

**SALUD Y MEDICINA HOY**

Un neurólogo gallego recibe el "Premio SEN Epilepsia"

El neurólogo gallego Francisco Javier López recibe el "Premio SEN Epilepsia" por su labor científica.



El neurólogo gallego Francisco Javier López recibe el "Premio SEN Epilepsia".

REDACCIÓN

10/JUN./24 - 16:00



El neurólogo gallego Francisco Javier López recibe el "Premio SEN Epilepsia" por su labor científica

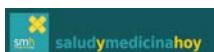
El neurólogo galardona



SER
MADRILEÑO
ES



sido
ogía (SF&N)
Privacidad



investigación de esta enfermedad neurológica.

Los "Premios SEN" representan el reconocimiento de la Sociedad Española de Neurología y de los neurólogos españoles a aquellas personas y/o entidades que han contribuido al desarrollo científico de la Neurología. "La SEN ha otorgado este Premio al Dr. Francisco Javier López como reconocimiento a su contribución al conocimiento y desarrollo científico en el ámbito de la epilepsia, avalada por las publicaciones en revistas de impacto de los últimos años, y por su implicación en las actividades de la SEN, incluyendo su labor como coordinador del grupo de Epilepsia y a la coordinación de diferentes proyectos y protocolos clínicos así como por su labor asistencial y docente", señala el Dr. Jesús Porta-Etessam, Presidente de la Sociedad Española de Neurología.

El **Dr. Francisco Javier López** es actualmente el Coordinador de la Unidad de Epilepsia Refractaria del Servicio de Neurología del Complejo Hospitalario Universitario de Santiago de Compostela, donde también ha sido Facultativo especialista de Área de Neurología, así como en el Complejo Hospitalario Arquitecto Marcide-Profesor Novoa Santos de Ferrol (A Coruña).

Doctor en Medicina y Cirugía por la Universidad de Santiago de Compostela, es autor de numerosos artículos en revistas nacionales e internacionales así como editor de varios libros, revistas y capítulos. Su amplia actividad investigadora se ha centrado principalmente en la epilepsia, siendo el investigador principal en muchos de estos trabajos. En la Facultad de Medicina de Santiago de Compostela es miembro de la Sociedad Gallega de Epilepsia y de la Sociedad de Epilepsia de Galicia.



SER
MADRILEÑO
ES

 la Salud de
tiago de
en la
ciudad

Privacidad

tras la tormenta



TRAS LA TORMENTA

Envidia y
ELA

10/06/2024 56:56

Pautas psicológicas para desenmascarar la envidia. Claves para entender la Esclerosis Lateral Amiotrófica. Palabras que tocan el alma.

En *Tras la tormenta* abordamos una emoción tan universal como la envidia. Nuestra psicóloga Ana de Luis nos da pautas concretas para averiguar por qué la sentimos y qué hay detrás de ella. Del corazón saltamos al cerebro y en la segunda parte de nuestra travesía nos centramos en la Esclerosis Lateral Amiotrófica (ELA). El presidente de la SEN (Sociedad Española de Neurología), Jesús Porta, nos explica las claves de esta durísima enfermedad; las palabras y acciones de referentes como Jordi Sabaté Pons, Juan Carlos Unzué y Penélope Cruz nos

-56:56

[IR AL DIRECTO](#)TRAS LA TORMENTA
Envidia y ELA

Psiquiatría, celebrando
tras la tormenta
y sus mensajes y
emocionándonos con las
historias sutiles de Alfonso
Levy. Bienvenido a este
refugio de bienestar
emocional y gracias por ser
caminante tras la tormenta.

-56:56

[IR AL DIRECTO](#)

TRAS LA TORMENTA

Envidia y ELA



ACTUALIDAD

PACIENTES

INVESTIGACIÓN Y TECNOLOGÍA

NUTRICIÓN Y BIENESTAR

ENCUENTROS

OPINIÓN

ACTUALIDAD

Vía para mejorar el abordaje de la epilepsia y los trastornos neurológicos

- El nuevo Plan de Acción sobre Epilepsia y Trastornos Neurológicos de la OMS aterriza en España impulsado por varias organizaciones de pacientes y sociedades científicas



Representantes de las distintas entidades promotoras el pasado de la iniciativa en el Ministerio de Sanidad. / M.G.

RAMIRO NAVARRO
10 Junio, 2024 - 13:30h



EpiAlliance ha presentado esta semana en Madrid un informe sobre la implementación en España del [Plan de Acción sobre Epilepsia y Otros Trastornos Neurológicos de la OMS 2022-2031 \(IGAP\)](#), pionera en epilepsia a nivel mundial que tiene como finalidad mejorar el acceso a la atención y el tratamiento de las personas con trastornos neurológicos, así como prevenir estos trastornos y promover la salud y el desarrollo del cerebro a lo largo del curso de la vida.

Bajo el prisma del sistema sanitario y lo económico, **la epilepsia es una enfermedad asociada a una elevada carga económica** tanto para el Sistema Nacional de Salud (SNS) como para el propio paciente y sus familiares. El coste total en España se estima en más de **2.763 millones de euros**, de los que el **64,2% corresponde a costes directos sanitarios y no sanitarios**, mientras que el restante 35,8% corresponde a costes indirectos derivados de la pérdida de productividad laboral y gastos asumidos por los propios pacientes.

El plan que ahora se ha presentado es una [hoja de ruta de diez años lanzada por la Organización Mundial de la Salud \(OMS\)](#) para abordar más eficazmente las afecciones neurológicas y mejorar la vida de las personas con epilepsia y otras enfermedades neurológicas en el mundo. **EpiAlliance**, una iniciativa liderada por la **Federación Española de la Epilepsia** y la **Sociedad Española de Epilepsia**, junto a la **Sociedad Española de Neurología**, la **Sociedad Española de Neurología Pediátrica**, las biofarmacéuticas **Angelini Pharma, Jazz Pharmaceuticals** y **UCB Pharma**, y la patronal **Farmaindustria**.

Ana Tijerino, Oficial Técnico en Salud Mental de la OMS en Europa que el Plan describe cinco objetivos estratégicos que incluyen: dar una mayor prioridad a los trastornos neurológicos y fortalecer la gobernanza; **mejorar y proporcionar diagnósticos y tratamientos eficaces**; fomentar la investigación e innovación; aplicar estrategias para la promoción de la salud cerebral y la **prevención de los trastornos neurológicos**, y tener un enfoque de salud pública sobre la epilepsia. Específicamente, se busca garantizar que los países dispongan de planes, políticas y programas actualizados sobre epilepsia y trastornos neurológicos.

En este sentido, el director general de salud pública del Ministerio de Sanidad, **Pedro Gullón**, ha recalcado la necesidad de “**impulsar políticas sobre la epilepsia**”. “Estamos celebrando que estos últimos meses hemos trabajado unidos la sociedad civil y la empresa privada y nos hemos puesto de acuerdo. Este Plan permite identificar puntos en los que podemos mejorar, hace falta un consenso, va a haber un avance y va a transformar la calidad de vida de las personas con epilepsia. España es el primero en dar un paso al frente con el IGAP. Este primer paso se ha dado junto a la consultora EY que nos ha ayudado a elaborar el documento”, ha explicado por su parte la presidenta de FEDE y codirectora de EpiAlliance, **Elvira Vacas**.

La estrategia se divide en **22 objetivos**, entre los que destaca asegurar la equidad en las pruebas diagnósticas así como en el acceso a medicamentos y tiempos de espera ya que, según ha señalado el doctor José María Serratosa, “en casi todos los pacientes hay un problema de acceso y desigualdades en cuanto a técnicas diagnósticas y tratamientos” y que, “en España, este problema es más acentuado que en otros países de Europa”.

FOMENTO DE LA INVESTIGACIÓN

50.000.000 de personas en el mundo y **450.000 en España viven con epilepsia**, siendo la cuarta enfermedad neurológica más común, la tercera enfermedad neurológica más frecuente en ancianos y el trastorno neurológico más frecuente en niños. Sin embargo, aún hay que avanzar en su diagnóstico temprano y su tratamiento correcto mejorando la calidad de vida de las personas que conviven con epilepsia. Del mismo modo, la estrategia presentada también incluye entre sus líneas de actuación la **necesidad de fomentar los proyectos de investigación** en epilepsia donde se necesita “avanzar mucho e invertir más en investigación y motivación” ya que “los profesionales están un poco desanimados porque la investigación es complicada”, ha asegurado el doctor José María Serratosa, vicepresidente SEEP y co-director de EpiAlliance.

ACEITE DE ORUJO DE OLIVA

[Inicia sesión](#)
[Suscríbete](#)[Portada](#) [Revista](#) [Distribución](#) [Gran Consumo](#) [Industria Auxiliar](#) [Logística](#) [Food Service](#) [Lanzamientos](#) [Consumidor](#)[Opinión](#) [Estudios de Mercado](#) [OLEOteca](#)**ALIMENTACIÓN**

Campofrío amplía sus centros de trabajo certificados como 'Espacio cerebroprotegido'

Avalado por la Fundación Freno al Ictus



Campofrío capacita a 930 personas, convirtiéndose en uno de los proyectos de mayor alcance en la formación para salvar vidas en caso de ictus en su entorno.

Revista ARAL

NÚMERO 1695 // 2024

REDACCIÓN ARAL | Lunes, 10 de junio de 2024,
16:11

f X in

**Buscar en Revista
ARAL**

Como parte de su compromiso con la seguridad y la salud,
**Campofrío ha ampliado su red de 'Espacios
Cerebroprotegidos' a todos sus centros de producción,**

[Mis preferencias](#)

delegaciones comerciales y oficinas en España, quienes han obtenido la certificación 'Espacio Cerebroprotegido' de la Fundación Freno al Ictus que acredita que sus empleados están capacitados para afrontar una emergencia por ictus en sus instalaciones.

En el acto de entrega de diplomas celebrado en las oficinas centrales de la compañía en San Sebastián de los Reyes, **Javier Dueñas**, CEO de Campofrío España, y **Julio Agredano**, presidente de la Fundación Freno al Ictus, destacaron la importancia de la formación impartida en el marco de la certificación que capacita a las personas para identificar y actuar ante un posible ictus, no solo en el entorno laboral, sino también en el ámbito familiar y social.

Los empleados de los centros productivos de Campofrío en Trujillo (Cáceres), Torrijos (Toledo), Torrente (Valencia), Ólvega (Soria), Villaverde (Madrid), se unen a quienes obtuvieron la certificación el pasado año en las fábricas de Campofrío Frescos y de Campofrío en Burgos (La Bureba, Adobos y Jamones Burgaleses).

Javier Dueñas: "La certificación de todos nuestros centros de trabajo refuerza el compromiso de la compañía con la creación de un impacto positivo y la contribución a la sociedad, al promover la seguridad, salud y bienestar de las personas"

En su intervención, **Julio Agredano, presidente de la Fundación Freno al Ictus**, enfatizó que cada minuto cuenta en casos de ictus y agradeció a Campofrío su compromiso en la formación de sus trabajadores: "Campofrío Espacio Cerebroprotegido es de los proyectos que realmente pueden ayudar a mejorar la situación en nuestro país, no sólo por su alcance -930 colaboradores-, también por la imagen social que la compañía tiene en nuestra sociedad".

El proyecto, en su etapa inicial, incluyó la formación online de 530 empleados, quienes adquirieron los conocimientos necesarios para reconocer y activar el protocolo Código Ictus, generando un impacto transformador en su entorno. En esta segunda fase, se suman más de 400 nuevos alumnos, alcanzando un total de 930 personas formadas, lo que convierte a Campofrío en uno de los proyectos con mayor alcance a la hora de capacitar a su personal para salvar vidas en caso de ictus en su entorno.

Por su parte, **Javier Dueñas, CEO de Campofrío**, señaló que

Buscar

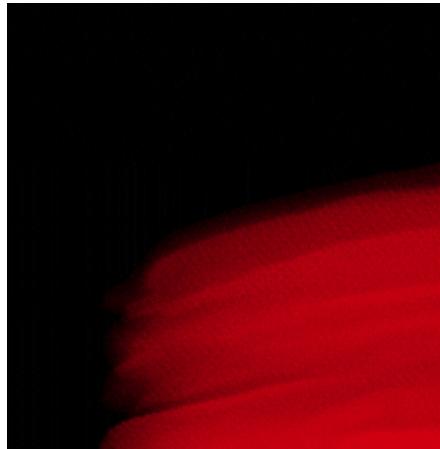


Mis preferencias

"la certificación de todos nuestros centros de trabajo refuerza el compromiso de la compañía con la creación de un impacto positivo y la contribución a la sociedad, al promover la seguridad, salud y bienestar de las personas. Esto se extiende al cuidado tanto de nuestros propios empleados como el de sus entornos familiares y sociales". En este sentido, Dueñas destacó la importancia de la cultura del conocimiento para prevenir y revertir la situación tan dramática que puede provocar un caso de ictus.

'Espacio Cerebroprotégido' es una certificación obtenida a través de una **formación online**, cuyo contenido ha sido desarrollado con la colaboración de la Sociedad Española de Neurología (Sen). Asimismo, cuenta con el aval social de la propia sociedad científica y con el apoyo de la Asociación Española de Especialistas en Medicina del Trabajo (Aeemt) y la Asociación Española de Servicios de Prevención Laboral (Aespla).

CAMPOFRÍO



Lo más leído

- 1** García Millán: el secreto de los gazpachos y salmorejos frescos hechos como en casa
- 2** Condis acuerda con Ropes Supermercats ampliar su presencia en Cataluña
- 3** OCU denuncia a Aquaservice por publicidad engañosa en el tipo de agua que comercializa
- 4** El gran consumo reclama al Gobierno de España armonización en la regulación medioambiental
- 5** Pink Albatross aumenta su portfolio con sus mini bombones y polos cremosos de frutas



García Millán: el secreto de los gazpachos y salmorejos frescos hechos como en casa

La empresa pone en el centro de sus decisiones el respeto por la agricultura, los campos y el medio ambiente

Hoy destacamos



Alimentación
Grupo Gallo colabora en un proyecto de agricultura con inteligencia artificial



Alimentación
Grupo Fuertes introduce la IA para consolidar su liderazgo tecnológico en el gran consumo



Alimentación
EE. UU. sigue consolidándose como país productor de pipas de girasol de calidad



Alimentación
Campofrío amplía sus centros de trabajo certificados como 'Espacio cerebroprotégido'

Empresas destacadas



Mis preferencias

EL COMERCIO

La neuróloga Miriam Solar, 'Premio SEN Esclerosis Múltiple'

La Sociedad Española distingue a la exjefa de Neurología del Hospital de Cabueñes por su labor científica e investigadora sobre esta enfermedad



Miriam Solar recibe el Premio SEN de manos de Jesús Porta-Etessam, presidente de la Sociedad Española de Neurología.



Laura Mayordomo

Gijón

Seguir

Martes, 11 de junio 2024, 02:00

Comenta



En el Hospital Universitario de Cabueñes, es conocido su buen hacer. Ahora, la

Sociedad Española de Neurología (SEN) reconoce su «amplia labor científica», su «dedicación» a la investigación de la esclerosis múltiple y su actividad profesional en este campo durante los últimos años. La neuróloga gijonesa Miriam Solar Sánchez –aunque en su DNI sea oficialmente Dulce María–, hasta su jubilación jefa de sección de Neurología del hospital gijonés, ha sido galardonada con el 'Premio SEN Esclerosis Múltiple' en su modalidad 'científica' en la última edición de estos galardones.

Los Premios SEN representan el reconocimiento de la Sociedad Española de Neurología y de los neurólogos españoles a aquellas personas y entidades que han contribuido al desarrollo científico de la Neurología. Fueron entregados la pasada semana en un acto celebrado en el Colegio de Fonseca de Santiago de Compostela y encabezado por Jesús Porta-Etessam, presidente de la SEN.

Amplia trayectoria

Licenciada en Medicina y Cirugía por la Universidad de Oviedo, donde también realizó cursos monográficos de doctorado, la doctora Solar es especialista en Neurología por el Hospital General de Asturias. Pero antes de decirse a esta especilidad también trabajó como médica rural y de urgencias.

En 2015, Miriam Solar fundó la Unidad de Esclerosis Múltiple (EM) del Hospital de Cabueñas. Fue presidenta y vicepresidenta de la Sociedad Neurológica Asturiana, secretaria del Grupo de Estudio de Enfermedades Desmielinizantes de la SEN, miembro del grupo de trabajo 'Consenso Regional de Humanización en Esclerosis Múltiple' de Asturias, miembro fundador de la Sociedad Asturiana de Esclerosis Múltiple, y coordinadora de varios cursos, como el 'Curso para formación de residentes sobre EM' realizado en Gijón en 2018.

Su carrera investigadora se ha centrado en el estudio de la esclerosis múltiple con cerca de medio centenar de artículos y presentaciones a congresos –nacionales e internacionales– así como de numerosos capítulos de libros sobre esta enfermedad neurológica.

También ha sido ponente en más de cincuenta cursos formativos sobre esclerosis múltiple dirigidos a neurólogos, residentes y enfermería y ha participado en más de treinta ensayos clínicos, en fase III y IV, sobre esta patología.



(<https://www.essencesmartcare.com/es/solutions/carehome/>)



(<https://www.geriatricarea.com/>)



Revista digital del sector sociosanitario (/)

Salud (<https://www.geriatricarea.com/categorias/salud/>)

Investigación, acompañamiento y abordaje multidisciplinar, claves para el tratamiento de las enfermedades neurológicas

Junio, 2024 (<https://www.geriatricarea.com/2024/06/11/claves-para-el-abordaje-de-las-enfermedades-neurológicas/>)



(<https://www.amavir.es/>)



(<https://www.geriatricarea.com/2024/06/11/claves-para-el-abordaje-de-las-enfermedades-neurológicas/>)

2F06%2F11%2Fclaves-para-el-abordaje-de-las-enfermedades-neurológicas%2Fscipular%20son%20claves%20para%20el%20tratamiento%20de%20las%20enfermedade

Newsletter



El tratamiento de las enfermedades neurológicas pasa por el impulso a la investigación, el acompañamiento personalizado y humano al paciente y sus familias, el abordaje multidisciplinar y el trabajo en equipo de todos los actores, tal y como se expuso en la I Jornada del Instituto de Neurociencias Vithas (INV).

Este encuentro reunió en Madrid a más de un centenar de neurólogos, neurocirujanos, neurofisiólogos, psiquiatras, psicólogos y fisioterapeutas, entre otros especialistas, junto a representantes de asociaciones de pacientes y familias, y del sector farmacéutico, para debatir sobre el **presente y futuro de la asistencia a pacientes con enfermedades neurológicas**.



Y es que según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN), en España las **enfermedades neurológicas afectan a más de 7 millones de personas**, y lideran los rankings de incidencia, mortalidad y/o discapacidad. A nivel mundial, **una de cada tres personas padece algún tipo de trastorno neurológico**.

Durante la inauguración de la jornada, el **Dr. Jesús Porta**, presidente de la **Sociedad Española de Neurología** (<https://www.sen.es/>), advirtió ó la elevada prevalencia de las enfermedades neurológicas ya que, como revela un estudio científico publicado en *The Lancet* (<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7511435/>) se estima que más de la mitad de la población mundial sufre de alguna enfermedad neurológica.

F06%2F11%2Fclaves-para-el-abordaje-de-las-enfermedades-neurolgicas%2F
¿Quieres estar al dia de la actualidad del sector sociosanitario? Suscríbete a nuestra newsletter

(<https://www.geriatricarea.com/#footer-newsletter>)

La **mayor esperanza de vida** de las personas es el factor principal que incide en el aumento del número de casos, subrayó el Dr. Porta, una situación que, para revertirse, requiere "**prevención, educación e investigación**". "En España, si no somos capaces de prevenir el **ictus** (<https://www.geriatricarea.com/?s=ictus>), esta patología aumentará un 35% en los próximos 5 años", mientras que "se podrían prevenir el 90% de los casos de **ictus** y el 35% de los casos de **Alzheimer** (<https://www.geriatricarea.com/?s=Alzheimer>)", señaló el presidente de la **SEN** (<https://www.sen.es/>).

Por su parte, el **Dr. Pedro Rico**, director general de Vithas, citando a Santiago Ramón y Cajal, advirtió contra la vanidad, afirmando que *“no hay nada más contrario al avance del conocimiento que la vanidad y pensar que lo sabemos todo. Es la **humildad de reconocer nuestra ignorancia** la que nos empuja a estudiar más, a investigar más, a intercambiar conocimientos y a trabajar con la ayuda de otros, a quienes también ayudamos”*.

*“Esto lo saben también los pacientes, sus familias y asociaciones que hoy nos honran con su compañía. Viven en primera persona los grandes logros de las neurociencias tanto como sus fracasos”, destacó el director general de **Vithas** (<https://vithas.es/>), incidiendo en que “nuestro objetivo final con el modelo de Institutos Vithas es **hacer una Medicina más colaborativa e integradora**, conseguir que el esfuerzo de todos nos haga más fuertes”.*



(<https://www.landing-il3-ub.com/master-en-atencion-integral-a-la>

<https://drive.google.com/drive/u/0/folders/1Xgk3007s-Neurologicals>

2F06%2F11%2Fclaves-para-el-abordaje-de-las-enfermedades-ne*[Newsletter](#)*%2F 



The image shows a woman with glasses and a striped shirt sitting on a couch, smiling and looking at a tablet device she is holding. The tablet screen displays the "Care 360" logo. The top right corner of the image features the "legrand care" logo. Below the image is the URL: [\(https://www.legrand.com/legrandcare/es.html\)](https://www.legrand.com/legrandcare/es.html)



The image shows a promotional banner for Repsol. At the top is the Repsol logo. Below it is a photograph of two women, one elderly and one younger, smiling. A blue overlay box contains the text "Ahora" (Now), "400 € de descuento" (400 € discount), and "con el gas propano de Repsol" (with Repsol propane gas). Below the banner is the URL: [\(https://www.repsol.es/autonomos-y-empresas/soluciones/gas-butano-propano/glp-empresas-de-servicio/?utm_source=webads&utm_medium=display&utm_campaign=hav-sectores-all_2405_glp-all&utm_content=multi_mdr_300x250_ias_servicios_all_100_glp_int_all_brd_cpm_pcc\)](https://www.repsol.es/autonomos-y-empresas/soluciones/gas-butano-propano/glp-empresas-de-servicio/?utm_source=webads&utm_medium=display&utm_campaign=hav-sectores-all_2405_glp-all&utm_content=multi_mdr_300x250_ias_servicios_all_100_glp_int_all_brd_cpm_pcc)

Respecto a la **atención a pacientes neurológicos**, el **Dr. Ángel Aledo**, director del Instituto de Neurociencias de Vithas en Madrid, señaló que el trato con ellos debe tener "**un enfoque más humano**" sin olvidar la importancia del **abordaje multidisciplinar** en las patologías. En la clausura de la Jornada de las Claves para el abordaje de las enfermedades neurológicas (IV Jornadas de las Claves para el abordaje de las enfermedades neurológicas), el **Dr. David Baileñas**, director

corporativo de Asistencia, Calidad, Innovación y Docencia de Vithas, destacó dos aspectos importantes de las patologías neurológicas, “*por un lado, su impacto personal y social; y que pocos campos de conocimiento en la Medicina son tan transversales y afectan tanto a lo largo de la vida, desde las alteraciones del desarrollo neurológico en la infancia, hasta los trastornos degenerativos o demencias en el anciano*”.

Por todo ello, este experto puso de relieve la importancia de que “*prestemos atención multidisciplinar, personalizada y coordinada, que responda a todas las necesidades del paciente y de su entorno*”. “*Esta es la razón de ser del INV, ya que es un modelo que solo se sostiene si cuentas con la implicación de los mejores profesionales y con el acompañamiento de un elemento indispensable de este proyecto: la voz de los pacientes*”. concluyó.

Artículos relacionados

El deterioro cognitivo aumenta el riesgo de sufrir caídas

Un nuevo estudio revela que el herpes simple puede incrementar el riesgo de

<https://www.geriatricarea.com/2024/06/11/claves-para-el-abordaje-de-...>

<https://www.geriatricarea.com/2024/06/11/claves-para-el-abordaje-de-...>

Campofrío aumenta sus centros de trabajo certificados como «Espacio cerebroprotegido» por la Fundación Freno al Ictus

Campofrío capacita a 930 personas, convirtiéndose en uno de los proyectos de mayor alcance en la formación para salvar vidas en caso de ictus en su entorno

Guárdalo

Última actualización: 10 de junio de 2024



Titulares

El 35% de los casos de ictus se producen en la edad laboral.

Más de 24.000 personas fallecen anualmente a causa del ictus en España, y más de 34.000 quedan con discapacidades significativas debido a esta enfermedad, destacando la gravedad del problema y la necesidad de intervenciones rápidas y eficaces.

Aproximadamente una de cada cuatro personas experimentará un ictus a lo largo de su vida.

Actualmente, es la principal causa de discapacidad adquirida en adultos y la segunda causa de mortalidad en España, siendo la principal causa de muerte en mujeres.



Como parte de su compromiso por la seguridad y la salud, **Campofrío** ha ampliado su red de '**Espacios Cerebroprotegidos**' a todos sus centros de producción, delegaciones comerciales y oficinas en España, quienes han obtenido la certificación «Espacio Cerebroprotegido» de la Fundación Freno al Ictus que **acredita que sus empleados están capacitados para afrontar una emergencia por ictus en sus instalaciones**.

En el acto de entrega de diplomas celebrado en las oficinas centrales de la compañía en San Sebastián de los Reyes, Javier Dueñas, CEO de Campofrío España, y Julio Agredano, presidente de la Fundación Freno al Ictus,

destacaron la importancia de la formación impartida en el marco de la certificación que **capacita a las personas para identificar y actuar ante un posible ictus, no solo en el entorno laboral, sino también en el ámbito familiar y social.**

Los empleados de los centros productivos de Campofrío en Trujillo (Cáceres), Torrijos (Toledo), Torrente (Valencia), Olvega (Soria), Villaverde (Madrid), se unen a quienes obtuvieron la certificación el pasado año en las fábricas de Campofrío Frescos y de Campofrío en Burgos (La Bureba, Adobos y Jamones Burgaleses).

En su intervención, **Julio Agredano, presidente de la Fundación Freno al Ictus**, enfatizó que cada minuto cuenta en casos de ictus y agradeció a Campofrío su compromiso en la formación de sus trabajadores: «Campofrío Espacio Cerebroprotegido es de los proyectos que realmente pueden ayudar a mejorar la situación en nuestro país, no sólo por su alcance -930 colaboradores-, también por la imagen **social** que la compañía tiene en nuestra sociedad».

El proyecto, en su etapa inicial, incluyó la **formación online de 530 empleados**, quienes adquirieron los conocimientos necesarios para reconocer y activar el protocolo Código Ictus, generando un impacto transformador en su entorno. En esta segunda fase, se suman más de 400 nuevos alumnos, alcanzando un total de **930 personas formadas**, lo que convierte a Campofrío en uno de los proyectos con mayor alcance a la hora de capacitar a su personal para salvar vidas en caso de ictus en su entorno.

Por su parte, **Javier Dueñas, CEO de Campofrío**, señaló que "la certificación de todos nuestros centros de trabajo refuerza el compromiso de la compañía con la creación de un impacto positivo y la contribución a la sociedad, al promover la seguridad, salud y bienestar de las personas. Esto se extiende al cuidado tanto de nuestros propios empleados como el de sus entornos familiares y sociales". En este sentido, Dueñas destacó la importancia de la **cultura del conocimiento para prevenir y revertir la situación tan**

dramática que puede provocar un caso de ictus.

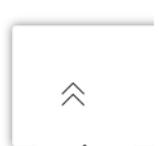
“Espacio Cerebroprotégido” es una certificación obtenida a través de una formación online, cuyo contenido ha sido desarrollado con la colaboración de la Sociedad Española de Neurología (SEN). Asimismo, cuenta con el **aval social** de la propia sociedad científica y con el apoyo de la Asociación Española de Especialistas en Medicina del Trabajo (AEEMT) y la Asociación Española de Servicios de Prevención Laboral (AESPLA).

Ictus en España

El 35% de los casos de ictus se producen en la edad laboral, según el Grupo de Estudio de Enfermedades Cerebrovasculares de la Sociedad Española de Neurología (SEN). Según el Instituto Nacional de Estadística (INE), más de **24.000 personas perdieron la vida** a causa de un ictus en el último año, mientras que más de **34.000 desarrollaron discapacidades significativas** debido a esta enfermedad.

El ictus, que ocurre cuando el flujo de sangre a una región del cerebro se interrumpe, puede tener consecuencias devastadoras. Aproximadamente una de cada cuatro personas experimentará un ictus a lo largo de su vida. Actualmente, es la **principal causa de discapacidad adquirida en adultos y la segunda causa de mortalidad en España**, siendo la **principal causa de muerte en mujeres**. Cada año, alrededor de 120.000 personas en España se ven afectadas por esta condición.

Accede a más información responsable en nuestra biblioteca digital de publicaciones Corresponsables y en el Caso Práctico de Campofrío en el Anuario Corresponsables 2024.



Lee sin límites todas las noticias [Suscríbete](#)

PUBLICIDAD

 **Calcula tu nota de acceso en nuestro simulador de selectividad**

SANTIAGO

La SEN premia al doctor del CHUS Francisco Javier López por su trabajo contra la epilepsia

LA VOZ

SANTIAGO / LA VOZ



CEDIDA

La entidad valora su contribución al conocimiento y el desarrollo científico en su especialidad

10 jun 2024 . Actualizado a las 11:25 h.



Comentar · 0

La Sociedad Española de Neurología (SEN) ha concedido el premio de la modalidad científica al doctor **Francisco Javier López González**. Lo ha hecho como reconocimiento a su contribución al conocimiento y desarrollo científico en el ámbito de la **epilepsia**. La junta de la SEN ha valorado sus publicaciones en revistas de impacto, su labor como coordinador del grupo de Epilepsia, la puesta en marcha de proyectos y protocolos clínicos, y su labor asistencial y docente.

PUBLICIDAD

Francisco Javier López es actualmente el coordinador de la unidad de **Epilepsia Refractaria** del Servicio de Neurología del Complejo Hospitalario Universitario de Santiago de Compostela (CHUS), donde también ha sido especialista en el área de Neurología, así como en el Complejo Hospitalario Arquitecto Marcide-Profesor Novoa Santos de Ferrol (A Coruña).

Archivado en: Epilepsia



Comentar · 0

También en La Voz

Juancho, paciente de cáncer de próstata metastásico: «El oncólogo me dijo que era el peor pronóstico al que se había enfrentado en su vida»



CINTHYA MARTÍNEZ

Yolanda Díaz deja el liderazgo de Sumar y abre otra grieta en la coalición

GONZALO BAREÑO / PABLO MEDINA / F. E.



tratamiento trombolítico



El Gobierno castellano ha impulsado una estrategia para mejorar la atención a las personas con ictus, diagnosticando y tratando precozmente la enfermedad. Se han implantado unidades de referencia en los hospitales de Albacete y Toledo, donde se lleva a cabo la trombectomía mecánica.

Durante el año pasado, la Gerencia de Urgencias, Emergencias y Transporte Sanitario del SESCAM **atendió y coordinó 942 casos de Código Ictus**, con la movilización de 1.490 recursos sanitarios.

El galardón ha sido recogido por el **director de la Guets, Alberto López Ballesteros**, quien ha asegurado que este premio supone un espaldarazo al gran trabajo de los profesionales que conforman esta Gerencia, “que trabajan las 24 horas del día, 365 días al año para que las personas afectadas por una emergencia, en este caso por un ictus, tengan la mejor asistencia posible, vivan donde vivan, en una región tan extensa y dispersa como la nuestra”.

El neurólogo Juan Fortea recibe el 'Premio SEN Alzheimer' por su labor científica



El **neuroólogo santanderino Juan Fortea Ormaechea** ha sido galardonado por la **Sociedad Española de Neurología (SEN)** con el '**Premio SEN Alzheimer**', como reconocimiento a su amplia labor científica y a su dedicación por la investigación de esta enfermedad neurológica.

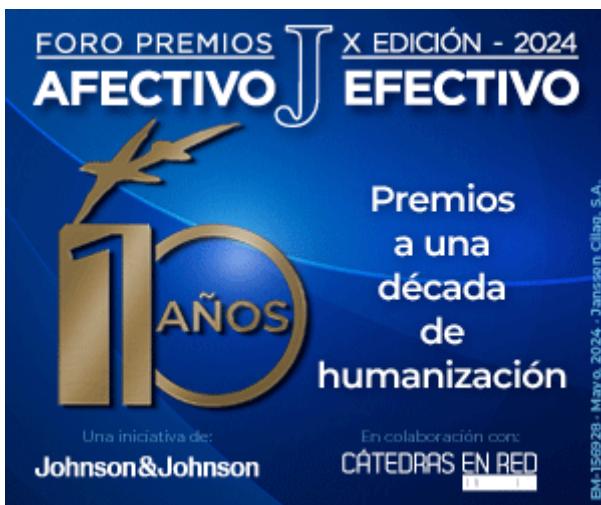
Los Premios SEN representan el reconocimiento de la Sociedad Española de Neurología y de los neurólogos españoles a aquellas personas y/o entidades que han contribuido al desarrollo científico de la Neurología, ha informado la entidad en un comunicado.



El presidente de la So ha explicado que la SE reconoció a sus la enfermedad de Alzheimer y a la enfermedad de Down.



ACTUALIDAD , BREVES , CGE , ENFERMERÍA , PAÍS VASCO , SANITAS , VALL D'HEBRON



LA OBESIDAD VA MÁS ALLÁ DE LA TALLA.

No es una elección.
Entender la obesidad es ganar en salud.

Material informativo.
Si tiene dudas sobre su salud, consulte con su especialista.

→ BECAS DE FORMACIÓN

Máster en Oncología Molecular MOM



&

buscar...



¿LIDERAZGO SOSTENIBLE?
HACIA UN NUEVO PARADIGMA EMPRESARIAL

DESCARGA EL
ARTICULO PARA
SABER MÁS



**Potencia el Bienestar
de tus empleados**



11/06/2024

Campofrío amplía sus centros de trabajo "cerebroprotegidos"

El 35% de los casos de ictus se producen en la edad laboral

Más de 24.000 personas fallecen anualmente a causa del ictus en España, y más de 34.000 quedan con discapacidades significativas debido a esta enfermedad, destacando la gravedad del problema y la necesidad de intervenciones rápidas y eficaces.

Como parte de su compromiso con la seguridad y la salud, Campofrío ha ampliado su red de 'Espaces Cerebroprotegidos' a todos sus centros de producción, delegaciones comerciales y oficinas en España, quienes han obtenido la certificación "Espacio Cerebroprotegido" de la Fundación Freno al Ictus que acredita que sus empleados están capacitados para afrontar una emergencia por ictus en sus instalaciones.

En el acto de entrega de diplomas celebrado en las oficinas centrales de la compañía en San Sebastián de los Reyes, Javier Dueñas, CEO de Campofrío España, y Julio Agredano, presidente de la Fundación Freno al Ictus, destacaron la importancia de la formación impartida en el

PROVEEDORES DE RRHH

Consultoras de Recursos Humanos y de Formación
Consultoría y Selección
Executive Search
Outplacement
Empresas de Trabajo Temporal
Outsourcing
Software de RRHH
Formación: Escuelas de negocio / Universidades
Elearning
Coaching
Outdoor Training
Formación en Idiomas

afabaix.org

¿Por qué algunas personas son «resistentes al alzhéimer»? Responde la ciencia - Afabaix

4-5 minutos

Cierta gente tiene los cambios propios de esta demencia sin presentar ningún síntoma, casi como si su cerebro fuera más resistente a la enfermedad

Unas **800.000 personas en España padecen alzhéimer**, según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN). Esta enfermedad neurológica no es solo la principal causa de demencia en todo el mundo, sino también la patología que mayor discapacidad genera en personas mayores en nuestro país y, por lo tanto, con uno de los mayores gastos sociales.

En la mayoría de casos, los signos son más que claros, pero hay algunas **personas que tienen los cambios propios del alzhéimer sin presentar ningún síntoma**, casi como si sus cerebros fueran más resistentes a la enfermedad. Un nuevo estudio, publicado en *Acta Neuropathologica Communications*, ha explorado cómo este desconcertante fenómeno podría indicar el camino hacia los tratamientos.

Un equipo de investigadores dirigido por científicos del Instituto Neerlandés de Neurociencia **analizó muestras de tejido**

⚡ 11/06/2024 | f x y g

Tendencia | Victoria final para el Ciudad de

noticiasAstorga

Inicio Astorga – La Bañeza Provincia

Search ...



Deportes Comunidad Nacional

11/06/2024 f redaccion@noticiasastorga.es g

f x y g

noticiasAstorga



PROVINCIA

El neurólogo leonés Francisco Javier López recibe el “Premio SEN Epilepsia” por su labor científica

BY JOSE LUIS 10/06/2024 23 HORAS AGO



El neurólogo leonés Francisco Javier López recibe el “Premio SEN Epilepsia” por su labor científica

Súmate al ahorro de Pass

Con la Tarjeta PASS tienes: ahorro, facilidad de pago, comodidad...; además es gratuita! Tarjeta PASS

El neurólogo leonés Francisco Javier López González ha sido galardonado por la Sociedad Española de Neurología (SEN) con el "Premio SEN Epilepsia" como reconocimiento a su amplia labor científica y a su dedicación por la investigación de esta enfermedad neurológica.

Los Premios SEN representan el reconocimiento de la Sociedad Española de Neurología y de los neurólogos españoles a aquellas personas y/o entidades que han contribuido al desarrollo científico de la Neurología. *"La SEN ha otorgado este Premio al Dr. Francisco Javier López como reconocimiento a su contribución al conocimiento y desarrollo científico en el ámbito de la epilepsia, avalada por las publicaciones en revistas de impacto de los últimos años, y por su implicación en las actividades de la SEN, incluyendo su labor como coordinador del grupo de Epilepsia y a la coordinación de diferentes proyectos y protocolos clínicos así como por su labor asistencial y docente"*, señala el Dr. Jesús Porta-Etessam, Presidente de la Sociedad Española de Neurología.

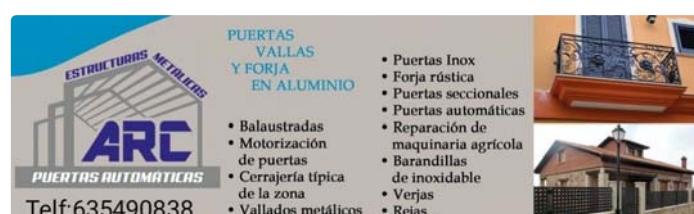


Tras el éxito en Veguellina...
¡Ahora también en Benavides de Órbigo!



Natural de León, el Dr. Francisco Javier López es actualmente el Coordinador de la Unidad de Epilepsia Refractaria del Servicio de Neurología del Complejo Hospitalario Universitario de Santiago de Compostela, donde también ha sido Facultativo especialista de Área de

Doctor en Medicina y Cirugía por la Universidad de Santiago de Compostela, es autor de numerosos artículos en revistas nacionales e internacionales así como editor de varios libros, revistas y capítulos. Su amplia actividad investigadora se ha centrado principalmente en la epilepsia, siendo el investigador principal en muchos de estos trabajos. Profesor Asociado de Ciencias de la Salud de la Facultad de Medicina de la Universidad de Santiago de Compostela, ha ejercido numerosos cargos tanto en la Sociedad Española de Neurología como en la Sociedad Galega de Neuroloxía.



¿Acabas de presenciar un accidente o similar? Envíanos tus fotos, vídeos y noticias por WhatsApp

623 11 88 11 (Pincha desde el móvil)

¡Agréganos a tus contactos!



Crónica Extremadura >> Extremadura

Esther Cubo Delgado, de Extremadura, premiada por la Sociedad Española de Neurología.

f in



La destacada neuróloga extremeña Esther Cubo Delgado ha sido premiada por la Sociedad Española de Neurología con el 'Premio SEN Trastornos del Movimiento' en reconocimiento a su destacada labor científica y dedicación a la investigación de enfermedades neurológicas.



Crónica Extremadura



contribuido al avance científico en el campo de la Neurología.

"La doctora Esther Cubo ha sido merecedora de este premio por su destacada labor en el ámbito de los trastornos del movimiento, lo que la ha convertido en un referente tanto a nivel nacional como internacional", afirmó el doctor Jesús Porta-Etessam, presidente de la Sociedad Española de Neurología.

Originaria de Mérida, la doctora Esther Cubo actualmente se desempeña como jefe de Servicio de Neurología en el Hospital Universitario de Burgos y como profesora asociada en la Universidad de Burgos.

Con una carrera profesional previa en el Instituto de Salud Carlos III de Madrid, la doctora Cubo se ha dedicado a investigar diferentes áreas de los trastornos del movimiento, como neuroepidemiología, desarrollo y validación de escalas clínicas, biomarcadores, e implementación de nuevas tecnologías y educación en países en desarrollo.

Con más de doscientos artículos publicados en revistas especializadas en Medicina y Neurología, la doctora Cubo es autora de más de cincuenta capítulos en libros de Neurología.

Graduada en Medicina y Cirugía por la Universidad de Extremadura y Doctora en Medicina por la Universidad de Navarra, la doctora Cubo es especialista en Neurología por el Hospital Clínico San Carlos de Madrid y en trastornos del movimiento por la Rush University Medical Center de Chicago (Estados Unidos).

Además de su participación activa en sociedades médicas como la International Parkinson's disease and Movement Disorder Society o la European Huntington's dis...



a estos calcetines para
mir una noche y mira
é pasa

blicidad Dr Sock



Cada coche tiene arañosas,
pero pocos conocen este
truco para eliminarlos

Publicidad NanoSparkle

La ley de amnistía entra en vigor tras su publicación en el BOE

 El HuffPost Seguir 126.6K Seguidores



Un técnico del SAMU revela cómo sobrevivir a un ictus si ocurre estando solo

Historia de Redacción HuffPost • 4 día(s) • 2 minutos de lectura

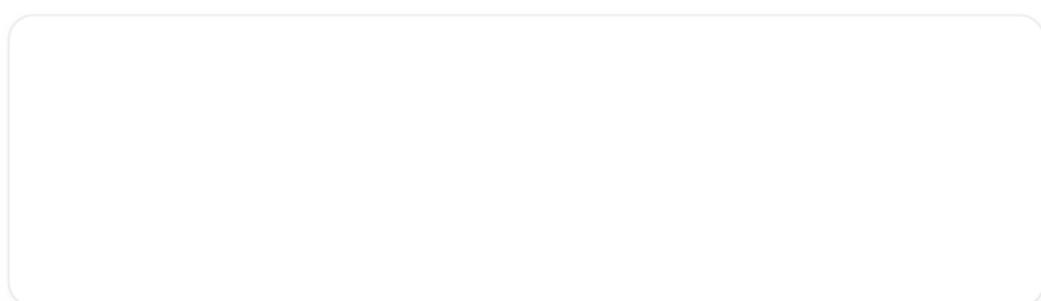


© Getty Images

 Comentarios

El ictus le costó la vida a 24.000 personas en España 2022, según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN), donde apuntaron que un 25% de la población española sufrirá un ictus a lo largo de su vida.

Esta enfermedad cerebrovascular en la que uno de los vasos sanguíneos del cerebro se rompe o se tapona por un coágulo u otra partícula provoca que las neuronas vayan muriendo, llegando a generar en algunos casos daños permanentes. Según datos del Informe Anual del Sistema Nacional de Salud 2020-2021, estas enfermedades cerebrovasculares afectan al 1,5% de personas, aunque a partir de los 65 años puede llegar a 6 de cada 100, y asciende hasta 10 de cada 100 a partir de los 80 años.



Sin embargo, no todos los ictus pueden provocar daños permanentes y una de las formas de evitar las mayores secuelas posibles es actuando pronto, especialmente dentro de las primeras horas.

Esto se complica si ocurre con una persona sola, ya que algunos síntomas pueden pasar desapercibidos. Para ayudar a identificarlos y dar pautas sobre cómo actuar, el instructor de SAMU Miguel Asaal ha compartido en sus redes sociales cómo hacer si estás solo en casa y cuáles son los principales signos.

"Para que nunca lo olvides lo mejor es recordar las siglas FAST (acrónimo que significa rápido en inglés)", empieza diciendo en el vídeo. Estas siglas responden al acrónimo inglés (*face, arms, speech y time to go*).

La primera letra hace referencia a la cara, ya que uno de los síntomas principales, según el técnico de emergencias, "es un rostro caído".

"Eres incapaz de gestricular o sonreír en un lado de la cara", añ

Comentarios

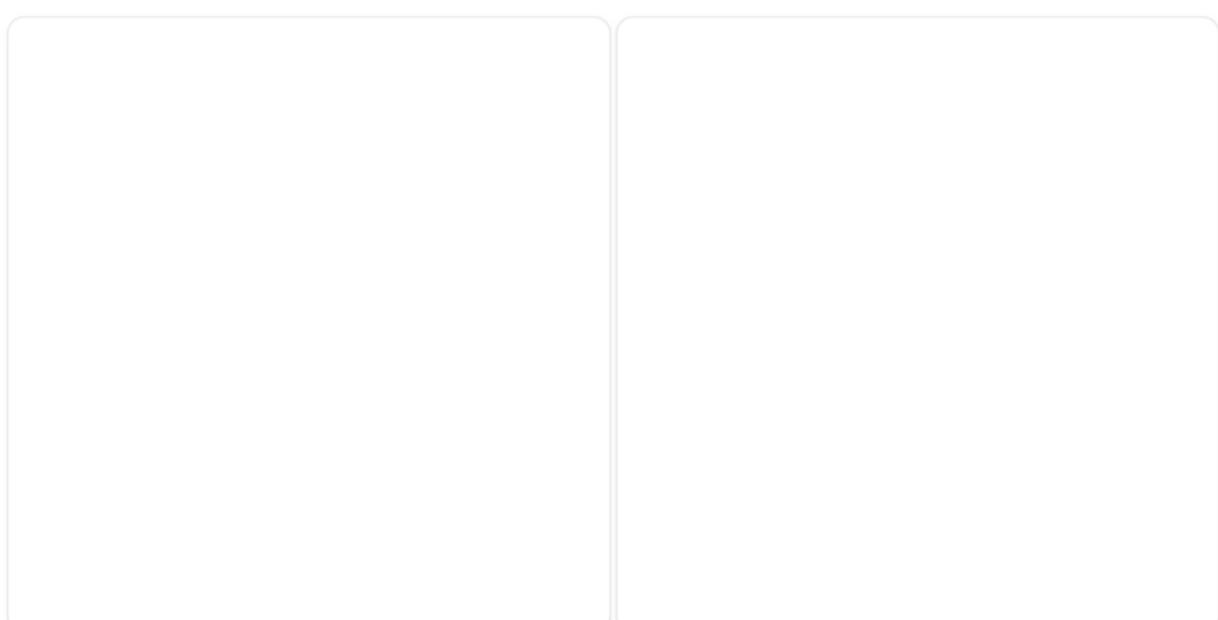
La segunda sigla atiende a los brazos, concretamente a la debilidad en uno de ellos. "Mientras que con una mano sigues teniendo fuerza con la otra no vas a ser capaz de apretar, sustentar o incluso mover algo", detalla.

La palabra *speech* hace referencia al habla: "Eres incapaz de articular palabras con normalidad y no serás capaz de aguantar el aire sellando tu boca al soplar".

"Conque solo haya una de las 3 letras hay que pasar a la T de *time to go*", enfatiza el técnico del SAMU, que recalca que aunque solo haya un signo "debes llamar a emergencias".

Además, si estás solo, si puedes andar conviene dejar la puerta abierta para que puedan acceder los servicios de emergencias o "si no puedes moverte, tras llamar a emergencias avisa a un familiar que tenga llaves para que venga urgentemente".

Contenido patrocinado



Comentarios

Martes, 11 de junio de

2024

Economía Política sanitaria Tecnología Industria Farmacia Hospitales Legislación I+D Nombramientos Opinión Entrevistas RSC

| Concienciados | Entre Bastidores |

ES NOTICIA

COVID-19 Fármacos Estudios Innovación Formación Profesión Pacientes

OPINIÓN

9 de junio, 2024

Sara González: "El desafío de los priones: diagnóstico, terapia y la importancia del tejido asociativo"



Sara González, Vicepresidenta de la Fundación Española de Enfermedades Priónicas

Sara González: "El desafío de los priones: diagnóstico, terapia y la importancia del tejido asociativo"

FUNDACIÓN ESPAÑOLA DE ENFERMEDADES PRIÓNICAS

Sara González Navarro, Vicepresidenta de la Fundación Española de
Enfermedades Priónicas

Las Encefalopatías Espongiformes Transmisibles (EET), también conocidas como enfermedades priónicas, son un grupo de enfermedades neurodegenerativas sin ningún tratamiento en la actualidad que pueden desarrollar tanto los seres humanos como otros mamíferos y que llevan inevitablemente a la muerte. Estas enfermedades están relacionadas con la aparición en el sistema nervioso central de priones: una proteína con función desconocida y abundante en las neuronas de todos los mamíferos (PrP^C, de Proteína Priónica Celular) que a través de un proceso que no se conoce en

Suscríbete GRATIS a las newsletters de Pharma Market

miércoles, junio 12, 2024



Buscar...



PRINCIPAL

MARKETING

NEGOCIOS

COMUNICACIÓN

TENDENCIAS



Inicio > COMUNICADOS

Conseguir un sueño reparador con el complemento alimenticio Zendoor



POR **EDITOR** — 11 junio 2024 en **COMUNICADOS**



Compartir en Facebook

Cookies

Usamos cookies en nuestro sitio web para brindarle la experiencia más relevante al recordar sus preferencias y repetir las visitas. Al hacer clic en "Aceptar", acepta el uso de TODAS las cookies.

[Configuración avanzada](#) [Aceptar](#)

Según un estudio de la Sociedad Española de Neu

un 20% y un 48% la población adulta sufre de dificultad para iniciar o mantener el sueño.

La cantidad de horas de sueño diarias y la **calidad del descanso**, tiene una influencia muy importante en el funcionamiento del organismo y en el estado psicológico de un individuo. La falta de sueño recurrente puede afectar su rendimiento en el día a día, alterar su estado de ánimo y causar mayores complicaciones de salud.

También te puede interesar

Easy Trans cubre múltiples necesidades logísticas con su servicio de transporte aéreo internacional de mercancías

Más que Uniformes; La Evolución de la Ropa Laboral en el Siglo XXI

En la búsqueda de opciones para **transformar la experiencia de sueño en algo revitalizante**, el laboratorio **Narval Pharma** ha desarrollado Zendoor. Un **complemento alimenticio sin receta**, elaborado con ingredientes naturales, que ayuda a alcanzar el sueño y promueve una sensación de descanso profundo.

Complemento nutricional con efecto bicapa para un sueño reparador

Los expertos aseguran que dormir bien y despertar con energía tras un sueño reparador es el cuarto pilar más importante de la salud, junto a una buena alimentación, hacer ejercicio físico y evitar malos hábitos como fumar. Por lo tanto, alcanzar un sueño placentero es esencial para una vida sana.

En este sentido, desde la firma Narval Pharma han desarrollado **Zendoor, un nutracéutico elaborado a base de ingredientes naturales que contribuye a mejorar la calidad del sueño** gracias a su formulación bicapa, que **libera distintos compuestos en diferentes horas de la noche**.

Por un lado, su capa externa libera *N-acetil-5-Metilmelatonina*, que ayuda a reducir el tiempo de conciliación. La otra capa interna contiene plantas naturales como valeriana y melisa que se ocupan de prolongar el **sueño sin interrupciones**, contribuyendo a un buen y tranquilo descanso.

Además de ayudar con las dificultades para conciliar el sueño, Zendoor también es útil para quienes sufren de *jet lag* o inconvenientes para dormir debidos a situaciones cotidianas.

Cookies

Usamos cookies en nuestro sitio web para brindarle la experiencia más relevante al recordar sus preferencias y repetir las visitas. Al hacer clic en "Aceptar", acepta el uso de TODAS las cookies.

[Configuración avanzada](#) [Aceptar](#)

nerviosismo o acumulación de tensión. Por otra parte, al ser una fórmula orgánica, el complemento alimenticio puede adquirirse sin prescripción médica.

Compromiso con la calidad y el medioambiente

Narval Pharma se ha consolidado como una marca de referencia en el sector farmacéutico debido a la fabricación y comercialización de **nutracéuticos** y cosméticos de alta calidad. La empresa cuenta con un riguroso equipo de investigación y desarrollo que se encarga de elaborar fórmulas siguiendo las normativas del sector.

Entre ellos, fabrican sus productos bajo las normas GMP (*Good Manufacturing Practice*) y el sistema HACCP, que avalan la **calidad y efectividad del producto final**. Además, garantizan en todos sus procesos de fabricación la mayor reducción posible de la huella de carbono, contribuyendo a un mejor cuidado del medioambiente.

Etiquetas: complemento alimenticio Narval Pharma

Artículo anterior

'Cien Años de Soledad', el nuevo single de Issak acompañado de otra sorpresa

Siguiente artículo

Claves para no hacer spam en LinkedIn

Artículos relacionados

COMUNICADOS

Easy Trans cubre múltiples necesidades logísticas con su servicio de transporte aéreo internacional de mercancías

① 12 junio 2024

COMUNICADOS

Más que Uniformes Evolución de la Ropa Laboral en el Siglo XXI

① 12 junio 2024

Cookies

Usamos cookies en nuestro sitio web para brindarle la experiencia más relevante al recordar sus preferencias y repetir las visitas. Al hacer clic en "Aceptar", acepta el uso de TODAS las cookies.

[Configuración avanzada](#) [Aceptar](#)

Sociedad

Varios proyectos investigan causas y biomarcadores de la ELA, enfermedad sin cura que afecta a 4.000 personas en España

Agencias

Martes, 11 de junio de 2024, 14:19 h (CET)

@DiarioSigloXXI

MADRID, 11 (SERVIMEDIA)

La esclerosis lateral amiotrófica (ELA) es la tercera enfermedad neurodegenerativa más prevalente en España. La Fundación "la Caixa", en colaboración con la Fundación Luzón, impulsa diversas investigaciones para un mejor diagnóstico y el tratamiento de esta enfermedad, que afecta a 4.000 pacientes en España y actualmente no tiene cura. Destaca la biopsia líquida, que intenta identificar nuevos genes que podrían usarse como biomarcadores de la ELA, entre otros proyectos de investigación.

La esclerosis lateral amiotrófica, conocida como ELA, es una enfermedad neurodegenerativa progresiva y letal que afecta a las neuronas motoras y que causa síntomas de debilidad y atrofia muscular hasta provocar la inmovilidad de la persona y la muerte. No existe un registro oficial, pero se sabe que entre 4.000 y 4.500 personas la padecen en España y, según la Sociedad Española de Neurología (SEN), cada año 700 personas desarrollan los primeros síntomas.

Aunque la esperanza de vida de los pacientes es altamente variable y depende de factores como la edad, la velocidad de progresión o el tipo de ELA (esporádica o familiar), los enfermos tienen una esperanza de vida media de entre dos y cinco años desde el diagnóstico. Más de la mitad de los pacientes viven más de tres años y cerca del 20 % viven cinco años o más.

QUÉ ES LA BIOPSIA LÍQUIDA

Una de las líneas de investigación de la ELA, en la que colaboran la Fundación "la Caixa" y la Fundación Luzón, es el diagnóstico precoz de la enfermedad. En la Fundación Miguel Servet-Navarrabiomed, Maite Mendioroz Iriarte e Ivonne Jericó Pascual encabezan un proyecto en el que se está utilizando la biopsia líquida, una técnica desarrollada en el campo de la oncología para aplicarla en pacientes

Noticias relacionadas

El Teatro Español representa desde hoy un relato sobre la transformación de una madre en un mundo patriarcal

La afiliada de la ONCE Natalia Guala, elegida experta del Comité de la ONU para la Convención de las Personas con Discapacidad

España acoge el encuentro 'Genderactionplus' sobre género y ciencia en el Espacio Europeo de Investigación

Adiós al '40 de mayo' con tormentas fuertes en el este y menos de 20 grados en el norte

Las emisiones mundiales de óxido nitroso suben un 40% desde 1980



con ELA.

"La técnica está basada en el hecho de que cuando las células degeneran y mueren liberan su contenido, incluido el material genético (ADN), en el torrente sanguíneo. Esas moléculas de ADN circulantes contienen información bioquímica sobre sus células de origen, que en este caso son las neuronas enfermas. Lo que estamos haciendo es aislar y estudiar este ADN mediante un análisis de sangre", explicó la investigadora y directora de la Fundación Miguel Servet-Navarrabiomed, Maite Mendioroz Iriarte.

Su equipo intenta identificar nuevos genes, que podrían utilizarse como biomarcadores de diagnóstico y progresión de la enfermedad. Además, esto podría aplicarse también a otras enfermedades neurodegenerativas como el alzhéimer, el párkinson o la esclerosis múltiple.

Para la investigadora, el mayor deseo de su equipo es "que la identificación de estos biomarcadores dé como resultado el desarrollo de un test diagnóstico que permita una mayor precisión y acorte los tiempos de detección. Esto, sin duda, reduciría la carga de angustia del paciente". Mendioroz recordó que "la media para el diagnóstico actual de la ELA es de diez meses, un período de tiempo muy extenso y angustioso para el paciente y su entorno».

OTRAS INVESTIGACIONES

Además, destaca otra investigación dirigida por Carmen María Fernández-Martos, que estudia el papel neuroprotector de la leptina, una hormona relacionada con el metabolismo de la obesidad y que se asocia a un menor riesgo de desarrollar ELA, lo que ofrecería una ventaja de supervivencia en los pacientes.

Por otro lado, en el Centro de Investigaciones Biológicas Margarita Salas, del CSIC, Ana Martínez está desarrollando junto con su equipo un nuevo compuesto que recupera la funcionalidad de la proteína TDP-43, que los pacientes de ELA tienen modificada.

En el proyecto se ha probado la eficacia de este compuesto en modelos animales porque previene la muerte de las neuronas motoras, que son las células nerviosas encargadas de producir los estímulos que contraen los músculos de movimiento voluntario del organismo. Su muerte es la responsable de la parálisis funcional que caracteriza a los pacientes afectados por la ELA.

Por su parte, Óscar Fernández-Capelillo, del CNIO, "explora el papel del estrés nucleolar" en la ELA. Hasta la fecha, se han identificado más de 22 genes que presentan mutaciones en pacientes de ELA. Su grupo ha descubierto un nuevo mecanismo que relaciona estas mutaciones con un problema general que bloquea todos los ácidos nucleicos, el ADN y el ARN e impide multitud de procesos fundamentales para el correcto funcionamiento de las motoneuronas.

También del Centro de Investigaciones Biológicas Margarita Salas, del Consejo Superior de Investigaciones Científicas (CSIC) investiga sobre la ELA. Anteriores estudios de su equipo han demostrado que las alteraciones metabólicas en las



neuronas motoras de estos pacientes ocurren en el citoplasma de la célula, en el retículo endoplasmático.

Su estudio se centra en analizar y monitorizar esas alteraciones, tanto en modelos animales como en células humanas y en muestras de sangre de pacientes de ELA, para comprender qué papel cumplen y, así, abrir la puerta al hallazgo de nuevas dianas terapéuticas potenciales.

ATENCIÓN A PACIENTES DE ELA

En cuanto a las personas afectados por ELA, la Fundación Luzón reclamó una vez más a la Administración que procure una "atención domiciliaria adecuada" para los pacientes. "La atención a los pacientes de ELA es deficiente en nuestro país y nuestro sistema sanitario no está preparado para atenderles. Las familias suelen asumir la carga completa de los cuidados, a veces con inmensos sacrificios económicos, ya que el enfermo es enviado a su domicilio. Por tanto, creemos vital que la nueva ley garantice que los pacientes reciban una atención de calidad en su domicilio", zanjó María José Arregui, presidenta de la Fundación Francisco Luzón.

Las personas que padecen ELA requieren múltiples profesionales en su atención diaria como asistencia sanitaria rehabilitadora, como la fisioterapia, terapia ocupacional, atención psicológica, logopedia o estimulación cognitiva, es necesaria para retrasar la progresión de la enfermedad y mejorar la calidad de vida de los pacientes, que presentan con frecuencia trastornos de ansiedad y depresión.

Arregui lamentó que el coste de la enfermedad es "inasumible" por el paciente y su familia: "Hablamos de una enfermedad que requiere un tratamiento multidisciplinar, que en la mayoría de los casos es asumido por la familia, a lo que hay que añadir que el cuidador principal del enfermo en ocasiones debe dejar de trabajar, con la consiguiente merma de ingresos económicos».

TE RECOMENDAMOS



[¿Qué harás con 250 €?](#)

Déjate invitar y si traes tu nómina, te llevas 250 € con el Plan Amigo



[El arte francés de viajar](#)

La edición limitada de DS inspirada en el autor de "El Principito"



Negocios Etiquetas

Zendoor, complemento alimenticio sin receta que contribuye a alcanzar un descanso reponedor



Emprendedores de Hoy

Martes, 11 de junio de 2024, 16:00 h (CET)



Según un estudio de la Sociedad Española de Neurología (SEN), aproximadamente entre un 20% y un 48% la población adulta sufre de dificultad para iniciar o mantener el sueño.

La cantidad de horas de sueño diarias y la **calidad del descanso**, tiene una influencia muy importante en el funcionamiento del organismo y en el estado psicológico de un individuo. La falta de sueño recurrente puede afectar su rendimiento en el día a día, alterar su estado de ánimo y causar mayores complicaciones de salud.

En la búsqueda de opciones para **transformar la experiencia de sueño en algo revitalizante**, el laboratorio **Narval Pharma** ha desarrollado Zendoor. Un **complemento alimenticio sin receta**, elaborado con ingredientes naturales, que ayuda a alcanzar el sueño y promueve una sensación de descanso profundo.

Complemento nutricional con efecto bicapa para un sueño reparador

Los expertos aseguran que dormir bien y despertar con energía tras un sueño reparador es el cuarto pilar más importante de la salud, junto a una buena

Lo más leído

1 [Convocatoria: 5º Antología Internacional de Poesía Sabersinfín](#)

2 [Productos Farmasi, todo lo que debes saber](#)

3 [¿Cómo se toma el tamoxifeno en el culturismo?](#)

4 ["Hay algo épico en la niñez, cuando una simple carrera en bicicleta se convertía en toda una gesta heroica"](#)

5 [Larimar City & Resort, un destino turístico del Caribe que asegura el retorno de la inversión](#)

Noticias relacionadas

Jaime Berdejo publica, 'El rap de los viejos', una herramienta de empoderamiento para las personas mayores y sus cuidadores

Esta obra invita a sumergirse en un mundo donde el rap se convierte en un vehículo poderoso para dar voz a las personas mayores, abordando temas como la discriminación, el aislamiento y la invisibilización a los que a menudo se enfrentan en nuestra sociedad". SINOPSIS El rap de los viejos no es solo un libro; es una revolución en forma de ritmo y palabras.

Easy Trans cubre múltiples necesidades logísticas con su servicio de transporte aéreo internacional de mercancías

Eficacia, rapidez y seguridad en el transporte de mercancías por vía aérea Easy Trans es un operador logístico que ofrece asistencia integral en este ámbito para las empresas.

Más que Uniformes; La Evolución de la Ropa Laboral en el Siglo XXI

Innovación y Seguridad en el Mundo de la Ropa Laboral La ropa laboral ha evolucionado de manera significativa en las últimas décadas, convirtiéndose en un pilar esencial para la seguridad, comodidad y profesionalismo en diversos sectores laborales.



alimentación, hacer ejercicio físico y evitar malos hábitos como fumar. Por lo tanto, alcanzar un sueño placentero es esencial para una vida sana.

En este sentido, desde la firma Narval Pharma han desarrollado **Zendoor, un nutracéutico elaborado a base de ingredientes naturales que contribuye a mejorar la calidad del sueño** gracias a su formulación bicapa, que **libera distintos compuestos en diferentes horas de la noche**.

Por un lado, su capa externa libera *N-acetil-5-Metoxitriptamina*, mejor conocido como melatonina, que ayuda a reducir el tiempo de conciliación del sueño.

Mientras que la capa interna contiene plantas naturales como valeriana, pasiflora, amapola californiana y melisa que se ocupan de prolongar el **sueño sin interrupciones a lo largo de la noche**, contribuyendo a un buen y tranquilo descanso.

Además de ayudar con las dificultades para conciliar el sueño, Zendoor puede utilizarse cuando se padece de *jet lag* o inconvenientes para dormir debido a situaciones como nerviosismo o acumulación de tensión. Por otra parte, al ser una fórmula orgánica, el complemento alimenticio puede adquirirse sin prescripción médica.

Compromiso con la calidad y el medioambiente

Narval Pharma se ha consolidado como una marca de referencia en el sector farmacéutico debido a la fabricación y comercialización de **nutracéuticos** y cosméticos de alta calidad. La empresa cuenta con un riguroso equipo de investigación y desarrollo que se encarga de elaborar fórmulas siguiendo las normativas del sector.

Entre ellos, fabrican sus productos bajo las normas GMP (*Good Manufacturing Practice*) y el sistema HACCP, que avalan la **calidad y efectividad del producto final**. Además, garantizan en todos sus procesos de fabricación la mayor reducción posible de la huella de carbono, contribuyendo a un mejor cuidado del medioambiente.

TE RECOMENDAMOS



[¿Qué harás con 250 €?](#)

Déjate invitar y si traes tu nómina, te llevas 250 € con el Plan Amigo



[El arte francés de viajar](#)

La edición limitada de DS inspirada en el autor de "El Principito"





(<https://infoenergia.eu/>)

ÚLTIMA HORA ([HTTPS://INFOENERGIA.EU/NOTICIAS/](https://infoenergia.eu/noticias/))



DEPORTES ([HTTPS://INFOENERGIA.EU/DEPORTES/](https://infoenergia.eu/deportes/))

NACIONAL ([HTTPS://INFOENERGIA.EU/NACIONAL/](https://infoenergia.eu/nacional/))

INICIO ([HTTPS://INFOENERGIA.EU/](https://infoenergia.eu/))/ NOTICIAS ([HTTPS://INFOENERGIA.EU/NOTICIAS/](https://infoenergia.eu/noticias/))/ CONSEGUIR UN SUEÑO REPARADOR CON EL COMPLEMENTO ALIMENTICIO ZENDOOR ([HTTPS://INFOENERGIA.EU/NOTICIAS/152017/conseguir-un-sueno-reparador-con-el-complemento-alimenticio-zendoor/](https://infoenergia.eu/noticias/152017/conseguir-un-sueno-reparador-con-el-complemento-alimenticio-zendoor/))



NOTICIAS ([HTTPS://INFOENERGIA.EU/NOTICIAS/](https://infoenergia.eu/noticias/))

CONSEGUIR UN SUEÑO REPARADOR
CON EL COMPLEMENTO ALIMENTICIO ^

ZENDOOR

Por Laura Gatell (<https://infoenergia.eu/author/admin/>) / 11 junio, 2024

Según un estudio de la Sociedad Española de Neurología (SEN), aproximadamente entre un 20% y un 48% la población adulta sufre de dificultad para iniciar o mantener el sueño.

La cantidad de horas de sueño diarias y la **calidad del descanso**, tiene una influencia muy importante en el funcionamiento del organismo y en el estado psicológico de un individuo. La falta de sueño recurrente puede afectar su rendimiento en el día a día, alterar su estado de ánimo y causar mayores complicaciones de salud.

En la búsqueda de opciones para **transformar la experiencia de sueño en algo revitalizante**, el laboratorio [Narval Pharma](https://www.narvalpharma.com/) (<https://www.narvalpharma.com/>) ha desarrollado Zendoor. Un **complemento alimenticio sin receta** (<https://www.narvalpharma.com/producto/zendor/>), elaborado con ingredientes naturales, que ayuda a alcanzar el sueño y promueve una sensación de descanso profundo.

Complemento nutricional con efecto bicapa para un sueño reparador

Los expertos aseguran que dormir bien y despertar con energía tras un sueño reparador es el cuarto pilar más importante de la salud, junto a una buena alimentación, hacer ejercicio físico y evitar malos hábitos como fumar. Por lo tanto, alcanzar un sueño placentero es esencial para una vida sana.

En este sentido, desde la firma Narval Pharma han desarrollado **Zendoor, un nutracéutico elaborado a base de ingredientes naturales que contribuye a mejorar la calidad del sueño** gracias a su formulación bicapa, que **libera distintos compuestos en diferentes horas de la noche**.

Por un lado, su capa externa libera *N-acetil-5-Metoxitriptamina*, mejor conocido como melatonina, que ayuda a reducir el tiempo de conciliación del sueño. Mientras que la capa interna contiene plantas naturales como valeriana, pasiflora, amapola californiana y melisa que se ocupan de prolongar el **sueño sin interrupciones a lo largo de la noche**, contribuyendo a un buen y tranquilo descanso.

Además de ayudar con las dificultades para conciliar el sueño, Zendoor puede utilizarse cuando se padece de *jet lag* o inconvenientes para dormir debido a situaciones como

nerviosismo o acumulación de tensión. Por otra parte, al ser una fórmula orgánica, el complemento alimenticio puede adquirirse sin prescripción médica.

Compromiso con la calidad y el medioambiente

Narval Pharma se ha consolidado como una marca de referencia en el sector farmacéutico debido a la fabricación y comercialización de **nutracéuticos** y cosméticos de alta calidad. La empresa cuenta con un riguroso equipo de investigación y desarrollo que se encarga de elaborar fórmulas siguiendo las normativas del sector.

Entre ellos, fabrican sus productos bajo las normas GMP (*Good Manufacturing Practice*) y el sistema HACCP, que avalan la **calidad y efectividad del producto final**. Además, garantizan en todos sus procesos de fabricación la mayor reducción posible de la huella de carbono, contribuyendo a un mejor cuidado del medioambiente.



Laura Gatell (<https://infoenergia.eu/author/admin/>)

Redactora principal. Especializada en derecho y comunicaciones en prensa. Destaca por sus aportaciones en materia de normativa, sociedad y actualidad general.

Etiquetas: complemento alimenticio (<https://infoenergia.eu/etiqueta/complemento-alimenticio/>), Narval Pharma (<https://infoenergia.eu/etiqueta/narval-pharma/>)

TAMBIÉN TE PUEDE INTERESAR

INVERTIR EN CRIPTOMONEDAS EN EXPANSIÓN MÁS ALLÁ DE BITCOIN (HTTPS://INFOENERGIA.EU/NOTICIAS/151483/INVERTIR-EN-CRIPTOMONEDAS-EN-EXPANSION-MAS-ALLA-DE-BITCOIN/)

POR LAURA GATELL (<https://infoenergia.eu/author/admin/>) / 12 JUNIO, 2024

MÁS QUE UNIFORMES; LA EVOLUCIÓN DE LA ROPA LABORAL EN EL SIGLO XXI (HTTPS://INFOENERGIA.EU/NOTICIAS/152068/MAS-QUE-UNIFORMES-LA-EVOLUCION-DE-LA-ROPA-LABORAL-EN-EL-SIGLO-XXI/)

POR LAURA GATELL (<https://infoenergia.eu/author/admin/>) / 12 JUNIO, 2024

TRANSFERENCIA SEGURA DE DOCUMENTOS CON KAWARU CONSULTING (HTTPS://

WORK POLICIES & RADAR

Por UCC_Complutense (https://www.ivoox.com/perfil-ucc-complutense_a0_llistener_27742657_1.html) > En las ondas de Marie (https://www.ivoox.com/podcast-en-ondas-marie_sq_f11486773_1.html)

36 0 0

La melatonina con Alejandro Romero

RÉPRODUCIR

00:00 19:05

Descargar Compartir Me gusta Más

(https://www.ivoox.com/ajax_bk_showPopover_130129602_1.html)

Descripción de La melatonina con Alejandro Romero

La Sociedad Española de Neurología (SEN), la Sociedad Española del Sueño (SES), y la Fundación MAPFRE han realizado un estudio sobre cómo duermen los jóvenes: ocho de cada diez españoles entre 18 y 34 años presenta algún síntoma de insomnio y sólo un 24% reconoce dormir bien y lo suficiente. Alejandro Romero Martínez es investigador del Departamento de Farmacología y Toxicología de la sección de Veterinaria y experto en melatonina, la hormona reguladora del sueño.

divulgación (https://www.ivoox.com/podcasts-divulgacion_sa_91711_1.html) ciencia (https://www.ivoox.com/podcasts-ciencia_sa_61714_1.html)

ciencia (https://www.ivoox.com/podcasts-ciencia_sa_70261_1.html) medicina (https://www.ivoox.com/podcasts-medicina_sa_65577_1.html)

Investigación (https://www.ivoox.com/podcasts-investigacion_sa_99399_1.html)

Lee el episodio

Este contenido se genera a partir de la locución del audio por lo que puede contener errores.

Hola soy ana casado y yo maria milán y tenemos una pregunta para ti qué tal duermes en las ondas de marin un podcast de la unidad de cultura científica de la universidad complutense de madrid maría milán justo no me preguntes eso porque es que he pasado una noche fatal estoy de mal humor que no veas leonor silagre es bromista yo te he quitado el sueño pues yo que sé el cabrón tenía frío yo creo que es la revolución hormonal que me pasa con él esta edad pero vamos que no he descansado mucho yo fijate dirás que a mí me pasa lo contrario he sido una niña tan problemática para dormir que daba tanto la vara me dormí tan tarde me costaba muchísimo no sé qué ahora duermo como un bebé te estás recuperando no fijate que el centro de investigaciones sociológicas el cis realizó una pregunta a los españoles sobre el sueño y una

Comentarios

Lee el episodio

Este contenido se genera a partir de la locución del audio por lo que puede contener errores.

Hola soy casado y yo maría militan y tenemos una pregunta para tí que tal dormires en las ondas de marin un podcast de la unidad de cultura científica de la universidad complutense de madrid maría justo no estoy de mal humor que no seas lenin silloge es bromo bromo y que te ha quitado el sueño maría puso yes que el catorce piso yo creo que es la revolución homóloga que me pasa con él está edad pero vamos que no te descansaste mucho yo fijate diría que a mí me pasa lo contrario yo era una niña tan problemática para dormir y daba tanto la vara me dormí tan tarde me costaba muchísimo no sé qué ahora duermo como un bebé te estás recuperando no fijate que el centro de investigaciones sociológicas el cas realizó una pregunta a los españoles sobre el sueño y una

Meistar

Comentarios

Anónimo

Escribe un comentario...

PUBLICAR

PUBLICAR

Más de Ciencia y naturaleza

La receta cultural con Noemí Ávila Valdés (https://www.ivoox.com/receta-cultural-noemi-avila-valdes-audios-mp3_rf_128809857_1.html)
En las ondas de Marie (https://www.ivoox.com/podcast-en-ondas-marie_sq_711486773_1.html) | 22:40
(https://www.ivoox.com/divulgacion-cientifica-de-la-salud-audios-mp3_rf_126839278_1.html)
www.ivoox.com/podcast-en-ondas-marie_sq_711486773_1.html | 21:32
(https://www.ivoox.com/divulgacion-cientifica-salud-audios-mp3_rf_126839278_1.html)
receta-1055-la-formacion-de-las-estrellas (https://www.ivoox.com/1055-la-formacion-estrellas-audios-mp3_rf_130071316_1.html)
www.ivoox.com/cultural (https://www.ivoox.com/podcast-universo-mistico_sq_11426343_1.html) | 41:24
cultural (https://www.ivoox.com/divulgacion-impresa-a-ciencia-cierta-10-6-2024-audios-mp3_rf_130075899_1.html)
noemivaldes (https://www.ivoox.com/1055-la-formacion-de-las-estrellas-audios-mp3_rf_130071316_1.html)
ciencia (https://www.ivoox.com/1055-la-formacion-de-las-estrellas-audios-mp3_rf_130071316_1.html)
avila-1a-
salud (https://www.ivoox.com/valdesformacion-audiosepipeles-audiosestrellast-mp3_rf_126839278_1.html)
mp3_rf_126839278_1.html)
ciencia-
mp3_rf_130071316_1.html)
ciencia-
10-
6-
2024-
audios-
mp3_rf_130075899_1.html)

IVORY

Anunciado (<https://www.juniper.com/anunciado>)

Guidelines can be found at www.ohionline.org

在本研究中，我们探讨了不同类型的音乐对情绪状态的影响，以及这种影响是否因个体差异而异。

RECOMENDADO

Audios que suelen citar: <http://www.sony.com/audiorecomendados.htm>

Audios comentados (<https://www.ivoox.com/últimos-audios>)

[comentados_hx_1.html](#))

12 junio, 2024

La Nueva Gaceta Today

[\(https://lanuevagaceta.today/\)](https://lanuevagaceta.today/)[\(https://lanuevagaceta.today/\)](https://lanuevagaceta.today/)

DEPORTES (HTTPS://LANUEVAGACETA.TODAY/CATEGORY/DEPORTES/)
Inicio (<https://lanuevagaceta.today/>) / Noticias (<https://lanuevagaceta.today/category/noticias/>) / Soñar con Zendoor (<https://lanuevagaceta.today/noticias/166875/sonar-con-zendoor/>)

FINANZAS (HTTPS://LANUEVAGACETA.TODAY/CATEGORY/FINANZAS/)

Noticias (<https://lanuevagaceta.today/category/noticias/>)

NACIONAL (HTTPS://LANUEVAGACETA.TODAY/CATEGORY/NACIONAL/)

Buscar ...
Busc
Q

Soñar con Zendoor

NOTICIAS (HTTPS://LANUEVAGACETA.TODAY/CATEGORY/NOTICIAS/)

3 minutos de lectura

POLÍTICA (HTTPS://LANUEVAGACETA.TODAY/CATEGORY/POLITICA/)

18 horas atrás  Laura Gatell (<https://lanuevagaceta.today/author/admin/>)

TECNOLOGÍA (HTTPS://LANUEVAGACETA.TODAY/CATEGORY/TECNOLOGIA/)



Según un estudio de la Sociedad Española de Neurología (SEN), aproximadamente entre un 20% y un 48% la población adulta sufre de dificultad para iniciar o mantener el sueño.

La cantidad de horas de sueño diarias y la **calidad del descanso**, tiene una influencia muy importante en el funcionamiento del organismo y en el estado psicológico de un individuo. La falta de sueño recurrente puede afectar su rendimiento en el día a día, alterar su estado de ánimo y causar mayores complicaciones de salud.

ENTRADAS RECIENTES

Invertir en criptomonedas en expansión más allá de Bitcoin (<https://lanuevagaceta.today/noticias/166329/invertir-en-criptomonedas-en-expansion-mas-allá-de-bitcoin/>)

Transferencia segura de documentos con Kawaru Consulting (<https://lanuevagaceta.today/noticias/165524/transferencia-segura-de-documentos-con-kawaru-consulting/>)

La externalización de personal en Barcelona es una opción inteligente para las empresas (<https://lanuevagaceta.today/noticias/166830/la-externalizacion-de-personal-en-barcelona-es-una-opcion-inteligente->)

En la búsqueda de opciones para **transformar la experiencia de sueño en algo revitalizante**, el laboratorio Narval Pharma (<https://www.narvalpharma.com/>) ha desarrollado Zendoor. Un complemento alimenticio sin receta (<https://www.narvalpharma.com/producto/zendor/>), elaborado con ingredientes naturales, que ayuda a alcanzar el sueño y promueve una sensación de descanso profundo.

Complemento nutricional con efecto bicapa para un sueño reparador

Los expertos aseguran que dormir bien y despertar con energía tras un sueño reparador es el cuarto pilar más importante de la salud, junto a una buena alimentación, hacer ejercicio físico y evitar malos hábitos como fumar. Por lo tanto, alcanzar un sueño placentero es esencial para una vida sana.

En este sentido, desde la firma Narval Pharma han desarrollado **Zendoor, un nutracéutico elaborado a base de ingredientes naturales que contribuye a mejorar la calidad del sueño** gracias a su formulación bicapa, que **libera distintos compuestos en diferentes horas de la noche**.

Por un lado, su capa externa libera *N-acetil-5-Metoxitriptamina*, mejor conocido como melatonina, que ayuda a reducir el tiempo de conciliación del sueño. Mientras que la capa interna contiene plantas naturales como valeriana, pasiflora, amapola californiana y melisa que se ocupan de prolongar el **sueño sin interrupciones a lo largo de la noche**, contribuyendo a un buen y tranquilo descanso.

Además de ayudar con las dificultades para conciliar el sueño, Zendoor puede utilizarse cuando se padece de *jet lag* o inconvenientes para dormir debido a situaciones como nerviosismo o acumulación de tensión. Por otra parte, al ser una fórmula orgánica, el complemento alimenticio puede adquirirse sin prescripción médica.

Compromiso con la calidad y el medioambiente

Narval Pharma se ha consolidado como una marca de referencia en el sector farmacéutico debido a la fabricación y comercialización de **nutracéuticos** y cosméticos de alta

para-las-empresas/)

Soñar con Zendoor (<https://lanuevagaceta.today/noticias/166875/sonar-con-zendoor/>)

Empresa de transporte para todo tipo de eventos en Madrid (<https://lanuevagaceta.today/noticias/166452/empresa-de-transporte-para-todo-tipo-de-eventos-en-madrid/>)

'El laboratorio de LIA', una guía didáctica para niños que transforma a la IA en una experiencia educativa e interactiva (<https://lanuevagaceta.today/noticias/166851/el-laboratorio-de-lia-una-guia-didactica-para-ninos-que-transforma-a-la-ia-en-una-experiencia-educativa-e-interactiva/>)

Jumboprinters ofrece photocalls personalizados para eventos corporativos, bodas y cumpleaños (<https://lanuevagaceta.today/noticias/166767/jumboprinters-ofrece-photocalls-personalizados-para-eventos-corporativos-bodas-y-cumpleanos/>)

Mobiliario personalizado para proyectos de construcción, con Dcasa Panamá (<https://lanuevagaceta.today/noticias/166449/mobiliario-personalizado-para-proyectos-de-construccion-con-dcasa-panama/>)

calidad. La empresa cuenta con un riguroso equipo de investigación y desarrollo que se encarga de elaborar fórmulas siguiendo las normativas del sector.

Entre ellos, fabrican sus productos bajo las normas GMP (*Good Manufacturing Practice*) y el sistema HACCP, que avalan la **calidad y efectividad del producto final**. Además, garantizan en todos sus procesos de fabricación la mayor reducción posible de la huella de carbono, contribuyendo a un mejor cuidado del medioambiente.



Laura Gatell (<https://lanuevagaceta.today/author/admin/>)

Gatell cuenta con un sólido conocimiento en el mundo empresarial. Formada en derecho y especializada en relaciones laborales y negociaciones, con más de siete años de experiencia en dicho campo, permite cubrir noticias en ámbito de negocio, así como tendencias globales en nuevas normativas y actualidad general. Podemos observar su especialización en temáticas como actualidad de sociedad, cultura, mercados, estrategias empresariales, entre otros.

Tags: complemento alimenticio (<https://lanuevagaceta.today/tag/complemento-alimenticio/>) | Narval Pharma (<https://lanuevagaceta.today/tag/narval-pharma/>)

[para-proyectos-de-construccion-con-dcasa-panama/](https://lanuevagaceta.today/noticias/166875/sonar-con-zendoor/))

Con ZeroVelutina es posible enviar un Caballo de Troya a cada nido de avispas velutinas (<https://lanuevagaceta.today/noticias/166956/zero-velutina-es-posible-enviar-un-caballo-de-troya-a-cada-nido-de-avispas-velutinas/>)

Akelarre Agencia Creativa revela la importancia de Google Maps para la estrategia de marketing de los negocios (<https://lanuevagaceta.today/noticias/166947/akelarre-agencia-creativa-revela-la-importancia-de-google-maps-para-la-estrategia-de-marketing-de-los-negocios/>)

MÁS HISTORIAS



3 minutos de lectura



3 minutos de lectura



3 minutos de lectura

[Noticias](https://lanuevagaceta.today/category/noticias/) (<https://lanuevagaceta.today/category/noticias/>)

Invertir en criptomonedas en expansión más allá de Bitcoin (<https://lanuevagaceta.today/noticias/166875/sonar-con-zendoor/>)

[Noticias](https://lanuevagaceta.today/category/noticias/) (<https://lanuevagaceta.today/category/noticias/>)

Transferencia segura de documentos con Kawaru Consulting (<https://lanuevagaceta.today/noticias/166875/sonar-con-zendoor/>)

[Noticias](https://lanuevagaceta.today/category/noticias/) (<https://lanuevagaceta.today/category/noticias/>)

La externalización de personal en Barcelona es una opción inteligente (<https://lanuevagaceta.today/noticias/166875/sonar-con-zendoor/>)

CATEGORÍAS

[Comunicados](https://lanuevagaceta.today/category/comunicados/) (<https://lanuevagaceta.today/category/comunicados/>)

[Deportes](https://lanuevagaceta.today/category/deportes/) (<https://lanuevagaceta.today/category/deportes/>)

[Finanzas](https://lanuevagaceta.today/category/finanzas/) (<https://lanuevagaceta.today/category/finanzas/>)

[Nacional](https://lanuevagaceta.today/category/nacional/) (<https://lanuevagaceta.today/category/nacional/>)

[Noticias](https://lanuevagaceta.today/category/noticias/) (<https://lanuevagaceta.today/category/noticias/>)



Ayuno intermitente

Rellena nuestro cuerpo en pocos minutos.

Simple Fasting App

Portada » Soñar con Zendoor

INTERNET

Soñar con Zendoor

11 junio 2024

WhatsApp

Facebook

Twitter



Gestionar consentimiento



Según un estudio de la Sociedad Española de Neurología (SEN), aproximadamente entre un 20% y un 48% la población adulta sufre de dificultad para iniciar o mantener el sueño.

La cantidad de horas de sueño diarias y la **calidad del descanso**, tiene una influencia muy importante en el funcionamiento del organismo y en el estado psicológico de un individuo. La falta de sueño recurrente puede afectar su rendimiento en el día a día, alterar su estado de ánimo y causar mayores complicaciones de salud.



Cada coche tiene arañosos, pero poco conocen este truco para quitarlos.

Todos los coches tienen arañosos, pero solo unos pocos conocen este truco que elimina fácilmente cualquier arañazo y abolladura...

Solo se necesitan 30 segundos...



a búsq

Gestionar consentimiento

transformar la experiencia de sueño en algo

revitalizante, el laboratorio **Narval Pharma** ha desarrollado Zendoor. Un **complemento alimenticio sin receta**, elaborado con ingredientes naturales, que ayuda a alcanzar el sueño y promueve una sensación de descanso profundo.

Complemento nutricional con efecto bicapa para un sueño reparador

Los expertos aseguran que dormir bien y despertar con energía tras un sueño reparador es el cuarto pilar más importante de la salud, junto a una buena alimentación, hacer ejercicio físico y evitar malos hábitos como fumar. Por lo tanto, alcanzar un sueño placentero es esencial para una vida sana.



Cada coche tiene araños, pero poco conocen este truco para quitarlos.

Todos los coches tienen araños, pero solo unos pocos conocen este truco que elimina fácilmente cualquier araño y abolladura...

[**Solo se necesitan 30 segundos...**](#)

En este sentido, desde la firma Narval Pharma han desarrollado **Zendoor, un nutracéutico elaborado a base de ingredientes naturales que contribuye a mejorar la calidad del sueño** gracias a su formulación bicapa, que **libera distintos compuestos en diferentes horas de la noche**.

Por un lado, su capa externa libera *N-acetil-5-Metoxitriptamina*, mejor conocido como melatonina, que ayuda a reducir el tiempo de conciliación del sueño. Mientras que la capa interna contiene plantas naturales como valeriana, pasiflora, amapola californiana y melisa que se ocupan de prolongar el **sueño sin interrupciones a lo largo de la noche**, contribuyendo a un buen y tranquilo descanso.

Además de ayudar con las dificultades para conciliar el sueño, Zendoor puede utilizarse cuando se padece de *jet lag* o inconvenientes para dormir debido a situaciones como

el jet lag o inconvenientes para dormir. Por otra parte, al ser una fórmula orgánica, el

consentimiento informado

Gestionar consentimiento

complemento alimenticio puede adquirirse sin prescripción médica.

Compromiso con la calidad y el medioambiente

Narval Pharma se ha consolidado como una marca de referencia en el sector farmacéutico debido a la fabricación y comercialización de **nutracéuticos** y cosméticos de alta calidad. La empresa cuenta con un riguroso equipo de investigación y desarrollo que se encarga de elaborar fórmulas siguiendo las normativas del sector.

Entre ellos, fabrican sus productos bajo las normas GMP (Good Manufacturing Practice) y el sistema HACCP, que avalan la **calidad y efectividad del producto final**. Además, garantizan en todos sus procesos de fabricación la mayor reducción posible de la huella de carbono, contribuyendo a un mejor cuidado del medioambiente.

complemento alimenticio Narval Pharma



◀ ARTÍCULO ANTERIOR

Una de las marcas de bolsos más buscadas en toda Europa está en Jael Boutique

SIGUIENTE ARTÍCULO ▶

Actividades para refrescarse en Madrid de la mano de No Name Sport

ARTÍCULOS RELACIONADOS

Invertir en criptomonedas en expansión más allá de Bitcoin



io 2024

Gestionar consentimiento

Últimas novedades del Kit Digital con el asesoramiento de Agencia CDI

12 junio 2024

Cronista España • Actualidad • Dormir Mal

Adiós insomnio: la solución natural para dejar de tener problemas para dormir y retrasar el envejecimiento

El insomnio es el trastorno del sueño más frecuente en la sociedad Española.

Actualizado el 11 de Junio de 2024 07:41



Escuchar
3:00 minutos



La **Sociedad Española de Neurología** estima que entre un 20% y un 48% de la población adulta sufre en algún momento dificultades para conciliar o mantener el sueño. La cual solo un tercio de las personas con problemas de sueño buscan ayuda profesional.

El ruido, la luz o el uso de **dispositivos móviles**, entre otros, podrían ser causas que afecten a la hora de tener una buena calidad del sueño. Es la primera causa del envejecimiento prematuro.

Un **estudio** de **National Center for Biotechnology (NIH)** en el que participaron más de 39.000 adultos, se propuso descubrir qué papel desempeña la dieta en el insomnio, independientemente de otros factores como el estilo de vida o la salud mental. Y parece que la clave podría estar en los alimentos ultraprocesados.



Qué son los productos ultraprocesados

En primer lugar, los ultraprocesados son **productos**, no alimentos. Es decir, son preparaciones industriales comestibles que están elaboradas a partir de sustancias derivadas de **otros alimentos**.

Los alimentos ultraprocesados podrían ser la causa de tu insomnio. Fuente: Freepik.

El 20,3% de los alimentos que se consumen son productos ultraprocesados, según un estudio de la Universidad de Sao Paulo, sitúa a **España como segundo país mediterráneo con mayor consumo** después de Malta (con un 27,6%).

Oportunidad de descuento. Atención jubilados: la excelente noticia de Renfe para que los mayores de 60 años puedan viajar sin parar



Tributos. Impuesto de sucesiones: estas son las comunidades en las que se puede heredar sin pagar

Se sabe que la **calidad de la alimentación está estrechamente relacionada con la calidad del sueño**. Investigaciones anteriores han revelado que la falta de ciertos nutrientes, como las proteínas o el magnesio, puede afectar significativamente nuestra capacidad para descansar adecuadamente.

Los investigadores franceses llevaron esta indagación un paso más allá, examinando si la calidad del procesamiento de los alimentos podría tener un impacto en el sueño, más allá de la simple presencia de nutrientes específicos. Y sus **hallazgos** son reveladores: el grado de procesamiento de los alimentos podría ser un factor relevante en los trastornos del sueño.

El estudio concluyó que consumir alimentos ultraprocesados, como **pizzas congeladas, bollería industrial, embutidos, dulces o platos precocinados para calentar en el microondas**, podría estar asociado con un mayor riesgo de sufrir trastornos del sueño.

"Comer bien, dormir bien y hacer ejercicio es más efectivo que cualquier medicina antiedad que haya en el mercado", dijo Venki Ramakrishnan, Premio Nobel de Química en 2009.

Por lo tanto, si has estado experimentando dificultades para dormir, vale la pena considerar tu dieta y la cantidad de alimentos ultraprocesados que consumes. **Optar por opciones más naturales y menos procesadas** podría ser un paso importante hacia un sueño más reparador y una mejor calidad de vida en general.





Sigue a Discamedia en:



El periódico sobre discapacidad de [servimedia](#)

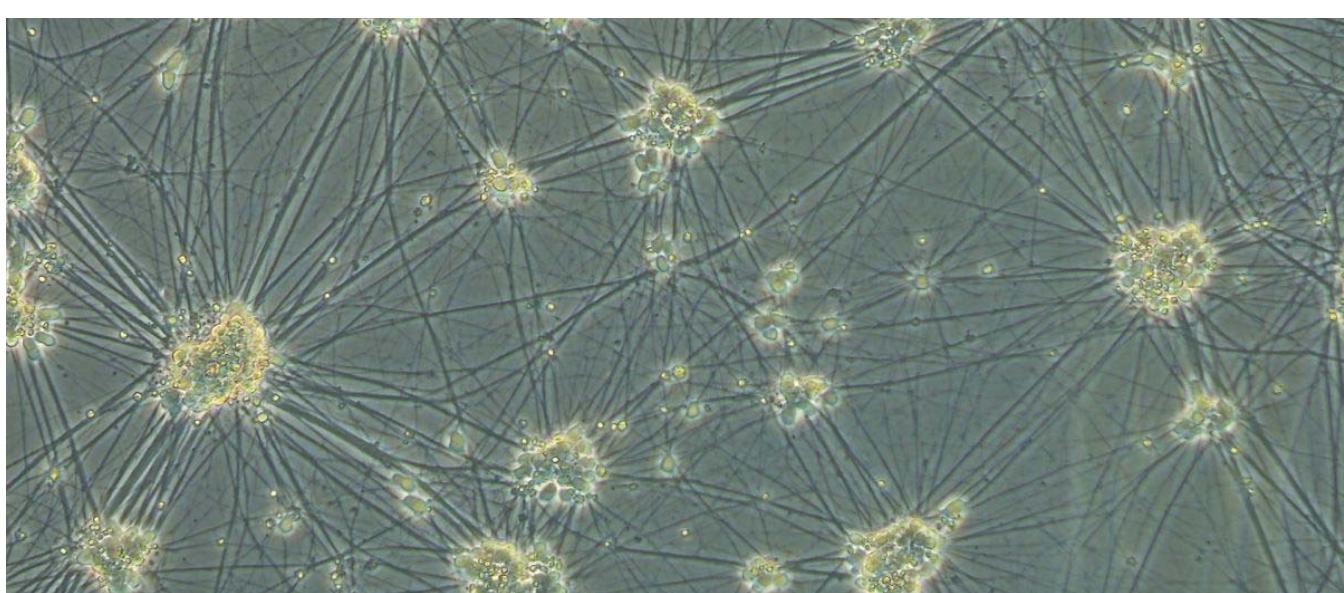
(AVANCE) Feijóo pide elecciones y Sánchez le responde que ultraderechas"

noticias | [sociedad](#) | [salud](#) | [discapacidad](#)

ELA

Varios proyectos investigan causas y biomarcadores de la ELA, enfermedad sin cura que afecta a 4.000 personas en España

- El Día Mundial de la ELA se celebra el próximo 21 de junio



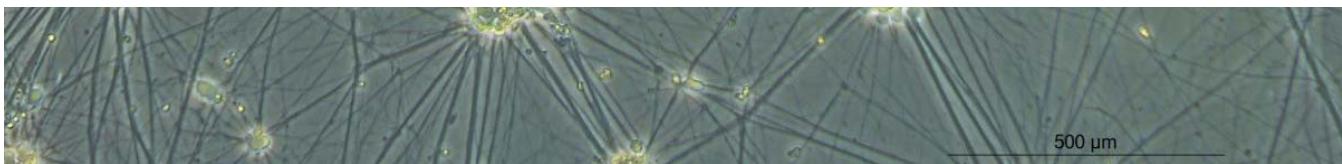


Imagen de motoneuronas maduras in vitro de CaixaResearch, que investiga sobre las causas de la ELA | Foto de Caixa

11 JUN 2024 | 14:19H | MADRID

SERVIMEDIA

La esclerosis lateral amiotrófica (ELA) es la tercera enfermedad neurodegenerativa más prevalente en España. La Fundación "la Caixa", en colaboración con la Fundación Luzón, impulsa diversas investigaciones para un mejor diagnóstico y el tratamiento de esta enfermedad, que afecta a 4.000 pacientes en España y actualmente no tiene cura. Destaca la biopsia líquida, que intenta identificar nuevos genes que podrían usarse como biomarcadores de la ELA, entre otros proyectos de investigación.

La esclerosis lateral amiotrófica, conocida como ELA, es una enfermedad neurodegenerativa progresiva y letal que afecta a las neuronas motoras y que causa síntomas de debilidad y atrofia muscular hasta provocar la inmovilidad de la persona y la muerte. No existe un registro oficial, pero se sabe que entre 4.000 y 4.500 personas la padecen en España y, según la Sociedad Española de Neurología (SEN), cada año 700 personas desarrollan los primeros síntomas.

Aunque la esperanza de vida de los pacientes es altamente variable y depende de factores como la edad, la velocidad de progresión o el tipo de ELA (esporádica o familiar), los enfermos tienen una esperanza de vida media de entre dos y cinco años desde el diagnóstico. Más de la mitad de los pacientes viven más de tres años y cerca del 20 % viven cinco años o más.

QUÉ ES LA BIOPSIA LÍQUIDA

Una de las líneas de investigación de la ELA, en la que colaboran la Fundación "la Caixa" y la Fundación Luzón, es el diagnóstico precoz de la enfermedad. En la Fundación Miguel Servet-Navarrabiomed, Maite Mendioroz Iriarte e Ivonne Jericó Pascual encabezan un proyecto en el que se está utilizando la biopsia

líquida, una técnica desarrollada en el campo de la oncología para aplicarla en pacientes con ELA.

"La técnica está basada en el hecho de que cuando las células degeneran y mueren liberan su contenido, incluido el material genético (ADN), en el torrente sanguíneo. Esas moléculas de ADN circulantes contienen información bioquímica sobre sus células de origen, que en este caso son las neuronas enfermas. Lo que estamos haciendo es aislar y estudiar este ADN mediante un análisis de sangre", explicó la investigadora y directora de la Fundación Miguel Servet-Navarrabiomed, Maite Mendioroz Iriarte.

Su equipo intenta identificar nuevos genes, que podrían utilizarse como biomarcadores de diagnóstico y progresión de la enfermedad. Además, esto podría aplicarse también a otras enfermedades neurodegenerativas como el alzhéimer, el párkinson o la esclerosis múltiple.

Para la investigadora, el mayor deseo de su equipo es "que la identificación de estos biomarcadores dé como resultado el desarrollo de un test diagnóstico que permita una mayor precisión y acorte los tiempos de detección. Esto, sin duda, reduciría la carga de angustia del paciente". Mendioroz recordó que "la media para el diagnóstico actual de la ELA es de diez meses, un período de tiempo muy extenso y angustioso para el paciente y su entorno».

OTRAS INVESTIGACIONES

Además, destaca otra investigación dirigida por Carmen María Fernández-Martos, que estudia el papel neuroprotector de la leptina, una hormona relacionada con el metabolismo de la obesidad y que se asocia a un menor riesgo de desarrollar ELA, lo que ofrecería una ventaja de supervivencia en los pacientes.

Por otro lado, en el Centro de Investigaciones Biológicas Margarita Salas, del CSIC, Ana Martínez está desarrollando junto con su equipo un nuevo compuesto que recupera la funcionalidad de la proteína TDP-43, que los pacientes de ELA tienen modificada.

En el proyecto se ha probado la eficacia de este compuesto en modelos animales porque previene la muerte de las neuronas motoras, que son las células nerviosas encargadas de producir los estímulos que contraen los músculos de movimiento voluntario del organismo. Su muerte es la responsable de la parálisis funcional que caracteriza a los pacientes afectados por la ELA.

Por su parte, Óscar Fernández-Capetillo, del CNIO, "explora el papel del estrés nucleolar" en la ELA. Hasta la fecha, se han identificado más de 22 genes que presentan mutaciones en pacientes de ELA. Su grupo ha descubierto un nuevo mecanismo que relaciona estas mutaciones con un problema general que bloquea todos los ácidos nucleicos, el ADN y el ARN e impide multitud de procesos fundamentales para el correcto funcionamiento de las motoneuronas.

También del Centro de Investigaciones Biológicas Margarita Salas, del Consejo Superior de Investigaciones Científicas (CSIC) investiga sobre la ELA. Anteriores estudios de su equipo han demostrado que las alteraciones metabólicas en las neuronas motoras de estos pacientes ocurren en el citoplasma de la célula, en el retículo endoplasmático.

Su estudio se centra en analizar y monitorizar esas alteraciones, tanto en modelos animales como en células humanas y en muestras de sangre de pacientes de ELA, para comprender qué papel cumplen y, así, abrir la puerta al hallazgo de nuevas dianas terapéuticas potenciales.

ATENCIÓN A PACIENTES DE ELA

En cuanto a las personas afectados por ELA, la Fundación Luzón reclamó una vez más a la Administración que procure una "atención domiciliaria adecuada" para los pacientes. "La atención a los pacientes de ELA es deficiente en nuestro país y nuestro sistema sanitario no está preparado para atenderles. Las familias suelen asumir la carga completa de los cuidados, a veces con inmensos sacrificios económicos, ya que el enfermo es enviado a su domicilio. Por tanto, creemos vital que la nueva ley garantice que los pacientes reciban una atención

de calidad en su domicilio", zanjó María José Arregui, presidenta de la Fundación Francisco Luzón.

Las personas que padecen ELA requieren múltiples profesionales en su atención diaria como asistencia sanitaria rehabilitadora, como la fisioterapia, terapia ocupacional, atención psicológica, logopedia o estimulación cognitiva, es necesaria para retrasar la progresión de la enfermedad y mejorar la calidad de vida de los pacientes, que presentan con frecuencia trastornos de ansiedad y depresión.

Arregui lamentó que el coste de la enfermedad es "inasumible" por el paciente y su familia: "Hablamos de una enfermedad que requiere un tratamiento multidisciplinar, que en la mayoría de los casos es asumido por la familia, a lo que hay que añadir que el cuidador principal del enfermo en ocasiones debe dejar de trabajar, con la consiguiente merma de ingresos económicos».

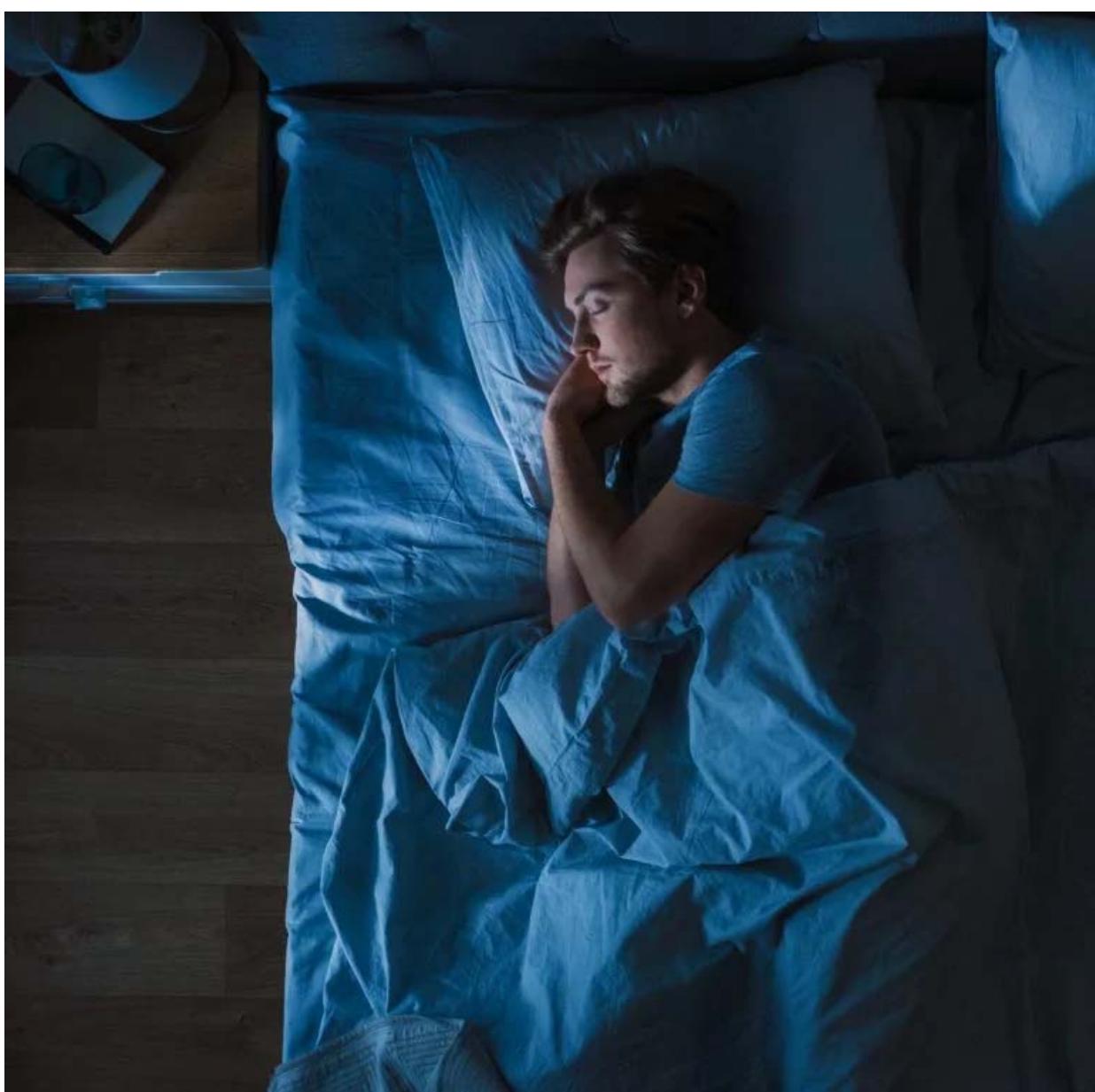
(SERVIMEDIA)

11 JUN 2024

CAG/gja



ES

[Home](#) / [Blog](#) / [Complementos alimenticios](#) / Ingredientes naturales que te ayudan a dormir

Ingredientes naturales que te ayudan a dormir

Publicado: 11 junio, 2024 | 5'



ES ✓



turnos de noche o rotativos.¹

Dormir durante toda la noche no garantiza un sueño reparador, puesto que podemos no haber descansado correctamente por diversos motivos. Por eso, en ocasiones, aunque hayamos dormido 8 horas nos despertamos agotados y con sensación de **no haber descansado lo suficiente**.

Existen **ingredientes de origen natural** que se han utilizado tradicionalmente para el bienestar del descanso nocturno por sus efectos positivos en **la conciliación del sueño y la relajación**. Conoce la importancia del sueño en tu organismo y las acciones positivas que cumplen estos ingredientes como la melisa, la pasiflora o la valeriana al dormir.

1. Importancia del sueño en la salud y el bienestar

1.1. ¿Qué ocurre si no duermo lo suficiente?

1.2. Calidad del sueño, ¿dormir o descansar?

2. Ingredientes naturales que ayudan en la calidad del sueño

2.1. Melisa

2.2. Amapola de California

2.3. Valeriana

2.4. Pasiflora

2.5. Melatonina

3. Formas de consumir ingredientes naturales que ayudan a la calidad del sueño

4. Relahelp Dream

5. Consejos para mejorar la calidad del sueño

Importancia del sueño en la salud y el bienestar



ES ✓



Si reducimos estas horas de sueño o bien no descansamos correctamente durante ellas, la secreción de **melatonina** (la hormona producida por nuestro cerebro que interviene en el ciclo natural del sueño) se ve alterada y se produce un desajuste en nuestro ciclo del sueño-vigilia que puede repercutir en nuestro día a día.

¿Qué ocurre si no duermo lo suficiente?

Las exigencias diarias generan estados de tensión en el organismo que a veces mencionamos como estar “estresados”. Entre las muchas actividades de nuestra rutina a las que puede afectar este estado, destacamos las horas de sueño. Una disminución del tiempo empleado en descansar puede generar a nivel cognitivo, falta de atención, así como menor rendimiento y productividad en nuestro día a día.

Si la falta de sueño se prolonga durante varios días o semanas, las funciones básicas del organismo pueden verse afectadas llegando a aparecer afecciones de mayor relevancia asociadas a la disminución de las horas de sueño necesarias.

Calidad del sueño, ¿dormir o descansar?

Además, de la cantidad de horas de sueño, su **calidad** también es un factor clave para el bienestar general, tanto físico como mental. Diferentes estudios relacionan unos adecuados patrones de sueño con un mejor funcionamiento del organismo y mayor esperanza de vida.

Cuando se habla de calidad de sueño, se tiene en cuenta tanto su **duración, como la**



ES ✓



A la hora de lograr un sueño reparador, un día agitado o con mucha actividad puede llevar a una mayor dificultad para conciliar el sueño, pero también para mantenerlo durante la noche.

Ingredientes naturales que ayudan en la calidad del sueño

Existen extractos herbáceos y otros ingredientes que se utilizan desde la antigüedad por sus efectos positivos en el descanso nocturno y el estado de relajación, veamos algunos de ellos:

- **Melisa**

Según la EFSA, la **melisa** contribuye a conseguir una relajación óptima, mantener un sueño saludable y conseguir un **buen descanso**. Además, la EMA también recoge su uso tradicional en este ámbito de relajación y **facilitar el sueño**.

- **Amapola de California**

La **amapola de California** se ha utilizado tradicionalmente durante estados que generan efectos estresantes en el organismo y que dificultan el sueño, normalmente en combinación con otros ingredientes como la pasiflora y la valeriana para favorecer la conciliación del sueño y la relajación.

- **Valeriana**

El uso de la **valeriana** se remonta a las culturas griega y romana, quienes la utilizaban en casos de excitabilidad. De su raíz se obtiene el extracto que se ha utilizado comúnmente por sus efectos positivos, al facilitar un estado de relajación que **ayuda a la conciliación del sueño**.

- **Pasiflora**



ES ✓

[Acerca de Marnys](#)

Como se ha mencionado antes, la **melatonina** es una hormona que produce nuestro cerebro y que interviene en el ciclo del sueño-vigilia y sus niveles controlan cuándo nos dormimos y el momento de despertarnos. Por eso, cualquier desajuste en sus niveles influye directamente en nuestro descanso. Según la EFSA, la melatonina contribuye a disminuir el tiempo necesario para conciliar el sueño y al alivio de la sensación subjetiva de desfase horario o jet lag.

Formas de consumir ingredientes naturales que ayudan a la calidad del sueño

En el caso de los extractos de plantas como la valeriana, la melisa, la pasiflora o la amapola de California, es muy común encontrarlos en forma de infusiones o bien en forma de complementos alimenticios.

Por otra parte, la melatonina se encuentra presente en alimentos como los lácteos, las nueces o los plátanos, pudiendo complementar la dieta con suplementos alimenticios que contengan este ingrediente.

• Relahelp Dream

Relahelp Dream se trata de un complemento alimenticio que combina estos ingredientes que ayudan a la conciliación del sueño, así como a mantenerlo durante la noche. Es de utilidad en períodos de estrés laboral o a nivel personal para adultos que tienen dificultad para iniciar el sueño o también en aquellos que se despiertan y no pueden volver a dormir.



ES

[VER PRODUCTO](#)

Consejos para mejorar la calidad del sueño

Además de vigilar nuestra alimentación y adoptar hábitos en nuestro día a día que favorezcan el descanso nocturno, crear una rutina antes de irnos a la cama también será de gran ayuda a la hora de poder descansar adecuadamente con pequeños gestos como:

- Evitar el uso de pantallas y la exposición a sonidos fuertes al menos una hora antes de acostarnos.
- Darnos una **ducha caliente**.
- Crear un **ambiente propicio en la habitación**: poca luz, aromaterapia relajante, temperatura adecuada...
- Practicar **técnicas de meditación o relajación**, e incluso yoga.
- Evitar realizar **ejercicio físico intenso** pocas horas antes de acostarnos.

+ Referencias

Contenido revisado por los especialistas del área de Información Científica de MARNYS. Este artículo es informativo y no sustituye la consulta de un especialista.