



1 Agosto, 2024

SALUD. BIENESTAR

CONSEJOS PARA FRENAR EL CALOR

El aire acondicionado no es la única arma que tenemos para refrescarnos. Existen pequeños gestos para hacerlo que, aunque menos conocidos, son más saludables

MAGUIT SEBASTIÁN. Periodista especializada en salud





1 Agosto, 2024

¿QUÉ PASA SI SUBE EL TERMÓMETRO?

El hipotálamo regula la temperatura corporal, que habitualmente se mantiene en los 37°. “Ante temperaturas extremadamente cálidas, puede haber dificultades en la compensación del calor”, comenta Javier Camiña, vocal de la Sociedad Española de Neurología.

• **Consecuencias.** En el peor caso, pueden ser letales si se produce un golpe de calor, porque la circulación no llega correctamente a los órganos. Sin embargo, la mayoría de veces los síntomas son menos preocupantes, aunque bastante molestos ya que puede dar lugar a calambres, hinchazón, sensación de agotamiento o sarpullidos, entre otros.



SÁBANAS FRESCAS

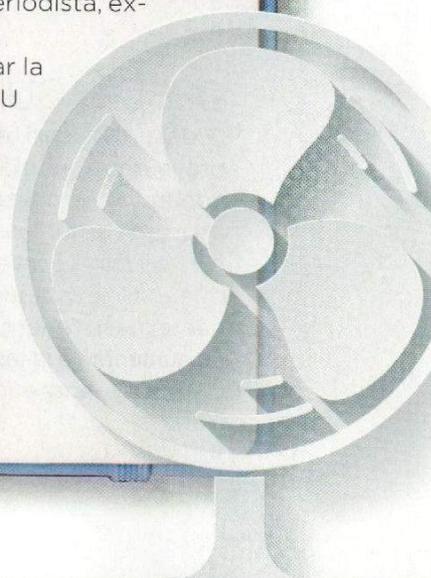
Desde la antigüedad se conoce el “método egipcio”, que consistía en mojar las sábanas con agua fría. Algunas personas lo han adaptado a nuestros tiempos dejando la ropa de cama en el refrigerador. Pero hay novedades tecnológicas que recuperan esta tradición.

• **Telas refrigeradas.** Existen diferentes tecnologías que **pueden disminuir la temperatura corporal entre 1 y 5°**, aunque según un estudio publicado en la revista especializada *Sleep Health*, la sensación de frescor al usarlas varía bastante según la persona. También podemos encontrar almohadas con estas mismas prestaciones.

RESPIRACIÓN REFRESCANTE

La respiración es uno de los canales de ventilación de nuestro cuerpo. Por ello, se puede lograr que ayude a librarnos del bochorno. Lorena Salmón (@queseasmuyfeliz), profesora de yoga y periodista, explica cómo.

• **El método.** Doblar la lengua en forma de U -como haciendo un rollito con ella- y llevarla fuera de la boca. Hay que inhalar a través de ella y exhalar por la nariz. Al hacerlo, el frescor se siente al instante.





1 Agosto, 2024



LAS QUEJAS ACALORAN

El calor que hace y lo insoponible que resulta es motivo de conversación habitual en estas fechas, pero **repetirlo una y otra vez puede aumentar el malestar**. Según la psicóloga Francisca Bou, "el calor afecta a todo lo propioceptivo (las sensaciones del cuerpo). Por eso tenemos la impresión de que no tenemos fuerza para hacer nada, pero repetirlo genera más malestar. Debemos entender que el tiempo es cíclico y adaptarnos a él".

LA CIENCIA DEL ABANICO

Reduce el estrés térmico porque evapora el sudor y consigue el enfriamiento por convección, es decir, moviendo el aire de un lugar a otro.

• **Trucos para utilizarlo.** Rociar la cara con una bruma antes hará que sea aún más efectivo. Pero lo más importante es darse aire con movimientos suaves y prolongados. Los movimientos demasiado enérgicos hacen bombear el corazón más rápido, elevando la temperatura corporal.

BEBER AGUA FRÍA

"Consumirla casi helada tiene un efecto térmico breve, dado que el agua se calienta en segundos al contacto con nuestro tubo digestivo. Asimismo, una ingesta copiosa y muy fría provoca una reacción corporal para equilibrar ese choque térmico, que supone que nuestro organismo tiene que hacer un gasto energético. Y esto **implica un pequeño aumento de la temperatura corporal**, pero sería probablemente efímero", asegura Camiña.



En verano nos cuesta más dormir porque el calor afecta al hipotálamo, que es el que se encarga del sueño y la vigilia



1 Agosto, 2024



LA PARADOJA PICANTE

Si el picante nos hace sudar, ¿por qué es tan típico de países donde hace mucho calor? **La razón es que el picante puede ayudar a regular la temperatura corporal.** La capsaicina de los chiles actúa sobre los receptores de calor de la piel y las mucosas, causando el ardor. Esta sensación activa una serie de respuestas fisiológicas que tienen un efecto refrescante en el cuerpo.



BOLSAS DE HIELO EN EL CUERPO

Hay que aplicarlas en el cuello, las ingles y las axilas. Según un estudio de la Clínica Mayo, esta es la forma más rápida de refrescar el cuerpo. Otro estudio demostró que **masticar hielo ayuda a que la temperatura no suba en exceso.** También resulta muy útil refrescar los pulsos o la nuca con agua para sentir frescor. Según Camiña, "así ayudamos a que los nervios periféricos encargados de la sensibilidad térmica aporten información al hipotálamo reportando una temperatura más tibia".

REMEDIOS DE LA MEDICINA CHINA

Esta medicina milenaria propone tomar **infusiones de menta y crisantemo para aliviar los rigores de la canícula.** También recomienda incluir polvos de perla en la dieta o aplicarlos a la piel para refrescarla. Otra solución es aplicar compresas de tofu (cubriéndolo con gasas) ya que se le atribuyen propiedades calmantes y refrescantes.





28 Julio, 2024

Interiorismo del sueño: así se crea la habitación perfecta para dormir

Los expertos recalcan la importancia de abandonar hábitos demasiado instaurados, como el de permitir las notificaciones del móvil o ver la televisión desde la cama

LOIS BALADO
 REDACCIÓN / LA VOZ

No hace falta ser antropólogo experimentado para darse cuenta de cómo han cambiado las habitaciones en las que dormimos. Van Gogh pintó *El dormitorio en Arlés* durante su estancia en la ciudad francesa en 1888, un cuadro en el que refleja una estancia sobria con lo justo y necesario para pasar la noche. No es que fuese Van Gogh un tipo al que la vida tratase demasiado bien, pero esa humilde habitación acaba irónicamente siendo un lugar más saludable que la mayoría de los de que, en la actualidad, disponemos.

Los datos de la Sociedad Española de Neurología indican que entre un 20 y un 48 % de la población adulta tiene problemas para dormir. Pero existen pequeños gestos que pueden cambiar el panorama, y uno de los más importantes es crear el contexto perfecto para dormir.

La luz: fuera y dentro

Nuestro organismo, para saber cuándo tiene que hacer las cosas que hace, se guía por el sol. El problema es que hemos llenado nuestro mundo de luz artificial. Y eso tiene consecuencias. «Lo ideal, lo perfecto, sería que pudiésemos dormir con la persiana levantada. Que hubiese oscuridad en el exterior o que nos llegase la luz de la luna cuando está llena. Eso sería lo óptimo», apunta M.ª Ángeles Bonmatí, experta en cronobiología e investigadora posdoctoral Ciberfes (Instituto de Salud Carlos III). La respalda su colega Ainhoa Álvarez, neurofisióloga clínica y coordinadora del grupo de trabajo de Insomnio de la Sociedad Española del Sueño (SES): «Si viviésemos sin ninguna contaminación lumínica, sería genial». Ya se imaginarán que detrás de esto viene un inmenso pero. España es uno de los países de Europa con mayor concentración de farolas en la calle. Por tanto, lo más probable es que, para casi todos, dejar abiertas de par en par las ventanas no sea una alternativa viable, por muy bucólico que suene. Así pues, entre lo malo, lo menos malo. La habitación ideal para el descanso tiene las persianas cerradas a cal y canto.

Es difícil que como ciudadanos podamos decidir dónde coloca el Ayuntamiento una farola o no, pero sí podemos elegir las luces que introducimos voluntariamente en casa. «Las lámparas de un dormitorio deberían emitir una luz tenue

y de tonos cálidos. Mejor si es indirecta», deja claro Bonmatí, autora de *Que nada te quite el sueño* (Crítica, 2023).

Una mesilla vacía

Al lado de la cama, está nuestra mesilla, que no gustará a aquellos que sufran de *horror vacui*. Porque la recomendación es que ahí no haya nada de nada. Poniéndonos exquisitos, ni siquiera un libro es una opción energicamente recomendable —aunque, desde luego, sería el mal menor—.

Porque el problema no es que nuestro teléfono móvil esté más cerca o más lejos cuando nos metamos en la cama. El problema es que su presencia suele resultar demasiado tentadora. «Tener cerca o lejos el teléfono móvil u otros dispositivos no es relevante, pero sí lo es el efecto que su presencia pueda tener en nosotros. Se recomienda desactivar las notificaciones y no utilizarlo antes de dormir si existe la posibilidad de que nos altere o nos dificulte la desconexión necesaria para el sueño», comenta Bonmatí.

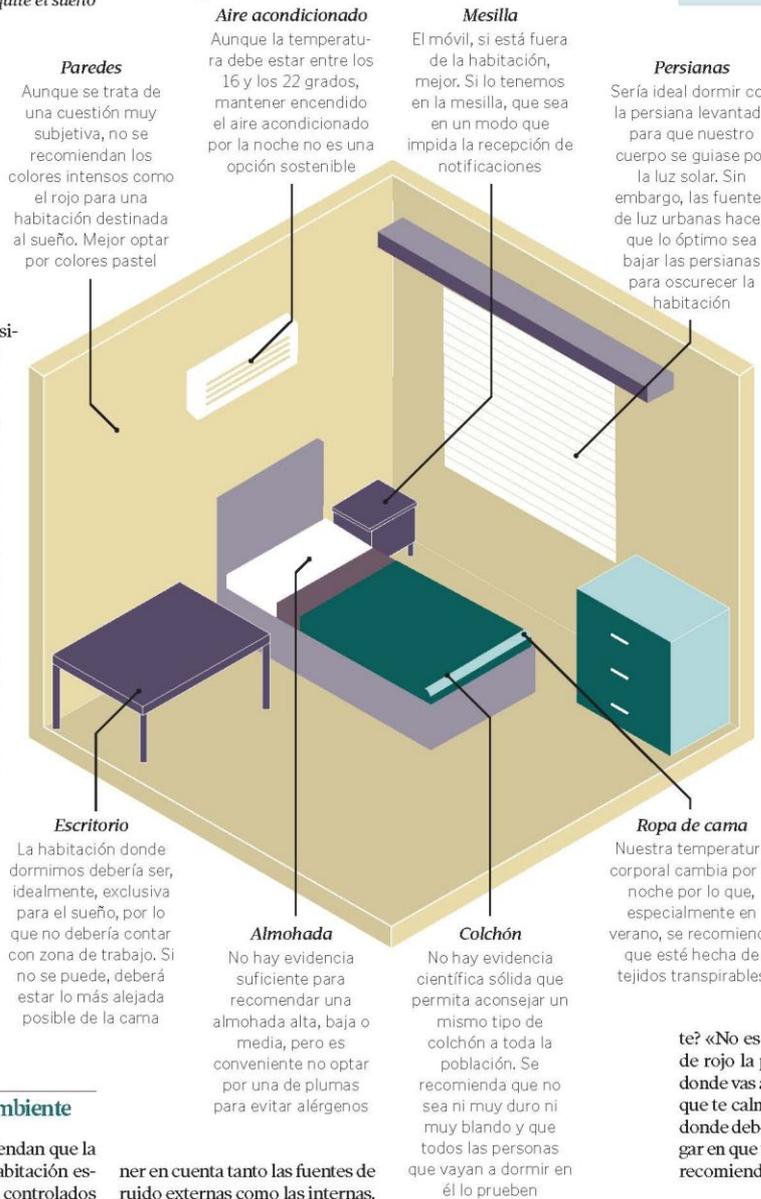
Temperatura y ambiente

Las expertas recomiendan que la temperatura de la habitación esté en unos márgenes controlados —entre los 16 y 18 grados por abajo, y los 22 por arriba—. Eso en lo que respecta a la estancia, porque, si no usamos los tejidos adecuados, las cosas pueden complicarse debajo de las sábanas. Ahora que estamos en verano, «todo aquel tejido que ayude a disipar calor siempre va a ser mejor», puntualiza la investigadora.

Ruido: calle, arquitectura y debate científico

A la hora de elegir la habitación para descansar, es importante tener

Así debería ser la habitación en la que duermes



No existe consenso científico sobre que el ruido blanco ayude a dormir, parece algo más relacionado con los procesos de atención»

decorador. El primero es que tenemos cuadros, y no vemos una televisión colgando. Si bien la tele no entra dentro de esas dos horas libres de dispositivos de las que hablan todos los expertos, su presencia corrompe la misión que tiene la cama. «Siempre decimos que la cama es solo para dormir y para tener sexo», comenta Álvarez.

El segundo acierto del decorador de Arlés es el color del que decidió pintar la pared. Si bien no existe evidencia científica, hay algunas cosas que caen de cajón. «No hay respaldo científico para recomendar ningún color de las paredes. Al final, todas estas cuestiones son aspectos muy subjetivos», explica Bonmatí. ¿Pero en qué estancia te encontrarías más a gusto?, ¿en una de colores neutros o en una pintada de rosa fluorescente? «No es una buena idea pintar de rojo la pared de la habitación donde vas a dormir. Busca colores que te calmen, porque es un sitio donde debes estar relajado, un lugar en que vamos a desconectar.», recomienda Álvarez.

La zona de trabajo, fuera; como mínimo, lejos

Basta un paseo por cualquier portal de compraventa y alquiler de vivienda para comprobar que nuestro diseño puede tener un importante handicap económico. Muchos son los habitantes de grandes ciudades que viven en viviendas de una habitación. Si este es el caso y no queda más remedio que instalar una zona de trabajo en la misma estancia destinada al sueño, el escritorio deberá estar lo más alejado posible de la cama.

do con los procesos de atención y no tanto con el sueño. La rumiación, darles vueltas a cosas que nos preocupan, es uno de los factores de riesgo principales para el insomnio. A algunas personas les ayuda fijar la atención en ese sonido continuo, pero no hay consenso científico», detalla Bonmatí.

Las paredes de Van Gogh

Volviendo al cuadro de Van Gogh, debemos destacar dos aciertos del



Bog@ndo por la red



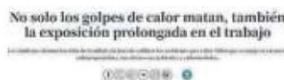
POR Iranzu Calvo

@iranzuonzeta

Morir en el trabajo

publico.es

Esta es, por desgracia, una de esas realidades que se repiten todos los veranos: la de quienes mueren en su puesto de trabajo por condiciones climáticas extremas. No son sólo golpes de calor, es exposición prolongada a condiciones muy pobres. Y la peor consecuencia es la muerte, pero no la única: Enfermedades que surgen, otras que se agravan...En Público nos cuentan que los sindicatos ponen el foco en el problema que supone la forma de codificar estos accidentes, que hace que se pierdan en un enredo administrativo que casi pasa por alto que esos números son personas.



37,5 horas

elblogsalmon.com

El debate laboral tiene muchas aristas. La reducción de la jornada sigue marcando la agenda y, por muy bonitos que nos suenen los cantos de sirena de las 37,5 horas, debemos poner todo en la balanza para que la decisión sea la mejor posible. Como apuesta de máximos es estúpida. ¿Es aplicable a todos los sectores? ¿Cuáles son las consecuencias de implantarla de forma general? Sergio Delgado apunta en El Blog Salmón a una conclusión demoledora: La productividad será un desafío enorme, porque turismo, hostelería y construcción son los que más mueven el PIB. Y ahí, no hay fórmula mágica que valga.



Trabajar para vivir, no al revés

alimente.elconfidencial.com

En cualquier caso, la reducción de jornada es una medida a estudiar sosegadamente. Trabajamos para vivir, pero no puede ser que vivamos sólo para trabajar...y esto está más extendido de lo que parece. ¿A cuánta gente conoce que reconoce, con naturalidad, estar estresada por el trabajo? Muchas tareas, incapacidad de desconectar... Desde la Sociedad Española de Neurología advierten: varios estudios indican que el estrés crónico aumenta el riesgo de deterioro cognitivo leve y de padecer Alzheimer. En el caso de los pacientes que suman depresión a la ecuación, el riesgo se cuadruplica. Es como para tomárselo en serio.



No tener quién te cuide

eldiario.es

Un domicilio y un entorno familiar que se preocupa por uno. Ése y no otro es el mayor tesoro que puede poseer una persona. Los trabajadores sociales de los hospitales están detectando una situación cada vez más frecuente: personas de edad más o menos avanzada que tienen que alargar un ingreso en el hospital...porque no tienen dónde recuperarse ni quién les cuide. Y ahí entran en un círculo vicioso en el que hay que solicitar ayudas a la dependencia, pero estar hospitalizado limita las gestiones. El sistema es rígido y llega tarde. Fenómeno multicausal, necesidad de equipos mejor ensamblados.





Bog@ndo por la red



POR **Irantz Calvo**

@iranzuonzeta

No solo los golpes de calor matan, también la exposición prolongada en el trabajo

El problema en España con la reducción de la jornada laboral es que somos un país de camareros y albañiles. Sin más productividad será un desafío enorme



Morir en el trabajo

publico.es

Esta es, por desgracia, una de esas realidades que se repiten todos los veranos: la de quienes mueren en su puesto de trabajo por condiciones climáticas extremas. No son sólo golpes de calor, es exposición prolongada a condiciones muy

pobres. Y la peor consecuencia es la muerte, pero no la única: Enfermedades que surgen, otras que se agravan...En Público nos cuentan que los sindicatos ponen el foco en el problema que supone la forma de codificar estos accidentes, que hace que se pierdan en un enredo administrativo que casi pasa por alto que esos números son personas.

El problema en España con la reducción de la jornada laboral es que somos un país de camareros y albañiles. Sin más productividad será un desafío enorme



37,5 horas

elblogsalmon.com

El debate laboral tiene muchas aristas. La reducción de la jornada sigue marcando la agenda y, por muy bonitos que nos suenen los cantos de sirena de las 37,5 horas, debemos poner todo en la balanza para que la decisión sea la mejor posible. Como

apuesta de máximos es estupenda. ¿Es aplicable a todos los sectores? ¿Cuáles son las consecuencias de implantarla de forma general? Sergio Delgado apunta en El Blog Salmón a una conclusión demoledora: La productividad será un desafío enorme, porque turismo, hostelería y construcción son los que más mueven el PIB. Y ahí, no hay fórmula mágica que valga.

La estrecha relación entre el estrés crónico, la depresión y la enfermedad de Alzheimer

Varios estudios demuestran que existe una estrecha relación y depresión de manera que puede llegar a manifestarse los psicólogos de salud esta estrecha relación del bienestar cognitivo



Trabajar para vivir, no al revés

alimento.elconfidencial.com

En cualquier caso, la reducción de jornada es una medida a estudiar sosegadamente. Trabajamos para vivir, pero no puede ser que vivamos sólo para trabajar...y esto está más extendido de lo que parece. ¿A cuánta gente conoce que reconoce, con natura-

lidad, estar estresada por el trabajo? Muchas tareas, incapacidad de desconectar... Desde la Sociedad Española de Neurología advierten: varios estudios indican que el estrés crónico aumenta el riesgo de deterioro cognitivo leve y de padecer Alzheimer. En el caso de los pacientes que suman depresión a la ecuación, el riesgo se cuadruplica. Es como para tomárselo en serio.

Alargar un ingreso en el hospital por no tener dónde recuperarte ni quién te cuide

El Defensor del Pueblo quiere denunciar al sistema de esta legión del sistema de salud por los continuos caídas de los hospitales antiguos que es una situación cada vez más frecuente por la falta de inversión en la salud y la sanidad

El Defensor del Pueblo pregunta a los comités de calidad sanitaria por esta situación

No tener quién te cuide

eldiario.es

Un domicilio y un entorno familiar que se preocupa por uno. Ése y no otro es el mayor tesoro que puede poseer una persona. Los trabajadores sociales de los hospitales están detectando una situación cada vez más frecuente: personas de edad más

o menos avanzada que tienen que alargar un ingreso en el hospital...porque no tienen dónde recuperarse ni quién les cuide. Y ahí entran en un círculo vicioso en el que hay que solicitar ayudas a la dependencia, pero estar hospitalizado limita las gestiones. El sistema es rígido y llega tarde. Fenómeno multicausal, necesidad de equipos mejor ensamblados.

Encuentran una "piscina romana" en Arkaia y un gran edificio

Las excavaciones en Arkaia de Teruel han tocado un gran edificio romano

Una de romanos

gasteizhoy.com

Si la semana pasada nos despertamos con un circo romano en el yacimiento de Iruña-Veleia, esta semana han tocado una piscina romana y restos de una gran construcción en Arkaia, antigua Suestatium. Hilando estos descubrimientos con el ini-

cio de los sondeos en la Basílica de Begoña de Bilbao en busca de la antigua Vecunia y los ya consolidados hallazgos de Oiasso (Irún), una no puede evitar sonreír al constatar que aquellos malditos romanos también dejaron su impronta en estas tierras. Al menos, lo justo para preguntarnos "¿Qué han hecho los romanos por nosotros?"



3 Agosto, 2024



CÓMO CUIDAR DE UN FAMILIAR CON ALZHEIMER EN VERANO

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

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

Seguir hábitos regulares

Desde la Fundación Pasqual Maragall aseguran que seguir hábitos regulares y evitar demasiadas actividades y compromisos sociales aporta tranquilidad a la persona con Alzheimer, evitando de esta manera, un exceso de estímulos que le puedan llegar a ocasionar ansiedad o

desorientación. Además, es importante respetar los horarios de comida y descanso.

En cuanto a tareas que supongan salir de su zona de confort, es necesario saber adaptarlas según su nivel de orientación, memoria o capacidad de expresión. Además, deben ser actividades atractivas y vinculadas a los intereses del enfermo.

De todas maneras, el primer consejo que lanzan desde la fundación, es que en caso de incertidumbre, se pida ayuda profesional, ya que cada situación individual puede requerir de recomendaciones especiales.

Evitar las horas de mayor calor

También es especialmente importante ahora que las actividades al aire libre se realicen durante las primeras horas del día o las del final, evitando así una exposición al calor excesiva. En esta

misma línea, la hidratación es fundamental para evitar golpes de calor y malestares. Se debe tener en cuenta en todo momento que en personas con demencia es habitual que se tenga una menor sensación de sed o que no recuerden cuánto tiempo han estado sin beber agua.

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

Sobre todo, recuerdan que se ha de tener empatía con ellos, ya que al final, se trata de personas enfermas.



3 Agosto, 2024

DORMIR BIEN: CÓMO LOGRARLO A PESAR DEL CALOR

La Sociedad Española de Neurología (SEN) estima que entre un 20 y un 48% de la población adulta española tiene dificultades para iniciar o mantener el sueño. Las altas temperaturas intensifican estos problemas

Si disfrutar de un descanso de calidad puede ser difícil el resto del año, cuando el termómetro no baja lo suficiente por la noche, el reto se multiplica. El cuerpo genera menos melatonina –la hormona que regula los ciclos de sueño y vigilia– y se producen más despertares nocturnos. ¿Qué nos puede ayudar a dormir mejor, algo fundamental para la salud?

Consejos básicos

Mantén fresca la habitación. Para conciliar el sueño la temperatura ideal de esta estancia debería situarse entre 18 y 22°C, ya que cuando es más elevada aumenta la vigilia nocturna. Bajar las persianas y correr las cortinas en las horas de más sol, ventilar a primera hora de la mañana y por la noche ayudará a lograrlo. Para refrescar, podemos poner el aire acondicionado antes de acostarnos, pero después apagarlo antes de dormirmos para que la temperatura no baje excesivamente. Si optas por unos ventiladores, procura que la corriente no te dé directamente.

Las sábanas de tejidos como el algodón o lino son más frescas

Controla humedad. También incide en la calidad del sueño. Según un estudio de la American Academy of Sleep Medicine, debería estar entre un 40 y un 60%, algo que puedes conseguir mediante el uso de humidificadores o de deshumidificadores, según el caso.

Usa ropa ligera. Intenta que las sábanas sean de tejidos frescos y naturales como el algodón o el lino que, además, absorben el sudor.

Sigue unos horarios fijos.

Procura acostarte y levantarte a la misma hora, incluso los fines de semana. Así se facilita la producción de melatonina y se regulan los ciclos de sueño-vigilia de manera más eficiente, lo que permite disfrutar de un descanso más reparador.

Antes de acostarte, reduce los estímulos. Desacelerarse al menos una hora antes y, sobre todo, evitar las pantallas, que generan calor, estimulan y emiten una luz azul que disminuye la producción de melatonina, ayudará a preparar el cerebro para dormir.

Darse una ducha de agua tibia. El agua fría despierta y la caliente acalora. La tibia ayuda a refrescarse y a relajarse para conciliar mejor el sueño.

Cena temprano y ligero.

El estómago lleno dificulta la digestión, favorece el reflujo e interfiere en el descanso. Además, las cenas copiosas suben la temperatura del cuerpo y más si son picantes.

Además de evitar las pantallas antes de acostarte, establece rutinas relajantes como leer o escuchar música.



AL HABLA CON LA DOCTORA

Sección coordinada por la doctora María José Peiró, especialista en Medicina Familiar

1 ¿Qué grupos de población duermen peor en verano? Está comprobado que la calidad del sueño disminuye a partir de los 25°C de temperatura nocturna. Los niños y los ancianos son los que más padecen el calor a la hora de conciliar el sueño.

2 ¿Podemos tomar complementos de melatonina? No se debe hacer sin consultarlo con un médico. No la pueden tomar quienes siguen un tratamiento con anticoagulantes o inmunosupresores, si la persona tiene trastornos hemorrágicos, ha padecido convulsiones, tiene la presión arterial alta o ha recibido un trasplante. Tampoco se recomienda en niños ni durante el embarazo y la lactancia.

3 ¿Qué peligros conlleva dejar puesto el aire acondicionado? Dejarlo toda la noche incrementa el riesgo de sufrir un resfriado entre otros problemas de salud. Para mantener la temperatura del dormitorio en torno a los 24-25 grados, lo ideal es acostarse una vez ésta ha sido refrigerada o bien poner el aire y usar un temporizador para que se apague al cabo de 1 hora.



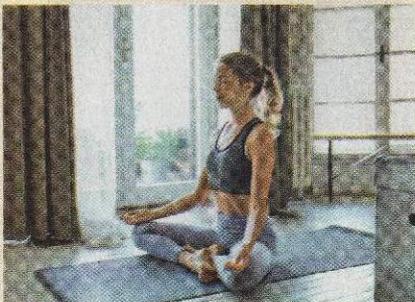


3 Agosto, 2024

TRATAMIENTOS EFICACES CONTRA EL INSOMNIO CRÓNICO

Se estima que este trastorno, que ha aumentado en los últimos años, afecta a un 14% de adultos españoles. También es cada vez más frecuente en los niños. Aunque cada caso se ha de tratar de forma personalizada, éstos son algunos de los remedios que se suelen aplicar para combatirlo.

- **Terapia cognitiva conductual.** Los estudios muestran que es uno de los métodos que logra mejores resultados en caso de insomnio crónico. Enseña a la persona a modificar los pensamientos y las conductas que impiden conciliar el sueño y a instaurar rutinas que favorecen un sueño reparador.
- **Técnicas de relajación.** La práctica de la meditación, de respiraciones profundas por la mañana y por la noche y de yoga contribuyen a reducir el estrés y a mejorar el sueño.



- **Pastillas para dormir.** Entre ellas están las benzodiazepinas, las no benzodiazepinas y los antidepresivos. Estos fármacos están indicados en casos de insomnio severo y han de ser recetados por un médico o especialista en medicina del sueño, que ha

de realizar un seguimiento, ya que pueden crear dependencia y desencadenar efectos secundarios como somnolencia diurna, mareos, etc.

- **Pijamas inteligentes.** Aunque aún son poco asequibles y conocidos, parecen ser

útiles para regular la temperatura corporal y evitar despertares nocturnos. También los hay que ofrecen datos de los patrones de sueño (frecuencia cardíaca, movimientos nocturnos, etc.), favorecen la relajación muscular y reducen síntomas de la apnea del sueño.

No tomes alcohol ni excitantes. Las bebidas alcohólicas aumentan la sudoración y también interrumpen el sueño al igual que tomar café y té después de comer.

Hidrátate. Tomar unos dos litros de agua al día ayuda al cuerpo a hacer frente a las altas temperaturas, a refrigerarse mejor y a que no se sobrecaliente tanto durante la noche.

Si haces siesta, no la alargues. En verano es una tentación porque al mediodía el calor nos adormece. Pero, para que no interfiera tu descanso nocturno, no debería durar más de 20 minutos.

Establece rutinas previas al sueño. Tener pequeños rituales (leer, escuchar música suave, practicar alguna técnica de relajación,

etc.) y hacer lo mismo cada día antes de acostarnos prepara el cerebro para el sueño.

Camina. Aunque el ejercicio intenso por la tarde-noche activa y puede interferir en el descanso, disfrutar de un pequeño paseo antes o después de cenar puede ayudar a refrescarnos, a relajarnos y a dormir más profundamente.

Evita la contaminación lumínica. Además de huir de la luz azul de los dispositivos, asegúrate de que no va a entrar luz en la habitación corriendo las cortinas y, si es necesario, utilizando un antifaz en los ojos.

Signos de alarma

Ten en cuenta que un adulto necesita dormir entre siete y nueve horas al día, los adolescentes entre 8 y 10 horas, los bebés entre 14 y 17 horas, un tiempo que a partir de los dos años se reduce a 11-14 horas. Cuando esto no puede lograrse, a largo plazo, aumenta el riesgo de hipertensión, diabetes, enfermedades cardíacas y obesidad. Si nos levantamos cansados, estamos menos atentos y concentrados –lo que incrementa el riesgo de accidentes–, más irritables y los problemas de sueño se alargan más de tres semanas, conviene acudir al médico o a un especialista en medicina del sueño. ■

ASÍ NOS REPARA EL DESCANSO

Mientras dormimos tanto el cerebro como el cuerpo atraviesan varias fases que se van alternando y se repiten. Cada una tiene una función y su buen desarrollo determina la salud física y mental.

1 Etapa de transición. Desde el estado de vigilia empieza la somnolencia. Este ciclo dura unos diez minutos.

2 Sueño ligero. Empieza al poco de dormirnos y en esta fase los músculos se relajan, baja la frecuencia cardíaca y la actividad cerebral.

3 Sueño profundo. Es una de las etapas más importantes porque el cuerpo descansa de manera más profunda de manera que los tejidos aprovechan para auto-repararse. También se producen hormonas que condicionan el funcionamiento metabólico y se fortalece el sistema inmunológico. Debería representar el 50% del tiempo en que estamos dormidos.

4 Sueño REM. Aparece al cabo de unos 90 minutos tras habernos dormido. Se caracteriza por unos movimientos oculares rápidos y una alta actividad cerebral en la que se experimentan los sueños más vívidos. Esta fase, que representa el 25% de tiempo del sueño, es fundamental para la regulación emocional, la consolidación de la memoria y el aprendizaje.



Bajar las persianas en las horas de más sol y correr las cortinas ayuda a mantener la temperatura de la habitación más baja por la noche y con ello dormir mejor.

PRÓXIMA SEMANA.

Salud sexual: 10 consejos para mantenerla



28 Julio, 2024

Más de 23 millones de españoles sufren alguna patología, con prevalencia superior a la media mundial y de países europeos; son crónicas y causan discapacidad y mortalidad

El 43% de la población mundial padece enfermedad neurológica

DIARIO DE AVISOS
 Santa Cruz de Tenerife

Más del 43% de la población mundial padece algún tipo de enfermedad neurológica pero, además, la discapacidad que provocan ha aumentado en más del 18% en los últimos 20 años, lo que hace que las enfermedades neurológicas sean ya la principal causa de discapacidad en el mundo. Más de 3.400 millones de personas en todo el mundo sufren discapacidad por padecer alguna enfermedad neurológica y más de 11 millones de personas fallecen cada año por alguna de estas patologías.

En España, más de 23 millones de personas padecen algún tipo de enfermedad neurológica, y preocupa que tiene su prevalencia es el 18% superior respecto a la media mundial y también el 1,7% superior a la media de los países occidentales europeos debido, principalmente, al envejecimiento de nuestra población.

Además, también son la principal causa de discapacidad en España, siendo las responsables del 44% de la discapacidad por enfermedad crónica y, el año pasado, según los últimos datos del Instituto Nacional de Estadística (INE), fueron las responsables del 14% de los fallecimientos, con enfermedades como las demencias (con más de 35.000 fallecimientos, principalmente por la enfermedad de Alzheimer) o el ictus (con casi 26.000 fallecimientos) liderando la tabla de las principales causas de defunción en España en 2023.

La gran mayoría de las enfermedades neurológicas son de carácter crónico, es decir, no tienen cura, y aunque en los últimos años se ha avanzado mucho en la mejora de los tratamientos de muchas de ellas, siguen causando una gran discapacidad y mortalidad. "Enfermedades como el ictus, la enfermedad de Alzheimer y otras demencias, la epilepsia, la esclerosis múltiple, la enfer-



MÁS DE 3.400 MILLONES DE PERSONAS SUFREN DISCAPACIDAD POR ALGUNA ENFERMEDAD NEUROLÓGICA. DA

medad de Parkinson, la encefalitis y la meningitis, o la esclerosis lateral amiotrófica (ELA) son las causantes de un gran porcentaje de los fallecimientos en todo el mundo y además, junto con otras enfermedades neurológicas como la migraña, también lo son en la carga de discapacidad global", señaló el Presidente de la Sociedad Española de Neurología (SEN), Jesús Porta-Etessam.

FACTORES DE RIESGO

Abordar los factores de riesgo de muchas de estas enfermedades puede servir para cambiar radicalmente el impacto de las enfermedades neurológicas. "Son numerosos los estudios que apuntan a que casi el 90% de los casos de ictus, casi el 40% de los casos de demencia o cerca del 30% de los casos de epilepsia, se podrían evitar llevando a cabo hábitos cerebro saludables".

Un último estudio divulgado en marzo de este año, señalaba que más de 84% de los casos de

RIESGO

MÁS DE 84% DE LOS ICTUS SON POTENCIALMENTE PREVENIBLES SI SE REDUCE LA EXPOSICIÓN A 18 FACTORES DE RIESGO

ictus son potencialmente prevenibles mediante la reducción de la exposición a 18 factores de riesgo ya identificados –siendo la hipertensión (57,3%) el mayor factor de riesgo para el ictus-, que controlar la exposición al plomo podría reducir la carga de discapacidad intelectual en un 63%, o que controlar la diabetes podría reducir la carga de la enfermedad de Alzheimer y de otras demencias en casi un 15%.

TABACO Y ALCOHOL

El tabaquismo también se asocia con un aumento del riesgo de enfermedades neuro-

lógicas como la esclerosis múltiple, las demencias o el ictus, y el abuso en el consumo de alcohol supone para la epilepsia un riesgo casi cuatro veces mayor en hombres (11%) que en mujeres (3%). Además, factores como el sueño, el estrés y el aislamiento social, cada vez son más reconocidos como grandes contribuyentes al desarrollo de patologías neurológicas, al igual que el tipo de la dieta y el ejercicio que realicemos.

Para Porta-Etessam "cuando hablamos de salud cerebral y prevención, estamos hablando de proteger nuestra salud tanto en el presente como en el futuro. No se trata solo de reaccionar ante la aparición de algún tipo de enfermedad neurológica, sino de tratar de inculcar una cultura de prevención de las enfermedades neurológicas desde edades tempranas, para mitigar su impacto controlando y/o evitando factores de riesgo".



1 Agosto, 2024

Los ruidos de la calle y el calor nos hacen dormir peor.

Más de cuatro millones de españoles se pasan las noches sin pegar ojo, según la Sociedad Española de Neurología. Datos que empeoran durante los meses más cálidos.

Insomnio de verano

7 trucos para dormir cuando aprieta el calor

Costumbres que atraen el sueño

- 1. Aprovecha que por la mañana aún no hace mucho calor** para desayunar al aire libre, pasear o ir caminando al trabajo. Está comprobado que exponerse a la luz solar a esas horas estimulará más tarde la producción de melatonina.
- 2. Evita el alcohol y la cafeína por la noche.** Ambos fomentan el cortisol y además son diuréticos, por lo que quizá te obliguen a levantarte para ir al baño. El alcohol además es un vasodilatador que aumenta la sensación de calor.
- 3. Suaviza la iluminación al caer la noche** y no te expongas a las pantallas que, además de retardar la producción de melatonina, excitan el cerebro. Si te cuesta dormir a causa de la luz, utiliza un antifaz específico.
- 4. Toma una cena ligera** dos horas antes de acostarte, incluyendo alimentos ricos en triptófano. Es un aminoácido necesario para fabricar melatonina y lo encontrarás en legumbres, frutos secos, huevos, lácteos, aves, pescado azul, cereales, verduras y ciertas frutas.

¿Por qué dormimos peor en verano?

El calor, enemigo del descanso

La melatonina es la hormona encargada de inducir y mantener el sueño. Entre otras cosas, se encarga de enfriar el cuerpo para que alcances las fases de sueño profundo. Si la temperatura ambiental no baja de los 25°, el calor no se disipa y cuesta tener un sueño reparador. A esto hay que añadir que las temperaturas altas inhiben la formación de melatonina.

Mucha luz, poco sueño

Durante el día, la luz estimula el cortisol, la hormona que nos hace estar en alerta y mantiene la temperatura corporal. Cuando oscurece su producción disminuye y la melatonina toma el relevo. Las más de catorce horas diarias de sol de que gozamos en verano alteran los ritmos circadianos, aumentando la exposición al cortisol y reduciendo la de la melatonina. Como resultado, duermes menos y peor.

Cambio de hábitos

El calor y las vacaciones invitan salir y, como anochece tarde, trasnochamos más y comemos y bebemos hasta horas avanzadas, lo cual dificulta el descanso. Dormir con la ventana abierta también puede ser garantía de noches en blanco. **En verano aumenta el ruido, gracias al incremento de la vida nocturna en la calle** y a los vecinos ruidosos que abren su propia ventana. Para empeorarlo, del exterior no sólo llega ruido, sino también luz artificial y mosquitos.

Ideas para dormir como un bebé

Prioridad: combatir el calor

1 Date una ducha con agua fresca o tibia pero nunca fría, pues reactiva el organismo y enseguida volverás a tener calor.

2 Refresca la habitación un rato antes de acostarte, bien sea ventilando o con aire acondicionado. Mientras duermes es preferible el ventilador, siempre y cuando no te dé

el aire fuerte.

3 Duermes con prendas holgadas y ligeras de fibras naturales o, mejor aún, desnuda. Entre sus muchas ventajas, la National Sleep Foundation afirma que regula los niveles de colesterol, lo cual favorece el descanso.

4 En cuanto a la cama, utiliza sábanas finas y transpirables. Recuerda también que la mayoría de los colchones cuentan con una cara de verano que reduce el recalentamiento, así que dale la vuelta si no lo has hecho ya.

5 Utiliza un gel de efecto frío para las piernas cansadas. Dicho efecto dura lo suficiente para que te duermas a gusto.

6 Ten junto a la cama un pulverizador con agua o colonia ligera para refrescarte cuando lo desees. Si añades unas gotitas de lavanda, además te relajará.

7 ¿Conoces las almohadas frías? Están hechas de materiales que no se recalientan. Las hay también rellenas de gel frío, todo un alivio en las noches de bochorno.

2 REFUERZOS PARA CAER REDONDA

1 Las plantas te resultarán de gran ayuda. La tila, el azahar, la manzanilla, la lavanda y la melisa son estupendas opciones para coger el sueño. Pero si lo tuyo son los despertares a deshora, apuesta por la pasiflora. Si las tomas en infusión, puedes beberla fría. Añádele hielos, métela en la nevera o prepárala en frío, dejando las hierbas macerar en el agua durante unas horas.

2 Quizá te vengan bien los suplementos de melatonina, pero pregunta antes al doctor en caso de padecer alguna condición médica.

