

PUBLICIDAD

VIDA Y ESTILO

Este es el ingenioso e infalible truco para dormir si sufres insomnio

Se trata de un curioso método cognitivo que promete ayudarte a mejorar tu salud nocturna



Mujer preparada para ir a dormir.



NOTICIAS TALDEA MULTIMEDIA

30 de Agosto 2024 3 min de lectura



Una oveja, dos ovejas, tres ovejas... Muchos hemos probado este **truco** casi **ancestral** para poder conciliar el **sueño**. Algunas veces habrá dado resultados y, muchas otras, la **tensión** y el **estrés** habrán superado el poder **ovino**.

Aunque intentemos **dormirnos** rápidamente, nuestro **cerebro** siempre saca algo en lo que **pensar**: el **trabajo** que hemos estado haciendo, todo lo que nos ha quedado sin **terminar** o la jornada tan **agobiante** que vamos a tener. Todo ello y más puede provocar **trastornos del sueño** y derivar en **problemas graves de salud**.

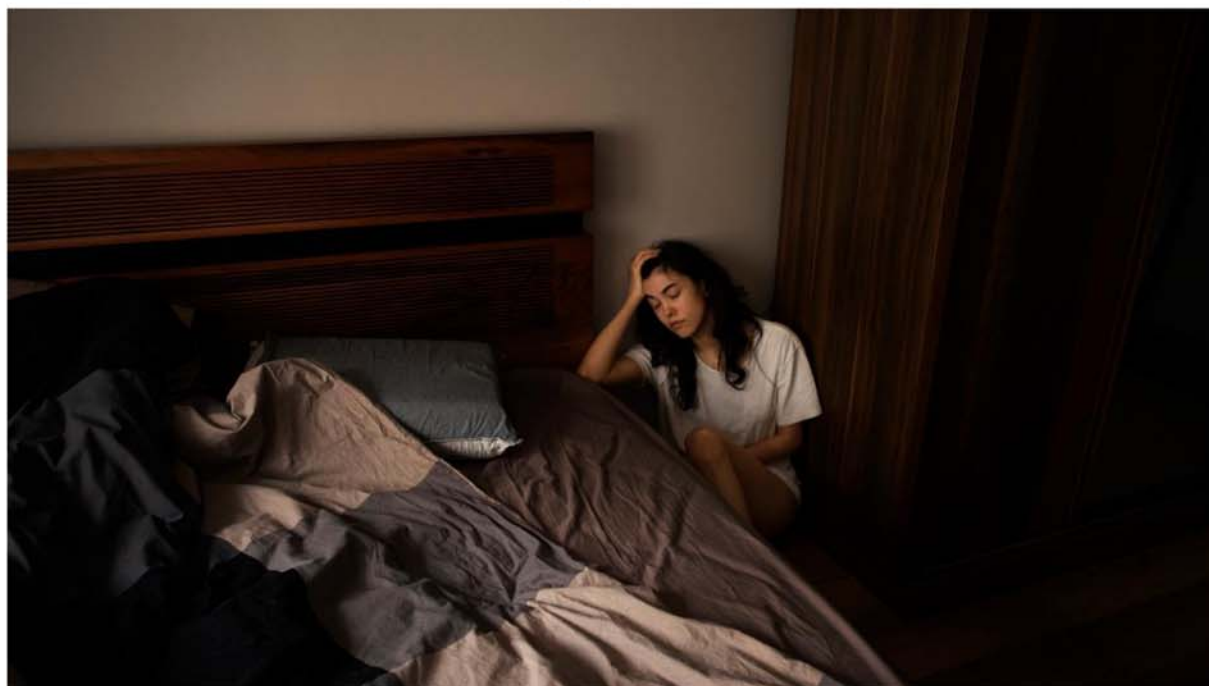
Nuestro cuerpo necesita **descansar**, según los expertos, una media de **ocho horas diarias** y si tenemos una **rutina** que no nos permita **reposar** lo que necesitamos, empiezan los **problemas**.

Para reducir las **horas en vela**, un **psicólogo cognitivo** ha acuñado un nuevo método '**infalible**' para **dormir si sufrimos**

**insomnio.**

EN DIRECTO 11:00 - 13:00

Onda Vasca con Kike Alonso



Mujer con problemas de insomnio.

La Baraja Cognitiva

El psicólogo cognitivo **Luc P. Beaudoin** ha ideado un **método** que, según su propia **experiencia** y la de varios de sus **pacientes**, ayuda a **dormir** en pocos minutos.

El **truco** es el siguiente: primero, debemos pensar en una **palabra** que contenga, al menos, **cinco** letras. La **palabra** en sí debe ser algo **sencillo** y que no tenga **connotaciones negativas**, por ejemplo, **almohada**. Tras tener en mente esta palabra, debemos pensar con cada una de sus **letras** otra palabra que, de nuevo, no tenga significados nocivos.

Abanico

Limón

Musgo

Oso

Huerta

Armario

Dedo

Azul

Cada palabra que se nos vaya ocurriendo con las **iniciales**, tenemos que **imaginarnos** una **situación**. Por ejemplo, con **abanico** nos imaginaremos a una persona en plena ola de calor abanicándose o con **limón**, un niño en un puesto haciendo limonada.

Si por cualquier razón no se nos hace **sencillo** buscar palabras que **coincidan** con las **letras** o no consigamos **dormir** con la primera palabra, **Beaudoin** recomienda **cambiar** y empezar el proceso de nuevo.



EN DIRECTO 11:00-13:00
El método no se basa simplemente en algo que vaya a funcionar por arte de **magia**, sino que tiene un significado **científico**.
Onda Vasca con Kike Alonso
Nuestra mente, antes de dormirnos por completo, empieza a crear **microsueños e imágenes aleatorias** que después se

Si en la **cama** tendemos a pensar de **forma verbal**, no conseguiremos conciliar el sueño fácilmente. Con este método acabaremos pensando de forma más **creativa y menos técnica**.

Hombre descansando en su cama.

Otros métodos para dormir fácil

Según la **Sociedad Española de Neurología**, se estima que entre un **20% y un 48%** de la población **adulta** sufre en algún momento dificultad para **iniciar o mantener el sueño**. Por ello, se han probado miles de **métodos naturales** para poder dormir sin el uso de **pastillas** o tranquilizantes.

- **Método 4-7-8.** Se trata de un ejercicio de **relajación** que consiste en **inhalar** hasta contar **cuatro** segundos, contener la respiración hasta llegar a los **siete** y exhalar cuando la cuenta llegue a **ocho**. Este método ayuda a la gente que no puede dormir fácilmente o que sufre de **ansiedad** y que contar **1-2-3** no les ayuda demasiado.
- **Método militar.** Parece que este método se consigue en escasos **120 segundos**, pero que son los **diez últimos** los que hacen magia. Primero debemos **relajar** toda la cara, incluyendo la **boca y lengua**. Descansaremos los **hombros** para liberar la **tensión** y dejamos caer las manos a un lado del cuerpo. **Exhalamos** relajando también el **pecho y las piernas**. Tras ello, imaginamos durante **diez segundos** una escena **sencilla y dulce**.

Después de estos segundos, el método popularizado por el integrante de la **marina americana Sharon Ackerman**, asegura que estarás totalmente **dormido**.

ETIQUETAS

Sueño Salud Dormir Descanso

Noticias Relacionadas



EN DIRECTO 11:00 - 13:00
Onda Vasca con Kike Alonso



Información Libre Y Soberana



MENU



ÚLTIMAS
de horas

lorno?



Lo que se cocinó esta se
en Paraguay



Home » 2024 » agosto » 30 »

Alimentos que mejoran el rendimiento cerebral

WELLNESS



Alimentos que mejoran el rendimiento cerebral



Escribinos!

🕒 Agosto 30, 2024 👤 7 Mins

Nutrición y salud mental

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

El doctor Gurutz Linazasoro, portavoz de la Sociedad Española de Neurología, afirma que “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 clave para el cerebro

Siguiendo las recomendaciones de la dieta mediterránea, existen ciertos 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 ácidos grasos

📩 Escribinos!

omega-3, especialmente el DHA (ácido docosahexaenoico), que demostró 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.

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.

Alimentos nootrópicos: Potenciadores naturales de la función cognitiva

Los alimentos nootrópicos son los 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.

Tres alimentos que se consideran nootrópicos son:

Arándanos: Ricos en antioxidantes, especialmente flavonoides, que protegen el cerebro del estrés oxidativo y mejoran la memoria.

Nueces: Contienen ácidos grasos omega-3 y antioxidantes que apoyan la salud cerebral, mejorando la función cognitiva y protegiendo el deterioro mental.



Escribinos!

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.

Tagged: alimentos nootrópicos Alzheimer antioxidantes

dieta mediterránea Escuela de Medicina de Harvard

Gurutz Linazasoro Omega 3 salud cerebral

Sociedad Española de Neurología

« Previous:

Tania Irún: Caso vinculado a la red de los ‘Audios Filtrados’

Next: »

El cambio climático y la Salmonella

DEJA UN COMENTARIO

🗨 Escríbinos!

[# Boyomo](#) [Sermón Cascante](#) [Chollo casa](#) [Tudelano Soria](#) [Bajar peso](#) [Osasuna-Celta](#) [Verdeliss](#) [Champú](#)

noticias de Navarra

[Kiosko](#)[VIVIR > SALUD](#) [CIENCIA Y TECNOLOGÍA](#) [CINE Y SERIES](#) [GASTRONOMÍA](#) [MASCOTAS](#) [RUTA](#)

TRIBUNALES

La sentencia por el crimen de Ermitagaña

Este es el ingenioso e infalible truco para dormir si sufres insomnio

Se trata de un curioso método cognitivo que promete ayudarte a mejorar tu salud nocturna



Sandra López Luengo / NTM

30-08-24 | 16:00



Mujer preparada para ir a dormir.

Una oveja, dos ovejas, tres ovejas... Muchos hemos probado este **truco** casi **ancestral** para poder conciliar el **sueño**. Algunas veces habrá dado resultados y, muchas otras, la **tensión** y el **estrés** habrán superado el poder **ovino**.

Aunque intentemos **dormirnos** rápidamente, nuestro **cerebro**

RELACIONADAS

¿Por qué no es bueno dormir con el aire acondicionado? Un enfermero tiene la respuesta

siempre saca algo en lo que **pensar**: el **trabajo** que hemos estado haciendo, todo lo que nos ha quedado sin **terminar** o la jornada tan **agobiante** que vamos a tener. Todo ello y más puede provocar **trastornos del sueño** y derivar en **problemas graves de salud**.

Nuestro cuerpo necesita **descansar**, según los expertos, una media de **ocho horas diarias** y si tenemos una **rutina** que no nos permita **reposar** lo que necesitamos, empiezan los **problemas**.

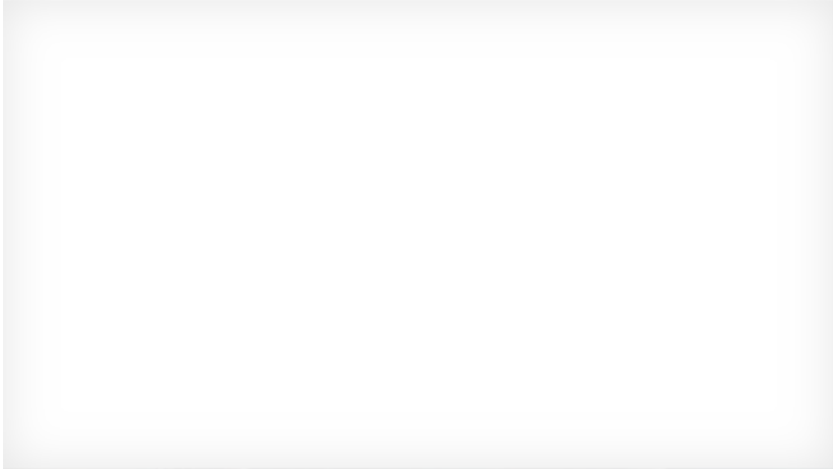
Para reducir las **horas en vela**, un **psicólogo cognitivo** ha acuñado un nuevo método '**infalible**' para **dormir si sufrimos insomnio**.

Mujer con problemas de insomnio.

La Baraja Cognitiva

El psicólogo cognitivo **Luc P. Beaudoin** ha ideado un **método** que, según su propia **experiencia** y la de varios de sus **pacientes**, ayuda a **dormir** en pocos minutos.

PUBLICIDAD



El **truco** es el siguiente: primero, debemos pensar en una **palabra** que contenga, al menos, **cinco** letras. La **palabra** en sí debe ser algo **sencillo** y que no tenga **connotaciones negativas**, por ejemplo, **almohada**. Tras tener en mente esta palabra, debemos pensar con cada una de sus **letras** otra palabra que, de nuevo, no tenga significados nocivos.

Abanico

Limón

Musgo

Oso

Huerta

Armario

Dedo

Azul

Cada palabra que se nos vaya ocurriendo con las **iniciales**, tenemos que **imaginarnos** una **situación**. Por ejemplo, con **abanico** nos imaginaremos a una persona en plena ola de calor abanicándose o con **limón**, un niño en un puesto haciendo limonada.

Si por cualquier razón no se nos hace **sencillo** buscar palabras que **coincidan** con las **letras** o no consigamos **dormir** con la primera palabra, **Beaudoin** recomienda **cambiar** y empezar el proceso de nuevo.

El método no se basa simplemente en algo que vaya a funcionar por arte de **magia**, sino que tiene un significado **científico**. Nuestra mente, antes de dormirnos por completo, empieza a crear

microsueños e imágenes aleatorias que después se convierten en **sueños** y gracias a ello, conseguimos **dormir** plenamente.

Si en la **cama** tendemos a pensar de **forma verbal**, no conseguiremos conciliar el sueño fácilmente. Con este método acabaremos pensando de forma más **creativa y menos técnica**.

Hombre descansando en su cama.

Otros métodos para dormir fácil

Según la **Sociedad Española de Neurología**, se estima que entre un **20% y un 48%** de la población **adulta** sufre en algún momento dificultad para **iniciar o mantener el sueño**. Por ello, se han probado miles de **métodos naturales** para poder dormir sin el uso de **pastillas** o tranquilizantes.

- **Método 4-7-8.** Se trata de un ejercicio de **relajación** que consiste en **inhalar** hasta contar **cuatro** segundos, contener la respiración hasta llegar a los **siete** y exhalar cuando la cuenta llegue a **ocho**. Este método ayuda a la gente que no puede dormir fácilmente o que sufre de **ansiedad** y que contar **1-2-3** no les ayuda demasiado.
- **Método militar.** Parece que este método se consigue en escasos **120 segundos**, pero que son los **diez últimos** los que hacen magia. Primero debemos **relajar** toda la cara, incluyendo la **boca y lengua**. Descansaremos los **hombros** para liberar la **tensión** y dejamos caer las manos a un lado del cuerpo. **Exhalamos** relajando también el **pecho y las piernas**. Tras ello, imaginamos durante **diez segundos** una escena **sencilla y dulce**.

Después de estos segundos, el método popularizado por el integrante de la **marina americana Sharon Ackerman**, asegura que estarás totalmente **dormido**.

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

TEMAS Dormir - Sueño - salud - Descanso



Este es el ingenioso e infalible truco para dormir si sufres insomnio

Se trata de un curioso método cognitivo que promete ayudarte a mejorar tu salud nocturna



Sandra López Luengo / NTM

30-08-24 | 16:00



Mujer preparada para ir a dormir.

Una oveja, dos ovejas, tres ovejas... Muchos hemos probado este **truco** casi **ancestral** para poder conciliar el **sueño**. Algunas veces habrá dado resultados y, muchas otras, la **tensión** y el **estrés** habrán superado el poder **ovino**.

RELACIONADAS

Cómo dormir bien pese al calor del verano: trucos sencillos pero efectivos

Aunque intentemos **dormirnos** rápidamente, nuestro **cerebro** siempre saca algo en lo que **pensar**: el **trabajo** que hemos estado haciendo, todo lo que nos ha quedado sin **terminar** o la jornada tan **agobiante** que vamos a tener. Todo ello y más puede provocar **trastornos del sueño** y derivar en **problemas graves de salud**.

Nuestro cuerpo necesita **descansar**, según los expertos, una media de **ocho horas diarias** y si tenemos una **rutina** que no nos permita **reposar** lo que necesitamos, empiezan los **problemas**.

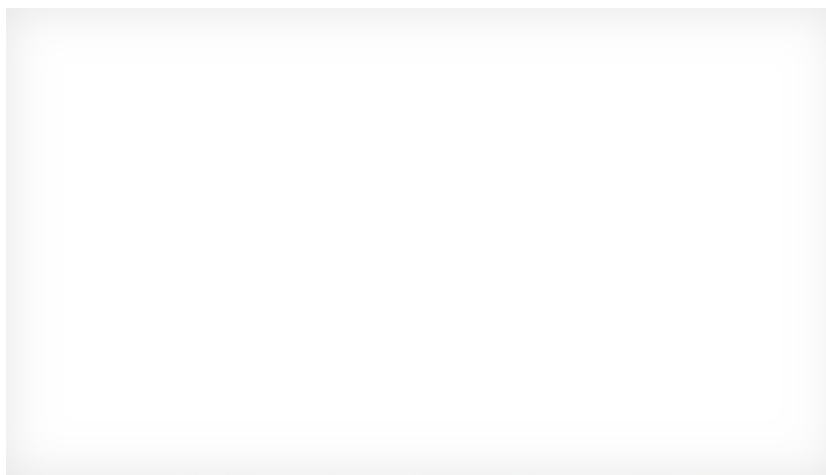
Para reducir las **horas en vela**, un **psicólogo cognitivo** ha acuñado un nuevo método '**infalible**' para **dormir si sufrimos insomnio**.

Mujer con problemas de insomnio.

La Baraja Cognitiva

El psicólogo cognitivo **Luc P. Beaudoin** ha ideado un **método** que, según su propia **experiencia** y la de varios de sus **pacientes**, ayuda a **dormir** en pocos minutos.

PUBLICIDAD



El **truco** es el siguiente: primero, debemos pensar en una **palabra** que contenga, al menos, **cinco** letras. La **palabra** en sí debe ser algo **sencillo** y que no tenga **connotaciones negativas**, por ejemplo, **almohada**. Tras tener en mente esta palabra, debemos pensar con cada una de sus **letras** otra palabra que, de nuevo, no tenga significados nocivos.

Abanico

Limón

Musgo

Oso

Huerta

Armario

Dedo

Azul

La importancia del sueño: ¿cuántas horas se deben dormir al día?

Eder García

Cada palabra que se nos vaya ocurriendo con las **iniciales**, tenemos que **imaginarnos** una **situación**. Por ejemplo, con **abanico** nos imaginaremos a una persona en plena ola de calor abanicándose o con **limón**, un niño en un puesto haciendo limonada.

Si por cualquier razón no se nos hace **sencillo** buscar palabras que **coincidan** con las **letras** o no consigamos **dormir** con la primera palabra, **Beaudoin** recomienda **cambiar** y empezar el proceso de nuevo.

El método no se basa simplemente en algo que vaya a funcionar por arte de **magia**, sino que tiene un significado **científico**. Nuestra mente, antes de dormirnos por completo, empieza a crear

microsueños e imágenes aleatorias que después se convierten en **sueños** y gracias a ello, conseguimos **dormir** plenamente.

Si en la **cama** tendemos a pensar de **forma verbal**, no conseguiremos conciliar el sueño fácilmente. Con este método acabaremos pensando de forma más **creativa y menos técnica**.

Hombre descansando en su cama.

Otros métodos para dormir fácil

Según la **Sociedad Española de Neurología**, se estima que entre un **20% y un 48%** de la población **adulta** sufre en algún momento dificultad para **iniciar o mantener el sueño**. Por ello, se han probado miles de **métodos naturales** para poder dormir sin el uso de **pastillas** o tranquilizantes.

TE PUEDE INTERESAR:

SALUD

Esto es lo que debes hacer antes de dormir para tener un sueño de calidad

SALUD

Las dos frutas que debes comer antes de dormir para tener un sueño profundo y reparador

- **Método 4-7-8.** Se trata de un ejercicio de **relajación** que consiste en **inhalar** hasta contar **cuatro** segundos, contener la respiración hasta llegar a los **siete** y exhalar cuando la cuenta llegue a **ocho**. Este método ayuda a la gente que no puede dormir fácilmente o que sufre de **ansiedad** y que contar **1-2-3** no les ayuda demasiado.
- **Método militar.** Parece que este método se consigue en escasos **120 segundos**, pero que son los **diez últimos** los que hacen magia. Primero debemos **relajar** toda la cara, incluyendo la **boca y lengua**. Descansaremos los **hombros** para liberar la **tensión** y dejamos caer las manos a un lado del cuerpo. **Exhalamos** relajando también el **pecho y las piernas**. Tras ello, imaginamos durante **diez segundos** una escena **sencilla y dulce**.



URGENTE San Lorenzo derrotó a Platense por 2 a 1 Huracán perdió con Tigre y no pudo volver a la punta Racing perdió frente a Atlético Tucumán por la Liga Profesional y se alejó de Vélez F

CIUDAD INTERIOR POLITICA SOCIEDAD PROVINCIALES POLICIALES MUNDO DEPORTES VER +

Insomnio: preguntas clave para autodiagnosticar tus problemas de sueño

Ago 31, 2024 HORA DE OPINION Salud 0

Compartir Tweet Compartir Messenger

Este trastorno cada vez está más presente y afecta la salud de las personas.



Foto: Archivo NA.

La Sociedad Española de Neurología asegura que entre un 20 y un 48% de la población adulta sufre dificultad para iniciar o mantener el sueño, factor que pasa inadvertido y es uno de los causantes de los malestares que aquejan a la sociedad.

La falta de sueño puede afectar a la memoria y la concentración, además de que aumenta las probabilidades de sufrir presión arterial alta, cardiopatías o intolerancia a la insulina si se cronifica. La doctora Nuria Roure, psicóloga experta en insomnio y autora del libro 'Por fin duermo' quien, a través de su programa 'Método Roure', ayuda a recuperar el poder del descanso del cuerpo.

El insomnio no sólo se relaciona con pasar la noche despierto, por eso la Dra. Roure propone que se hagan tres preguntas para un autodiagnóstico. 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 quiere decir que se ha dormido bien. En el caso que suceda lo contrario, será un indicador de que o no se ha descansado lo suficiente, o no he podido descansar bien. Hablamos de cantidad y de calidad", explica Roure.

La segunda pregunta que se debe realizar es: ¿cómo me mantengo a lo largo del día?. La experta recomienda que evaluemos el estado general corporal en el que podamos diferenciar si la mente está en alerta, si somos capaces de concentrarnos 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".

Finalmente, la tercera pregunta se centra en ¿cómo estamos a nivel de salud física y cognitiva mental?. Estudios demuestran que numerosas enfermedades se desprenden de la falta de sueño o a una mala calidad. "Si tengo ansiedad, depresión o apatía, si tengo presión alta o muchos dolores, como un trastorno reumático, etc., deberíamos empezar a poner atención a cómo dormimos", señala Roure.

Provinciales



Ziliotto anunció nueva compra de patrulleros y sistemas de...

Sep 01, 2024 0

Lo hizo esta mañana en la ciudad capital de la Provincia al encabezar el acto celebratorio del 138 aniversario de la Policía de La Pampa. La ceremonia se desarrolló en un ambiente de...

Leer más



Diputados del Frejupa aprobaron el aumento del...

Ago 30, 2024 0



Nueva capacitación sobre violencia de género y...

Ago 30, 2024 0



Firmaron convenio para poner en marcha...

Ago 28, 2024 0



Jornada institucional en Limay Mahuida

Ago 27, 2024 0



Inició el proceso de Autoevaluación...

Ago 26, 2024 0



Gestión para el Desarrollo: Ziliotto convocó a...

Ago 25, 2024 0

Clima Actual

Hoy	Max	Min
	22°C	9°C
Mañana	Max	Min
	18°C	8°C
Miércoles	Max	Min
	18°C	7°C
Jueves	Max	Min
	23°C	4°C
Viernes	Max	Min
	21°C	10°C

COLOQUE AQUI SU PUBLICIDAD

Hora de opinión Su periódico digital

Nacionales



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

1. Insomnio de inicio: Se da cuando hay una dificultad para empezar a dormir, es decir, que nos cuesta conciliar el sueño, pero después transcurre sin interrupciones.
2. Insomnio de mantenimiento: Lo padecen 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: Lo tienen las personas que se duermen rápido, de manera continua, pero se despiertan antes de la hora que quisieran y ya no pueden volver a descansar.

«La recomendación para abordar el insomnio siempre es la terapia cognitivo-conductual antes que recurrir a los fármacos. Estos deberían ser la última opción. Se deben cambiar los hábitos, las rutinas y los comportamientos. 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, 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.

Compartir

Tweet

Compartir

Messenger

DEJANOS TU COMENTARIO



Se van frío y lluvias de Buenos Aires: el Servicio...

📅 Sep 01, 2024 🗨️ 0



AFIP dio detalles sobre transferencias entre dos cuentas del...

📅 Sep 01, 2024 🗨️ 0

Buscanos en Facebook

Firefox no puede abrir esta página

Para proteger su seguridad, www.facebook.com no permitirá que Firefox muestre la página si otro sitio la ha incrustado. Para ver esta página, debe abrirla en una nueva ventana.



Se van las lluvias y llega el calor a Buenos Aires: las...

📅 Sep 01, 2024 🗨️ 0



Tormenta de Santa Rosa: en solo dos días va a llover lo que...

📅 Ago 31, 2024 🗨️ 0



Espacio Publicitario



Jubilados: los 44 medicamentos que PAMI dejó de cubrir al...

📅 Ago 30, 2024 🗨️ 0

Fiestas



Presentaron la Quinta Edición de la Fiesta Nacional del...

📅 Ago 28, 2024 🗨️ 0



TEMPORAL

Nuevo aviso amarillo por fuertes lluvias esta tarde en Euskadi

Este es el ingenioso e infalible truco para dormir si sufres insomnio

Se trata de un curioso método cognitivo que promete ayudarte a mejorar tu salud nocturna



Sandra López Luengo / NTM

30-08-24 | 16:00



Mujer preparada para ir a dormir.

Una oveja, dos ovejas, tres ovejas... Muchos hemos probado este **truco** casi **ancestral** para poder conciliar el **sueño**. Algunas veces habrá dado resultados y, muchas otras, la **tensión** y el **estrés** habrán superado el poder **ovino**.

Aunque intentemos **dormirnos** rápidamente, nuestro **cerebro** siempre saca algo en lo que **pensar**: el **trabajo** que hemos estado haciendo, todo lo que nos ha quedado sin **terminar** o la jornada tan

agobiante que vamos a tener. Todo ello y más puede provocar **trastornos del sueño** y derivar en **problemas graves de salud**.

Nuestro cuerpo necesita **descansar**, según los expertos, una media de **ocho horas diarias** y si tenemos una **rutina** que no nos permita **reposar** lo que necesitamos, empiezan los **problemas**.

Para reducir las **horas en vela**, un **psicólogo cognitivo** ha acuñado un nuevo método '**infalible**' para **dormir si sufrimos insomnio**.

Mujer con problemas de insomnio.

La Baraja Cognitiva

El psicólogo cognitivo **Luc P. Beaudoin** ha ideado un **método** que, según su propia **experiencia** y la de varios de sus **pacientes**, ayuda a **dormir** en pocos minutos.

El **truco** es el siguiente: primero, debemos pensar en una **palabra** que contenga, al menos, **cinco** letras. La **palabra** en sí debe ser algo **sencillo** y que no tenga **connotaciones negativas**, por ejemplo, **almohada**. Tras tener en mente esta palabra, debemos pensar con cada una de sus **letras** otra palabra que, de nuevo, no tenga significados nocivos.

Abanico

Limón

Musgo

Oso

Huerta

Armario

Dedo

Azul

Cada palabra que se nos vaya ocurriendo con las **iniciales**, tenemos que **imaginarnos** una **situación**. Por ejemplo, con **abanico** nos imaginaremos a una persona en plena ola de calor abanicándose o con **limón**, un niño en un puesto haciendo limonada.

Si por cualquier razón no se nos hace **sencillo** buscar palabras que **coincidan** con las **letras** o no consigamos **dormir** con la primera palabra, **Beaudoin** recomienda **cambiar** y empezar el proceso de nuevo.

El método no se basa simplemente en algo que vaya a funcionar por arte de **magia**, sino que tiene un significado **científico**. Nuestra mente, antes de dormirnos por completo, empieza a crear **microsueños e imágenes aleatorias** que después se convierten en **sueños** y gracias a ello, conseguimos **dormir** plenamente.

Si en la **cama** tendemos a pensar de **forma verbal**, no conseguiremos conciliar el sueño fácilmente. Con este método acabaremos pensando de forma más **creativa y menos técnica**.

Hombre descansando en su cama.

Otros métodos para dormir fácil

Según la **Sociedad Española de Neurología**, se estima que entre un **20% y un 48%** de la población **adulta** sufre en algún momento dificultad para **iniciar o mantener el sueño**. Por ello, se han probado miles de **métodos naturales** para poder dormir sin el uso de **pastillas** o tranquilizantes.

- **Método 4-7-8.** Se trata de un ejercicio de **relajación** que consiste en **inhalar** hasta contar **cuatro** segundos, contener la respiración hasta llegar a los **siete** y exhalar cuando la cuenta llegue a **ocho**. Este método ayuda a la gente que no puede dormir fácilmente o que sufre de **ansiedad** y que contar **1-2-3** no les ayuda demasiado.
- **Método militar.** Parece que este método se consigue en escasos **120 segundos**, pero que son los **diez últimos** los que hacen magia. Primero debemos **relajar** toda la cara, incluyendo la **boca y lengua**. Descansaremos los **hombros** para liberar la **tensión** y dejamos caer las manos a un lado del cuerpo. **Exhalamos** relajando también el **pecho y las piernas**. Tras ello, imaginamos durante **diez segundos** una escena **sencilla y dulce**.

Después de estos segundos, el método popularizado por el integrante de la **marina americana Sharon Ackerman**, asegura que estarás totalmente **dormido**.

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

TEMAS Dormir - Sueño - salud - Descanso



EL TIEMPO

Aviso amarillo por fuertes lluvias para esta tarde

Este es el ingenioso e infalible truco para dormir si sufres insomnio

Se trata de un curioso método cognitivo que promete ayudarte a mejorar tu salud nocturna



Sandra López Luengo / NTM

30-08-24 | 16:00



Mujer preparada para ir a dormir.

Una oveja, dos ovejas, tres ovejas... Muchos hemos probado este **truco** casi **ancestral** para poder conciliar el **sueño**. Algunas veces habrá dado resultados y, muchas otras, la **tensión** y el **estrés** habrán superado el poder **ovino**.

Aunque intentemos **dormirnos** rápidamente, nuestro **cerebro** siempre saca algo en lo que **pensar**: el **trabajo** que hemos estado haciendo, todo lo que nos ha quedado sin **terminar** o la jornada tan

agobiante que vamos a tener. Todo ello y más puede provocar **trastornos del sueño** y derivar en **problemas graves de salud**.

Nuestro cuerpo necesita **descansar**, según los expertos, una media de **ocho horas diarias** y si tenemos una **rutina** que no nos permita **reposar** lo que necesitamos, empiezan los **problemas**.

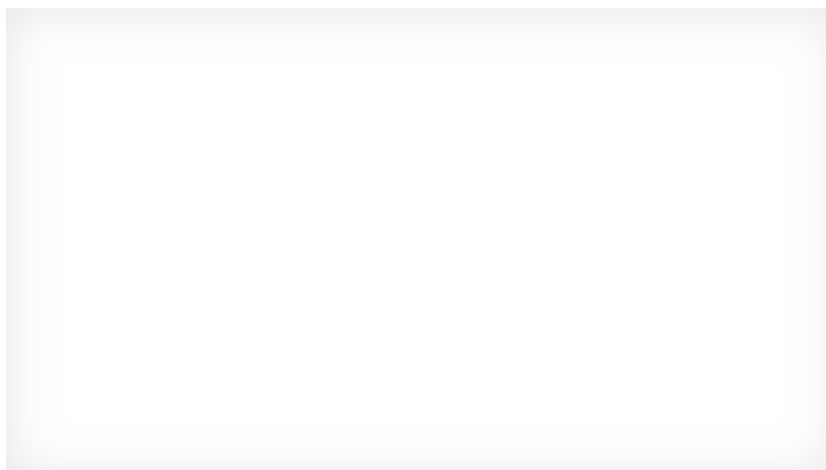
Para reducir las **horas en vela**, un **psicólogo cognitivo** ha acuñado un nuevo método '**infalible**' para **dormir si sufrimos insomnio**.

Mujer con problemas de insomnio.

La Baraja Cognitiva

El psicólogo cognitivo **Luc P. Beaudoin** ha ideado un **método** que, según su propia **experiencia** y la de varios de sus **pacientes**, ayuda a **dormir** en pocos minutos.

PUBLICIDAD



El **truco** es el siguiente: primero, debemos pensar en una **palabra** que contenga, al menos, **cinco** letras. La **palabra** en sí debe ser algo **sencillo** y que no tenga **connotaciones negativas**, por ejemplo, **almohada**. Tras tener en mente esta palabra, debemos pensar con cada una de sus **letras** otra palabra que, de nuevo, no tenga significados nocivos.

Abanico

Limón

Musgo

Oso

Huerta

Armario

Dedo

Azul

Cada palabra que se nos vaya ocurriendo con las **iniciales**, tenemos que **imaginarnos** una **situación**. Por ejemplo, con **abanico** nos imaginaremos a una persona en plena ola de calor abanicándose o con **limón**, un niño en un puesto haciendo limonada.

Si por cualquier razón no se nos hace **sencillo** buscar palabras que **coincidan** con las **letras** o no consigamos **dormir** con la primera palabra, **Beaudoin** recomienda **cambiar** y empezar el proceso de nuevo.

El método no se basa simplemente en algo que vaya a funcionar por arte de **magia**, sino que tiene un significado **científico**. Nuestra mente, antes de dormirnos por completo, empieza a crear **microsueños e imágenes aleatorias** que después se convierten en **sueños** y gracias a ello, conseguimos **dormir** plenamente.

Si en la **cama** tendemos a pensar de **forma verbal**, no conseguiremos conciliar el sueño fácilmente. Con este método acabaremos pensando de forma más **creativa y menos técnica**.

Hombre descansando en su cama.

Otros métodos para dormir fácil

Según la **Sociedad Española de Neurología**, se estima que entre un **20% y un 48%** de la población **adulta** sufre en algún momento dificultad para **iniciar o mantener el sueño**. Por ello, se han probado miles de **métodos naturales** para poder dormir sin el uso de **pastillas** o tranquilizantes.

- **Método 4-7-8**. Se trata de un ejercicio de **relajación** que consiste en **inhalar** hasta contar **cuatro** segundos, contener la respiración hasta llegar a los **siete** y exhalar cuando la cuenta llegue a **ocho**. Este método ayuda a la gente que no puede dormir fácilmente o que sufre de **ansiedad** y que contar **1-2-3** no les ayuda demasiado.
- **Método militar**. Parece que este método se consigue en escasos **120 segundos**, pero que son los **diez últimos** los que hacen magia. Primero debemos **relajar** toda la cara, incluyendo la **boca y lengua**. Descansaremos los **hombros** para liberar la **tensión** y dejamos caer las manos a un lado del cuerpo. **Exhalamos** relajando también el **pecho y las piernas**. Tras ello, imaginamos durante **diez segundos** una escena **sencilla y dulce**.

Después de estos segundos, el método popularizado por el integrante de la **marina americana Sharon Ackerman**, asegura que estarás totalmente **dormido**.

TEMAS Dormir - Sueño - salud - Descanso

CONTENIDO PATROCINADO

Taboola Feed

El mejor científico: si alguien tiene tinnitus (pitidos en los oídos), que haga esto



Tu aliado diario...

"En el mundo del streaming, la calidad importa. Tan Medios TV, te ofrece lo mejor.



SALUD

Insomnio: preguntas clave para autodiagnosticar tus problemas de sueño

🕒 Ago 31, 2024 💡 #autodiagnosticar, #insomnio, #preguntas, #problema de sueño, #salud, #tan medios salud



Sabado, 31 agosto 2024

Este trastorno cada vez está más presente y afecta la salud de las personas.



La Sociedad Española de Neurología asegura que entre un 20 y un 48% de la población adulta sufre dificultad



para iniciar o mantener el sueño, factor que pasa inadvertido y es uno de los causantes de los malestares que aquejan a la sociedad.

La falta de sueño puede afectar a la memoria y la concentración, además de que aumenta las probabilidades de sufrir presión arterial alta, cardiopatías o intolerancia a la insulina si se cronifica. La doctora **Nuria Roure**, psicóloga experta en insomnio y autora del libro 'Por fin duermo' quien, a través de su programa 'Método Roure', **ayuda a recuperar el poder del descanso del cuerpo**.

El insomnio no sólo se relaciona con pasar la noche despierto, por eso la Dra. Roure propone que se hagan tres preguntas para un autodiagnóstico. 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 quiere decir que se ha dormido bien. En el caso que suceda lo contrario, será un indicador de que o no se ha descansado lo suficiente, o no he podido descansar bien. Hablamos de cantidad y de calidad", explica Roure.

La segunda pregunta que se debe realizar es: **¿cómo me mantengo a lo largo del día?**. La experta recomienda que evaluemos el estado general corporal en el que podamos diferenciar si la mente está en alerta, si somos capaces de concentrarnos 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".

Finalmente, la tercera pregunta se centra en **¿cómo estamos a nivel de salud física y cognitiva mental?**. Estudios demuestran que numerosas enfermedades se desprenden de la falta de sueño o a una mala calidad. "Si tengo ansiedad, depresión o apatía, si tengo presión alta o muchos dolores, como un trastorno reumático, etc., deberíamos empezar a poner atención a cómo dormimos", señala Roure.

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

- 1. Insomnio de inicio:** Se da cuando hay una dificultad para empezar a dormir, es decir, que nos cuesta conciliar el sueño, pero después transcurre sin interrupciones.
- 2. Insomnio de mantenimiento:** Lo padecen 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:** Lo tienen las personas que se duermen rápido, de manera continua, pero se despiertan antes de la hora que quisieran y ya no pueden volver a descansar.

«La recomendación para abordar el insomnio siempre es la terapia cognitivo-conductual antes que recurrir a los fármacos. Estos deberían ser la última opción. Se deben cambiar los hábitos, las rutinas y los comportamientos. 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**, 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.



«**Cuáles son los factores de riesgo y las opciones de tratamiento de la leucemia más frecuente en adultos**

No es el azúcar: el ingrediente que hay que agregar a la salsa de tomate para que no genere acidez»

Entrada relacionada

SALUD

Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad e...

Sep 2, 2024 Fabian

SALUD

Cuáles son los factores de riesgo y las opciones de...

Sep 1, 2024 Fabian

SALUD

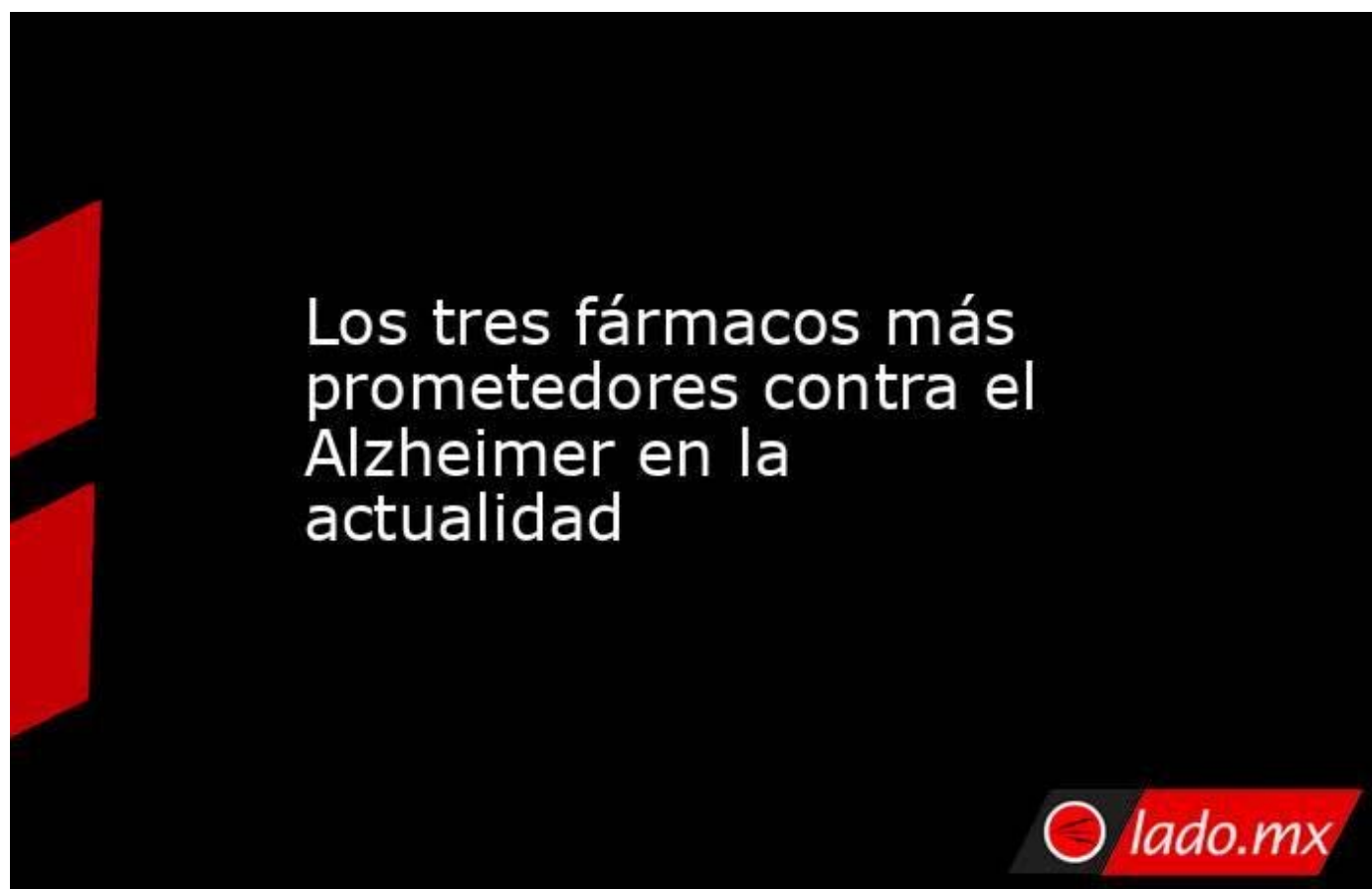
No es el azúcar: el ingrediente que hay que agregar a la sals...

Ago 31, 2024 Fabian



2 de septiembre (trending.php?id=7768) / 2024 (trending.php?id=9818) / China (trending.php?id=646) / Sonora (trending.php?id=521) / Nintendo (trending.php?id=345) / Barcelona (trending.php?id=2324) / Madrid (trending.php?id=2265)

Los tres fármacos más prometedores contra el Alzheimer en la actualidad Infobae



31 de Agosto, 2024 23:10



Estas son las posturas que te ayudan a dormir mejor y a proteger tu salud, según la ciencia

20MINUTOS | NOTICIA 02.09.2024 - 07:00H



Lo fundamental es asegurarnos de que descansamos correctamente. No obstante, para las personas con algunos problemas de salud concretos, la posición que adoptamos también podría ser un factor a considerar.

Un nuevo estudio asocia la irregularidad en el sueño como un factor de riesgo de los casos de demencia
El motivo por el que en España se duerme poco, según los especialistas



Andropausia: Más Que Una Simple "Menopau



Imagen de recurso de una mujer durmiendo / Stuart Westmorland / Getty

La Sociedad Española de Neurología (SEN) estima que entre un 20 y un 48% de la población adulta en nuestro país **padece algún trastorno de sueño**. Se trata de problemas que pueden ser **de naturaleza y orígenes muy variados**, pero también en los que influyen de manera muy importante factores externos y diferentes hábitos de nuestra vida; desde la temperatura del dormitorio a la postura que adoptamos pueden marcar la diferencia entre un buen y un mal descanso.

No sólo eso, sino que en el caso concreto de la postura que adoptamos en la cama también **podría tener consecuencias ulteriores** en otros aspectos de nuestra salud, a menudo a largo plazo.

De qué manera la postura afecta a nuestro cuerpo

Por ejemplo, hace tiempo que sabemos que dormir boca arriba con una almohada bajo la espalda **puede ayudar con el dolor de espalda**, pero también puede empeorar problemas respiratorios como la apnea del sueño.

NOTICIA DESTACADA



Cómo calcular a qué hora deberías irte a dormir, según la ciencia

De la misma manera, por la morfología del estómago **dormir sobre el lado izquierdo** podría ser lo mejor para personas con reflujo gastroesofágico, pero existen algunas investigaciones que sugieren que podría estar contraindicado para las personas con problemas cardíacos

TE PUEDE INTERESAR



La UE alerta de la retirada inmediata y destrucción de un chocolate elaborado en España con un aditivo no autorizado
Jorge García

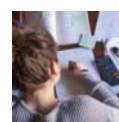


Los tres tipos de enfermedades que ayuda a combatir el plátano

M. MÁRQUEZ



La infusión que quema grasa, elimina la retención de líquidos y agiliza la mente, según una farmacéutica
Pablo Segarra



La vitamina perfecta para aumentar la memoria ante los exámenes, según una profesora de Harvard
Pablo Segarra

MÁS INFORMACIÓN SOBRE:

Salud

Dormir

Medicina



Andropausia: Más Que Una Simple "Menopau

En último término, no obstante, **un descanso insuficiente o deficiente** es un factor importante de riesgo en un gran número de patologías de muy diferente tipo, con lo que la mayoría de expertos, recuerda el portal de divulgación *Healthline*, están de acuerdo con que la mejor postura para cada persona es en principio aquella que le resulta cómoda. Sea como sea, y teniendo en cuenta que muchas veces es posible entrenarse para dormir en una diferente, estas son los diferentes pros y contras de cada postura.

Dormir sobre el lado izquierdo

Como decíamos, **dormir sobre el lado izquierdo** podría estar especialmente indicado para aquellas personas que sufran de reflujo gastroesofágico, debido a la morfología del estómago (la boca está en el lado derecho; por ello, al dormir en el lado izquierdo queda en alto y tiene menor contacto con el ácido gástrico). Precisamente, cita *Healthline*, se ha comprobado que dormir sobre el lado izquierdo del cuerpo se traduce en una exposición al ácido significativamente más corta.

NOTICIA DESTACADA



Así afecta a nuestro cuerpo el café a primera hora de la mañana, según la Universidad de Harvard

No obstante, hay estudios que han encontrado que las personas que duermen sobre el lado izquierdo experimentan **cambios en el electrocardiograma** que no experimentan quienes duermen sobre el lado derecho del cuerpo. Aunque es necesario explorar más a fondo la cuestión, esto podría sugerir un mayor riesgo para aquellas personas con problemas cardiovasculares.

Dormir sobre el lado derecho

Por el contrario, dormir sobre el lado derecho podría **comprimir la vena cava**, que es la que envía sangre al lado derecho del corazón. Si bien esto es preocupante, a día de hoy no existe evidencia de que esto pueda incrementar nuestro riesgo de desarrollar fallo cardíaco.

Dormir boca arriba

A su vez, **dormir boca arriba con una almohada fina bajo la espalda** puede ayudar a aliviar el dolor de espalda, con lo que podría ser una opción para personas con lumbalgia (o durante épocas en las que se experimente este problema).

NOTICIA DESTACADA



Así afecta a nuestro cuerpo el café a primera hora de la mañana, según la Universidad de Harvard

Eso sí, **hay que tener cuidado**; dormir de esta manera podría dificultar la respiración, por lo que puede empeorar problemas como los ronquidos o la apnea del sueño. Incluso, hay evidencias de que las personas con fallo



Andropausia: Más Que Una Simple "Menopau

Dormir boca abajo

Al revés sucede lo contrario. **Dormir boca abajo**, con la cabeza hacia abajo, puede facilitar la respiración y aliviar la apnea del sueño o los ronquidos; pero es una causa común de dolor de espalda y cervical.

Cautela también, en esta postura, con **colocar los brazos debajo de la cabeza**; esto puede comprimir los nervios y los vasos sanguíneos, perjudicando la circulación y provocando entumecimiento o hasta lesiones en casos muy raros.

En resumen

En último término, **no está del todo claro cuál es la mejor postura** para dormir y probablemente dependa de la salud en particular de la persona, así como de si padece algún problema concreto que pueda empeorar por este factor (o que haga especialmente incómodo dormir en una postura determinada, perjudicando el descanso).

NOTICIA DESTACADA



¿Es saludable el ayuno intermitente? Un nuevo estudio desmonta los mitos sobre este método para perder peso

Por ello, lo más importante sigue siendo asegurarnos de que **descansamos correctamente**, sobre todo teniendo en cuenta el efecto devastador que tiene para nuestra salud la falta crónica de descanso. Si a pesar de cambios de postura seguimos durmiendo mal, podemos tratar de modificar otros factores ambientales (colchón, almohada, temperatura, ruido, luz...), practicar medidas de higiene del sueño o, finalmente, acudir a un especialista para que identifique y trate nuestro problema concreto.

Referencias

Daniel Yetman. *What Are the Healthiest Sleep Positions for Your Heart and Overall Health?* Healthline (2024). Consultado online en <https://www.healthline.com/health/sleeping-on-left-side-bad-for-heart#left-side-sleeping> el 28 de agosto de 2024.

Lo más leído

Espasmos musculares al dormir: qué son y qué peligro pueden suponer para la salud

¿Tensión alta? Estos son los alimentos que debes evitar a toda costa

La UE alerta de la retirada inmediata y destrucción de un chocolate elaborado en España con un aditivo no autorizado

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

Andropausia: Más Que Una Simple "Menopau



¡Ya estamos en WhatsApp! Si quieres recibir en tu móvil toda la

no es un día cualquiera



**NO ES UN DÍA
CUALQUIERA**

El Castillo de Cuéllar y el tecnomedievo

31/08/2024 **53:39**

Vuelve nuestro colaborador **Jesús Porta-Etessam**, jefe de sección de Neurología en el hospital Clínico San Carlos de Madrid y director general de la Fundación del Cerebro, para explicar qué nuevos tratamientos hay y se estudian en torno a las **migrañas** y las **cefaleas en racimo**.

Daniel Sancho es condenado a cadena perpetua. Analizamos la polémica con nuestra colaboradora experta en *True Crime* **Neus Sala**. ¿Volverá a España en 8 años?

Rematamos la hora con una visita guiada al **Castillo de Cuéllar**. Protagonizada por **Sergio Caminero**, descubriremos como el **tecnomedievo** y

-53:39

IR AL DIRECTO



NO ES UN DÍA CUALQUIERA
El Castillo de Cuéllar y el tecnomedievo

Atención al paciente: 900 301 013

Trabaja con nosotros



International patient



Q 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](#)

Insomnio: preguntas clave para autodiagnosticar tus problemas de sueño

Este trastorno cada vez está más presente y afecta la salud de las personas.

SÁBADO 31 DE AGOSTO DE 2024 22:05



Foto: Archivo NA.

La **Sociedad Española de Neurología** asegura que entre un 20 y un 48% de la población adulta sufre dificultad para iniciar o mantener el sueño, factor que pasa inadvertido y es uno de los causantes de los malestares que aquejan a la sociedad.

La falta de sueño puede afectar a la memoria y la concentración, además de que aumenta las probabilidades de sufrir presión arterial alta, cardiopatías o intolerancia a la insulina si se cronifica. La doctora **Nuria Roure**, psicóloga experta en insomnio y autora del libro 'Por fin duermo' quien, a través de su programa 'Método Roure', **ayuda a recuperar el poder del descanso del cuerpo.**

El insomnio no sólo se relaciona con pasar la noche despierto , por eso la Dra. Roure propone que se hagan tres preguntas para un autodiagnóstico . 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 quiere decir que se ha dormido bien. En el caso que suceda lo contrario, será un indicador de que o no se ha descansado lo suficiente, o no he podido descansar bien. Hablamos de cant

La segunda pregunta que evaluemos el estado capaces de concentrar experimental a lo largo

Nos gustaría enviarte notificaciones con las últimas noticias

NO, GRACIAS

ACEPTAR

experta recomienda en alerta, si somos que podemos ad, están aportando

información sobre nuestro descanso”.

Finalmente, la tercera pregunta se centra en **¿cómo estamos a nivel de salud física y cognitiva mental?**. Estudios demuestran que numerosas enfermedades se desprenden de la falta de sueño o a una mala calidad. “Si tengo ansiedad, depresión o apatía, si tengo presión alta o muchos dolores, como un trastorno reumático, etc., deberíamos empezar a poner atención a cómo dormimos”, señala Roure.

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

1. **Insomnio de inicio:** Se da cuando hay una dificultad para empezar a dormir, es decir, que nos cuesta conciliar el sueño, pero después transcurre sin interrupciones.
2. **Insomnio de mantenimiento:** Lo padecen 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:** Lo tienen las personas que se duermen rápido, de manera continua, pero se despiertan antes de la hora que quisieran y ya no pueden volver a descansar.

"La recomendación para abordar el insomnio siempre es la **terapia cognitivo-conductual** antes que recurrir a los **fármacos**. Estos deberían ser la última opción. Se deben cambiar los hábitos, las rutinas y los comportamientos. 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**, 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.

Publicidad

Publicidad

Nos gustaría enviarte notificaciones con las últimas noticias

NO, GRACIAS

ACEPTAR

[Recuperar comparativas](#)

Rastreator

Noticias

Noticias de Seguros de Salud

¿Me cubre mi seguro privado los trastornos del sueño?



30/08/24



3 minutos

- Más de 12 millones de españoles sufren algún trastorno del sueño
- Realizarse un estudio puede resultar muy útil para mejorar la calidad de vida del paciente



La falta de descanso nocturno puede hacer su aparición en cualquier momento de la vida.

Tener un sueño de calidad pasa por dormir entre 7 y 9 horas, una continuidad correcta (sin interrupciones) y una profundidad del sueño que nos garantice que sea reparador. Sin embargo, **los trastornos del sueño cada vez son más comunes** entre la sociedad española. Y es que, según los datos aportados por la Sociedad Española de Neurología, más de **12 millones de españoles sufren de insomnio**. Además, el 60% de los encuestados admite que su sueño no es de calidad y el 62% asegura sentir cansancio y falta de energía durante el día. Los problemas no terminan aquí, ya que el 33% presenta dificultades cognitivas, el 28% sufre despertares nocturnos y el 25% está irritado durante el día, llegando a tener comportamientos impulsivos y agresivos.

[Calcular Seguro de Salud](#)

afirma que “España es campeona mundial de fármacos para dormir. Estos deben prescribirse cuando haya pasado un tiempo y si una persona lo necesita se le evalúa, pero lo que no se puede hacer es seguir con ese fármaco por los siglos de los siglos”.

Motivos por los que dormimos mal

Según los datos que podemos ver en el informe de la Sociedad Española de Neurología los motivos principales que alteran el sueño de los españoles son el **estrés diario**, los **pensamientos intrusivos** y las rutinas poco eficientes. A estos se suman la paternidad, la preocupación por la situación laboral y el **uso de dispositivos electrónicos** antes de irse a dormir.

El seguro privado y los trastornos del sueño

Cuando uno de estos trastornos del sueño aparece, lo mejor es ponerlo en conocimiento de un especialista. Y es que nadie mejor que ellos para poder realizar un diagnóstico correcto y, por tanto, el tratamiento más acertado. Por lo general, estos estudios los llevan a cabo los equipos de neurología, que, además, se trata de **una especialidad incluida en la mayoría de los [seguros de salud](#)**. Así las cosas, si cuentas con un seguro médico privado o está pensando en contratar uno, ten en cuenta que podrás acudir a todas las consultas que necesites para tratar tu patología del sueño.

Además, dependiendo de la póliza que tengas contratada, es posible que estén cubiertas todas las pruebas necesarias para obtener un diagnóstico. El análisis que más información aporta es **la polisomnografía, una prueba en la que se analiza cómo se comporta el cuerpo mientras duerme**. De esta manera, se registran, por ejemplo, los niveles de oxígeno en sangre y la actividad cerebral, entre otras variables. Se trata de una prueba que se puede realizar en el hospital o en el propio domicilio del paciente.

En algunos casos, la mejor opción es acudir directamente a la **unidad del sueño** que algunos hospitales ofrecen. Se trata de equipos médicos multidisciplinares que estudian cada caso para poder encontrar un diagnóstico certero y aplicar el mejor tratamiento posible desde los diferentes puntos de vista aportados por cada especialista. **Algunas pólizas incluyen estos servicios entre sus coberturas**, por lo que si estás interesado te recomendamos que consultes las condiciones de tu seguro para ver si cuentas con esta garantía.

Escrito por:

[Alba Ruiz](#)

licenciada en Periodismo con un máster en Marketing Digital. Está especializada en

[Calcular Seguro de Salud](#)