



Vida y Estilo

Salud Tecnología Moda Gente Decoración Buzzeando Mascotas Compramejor Buscando respuestas

## Se acabó dar vueltas en la cama: el fruto seco que ayuda a combatir el insomnio

Un puñado de este alimento contiene unos 6 mg de melatonina

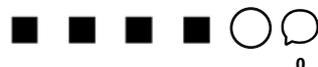


Se acabó dar vueltas en la cama: el fruto seco que ayuda a combatir el insomnio / FREEPIK

PUBLICIDAD

Luis Alloza

09 NOV 2024 9:59



0

**Una de cada cinco personas en España padece insomnio** y según la Sociedad Española de Neurología, solo se diagnostican el 10% de los casos, por lo que esta cifra podría ser todavía mayor. La **mala calidad del sueño** es un problema común y cada vez más frecuente entre la población y tiene un impacto muy negativo en la [calidad de vida](#) y el

bienestar emocional de las personas.

PUBLICIDAD

### Este fruto seco es ideal para conciliar el sueño

Existen algunos remedios naturales y **alimentos que nos pueden ayudar a combatir el insomnio** sin dar mil vueltas en la cama. Las **infusiones** de algunas plantas como la valeriana o melisa pueden ser de utilidad si queremos dormirnos más fácilmente. En cuanto a la dieta, existen frutos secos como el **pistacho** que son una ayuda para conciliar el sueño rápidamente.

Este fruto seco, uno de los sabores de moda dentro de la [repostería](#) creativa, se vende en tiendas y supermercados, también como suplemento, y puede ser un **gran aliado para frenar los problemas de sueño**, como el insomnio o el desfase horario, también conocido como jet-lag.

Las tres enfermedades que se combaten comiendo pistachos



La explicación es muy sencilla. Según la Sociedad Española de Nutrición, **una cantidad de unos 30 gramos de pistachos contiene 6 miligramos de melatonina**, una hormona que juega un papel muy importante en la regulación del sueño.

PUBLICIDAD

Por tanto, si padeces problemas de sueño, puede resultar beneficioso tomarlos para mejorar el descanso por las noches. Además, el pistacho es uno de los frutos secos con **mayor concentración de proteínas** y tiene un **alto contenido de grasas saludables**, algo que es muy bueno para la salud cardiovascular.

### ¿Cuántos pistachos hay que comer para combatir el insomnio?

Para conseguir una mejor calidad del sueño, basta con **tomar un puñado de pistachos una hora antes** de acostarse para que sus efectos se noten a la hora de ir a dormir y repetir la toma durante varias noches.

**Los resultados no se harán esperar** y enseguida el [insomnio](#) desaparecerá y conciliar el sueño se convertirá en una tarea más fácil.

**TEMAS** [INSOMNIO](#) [DORMIR](#) [ALIMENTACIÓN](#) [ALIMENTACIÓN SANA](#) [NUTRICIÓN](#) [NEUROLOGÍA](#)

#### CONTENIDO PATROCINADO

Taboola Feed

#### Mujer de 52 años con rostro de bebé. Esto es lo que hace antes de acostarse

La revista de la piel

#### Increible: Calculadora muestra el valor de tu casa al instante (Échale un vistazo)

Valor de la vivienda | Anuncios de búsqueda

Más información

#### Un médico aconseja a las mujeres: "Tiren la crema a la basura y utilicen este remedio casero"

piellibredemancha.es

Más información

#### El futbolista con el que la princesa Leonor estaba relacionada hace meses tiene pareja

Woman

#### Mujer de 52 años con cara de bebé: «Haz esto antes de dormir y mira cómo se desvanecen las arrugas»

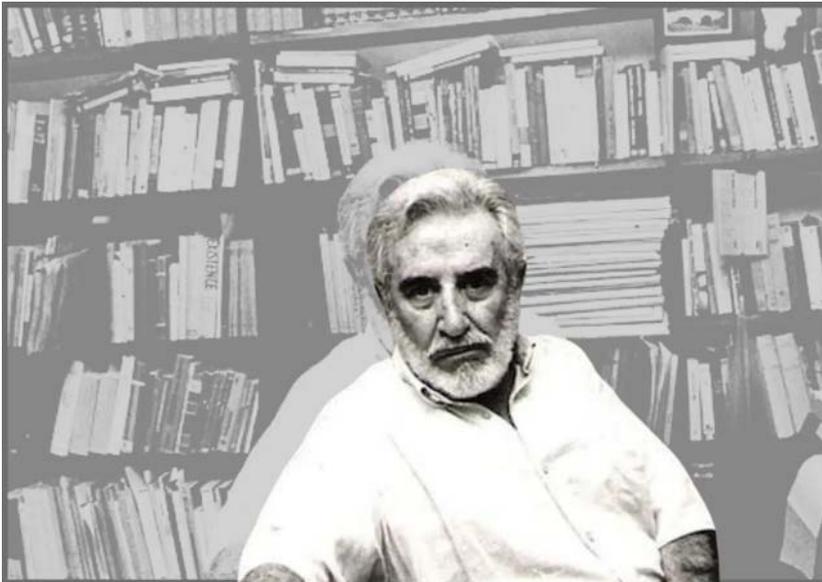
Olavita



CULTURA

## Pretérito imperfecto: Carlos Castilla del Pino. Un recuerdo

NOV 8, 2024



[Ilustración: Pedro Crenes](#)

*En Castilla del Pino todo era una entrega al conocimiento global e integral del ser humano. Para él, eso es lo que vi en sus libros y en sus apariciones públicas, la humanidad es una realidad que abordar con la totalidad del conocimiento*

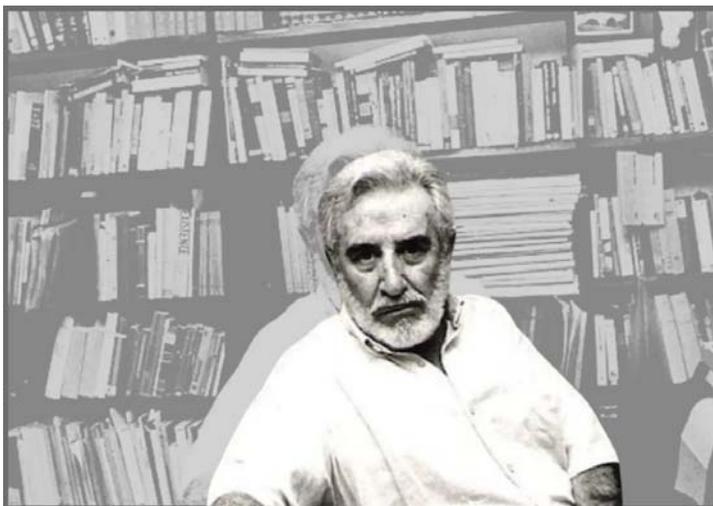
**Pedro Crenes Castro, coordinador del Viernes Cultural: Literatura Panameña | Viernes Cultural pcrenes@gmail.com**



### **Pretérito imperfecto: Carlos Castilla del Pino. Un recuerdo**



Reseña por: **Pedro Crenes Castro**



**San Roque (Cádiz), 15 de octubre de 1922-Castro del Río (Córdoba), 15 de mayo de 2009** | [Carlos Castilla del Pino](#), catedrático extraordinario de Psiquiatría Dinámica y Social de la Facultad de Medicina de la Universidad de Córdoba (1983-1987), fue jefe de los Servicios Provinciales de Psiquiatría e Higiene Mental de esa ciudad desde 1949 hasta su jubilación, en 1987. Miembro de la Asociación Española de Neuropsiquiatría; de la Sociedad Española de Psiquiatría; de la Sociedad Española de Psicología, y de la Sociedad Española de Neurología, Neurocirugía y Psiquiatría. Fue **Académico de número** de la [RAE](#): Fuente [RAE](#)

## Pretérito imperfecto: Carlos Castilla del Pino. Un recuerdo

Conocí a **Carlos Castilla del Pino** por la envidia. Andaba yo por los años 90 preparando unas conferencias sobre la envidia, y mi profesor de Psicopatología me lo recomendó, en esa época en que las cosas parecían ser eternas y la juventud hacía el resto: «Carlos Castilla del Pino, Alianza Editorial, *La envidia*. El compila, pero su ensayo, en particular, es magistral». Lo compré, lo leí y me atrapó su afán por integrar todas las áreas del conocimiento. Así le leí por primera vez, y desde ese libro llegué hasta *Abel Sánchez*, de **Miguel de Unamuno**.

Pero Castilla del Pino me sorprendió con sus memorias, *Pretérito imperfecto. Autobiografía*, de 1997, con las que ganó el Premio Comillas. Lo leí entonces de prestado, de un amigo que me metía prisa para que se lo devolviera porque no quería perderlo. Siempre me ha quedado la lectura del segundo tomo.



Después vino para mí *El delirio, un error necesario* y *Patografías*, que me ha inspirado más de una historia para contar. En esos años de lecturas sobre salud mental, él resultó una mirada muy leída, un tamiz de lecturas que reformulaba la ciencia y la ponía al alcance de todos.

En Castilla del Pino todo era una entrega al conocimiento global e integral del ser humano. Para él, eso es lo que vi en sus libros y en sus apariciones públicas, la humanidad es una realidad que abordar con la totalidad del conocimiento. No es



sólo la ciencia por sí sola, sino también la literatura, la pintura, el arte en sus distintas variantes. Un ser humano extraordinario, que supo combinar con equilibrio poco frecuente **literatura y divulgación científica** de muy alto nivel, dando respuestas sobre lo más oscuro de nuestras existencias

Encima de todo lo dicho, escribía muy bien, deleitaba enseñando, se esforzaba por no parecer en exceso técnico, sino cercano y claro para que el conocimiento se filtrara por los poros de todos aquellos que se acercaban a sus textos, sin renunciar a la profundidad necesaria del conocimiento.

Fue académico de la lengua, sillón «Q», y escribió un excelente libro que tengo que comprarme en estos días a modo de homenaje y para recuperar el que perdí: *Cordura y locura en Cervantes*, de cuyos ensayos me quedé sobre todo con *Quijotismo y bovarysmo: de la ficción a la realidad*. Una brillante manera de ejercer magisterio sobre escritores y lectores y dejar constancia sobrada de que, la literatura y la psicología, son mucho más que disciplinas lejanas la una de la otra, que son el revés de una trama intrincada de luces y sombras.

Carlos Castilla del Pino murió hace quince años. Su muerte se vio eclipsada por la de **Mario Benedetti**, también por los mismos días. Hace unas semanas encontré en una librería de viejo su autobiografía, y me hizo gracia que ahora, por fin, tenga mi propio ejemplar para leer con calma un libro que en su día me llamó tanto la atención. En camino está la segunda parte de esa autobiografía que no leí nunca —me la mandan de otra librería de viejo—, y *Cordura y locura en Cervantes*, lo recuperaré pronto.

El pretérito imperfecto es el presente continuo que nutre el futuro imperfecto: el pluscuamperfecto ya es utopía, paradoja y hasta enfermedad, sea pasado o futuro posible. Por eso es tan importante leer, para no perder lo que nos queda.



---

**Pedro Crenes Castro, coordinador del Viernes Cultural**  
**Literatura Panameña | Viernes Cultural |**  
**pcrenes@gmail.com**



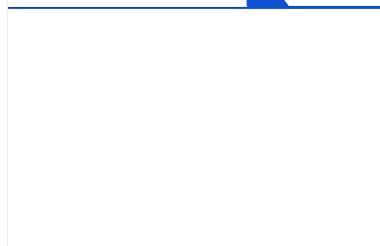
**Pedro Crenes Castro (Panamá, 1972), es escritor. Columnista y colaborador en varios medios panameños y españoles. Ha ganado dos veces el premio Nacional de Literatura Ricardo Miró de Panamá y dicta talleres literarios. Vive en España desde el año 1990.**

**Apoya a la Web de La Salud**

Con tu respaldo divulgamos salud y educación, alfabetizamos en ciencia y contamos historias de bienestar desde \$5 mensuales



**Resumen Semanal**



NACIONAL

# Especialistas señalan que la migraña es una enfermedad que puede aparecer a cualquier edad

Consideran que es una enfermedad "infradiagnosticada" y que en jóvenes o adolescentes se cuestiona

EP | 9 de noviembre de 2024 (19:35) | 



Migraña. Dolor de cabeza. EP.





### Millones con IA

Millonaria de Madrid: ¡La IA multiplica 100 euros 20 veces al día!

"La migraña es una enfermedad infradiagnosticada y que, en **la mayoría de pacientes, no se trata de forma adecuada**. Este problema, que existe en la población general, es todavía más importante en niños y adolescentes, con cifras más elevadas de infradiagnóstico y con una prescripción muy baja de tratamiento sintomático específico de migraña, y aún menor de fármacos preventivos para reducir la frecuencia y la intensidad de crisis de migraña", ha explicado Irimia.

Cabe destacar que **la migraña tiene una prevalencia de entre un 1 y un 3 por ciento entre los niños de tres y cinco años**, un porcentaje que abarca desde **el 8 al 23 por ciento en los adolescentes, y es la primera causa neurológica de discapacidad entre las personas de entre 5 y 19 años**, lo que se puede traducir en ausencias escolares y la disminución del rendimiento escolar o de su calidad de vida.

"La relevancia de la migraña en la población infantil y adolescente se basa en su elevada frecuencia en esa población y en que representa una de las principales causas de discapacidad en ese grupo de edad", ha afirmado, según un comunicado del Seminario Lundbeck.





**Guarido: "La Policía Municipal de Zamora realiza una labor de extraordinaria importanci...**

Irimia también ha asegurado que los pacientes y sus familias a menudo pueden sentirse incomprendidos, pues **el diagnóstico se suele retrasar y "con frecuencia" se cuestiona si el niño o el adolescente realmente presenta dolor, lo que les lleva a tener sentimientos de culpa y frustración.**

Las crisis de migraña en menores suele ser inferior a dos horas, a diferencia de los **adultos, y se presentan a través de un dolor "bilateral y opresivo", aunque también pueden ir acompañadas de náuseas, vómitos intensos, palidez, dolor abdominal o mareos**, si bien la fonofobia es poco frecuente.

Además, Irimia ha afirmado que **el diagnóstico de migraña en niños y adolescentes debe producirse "cuanto antes" para establecer un tratamiento adecuado**, todo ello en un momento en el que los retos son "el retraso diagnóstico y el infratratamiento".



La migraña afecta a **cinco millones de personas en España**, de las que un 80 por ciento son mujeres de entre 20 y 40 años, una cifra que puede ser mayor debido al infradiagnóstico de una enfermedad cuyas crisis tienen una duración media de 32,1 horas en hombres y de entre 36,7 y 44,4 horas en mujeres, dependiendo del periodo de menstruación, donde sienten migraña en torno al 18 y 25 por ciento de las mujeres.

"En la mujer, las características de la migraña pueden modificarse, no solo durante la menstruación, sino también en el embarazo, menopausia, con el uso de fármacos anticonceptivos o de terapia hormonal de sustitución. Todo ello parece relacionado con la fluctuación y caída de los niveles de estrógenos", ha declarado la neuróloga del Hospital Clínico Universitario Lozano Blesa de Zaragoza, la doctora Sonia Santos.

En ese sentido, ha explicado que **las mujeres presentan ataques de migraña "más prolongados y de mayor intensidad" durante la menstruación**, si bien acaban experimentando una "gran mejoría" durante la gestación, sobre todo a partir del segundo y tercer trimestre, y tras el parto vuelven a experimentar un deterioro.

"Por último, hay muchas mujeres cuya migraña mejora conforme se acercan a la menopausia, aunque no siempre es así", ha añadido Santos, quien ha detallado que los principales desencadenantes son el estrés, el ayuno, los cambios atmosféricos, los factores relacionados con el sueño y los cambios hormonales.

Además, ha señalado la importancia de **educar a los pacientes para identificar los "síntomas premonitorios" de la migraña, como alteraciones del sueño o del apetito, y que pueden aparecer 48 antes del inicio del dolor.**

Por otro lado, ha recordado que "un tercio de los pacientes no responde al tratamiento sintomático (del dolor) y no todos lo hacen al tratamiento preventivo", incluso a pesar de los "recientes avances" en este tipo de tratamientos, que no son de fácil acceso que son recibidos por menos del 3,5 por ciento de los pacientes candidatos.

#### **APARICIÓN EN PERSONAS MAYORES**



El jefa de la Unidad de Cefalea del Hospital Clínico Universitario de Santiago de Compostela, el doctora Rogelio Leira, ha expresado que, si bien **la migraña puede tener su inicio más allá de los 65 años, es algo menos frecuente.**

"La migraña en adultos mayores presenta algunas **características diferenciales con respecto a la de adultos jóvenes.** Por un lado, las cefaleas pueden ser más bilaterales, de **comienzo más brusco y agudo**, aparecer más frecuentemente por las noches o al despertar y, además, pueden presentar fenómenos de aura que pueden asociarse o no a la cefalea", ha manifestado.

Todas estas peculiaridades, unidas a la menor frecuencia de la enfermedad en este grupo de edad y la complejidad de su diagnóstico, hace necesario que se deba a estudiar a estos pacientes "con mucho interés", sobre todo para descartar la "potencialmente grave" cefalea secundaria.



clínico en esta población mayor. De igual forma, este grupo de pacientes puede estar polimedicado", ha añadido.

Leira también ha destacado que "el principal reto para el correcto abordaje de las personas mayores se fundamenta en tres pilares. El primero, **considerar que la mayoría de estos pacientes suelen padecer migraña crónica** y, con frecuencia, refractaria a múltiples fármacos, y que son pacientes con una vida marcada por la migraña".

En segundo lugar, cree **necesario tener un alto índice de sospecha clínica para detectar otras formas de cefalea** que suelen ser más frecuentes en este grupo de edad, y en tercer lugar se encuentra el hecho de considerar al paciente de forma global, de forma que se analicen las enfermedades asociadas y se individualicen las terapias.

## COMENTARIOS

NOMBRE

CORREO ELECTRÓNICO (OPCIONAL)

TU COMENTARIO

0/500

ENVÍA EL COMENTARIO

## LO MÁS LEÍDO

- 1 Viviendas junto al 'pulmón de Zamora' en un entorno privilegiado: estos son los requisitos para acceder a ellas
- 2 Una conocida empresa zamorana sufre un intento de robo: "Seguimos adelante con más fuerza"
- 3 Varias empresas ofertan más de 30 puestos de trabajo esta primera semana de noviembre en Zamora
- 4 El mercadillo de los martes en Zamora cambia de ubicación
- 5 La Iglesia de San Lázaro de Zamora abierta a todo el país a través de RTVE





Disfruta el Audi A5 Avant ✕



\*Oferta para un Audi A5 AVANT AdvancedTDI 150 KW S TRONIC. Incluye mantenimiento y reparación de averías, seguro y asistencia en viaje 24h. Oferta calculada para 30.000km por Volkswagen Renting S.A. para clientes empresa válida hasta el 30/11/2024 en península y baleares. Consultar las condiciones de cotización con Audi Opción en concesionario. Más info en Audi.es.

**Por 490€/mes\* con Easy Renting en 36 cuotas. Entrada: 14.429€.**

Gestionar el consentimiento de las cookies ✕

Para ofrecer las mejores experiencias, utilizamos tecnologías como las cookies para almacenar y/o acceder a la información del dispositivo. No consentir o retirar el consentimiento, puede afectar negativamente a ciertas características y funciones. Más información [política de cookies](#) y [política de privacidad](#).

ACEPTAR

DENEGAR

VER PREFERENCIAS

[Política de cookies](#) [Política de privacidad](#)



Braun **rt:**  
sig



[f Facebook](#) [t Twitter](#) [w Whatsapp](#)

Este domingo, 10 de noviembre, el Parque Juan Carlos I organiza la Carrera Popular Día del Ictus en [Q Madrid](#). Organizadores de esta carrera busca visibilizar el ictus, una de las principales causas de discapacidad, así como resaltar el papel del deporte en su prevención.

Disfruta el Audi A5 Avant



**Por 490€/mes\* con Easy Renting en 36 cuotas.  
Entrada: 14.429€.**

Gestionar el consentimiento de las cookies



Para ofrecer las mejores experiencias, utilizamos tecnologías como las cookies para almacenar y/o acceder a la información del dispositivo. No consentir o retirar el consentimiento, puede afectar negativamente a ciertas características y funciones. Más información [política de cookies](#) y [política de privacidad](#).

ACEPTAR

DENEGAR

VER PREFERENCIAS

[Política de cookies](#) [Política de privacidad](#) [Política de privacidad](#)





### Disfruta el Audi A5 Avant



\*Oferta para un Audi A5 AVANT AdvancedTDI 150 KW S TRONIC. Incluye mantenimiento y reparación de averías, seguro y asistencia en viaje 24h. Oferta calculada para 30.000km por Volkswagen Leasing S.A. para clientes empresa válida hasta el 30/11/2024 en península y baleares. Consultar las condiciones de cotización con Audi Opción en concesionario. Más info en Audi.es.

**Por 490€/mes\* con Easy Renting en 36 cuotas.  
Entrada: 14.429€.**

### Gestionar el consentimiento de las cookies



Para ofrecer las mejores experiencias, utilizamos tecnologías como las cookies para almacenar y/o acceder a la información del dispositivo. No consentir o retirar el consentimiento, puede afectar negativamente a ciertas características y funciones. Más información [política de cookies](#) y [política de privacidad](#).

ACEPTAR

DENEGAR

VER PREFERENCIAS

[Política de cookies](#) [Política de privacidad](#) [Política de privacidad](#)





Cientos de participantes se unirán a esta causa en un día de deporte y solidaridad. Con salida y meta en el P... para todas las edades y niveles:

- **10 kilómetros:** Dos vueltas al circuito con salida...
- **5 kilómetros:** Una vuelta al recorrido, iniciando...
- **Marcha de 5 kilómetros:** Ideal para quienes pr...

Los dorsales podrán recogerse el mismo domingo e... evento contará con un servicio de ropero gratuito... domingo en familia, donde cada paso cuenta para apoyar la investigación y sensibilización al ictus. ¡No faltes!

Disfruta el Audi A5 Avant



**Por 490€/mes\* con Easy Renting en 36 cuotas. Entrada: 14.429€.**

Gestionar el consentimiento de las cookies



Para ofrecer las mejores experiencias, utilizamos tecnologías como las cookies para almacenar y/o acceder a la información del dispositivo. No consentir o retirar el consentimiento, puede afectar negativamente a ciertas características y funciones. Más información [política de cookies](#) y [política de privacidad](#).

ACEPTAR

DENEGAR

VER PREFERENCIAS

[Política de cookies](#) [Política de privacidad](#) [Política de privacidad](#)





## NECESITAMOS CONFIAR. DESPUÉS, DOLERSE DE LOS RESULTADOS

P V

SALUD Y BIENESTAR

# La migraña es una enfermedad “infradiagnosticada” que puede aparecer a cualquier edad

8 de noviembre de 2024 ·  F. I. · 1 minuto de lectura



Migraña. | EP

**El malestar tiene una prevalencia de entre un 1 y un 3% entre los niños de tres y cinco años, un porcentaje que abarca desde el 8 al 23% en los adolescentes**

Pablo Irimia, coordinador del grupo de cefaleas de la Sociedad Española de Neurología y neurólogo en la Clínica Universitaria de **Navarra**, trata la cuestión de la migraña en niños y adolescentes en el marco del Seminario

Lundbeck respecto a la aparición de esta enfermedad en las diferentes etapas de la vida.

“La migraña es una enfermedad infradiagnosticada y que, en la mayoría de pacientes, no se trata de forma adecuada. Este problema, que existe en la población general, es todavía más importante en niños y adolescentes, con cifras más elevadas de infradiagnóstico y con una prescripción muy baja de tratamiento sintomático específico de migraña, y aún menor de fármacos preventivos para reducir la frecuencia y la intensidad de crisis de migraña”, ha explicado Irimia.

Cabe destacar que la **migraña** tiene una prevalencia de entre un 1 y un 3% entre los niños de tres y cinco años, un porcentaje que abarca desde el 8 al 23% en los adolescentes, y es la primera causa neurológica de discapacidad entre las personas de entre 5 y 19 años, lo que se puede traducir en ausencias escolares y la disminución del rendimiento escolar o de su calidad de vida.

“La relevancia de la migraña en la población infantil y adolescente se basa en su elevada frecuencia en esa población y en que representa una de las principales causas de discapacidad en ese grupo de edad”, ha afirmado, según un comunicado del Seminario Lundbeck.

#### RESPONDER

Escriba su comentario

Nombre

Email

Guarda mi nombre, correo electrónico y web en este navegador para la próxima vez

que comente.

**PUBLICAR COMENTARIO**

# EL PROFETA

periódico más leído



## Juegos para ejercitarse a posteriori de un ictus a los 23 abril | Ciencia y sanidad | Extras

Por Concha Santillán - 9 noviembre 2024

Todo empezó cuando, con 23 abril, Diana de Arias sufrió un ictus que le cambió la vida. Aquel día acudió al hospital sintiéndose mal, sin aprender qué le pasaba, pero allí le diagnosticaron erróneamente vahído y la mandaron a casa. Estuvo casi una semana padeciendo secuelas que ella no supo distinguir, hasta que volvió al médico y, tras hacerse un TAC, la sometieron a una cirugía de vida o asesinato. De Arias sobrevivió, pero los daños eran extensos oportuno al tiempo transcurrido: tras un ictus, cada minuto es secreto para minimizar las lesiones y liberar la vida.

“Quedé como un panel en blanco”, recuerda. Es proponer, tuvo que estudiar a manducar, caminar, escribir, ojear y murmurar de nuevo. Pero durante su proceso de recuperación, poco más sucedió: “En la rehabilitación me di cuenta de que las herramientas de intervención que usaban los profesionales de logopedia o neurología tenían muchos problemas de usabilidad, claridad y diseño”, relata.

De modo que, al recuperarse, decidió usar su formación como diseñadora gráfica para desarrollar una metodología de incitación cognitiva con el equipo de neurorrehabilitación de la Asociación de Daño Cerebral de Valencia. Al tener astuto el piloto, lo anunció en las redes sociales, generando gran interés. “Aunque en ese momento era solo un prototipo, decidí emplazar por él, renunciando a otros planes”, dice.

A continuación, realizó una campaña de *crowdfunding* y recaudó 11.000 euros en cuestión de un mes. Con ese parné fabricó el material y lanzó en 2018 Decedario, un pernio con más de 500 piezas manipulativas y un expediente online de apoyo que incluye más de 40 videos con actividades guiadas, y cuyo precio ronda los 80 euros.

Pacientes entrenándose con el método. Decedario

Aunque el método fue diseñado originalmente para pacientes con daño cerebral adquirido (DCA), su diseño sencillo ha permitido extender su aplicación a otras patologías como trastorno por déficit de atención e hiperactividad (TDAH), dislexia, trastornos del espectro autista (TEA), el trastorno específico del verbo (TEL), síndrome de Down, párkinson y daño cerebral adquirido por alzhéimer. Igualmente ha resultado útil para niños que están aprendiendo a ojear y a escribir.

## Ejercitación cognitiva

Actualmente, Decedario cuenta con un equipo de cinco personas y dos líneas de negocio: el material manipulativo y un software de formación y de planes de entrenamiento cognitivo llamado Decedario Gym, en el que participan ya 30 personas –“esperamos cerrar el año con

cerca de de 50", subraya-. Desde 2019, la startup ha facturado 210.000 euros y ha eminente unos 120.000 euros de financiación tanto pública como privada. Por su iniciativa, De Arias – quien funge de CEO– fue elegida como Mujer Emprendedora de Narración 2020 por El Referente y en 2021 fue incluida en la inventario Forbes de impacto social.

## *DESDE 2019, LA STARTUP HA FACTURADO 210.000 EUROS Y HA EMINENTE UNOS 120.000 EUROS DE FINANCIACIÓN*

Pero su decano hito llegó el mes pasado cuando ganó el premio eAwards España de NTT Data Foundation al esquema tecnológico más progresista de 2024 por su propuesta de trasladar Decedario Gym al entorno digital desarrollando una innovadora plataforma basada en inteligencia fabricado generativa. El próximo 7 de noviembre competirá con los ganadores de otros países de Europa y América Latina en la final internacional de los Mundial eAwards por 100.000 euros.

De Arias tiene los dedos cruzados. La lectura física de Decedario ha ayudado ya a miles de personas y ha sido utilizada por cientos de profesionales sanitarios en España para tratar a sus pacientes. Sin retención, el galardón "supondría un impulso enorme para nosotros", afirma. Con el premio podrían desarrollar la plataforma digital de Decedario Gym, explica. "Esto nos permitiría progresar y durar a muchas más familias de forma apto. Es secreto para nuestra expansión", recalca.

### Un peligro que acecha

**Datos.** Según la Sociedad Española de Neurología (SEN), el ictus es la primera causa de discapacidad en España, así como la primera causa de asesinato entre las mujeres. Se estima que en el país se registran cada año entre 110.000 y 120.000 nuevos casos. Actualmente, hay más de 360.000 personas con una discapacidad reconocida por ocurrir padecido un ictus. Se estima que, de no invertirse más esfuerzos en prevención, los casos de ictus aumentarán un 35% en los próximos 15 abril.

**Prevención.** La SEN sostiene que hasta el 90% de los casos de ictus se podrían avisar. Esto se conseguiría controlando factores como la hipertensión, la diabetes, el estrés, el colesterol o el tabaquismo, y llevando hábitos de vida saludable. Adicionalmente, es importante prestar atención a los síntomas que alertan de un ictus, ya que es imprescindible inquirir atención cuanto antiguamente (pérdida de fuerza en la centro del cuerpo, dificultad para murmurar, ceguera repentina en uno o en los dos fanales, dolor intenso de cabecera sin causa o mareos súbitos).

**Alianzas.** Consciente de la importancia de contar con aval irrefutable, Diana de Arias ha sometido a Decedario a un entrenamiento clínico en el Hospital de Valencia cuyos resultados –“muy positivos”, avanza– serán dados a conocer en noviembre. Adicionalmente, ha establecido alianzas y colaboraciones con actores claves como la Fundación Freno al Ictus, la Coalición Doméstico de Daño del Ictus (Fedeace), la Confederación Española de Personas con Parálisis Cerebral (Aspace) o el Colegio de Logopedas de España.

---

**Concha Santillán**



HOME (HTTPS://

ACTUALIDAD

NUESTRAS CARRERAS (HTTPS://CORRICOLARI.EU/



(https://corricolari.eu)

NUESTRAS-CARRERAS/)

REVISTA  
CORRICOLARI ES CORRER

DESDE 1986

## Convocamos a todas las ciudades del mundo



Organízala en tu ciudad

Camina o corre por el **Clima** y el **Desarrollo Humano Sostenible**  
¡¡Sin dejar a nadie atrás!!

(https://correporlosods.

del 22 al 29 de septiembre de 2024

[www.correporlosods.com](http://www.correporlosods.com)

[www.runforsdg.com](http://www.runforsdg.com)



## Más de 800 personas corren en Madrid para visibilizar el ictus.

🕒 11 noviembre, 2024 - 📁 Carreras (<https://corricolari.eu/category/carreras/>)

Este domingo, el madrileño Parque Juan Carlos I se ha llenado de gente corriendo para dar visibilidad al ictus, una de las causas de mortalidad y discapacidad más importantes de nuestro país

Más de 800 personas se dieron cita ayer por la mañana en el Paseo de Otoño del Parque Juan Carlos I para participar en la primera edición de la Carrera Popular Día del Ictus. Organizada por la Sociedad Española de Neurología, esta carrera busca visibilizar el ictus,



**Corricolari es Correr**  
**425 (/revista-425/)**

**corricolarie**  
📧 1.957  
(<http://www.instagram.com/corricolariescorrer/>)

una de las principales causas de mortalidad y discapacidad en España, así como resaltar el papel del deporte en su prevención.

HOME (HTTPS://

ACTUALIDAD

NUESTRAS CARRERAS (HTTPS://CORRICOLARI.EU,



El día, cargado de deporte y solidaridad, comenzó poco antes de las 10 de la mañana, momento en el que la doctora María del Mar Freijo, Coordinadora del Grupo de Estudio de Enfermedades Cerebrovasculares de la Sociedad Española de Neurología, realizó un pequeño discurso previo a la salida: «Actividades como ésta nos ayudan a dar visibilidad al problema del ictus, porque claramente, la actividad física y deportiva es uno de los hábitos que ayudan a su prevención», declaró.

Tras ello, todos los participantes realizaron un minuto de silencio como homenaje a los desaparecidos debido a la reciente DANA, uniendo a los corredores en un gesto de solidaridad y respeto. Después, puntualmente, a las 10 de la mañana, se daba el pistoletazo de salida y corredores y corredoras se lanzaban a disfrutar de una mañana de deporte y concienciación.



Las tres modalidades de la carrera, 10k, 5k y marcha no competitiva, congregaron a un gran número de participantes que, con su esfuerzo, contribuyeron a enviar a la sociedad un mensaje unívoco: que el deporte y los hábitos de vida saludables son fundamentales para luchar contra el ictus, demostrando así el compromiso de la sociedad madrileña con esta causa.

NUESTRAS-CARRERAS/)

Este domingo los servicios de rescate han ...

@airelibrerevista tiene 1.000 razones para ...

www.pasaportegui.es



Las Moab Speed 2 GTX son la última innovación en ...

Kit suplementación deportiva de @ndlprohealth h que ...

www.pasaportegui.es



Día de series? Día de ropa @asics-running , su ...

North Face Offtrail TR GORE-TEX® , unas zapatillas ...

Load More

Follow on Instagram (https://www.instagram.com/corricolariescorrer/)



La Carrera Popular Día del Ictus no solo ha sido un evento deportivo, sino también una oportunidad para informar y sensibilizar a la población sobre los factores de riesgo del ictus y la importancia de la prevención a través de hábitos tan sencillos como la alimentación equilibrada, el ejercicio regular y la presión arterial.

HOME (HTTPS://

ACTUALIDAD

NUESTRAS CARRERAS (HTTPS://CORRICOLARI.EU/

CORRICOLARI.EU)



NUESTRAS-CARRERAS/)



### **Clasificación carrera 10K**

#### Masculina

1º – Carlos Canales Galán

2º – Tomás Martín Iglesias

3º – Félix Javier Guzmán Gutiérrez

#### Femenina

1ª – Blanca Fernández

2ª – María Sereno Moyano

3ª – María Martín Navarro

### **Clasificación carrera 5K**

#### Masculina

1º – Juan Antonio Valverde Reyes

2º – Javier Domínguez Villaescusa

3º – José Fabián Dipán

#### Femenina

1ª – Laura Sánchez Sánchez

2ª – María Martínez Cañellas

3ª – Paula Sánchez Caballero



Más información: [www.carrerapopulardiadelictus.es](http://www.carrerapopulardiadelictus.es) (<http://www.carrerapopulardiadelictus.es>)

[HOME \(HTTPS://CORRICOLARI.EU/\)](https://CORRICOLARI.EU/)

[ACTUALIDAD](#)

[NUESTRAS CARRERAS \(HTTPS://CORRICOLARI.EU/\)](https://CORRICOLARI.EU/)



[NUESTRAS-CARRERAS/](#)

> TAMBIÉN PODRÍA GUSTARTE



(<https://corricolari.eu/xviii-mann-filter-maraton-de-zaragoza/>)

**XVIII MANN-FILTER MARATÓN DE ZARAGOZA** (<https://corricolari.eu/xviii-mann-filter-maraton-de-zaragoza/>)

🕒 1 noviembre, 2024



(<https://corricolari.eu/la-zurich-marato-barcelona-y-la-edreams-mitja-marato-barcelona-2024-ya-tienen-fecha/>)

**La Zurich Marató Barcelona y la eDreams Mitja Marató Barcelona 2024 ya tienen fecha** (<https://corricolari.eu/la-zurich-marato-barcelona-y-la-edreams-mitja-marato-barcelona-2024-ya-tienen-fecha/>)

🕒 31 mayo, 2023



(<https://corricolari.eu/el-maraton-valencia-trinidad-alfonso-alcanza-el-57-de-participacion-extranjera/>)

**El Maratón Valencia Trinidad Alfonso alcanza el 57% de participación extranjera.** (<https://corricolari.eu/el-maraton-valencia-trinidad-alfonso-alcanza-el-57-de-participacion-extranjera/>)

🕒 30 noviembre, 2023

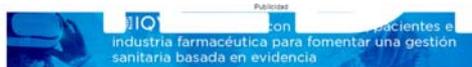
Deja una respuesta





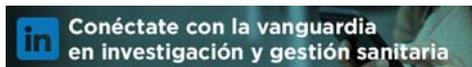
Acceder

Buscar...

[Inicio](#)
[Especialidades](#)
[Congreso](#)
[Podcasts](#)
[Noticias](#)
[Suscripción](#)
[Más](#)
[Galería](#)

[+ MEDIO ACREDITADO PARA LA INNOVACIÓN MÉDICA](#)

## La migraña no sabe de edades

La enfermedad neurológica afecta tres veces más a mujeres que a hombres, con mayor prevalencia entre los 20 y 40 años. Es la principal causa de discapacidad neurológica en jóvenes y la segunda cefalea más frecuente en mayores.



11/11/2024

La **migraña** comienza en la infancia y está presente en las distintas etapas vitales, tal y como ha quedado patente en el **seminario Lundbeck "Migraña: en cada capítulo de la vida"**, celebrado en Alicante.

Se trata de la **enfermedad neurológica más prevalente en España**, donde más de cinco millones de personas la padecen, de las que un 80 % son mujeres de entre 20 y 40 años. Afecta a aproximadamente al 5-8% de los varones y al 15-20% de las mujeres. En la población pediátrica, la migraña tiene una prevalencia entre el 1-3 % entre los tres y siete años, y aumenta con la edad llegando al 8-23 % en adolescentes. La migraña es el **segundo trastorno de cefalea más frecuente** después de la de tipo tensional en los adultos mayores, con una prevalencia en un año de aproximadamente el 10 %.

### Migraña en la etapa adulta

**Tres veces más frecuente en mujeres** que en hombres, estas cifras podrían ser aún mayores, ya que la migraña se considera una enfermedad infradiagnosticada e infratratada.

La duración media de la crisis de migraña es menor en el varón (32,1 horas) que en la mujer (36,7 horas y 44,4 horas en la menstruación). En ellas, se asocia con más frecuencia **fatofobia, sonofobia, náusea y percepción anormal del dolor**, mientras que el aura es más frecuente en hombres.

En palabras de la Dra. **Sonia Santos**, neuróloga del Hospital Clínico Universitario Lozano Blesa de Zaragoza, "en la mujer, las características de la migraña pueden modificarse, no sólo durante la menstruación, sino también en el embarazo, menopausia, con el uso de fármacos anticonceptivos o de terapia hormonal de sustitución. Todo ello parece relacionado con la fluctuación y caída de los niveles de estrógenos".

El 18-25 % de las mujeres tienen migraña durante la **menstruación** y entre un 8-13 % describen su primera crisis de migraña durante el climaterio.

"Durante la menstruación, las mujeres presentan ataques de migraña más prolongados y de mayor intensidad. La mayoría experimenta una gran mejoría durante la gestación, sobre todo a partir del segundo y tercer trimestre. En el puerperio, la norma es la recidiva. Hasta un tercio de las mujeres vuelve a empeorar durante la primera semana y más del 50 % en el primer mes, en relación con la caída de los niveles de estrógenos, mayor estrés y menor descanso. Por último, hay muchas mujeres cuya migraña mejora conforme se acercan a la menopausia, aunque no siempre es así", explica la Dra. Santos.

Un aspecto importante del tratamiento de la migraña es la identificación de los posibles **factores desencadenantes del dolor**. "Entre los principales desencadenantes se encuentran el estrés, el ayuno, los cambios atmosféricos, los factores relacionados con el sueño y, en la mujer, los cambios hormonales. Es importante educar al paciente en su identificación, ya que desde 48 horas antes del inicio del dolor puede sufrir los denominados síntomas premonitorios, como las alteraciones del sueño o del apetito".

La mujer refiere más factores desencadenantes que el varón, incluso cuando no se contempla la menstruación.

### Migraña en la infancia y adolescencia

"La relevancia de la migraña en la población infantil y adolescente se basa en su elevada frecuencia en esa población y en que representa una de las principales causas de discapacidad en ese grupo de edad", afirma el Dr.

**Pablo Irimia**, coordinador del grupo de cefaleas de la Sociedad Española de Neurología y neurólogo en la Clínica Universitaria de Navarra.

Así, la migraña se sitúa como la **primera causa neurológica de discapacidad entre los 5 y 19 años**, lo que se traduce en ausencias escolares, disminución del rendimiento escolar y de la calidad de vida. Los pacientes y sus familias se sienten con frecuencia incomprendidos, porque el diagnóstico se retrasa y con frecuencia se cuestiona si el niño o adolescente realmente tiene dolor, lo que provoca sentimientos de culpa y frustración.

La duración de las crisis de migraña, a diferencia de lo que ocurre en adultos, puede ser inferior a dos horas. En cuanto a las características del dolor, este es bilateral y opresivo, con fonofobia poco frecuente. "Otros síntomas habituales son náuseas, vómitos intensos, palidez y otra sintomatología como dolor abdominal o mareos", remarca el doctor.

En opinión del Dr. Irimia, "la migraña es una enfermedad infradiagnosticada y que, en la mayoría de pacientes, no se trata de forma adecuada. Este problema, que existe en la población general, es todavía más importante en niños y adolescentes, con cifras más elevadas de infradiagnóstico y con una prescripción muy baja de tratamiento sintomático específico de migraña, y aún menor de fármacos preventivos para reducir la frecuencia y la intensidad de crisis de migraña".

#### Personas mayores y migraña

Aunque es raro, la migraña puede tener su inicio más allá de los 65 años.

Como explica el Dr. **Rogelio Leira**, jefe de la Unidad de Cefalea del Hospital Clínico Universitario de Santiago de Compostela, "la migraña en adultos mayores presenta algunas características diferenciales con respecto a la de adultos jóvenes. Por un lado, las cefaleas pueden ser más bilaterales, de comienzo más brusco y agudo, aparecer más frecuentemente por las noches o al despertar y, además, pueden presentar fenómenos de aura que pueden asociarse o no a la cefalea. Estas peculiaridades, junto al hecho de que en este grupo de edad la migraña es menos frecuente y lo son más otros tipos de cefaleas secundarias, obliga a estudiar a estos pacientes con mucho interés y, en ocasiones, a descartar la existencia de una cefalea secundaria, que puede ser potencialmente grave".

El diagnóstico de migraña en personas mayores es complejo, por el incremento de las posibilidades de hallazgos clínicos y la presencia de más **comorbilidades**, lo que limita el tratamiento habitual de la migraña.

Según este experto, "las comorbilidades, entendidas como enfermedades más prevalentes en pacientes con migraña (depresión, fibromialgia, hipertensión arterial, etc.), ocasionalmente, pueden provocar fenómenos de confusión en el cuadro clínico en esta población mayor. De igual forma, este grupo de pacientes puede estar polimedcado. El consumo de muchos fármacos también puede ser un factor de confusión (algunos fármacos pueden producir cefalea) y puede complicar la actuación terapéutica, por interferencia farmacológica entre los fármacos empleados".

#### Abordaje terapéutico

El tratamiento de la migraña engloba tres pilares que, generalmente, deben plantearse de una manera combinada: manejo de los factores que favorecen el paso a migraña crónica, tratamiento sintomático y tratamiento preventivo.

Se calcula que al menos un 25 % de las personas que consultan por migraña al especialista de neurología necesita **tratamiento preventivo**. Su objetivo fundamental es reducir la frecuencia de las crisis, el número de días con cefalea y hacer que estas sean más leves y, por tanto, más fáciles de manejar. Se trata de mejorar la calidad de vida y reducir el impacto de la migraña en la funcionalidad.

La llegada de los **anticuerpos monoclonales anti-CGRP** supuso contar con el primer tratamiento específico para la prevención de la migraña. Su experiencia de uso en España es satisfactoria por su eficacia y excelente tolerabilidad.

Diferentes vías de administración y **frecuencias de dosificación** pueden afectar a la adherencia al tratamiento, cuya tasa de abandono es elevada en migraña, lo que aumenta el uso de recursos sanitarios y costes.

Las opciones de tratamiento preventivo con acción rápida y sostenida facilitarán la adherencia a largo plazo, como sucede con el anticuerpo monoclonal anti-CGRP intravenosos.

#### Retos en el manejo de la migraña a lo largo de la vida

Según la Dra. Santos, "a pesar de los recientes avances en el tratamiento de la migraña, un tercio de los pacientes no responde al tratamiento sintomático (del dolor) y no todos lo hacen al tratamiento preventivo. Además, en nuestro país, al acceso a los nuevos tratamientos para la migraña no es fácil, y lo recibe menos del 3,5 % de los pacientes candidatos. Se necesitan, además, más consultas monográficas de cefaleas que garanticen una asistencia de calidad, y una mejor coordinación con los diferentes niveles asistenciales implicados en el manejo de estos pacientes".

Para el Dr. Irimia, "los retos son el retraso diagnóstico y el infratratamiento. Es imprescindible que niños y adolescentes sean diagnosticados de migraña cuanto antes para poder establecer el tratamiento más adecuado. Esta población puede beneficiarse de los tratamientos específicos para el tratamiento sintomático de la migraña, y en aquellos pacientes que presentan crisis muy frecuentes, debería prescribirse un tratamiento preventivo".

Como expresa el Dr. Leira, "el principal reto para el correcto abordaje de las personas mayores se fundamenta en tres pilares. El primero, considerar que la mayoría de estos pacientes suelen padecer migraña crónica y, con frecuencia, refractaria a múltiples fármacos, y que son pacientes con una vida marcada por la migraña. En segundo lugar, tener un alto índice de sospecha clínica para detectar otras formas de cefalea que suelen ser más frecuentes en este grupo de edad, y potencialmente graves. Y, por último, considerar al paciente de forma global, analizando las posibles enfermedades asociadas más frecuentes en esta población, así como la individualización terapéutica que vendrá marcada, no solo por el grado de discapacidad de la migraña, sino por la presencia de estas enfermedades asociadas, así como por el consumo de fármacos para otras patologías".

#migraña #seminario lundbeck #enfermedad neurológica

## TE RECOMENDAMOS



Resultados positivos con venlafaxina y tandospirona en la depresión vascular



Lundbeck analiza la relación entre depresión y demencia en el ...



"Tenemos instrumentos para tratar la depresión de forma rápida, eficiente, ...



La depresión alcanza a la mitad de las personas con ...



La mitad de las personas con migraña crónica puede sufrir ...



La depresión afecta al 40% de personas con Parkinson



2024. 65Ymás

Patricia Matey

### **Enlace noticia original**

En España unas 120.000-150.000 personas padecen párkinson. Se trata de la segunda enfermedad neurodegenerativa más frecuente, después de la enfermedad de Alzheimer.

El párkinson también es, tras el **alzhéimer**, el segundo diagnóstico neurológico más frecuente entre los mayores de 65 años. Y es que el 2% de los mayores de 65 años y el 4% de los mayores de 85 padecen párkinson en nuestro país, recuerda la Sociedad Española de Neurología (SEN)

El daño a las células nerviosas asociado con la enfermedad de Parkinson **puede causar temblores, movimientos lentos, problemas de equilibrio y muchos otros síntomas que empeoran gradualmente con el tiempo**. Aunque no tiene cura, hay medicamentos disponibles que pueden tratar los síntomas.

### **Terapia de reemplazo**

La terapia de reemplazo de dopamina con agonistas del receptor de dopamina D2/D3 se utiliza comúnmente para aliviar estos síntomas, pero los efectos secundarios incluyen el desarrollo de trastornos del control de impulsos (ICD, de sus siglas en inglés) en un número significativo de pacientes, como documentan algunos estudios.

Los ICD se definen como la incapacidad persistente para resistir el impulso de participar en conductas que conllevan resultados personales, sociales o financieros perjudiciales, y comprenden el **juego patológico, la hipersexualidad, los atracones y las compras compulsivas**

De hecho, la prevalencia del juego patológico entre los pacientes con la enfermedad es considerablemente mayor que la de la población general, como explica un ensayo de 'Movement Disorder'

Se cree que el juego patológico tiene su raíz en un deterioro de la toma de decisiones, **un proceso cognitivo multifacético** que implica la selección

de una opción entre varias alternativas, a menudo con una compensación de riesgo/recompensa.

En los seres humanos, la toma de decisiones se puede evaluar mediante la Iowa Gambling Task (IGT), un ensayo conductual que imita situaciones de la vida real al reproducir condiciones inciertas basadas en recompensas o penalizaciones probabilísticas. En la IGT, la estrategia óptima es favorecer las opciones con ganancias y penalizaciones menores, **evitando las opciones de «alto riesgo, alta recompensa»**. Sin embargo, los pacientes bajo farmacoterapia muestran una preferencia por las **opciones arriesgadas**, lo que sugiere un deterioro en la toma de decisiones.

Ahora llega un estudio, publicado en 'International Journal of Molecular Science' de investigadores de la Fujita Health University en Japón, dirigidos por el profesor adjunto Hisayoshi Kubota de la División de Neurofarmacología del Comportamiento, Centro Internacional de Ciencias del Cerebro (ICBS) de la mencionada universidad. Han investigado el mecanismo por el cual un fármaco llamado **pramipexol** o PPX altera el proceso de toma de decisiones en ratones con enfermedad de Parkinson.

La investigación fue coescrita por el profesor Taku Nagai de la División de Neurofarmacología del Comportamiento, Centro Internacional de Ciencias del Cerebro (ICBS), y el profesor Hirohisa Watanabe del Departamento de Neurología, Facultad de Medicina, ambos en Fujita Health University.

Para analizar más de cerca los resultados de este estudio, **primero debemos entender cómo funciona el PPX para aliviar los síntomas**. El párkinson **es el resultado principalmente de una pérdida de células nerviosas o neuronas que producen un compuesto llamado dopamina**. Algunas neuronas dependen de ella para su funcionamiento normal: tienen estructuras llamadas 'receptores de dopamina' que pueden considerarse como cerraduras que luego se pueden activar utilizando la dopamina como 'llav'e. Los medicamentos como el PPX pueden imitar la función de la dopamina y unirse a estos receptores, especialmente en pacientes con la patología que carecen de neuronas productoras de dopamina.

## **El experimento**

Para estudiar los efectos del PPX en la enfermedad, los

Para estudiar los efectos del PPX en la enfermedad, los investigadores **inyectaron en el cerebro de ratones una toxina llamada 6-hidroxidopamina (o 6-OHDA)**. La 6-OHDA daña las neuronas de una manera muy similar a la observada en el cerebro de los pacientes con párkinson. Los ratones fueron tratados con PPX y luego sometidos a una «tarea de juego» basada en una pantalla táctil para poner a prueba sus habilidades de toma de decisiones. Curiosamente, estos ratones eligieron la opción de alto riesgo/alta recompensa con mucha más frecuencia: optaron por un resultado desventajoso en el que recibían una gran recompensa (un batido de fresa), que también conlleva un mayor riesgo de un gran castigo por exposición a luces intermitentes.

Pero, **¿qué parte del cerebro es responsable de este comportamiento?** El estudio de los cerebros de ratones tratados con PPX reveló que una región profunda del cerebro llamada globo pálido externo (GPe) estaba hiperactivada, o mostraba un nivel mucho más alto de actividad neuronal. A continuación, los investigadores inhibieron químicamente las neuronas del GPe, lo que en realidad redujo la actividad de toma de riesgos desventajosa en los ratones. Esto demostró que la hiperactivación del GPe era de hecho responsable de la mala toma de decisiones en los ratones tratados con PPX.

Este estudio tiene enormes implicaciones para el tratamiento de pacientes con enfermedad de Parkinson. «Nuestros hallazgos podrían conducir al desarrollo de nuevos medicamentos o intervenciones que se dirijan específicamente al globo pálido externo. **Esto ayudaría a prevenir o reducir los problemas de toma de decisiones en pacientes con la enfermedad de Parkinson**», ha explicado en un comunicado el Dr. Kubota.

Además de ayudar a los profesionales médicos a desarrollar mejores tratamientos para la enfermedad de Parkinson, estos hallazgos también pueden ayudar a mejorar la concienciación entre los pacientes afectados, sus familias y el público en general. El Dr. Kubota ha subrayado:» La investigación de cómo los medicamentos para la enfermedad de Parkinson afectan la toma de decisiones ayudará al público a comprender mejor la complejidad de la enfermedad y su tratamiento. También ha comunicado que **«esto beneficiará a los pacientes, sus familias y cuidadores, y los motivará a considerar la atención temprana y las estrategias preventivas»**.

Estos hallazgos arrojan nueva luz sobre los complejos procesos

Estos hallazgos arrojan nueva luz sobre los complejos procesos cerebrales que ayudan a tomar decisiones cotidianas y prometen mejorar la calidad de vida de los pacientes afectados por la enfermedad de Parkinson. Quizás también podamos aprender algunas lecciones importantes de este estudio y pensarlo dos veces antes de tomar malas decisiones en nuestra vida diaria.

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

# Se acabó dar vueltas en la cama: el fruto seco que ayuda a combatir el insomnio

*Luis Alloza*

2-3 minutos

---

**Una de cada cinco personas en España padece insomnio** y según la Sociedad Española de Neurología, solo se diagnostican el 10% de los casos, por lo que esta cifra podría ser todavía mayor. La **mala calidad del sueño** es un problema común y cada vez más frecuente entre la población y tiene un impacto muy negativo en la calidad de vida y el bienestar emocional de las personas.

## Este fruto seco es ideal para conciliar el sueño

Existen algunos remedios naturales y **alimentos que nos pueden ayudar a combatir el insomnio** sin dar mil vueltas en la cama. Las **infusiones** de algunas plantas como la valeriana o melisa pueden ser de utilidad si queremos dormirnos más fácilmente. En cuanto a la dieta, existen frutos secos como el [pistacho](#) que son una ayuda para conciliar el sueño rápidamente.

Este [fruto seco](#), uno de los sabores de moda dentro de la repostería creativa, se vende en tiendas y supermercados, también como suplemento, y puede ser un **gran aliado para frenar los problemas de sueño**, como el insomnio o el desfase horario, también conocido como jet-lag.

La explicación es muy sencilla. Según la Sociedad Española de Nutrición, **una cantidad de unos 30 gramos de pistachos contiene 6 miligramos de melatonina**, una hormona que juega un papel muy importante en la regulación del sueño.

Por tanto, si padeces problemas de sueño, puede resultar beneficioso tomarlos para mejorar el descanso por las noches. Además, el pistacho es uno de los frutos secos con **mayor concentración de proteínas** y tiene un **alto contenido de grasas saludables**, algo que es muy bueno para la salud cardiovascular.

### **¿Cuántos pistachos hay que comer para combatir el insomnio?**

Para conseguir una mejor calidad del sueño, basta con **tomar un puñado de pistachos una hora antes** de acostarse para que sus efectos se noten a la hora de ir a dormir y repetir la toma durante varias noches.

**Los resultados no se harán esperar** y enseguida el insomnio desaparecerá y conciliar el sueño se convertirá en una tarea más fácil.



Publicidad

[Home](#) > [El farmacéutico hospitales](#) > [FH al día](#)

## fh al día

# La medición de neurofilamentos en sangre permite identificar pacientes de esclerosis múltiple (EM) con mayor riesgo de tener una peor evolución



Redacción

12/11/2024



La medición de neurofilamentos en sangre permite identificar pacientes de esclerosis múltiple (EM) con mayor riesgo de tener una peor evolución

La Esclerosis Múltiple (EM) difiere en cada paciente e incluso puede variar a lo largo del tiempo. En esta enfermedad neurodegenerativa, que afecta a más de 58.000 personas en España, la evaluación y cuantificación de los cambios en la actividad inflamatoria y el daño

Privacidad



suficientemente específicas o sensibles para captar dicha variedad de cambios.

En este contexto, la cuantificación en suero de cadenas ligeras de neurofilamentos (sNFL) se plantea como una posible herramienta eficaz para predecir los resultados clínicos y monitorizar la actividad radiológica de la enfermedad en respuesta a la terapia. De hecho, los niveles elevados de sNFL son indicativos de un mayor daño axonal, y se han relacionado con actividad inflamatoria (aparición de brotes y gravedad), y progresión de la enfermedad.

En este contexto, **el doctor Alfredo Rodríguez-Antigüedad, jefe del Servicio de Neurología del [Hospital Universitario de Cruces de Barakaldo](#)**, explica que la medición de estas proteínas funciona como biomarcador para poder monitorizar de manera más continua lo que pasa en el cerebro de las personas con esclerosis múltiple, algo que es muy útil para poder evaluar la respuesta a los tratamientos: “Los neurofilamentos reflejan el daño irreversible que se produce en el cerebro. Actualmente, nos conformamos cuando el enfermo no tiene un brote, porque no somos capaces de ver más lesiones que las que son visibles a través de resonancia. Por lo que es un gran avance poder saber que pacientes que, aparentemente están bien controlados, no lo están, ya que esto nos permitirá mejorar el futuro de estas personas”. Para este experto, el esfuerzo que ahora hay que hacer es implantarlos de manera rutinaria en la práctica clínica.

Por su parte, **la doctora Luisa María Villar, jefa del Servicio de Inmunología del [Hospital Ramón y Cajal de Madrid](#)**, señala que “la investigación de los neurofilamentos en la Esclerosis Múltiple ha ido avanzando de forma vertiginosa. En los últimos años se está comprobando que pueden ser útiles para identificar a los pacientes que van a tener un curso más inflamatorio de la enfermedad, para monitorizar tratamientos y, para evitar, de esta forma, la inercia terapéutica. Por lo que el reto ahora es hacer que se incorporen a la práctica clínica y garantizar que todas las plataformas que están disponibles para evaluar los neurofilamentos miden lo mismo para asegurar que cuando damos un valor, lo damos de la misma forma”.

**El doctor Jesús Porta-Etessam, presidente de la [Sociedad Española de Neurología](#) (SEN)**, afirma que “hoy en día es fundamental contar con marcadores biológicos en las enfermedades neurológicas, ya que son causa del 43% de la discapacidad, tanto física como mental, por enfermedad crónica y, concretamente en la esclerosis múltiple, que afecta sobre todo a pacientes jóvenes, por lo que es muy importante contar con estas nuevas herramientas. Hasta ahora los diagnósticos eran clínicos, con apoyo de las técnicas de imagen y de los testimonios de los pacientes. Ahora vivimos una auténtica revolución en la Neurología, pudiendo hablar de la existencia de la medicina personali. **Privacidad**



## Proyecto NeuroPath-EM

El proyecto NeuroPath-EM, que ha reunido a expertos de diversos ámbitos (neurólogos, inmunólogos, gestores, farmacéuticos...) para impulsar el uso de los sNfL en la práctica clínica ha generado la 'Hoja de ruta para operativizar el uso de neurofilamentos como biomarcador en EM en la práctica clínica española' en la que se recogen una serie de líneas estratégicas y conclusiones que muestran que los datos disponibles apuntan a que la cuantificación de sNfL se presenta como un biomarcador que está demostrando buenos resultados para mejorar el abordaje de los pacientes con EM. Un trabajo que cuenta con el aval de las sociedades españolas de Farmacia Hospitalaria (SEFH), Inmunología (SEI) y Neurología (SEN)

“Una iniciativa que es muestra de nuestro compromiso por mejorar el abordaje de esta enfermedad”, afirma la **doctora M<sup>a</sup> Luz Amador, directora médico de [Roche Farma España](#)**, quien ha contado que, además, Roche está colaborando con el Hospital Ramón y Cajal en el proyecto NeuroMarker 2.0, “que se dirige a facilitar a los centros disponer de las herramientas necesarias para realizar la determinación de sNfL en sangre en pacientes con EM que ya han iniciado el tratamiento. Actualmente, más de 1.000 pacientes ya se han beneficiado de esta prueba, que está disponible en 86 centros españoles”.

Esta hoja de ruta pone de manifiesto que actualmente existe una necesidad médica no cubierta en esta enfermedad, como es contar con un biomarcador que sirva para evaluar y cuantificar los cambios en la actividad inflamatoria y la neurodegeneración. Y, en este sentido, la cuantificación de sNfL se presenta como un biomarcador que está demostrando buenos resultados para poder mejorar el abordaje de los pacientes con EM. Sin embargo, esta herramienta aún no está completamente activada para su uso en la práctica clínica. Por lo que esta hoja de ruta pretende establecer una serie de iniciativas para impulsar su utilización en nuestro país:

- Posicionar su uso e indicación en guías clínicas
- Formar / educar sobre su utilidad a los especialistas y a pacientes y cuidadores
- Difundir la aportación, en términos económicos, derivada del uso de los sNfL en el abordaje de la EM entre las direcciones de los centros médicos y diferentes responsables políticos del ámbito de la salud, tanto a nivel regional como nacional.
- Desarrollar un circuito logístico y asistencial para llevar su uso a la práctica clínica real, lo que implica la definición de centros de referencia con circuitos ágiles de canalización de muestras, el desarrollo de protocolos de uso consensuados y la dotación de la tecnología para uso clínico entre los centros responsables.
- Se sugiere una comunicación directa desde las sociedades científicas, para la inclusión de los sNfL en la Cartera de servicios comunes del Sistema Nacional de S

Privacidad



haciendo para contribuir a la generación de evidencia en torno a este biomarcador. “El valor de sNFL es que pueden detectar que hay actividad de la enfermedad incluso antes de que los síntomas sean clínicamente evidentes y esto permitiría iniciar intervenciones antes de que se produzca un deterioro significativo. En este contexto, es importante actualizar de manera dinámica la cartera de servicios comunes incorporando los avances, como es esta herramienta, según se van produciendo, ya que esto se traduce en una mejora en los resultados en salud y con un impacto en la sostenibilidad del sistema sanitario”, concluye.

## Tags

esclerosis múltiple

## Otras noticias destacadas

### **La SEFH se centra en la optimización de la terapia antimicrobiana y el futuro de la esclerosis múltiple**

FH AL DÍA | Redacción | 09/06/2023

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

([https://www.elnoticierodigital.com?sid=2&bsa\\_pro\\_id=5&bsa\\_pro\\_url=1](https://www.elnoticierodigital.com?sid=2&bsa_pro_id=5&bsa_pro_url=1))

## Los beneficios de la literatura en la salud protagonizan el IX Seminario 'La Nube'

✍️ Agencias 📅 noviembre 11, 2024(<https://www.elnoticierodigital.com/2024/11/11/>)

La Fundación Rafael Pérez Estrada celebra el próximo martes 12 de noviembre la novena edición del seminario La Nube bajo el título 'Biblioterapia: literatura y salud' y en colaboración con la Universidad de Málaga.

La actividad, con entrada libre y gratuita hasta completar aforo, tendrá lugar a partir de las 18.30 horas en el salón de actos del Rectorado de la Universidad de Málaga.

La cita contará con la participación de la vicerrectora de Igualdad y Política Social de la Universidad de Málaga, María José Berlanga Palomo, y la gerente de la Fundación Rafael Pérez Estrada, Ana Cabello.

La jornada contará con las ponencias 'Lectura y cerebro: el efecto mariposa', a cargo del vicepresidente de la Sociedad Española de Neurología, el doctor David Ezpeleta, quien abordará el impacto de la lectura en el cerebro, y 'Libroterapia: leer es vida', del escritor y editor Jordi Nadal, quien reflexionará sobre la capacidad de la lectura como terapia, han indicado en un comunicado.

El seminario se cerrará con la ficción sonora de un fragmento de 'La vida es sueño' de Calderón de la Barca, interpretada por José Carlos Cuevas y acompañado al piano por Nacho Doña, de la compañía malagueña 'Jóvenes Clásicos'.

# Correos refuerza su compromiso contra el ictus al certificar el centro logístico OCI-RAMPA 7 como “Espacio Cerebroprotegido”

Cada año en España, cerca de 120.000 familias enfrentan el impacto del ictus, que es la principal causa de discapacidad en adultos y la primera causa de muerte en mujeres a nivel mundial

🔖 Guárdalo

Última actualización: 11 de noviembre de 2024

— Fuente: Fundación Freno al Ictus



## Titulares

El 35% de los casos de ictus ocurre en edad laboral: Este dato subraya el impacto socioeconómico de la enfermedad, afectando a personas en pleno desarrollo de su vida profesional y personal

La **Fundación Freno al Ictus** ha otorgado la certificación de “Espacio Cerebroprotegido” al centro logístico de **Correos, OCI-RAMPA 7**, ubicado en el aeropuerto de Barajas, tras completar la formación del 30% de su plantilla. Este grupo de empleados está ahora capacitado para identificar y actuar de inmediato ante un ictus, reforzando así el compromiso de **Correos** con la salud laboral de sus trabajadores.



## Más de 30 millones de envíos en 2024

Este centro logístico internacional, uno de los más representativos de **Correos** y que ha procesado más de 30 millones de envíos durante el presente 2024, se une al proyecto “**Espacio Cerebroprotegido**” iniciado con la sede Clara Campoamor de **Correos**. Esta iniciativa busca fomentar la prevención y rápida respuesta ante el ictus, una de las principales emergencias médicas que afecta a la población española.

Durante el acto de entrega, **Julián Caro Azañón, Subdirector de Operativa Internacional en Correos**, recibió el sello de certificación y varios diplomas para los responsables del centro, expresando que “es fundamental que todo el personal de la plantilla esté debidamente capacitado para reconocer los síntomas de un ictus y actuar de manera rápida y adecuada ante esta situación ya que es un centro donde trabajamos muchas personas, y contar con un equipo preparado en la identificación temprana y en la intervención inmediata no solo puede reducir las secuelas del ictus, sino también salvar vidas. Esta formación es una inversión directa en la salud de todos nuestros trabajadores.

## Plan de extensión

La **formación**, realizada en esta segunda fase con el **centro OCI-RAMPA 7**, garantiza que estos colaboradores puedan identificar los síntomas de un ictus, activar el protocolo de emergencia y así ganar tiempo en la cadena de supervivencia. En próximas fases, **Correos** planea extender esta capacitación a más centros de trabajo en España, aumentando así el impacto positivo de este proyecto de empresa saludable.

**Julio Agredano, Presidente de la Fundación Freno al Ictus**, destacó la importancia de esta colaboración, subrayando que “el ictus está estrechamente ligado al tiempo de respuesta. Capacitar a personas en entornos laborales estratégicos como **Correos** es fundamental para reducir tanto la mortalidad como las secuelas. Esta certificación reconoce el compromiso de **Correos** con la prevención de esta enfermedad y su rol en la protección de sus empleados y del entorno”.

La certificación de “Espacio Cerebroprotegido” se otorga tras la superación de un curso online desarrollado en colaboración con la Sociedad Española de Neurología (SEN) y su Grupo de Estudio de Enfermedades Cerebrovasculares (GEECV). Este proyecto forma parte de la iniciativa “Brain Caring People” y cuenta con el respaldo de la Asociación Española de Especialistas en Medicina del Trabajo (AEEMT) y la Asociación Española de Servicios de Prevención

Laboral (AESPLA).

*Consulta más información responsable en las **publicaciones Corresponsables** y en el espacio de **CORREOS en Organizaciones Corresponsables 2024**.*



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

# Esta es la fruta que debes comer si quieres dormir más y mejor, según un médico

*Estibaliz Urcelay*

3-4 minutos



Esta es la fruta que debes comer si quieres dormir más y mejor, según un médico. (Montaje Infobae)

Entre un **20% y un 48%** de la población española adulta sufre **dificultad para iniciar o mantener el sueño**, acorde a la Sociedad Española de Neurología (SEN). Las condiciones ambientales que nos rodean a la hora de dormir, como la temperatura de la habitación, el ruido o la luz, pueden entorpecer nuestra quedada con Morfeo. No obstante, independientemente de estos factores que pueden interferir en la calidad del sueño, un alto porcentaje de la ciudadanía padece **algún tipo de trastorno** que le impide dormir.

Tener una buena noche de descanso es vital para mantener el correcto estado de [salud física](#) y mental. Cuando no conseguimos dormir bien, tal y como apunta Dra. M<sup>a</sup> Ángeles Idiazábal, Neurofisióloga y responsable de la Unidad del Sueño en el Centro Médico Aribau y Directora del Instituto Neurocognitivo INCIA para el portal *Quirón Salud*, disminuye la actividad frontal y parietal de nuestro cerebro, lo que afecta a nuestra memoria, dificulta nuestra toma de decisiones y la resolución de problemas. Asimismo, **altera nuestro estado de ánimo, generándonos irritabilidad y somnolencia**. Además, tiene múltiples riesgos a largo plazo, entre los que destacan: la tendencia a la diabetes y la obesidad, a estados de depresión y ansiedad, aumento del riesgo de sufrir enfermedades cardíacas, alteración del sistema inmune o dolor crónico.

El doctor Aurelio Rojas Sánchez, conocido en *TikTok* como *@doctorrojass*, es un cardiólogo que en su perfil de esta red social, comparte **recomendaciones sobre cómo regular el sistema nervioso** en situaciones de mucho [estrés](#) y ansiedad o explica cómo nuestra oreja podría estar dándonos señales de alerta sobre el corazón. Pero, en esta ocasión, ha revelado **cuál es la fruta que deberíamos consumir para “dormir más y mejor”**.

Tal y como explica el experto, este alimento ha demostrado “en múltiples estudios” que aquellas personas que “lo toman una hora antes de irse a la cama **se duermen un 50% más rápido**”.

Asimismo, comenta que “su descanso es más efectivo y duradero, casi al mismo nivel que muchos fármacos”. Por lo que es una alternativa ideal para los que desean evitar los medicamentos.

Esta fruta ayuda a que descansemos mejor porque contiene grandes dosis de serotonina, “una de las principales hormonas que ayudan a regular el ciclo del sueño y que además de estar buenísima, es extremadamente rica en vitamina C”. El médico añade que también es una fuente de carotenoides, unas sustancias que “mejoran no sólo

la cantidad sino la calidad de nuestro descanso”.

El cardiólogo apunta que si es recomendable para aquellas personas a las que le cuesta quedarse dormidas, descansan mal o están “hasta arriba de estrés” o simplemente prefieren optar por algo natural, saludable “en vez de tomar tanta medicación para dormir”. La OMS ya alertó de los riesgos y efectos negativos del consumo de este tipo de pastillas, entre ellos: adicción, muerte prematura, problemas cardiovasculares o presión arterial alta. El consejo del doctor es **“tomar uno o dos kiwis una hora antes de irte a la cama”**.



### Fuera de Juego

Caso Abierto Tecnología Salud Finanzas Vivienda en Valencia Empleo en Valencia Compramejor

**DIRECTO** La clasificación de LaLiga EA Sports

## Se acabó dar vueltas en la cama: el fruto seco que ayuda a combatir el insomnio

Un puñado de este alimento contiene unos 6 mg de melatonina

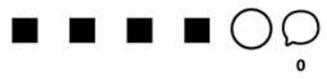


El insomnio afecta a dos millones de españoles / FREEPIK

PUBLICIDAD

**Luis Alloza**

11 NOV 2024 13:36



**Una de cada cinco personas en España padece insomnio** y según la Sociedad Española de Neurología, solo se diagnostican el 10% de los casos, por lo que esta cifra podría ser todavía mayor. La **mala calidad del sueño** es un problema común y cada vez más frecuente entre la población y tiene un impacto muy negativo en la [calidad de vida](#) y el bienestar emocional de las personas.

PUBLICIDAD

### **Este fruto seco es ideal para conciliar el sueño**

Existen algunos remedios naturales y **alimentos que nos pueden ayudar a combatir el insomnio** sin dar mil vueltas en la cama. Las **infusiones** de algunas plantas como la valeriana o melisa pueden ser de utilidad si queremos dormirnos más fácilmente. En cuanto a la dieta, existen frutos secos como el **pistacho** que son una ayuda para conciliar el sueño rápidamente.

Este fruto seco, uno de los sabores de moda dentro de la [repostería](#) creativa, se vende en tiendas y supermercados, también como suplemento, y puede ser un **gran aliado para frenar los problemas de sueño**, como el insomnio o el

desfase horario, también conocido como jet-lag.

La explicación es muy sencilla. Según la Sociedad Española de Nutrición, **una cantidad de unos 30 gramos de pistachos contiene 6 miligramos de melatonina**, una hormona que juega un papel muy importante en la regulación del sueño.

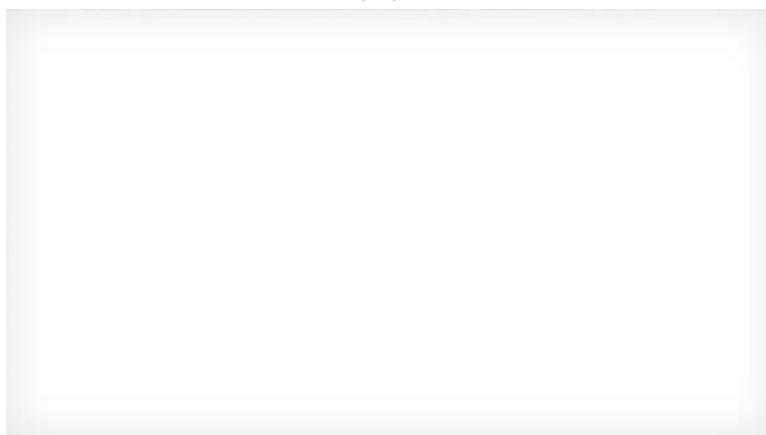
PUBLICIDAD

Por tanto, si padeces problemas de sueño, puede resultar beneficioso tomarlos para mejorar el descanso por las noches. Además, el pistacho es uno de los frutos secos con **mayor concentración de proteínas** y tiene un **alto contenido de grasas saludables**, algo que es muy bueno para la salud cardiovascular.

### ¿Cuántos pistachos hay que comer para combatir el insomnio?

Para conseguir una mejor calidad del sueño, basta con **tomar un puñado de pistachos una hora antes** de acostarse para que sus efectos se noten a la hora de ir a dormir y repetir la toma durante varias noches.

PUBLICIDAD



Buscar

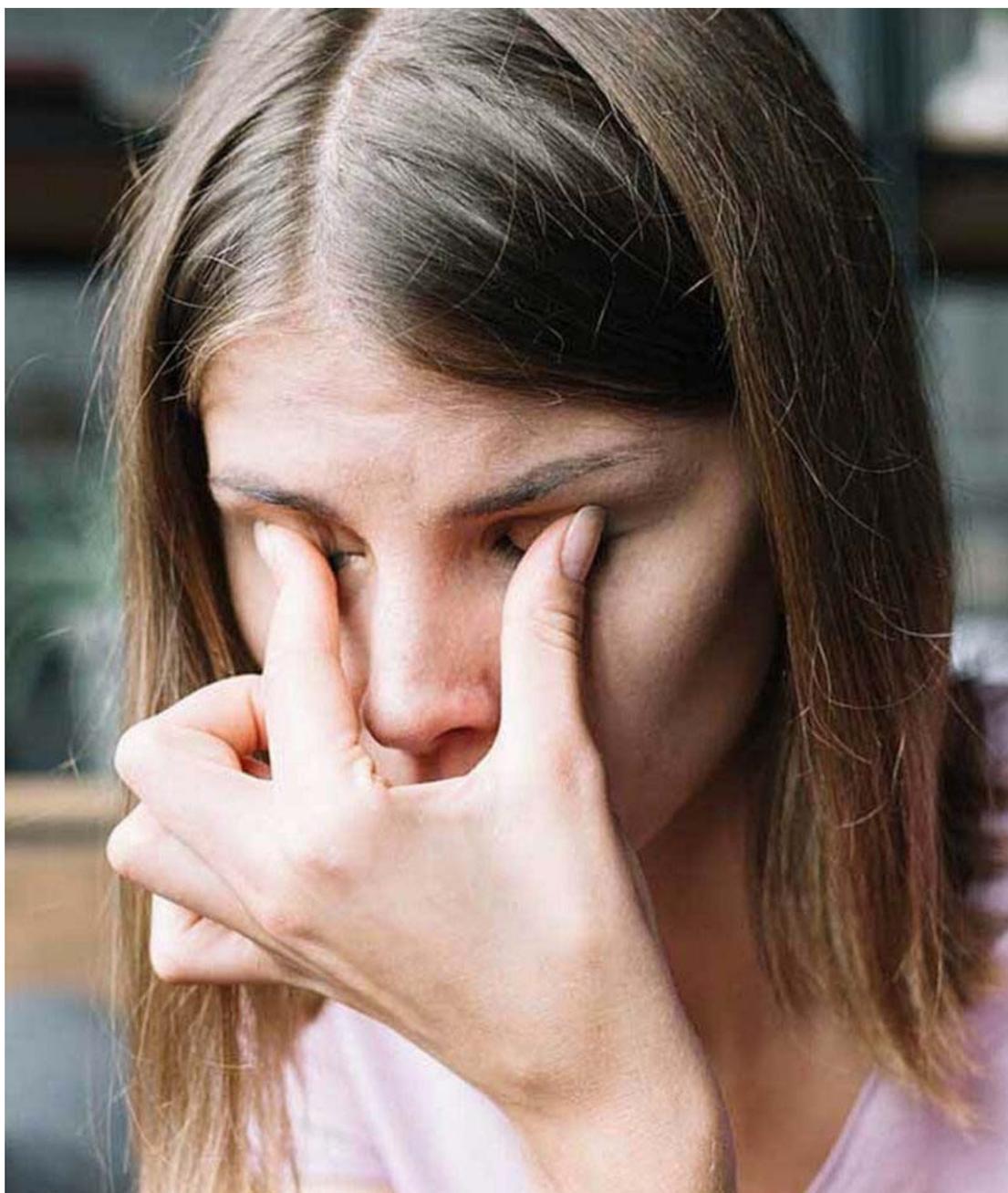
# BRIEF

---

## COAHUILA



 12 Noviembre 2024 12:07:28





# La miastenia gravis, una enfermedad autoinmune que afecta mayormente a mujeres jóvenes

noviembre 11, 2024 by **Brief\_Coahuila**

La miastenia gravis es una enfermedad neuromuscular autoinmune caracterizada por debilidad muscular fluctuante y fatiga, que empeoran con la actividad física y mejoran con el reposo. Esta condición, que afecta a más de 15,000 personas en España, es diagnosticada con frecuencia después de un retraso, que en algunos casos puede llegar hasta los tres años debido a sus síntomas variables y su similitud con otras enfermedades comunes, informa la Sociedad Española de Neurología (SEN).

## Diferencias de género y edad

La miastenia gravis es más frecuente en mujeres menores de 40 años, quienes representan el 70% de los casos en esta franja de edad, según Francisco Javier Rodríguez de Rivera, Coordinador del Grupo de Estudio de Enfermedades Neuromusculares de la SEN. Sin embargo, a partir de los 50 años, la incidencia es mayor en hombres, alcanzando el 60% de los diagnósticos entre los 60 y 65 años.

## Manifestaciones de la enfermedad

La miastenia gravis puede afectar diferentes músculos voluntarios, principalmente los oculares en su fase inicial, lo que provoca caída de párpados y visión doble en un 60% de los casos. La enfermedad también puede afectar los músculos faciales, bulbares, cervicales y de las extremidades. Existen tres formas de presentación: ocular pura, aguda y generalizada, siendo la más común la generalizada de inicio gradual, que afecta al 70% de los pacientes.

## Impacto en la calidad de vida y tratamientos

Los casos más graves pueden presentar dificultad en la movilidad, habla, deglución, visión y función respiratoria, acompañados de fatiga extrema. Además, un 44% de los pacientes padece ansiedad, y el 27% presenta depresión. Sin embargo, gracias a los tratamientos actuales, el 90% de los diagnosticados experimenta mejoría y el 70% puede llevar una vida normal o casi normal, concluye Rodríguez de Rivera.

Publicado en: **Buena Vida**



Inicio → Salud y Mitos

## Descubre la fruta que podría mejorar tu sueño un 50% más rápido, según expertos

Iris Varela

 Lunes 11 noviembre, 2024 5:32 pm

En España, entre un 20% y un 48% de la población adulta enfrenta dificultades para conciliar o mantener el sueño, según la Sociedad Española de Neurología (SEN). Factores como la temperatura, el ruido o la luz en el entorno de descanso pueden interferir, pero muchas personas también sufren de trastornos del sueño que afectan su bienestar general.

La Dra. M<sup>a</sup> Ángeles Idiazábal, neurofisióloga, explica que la falta de sueño impacta negativamente en la memoria, la toma de decisiones y el estado de ánimo, además de estar vinculada a problemas de salud a largo plazo como diabetes, enfermedades cardíacas y depresión.

▼ Publicidad por Refinery89

El cardiólogo Aurelio Rojas Sánchez, conocido por sus consejos de salud en redes sociales, ha revelado una solución natural para mejorar la calidad del sueño: el consumo de kiwi. Según el experto, este fruto ha demostrado, en estudios, que puede acelerar el proceso de quedarse dormido hasta un 50% más rápido y hacer el descanso más efectivo. Gracias a su alto contenido de serotonina y vitamina C, el kiwi mejora el ciclo del sueño, ayudando a las personas con estrés o problemas para dormir.



**SALUD Y BELLEZA**

## **Esta es la fruta que debes comer si quieres dormir más y mejor, según un médico**



Por **Redacción Central**

🕒 NOV 11, 2024

Comparta nuestras noticias



**Este Alimento Ha Demostrado En Múltiples Estudios Que Las Personas Que Lo Consumen Antes De Ir A La Cama Se Duermen Un 50% Más Rápido**

Entre un 20% y un 48% de la población española adulta sufre dificultad para iniciar o mantener el sueño, acorde a la Sociedad Española de Neurología (SEN). Las condiciones ambientales que nos rodean a la hora de dormir, como la temperatura de la habitación, el ruido o la luz, pueden entorpecer nuestra quedada con Morfeo. No

obstante, independientemente de estos factores que pueden interferir en la calidad del sueño, un alto porcentaje de la ciudadanía padece **algún tipo de trastorno** que le impide dormir.

Tener una buena noche de descanso es vital para mantener el correcto estado de salud física y mental. Cuando no conseguimos dormir bien, tal y como apunta Dra. M<sup>a</sup> Ángeles Idiazábal, Neurofisióloga y responsable de la Unidad del Sueño en el Centro Médico Aribau y Directora del Instituto Neurocognitivo INCIA para el portal *Quirón Salud*, disminuye la actividad frontal y parietal de nuestro cerebro, lo que afecta a nuestra memoria, dificulta nuestra toma de decisiones y la resolución de problemas. Asimismo, **altera nuestro estado de ánimo, generándonos irritabilidad y somnolencia**. Además, tiene múltiples riesgos a largo plazo, entre los que destacan: la tendencia a la diabetes y la obesidad, a estados de depresión y ansiedad, aumento del riesgo de sufrir enfermedades cardíacas, alteración del sistema inmune o dolor crónico.

#### Un remedio natural para conciliar el sueño

El doctor Aurelio Rojas Sánchez, conocido en *TikTok* como *@doctorrojass*, es un cardiólogo que en su perfil de esta red social, comparte **recomendaciones sobre cómo regular el sistema nervioso** en situaciones de mucho estrés y ansiedad o explica cómo nuestra oreja podría estar dándonos señales de alerta sobre el corazón. Pero, en esta ocasión, ha revelado **cuál es la fruta que deberíamos consumir para “dormir más y mejor”**.

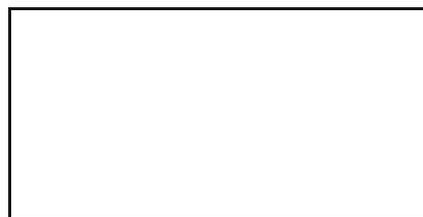
Tal y como explica el experto, este alimento ha demostrado “en múltiples estudios” que aquellas personas que “lo toman una hora antes de irse a la cama **se duermen un 50% más rápido**”. Asimismo, comenta que “su descanso es más efectivo y duradero, casi al mismo nivel que muchos fármacos”. Por lo que es una alternativa ideal para los que desean evitar los medicamentos.

#### Grandes dosis de serotonina y rica en vitamina C

Esta fruta ayuda a que descansemos mejor porque contiene grandes dosis de serotonina, “una de las principales hormonas que ayudan a regular el ciclo del sueño y que además de estar buenísima, es extremadamente rica en vitamina C”. El médico añade que también es una fuente de carotenoides, unas sustancias que “mejoran no sólo la cantidad sino la calidad de nuestro descanso”.

El cardiólogo apunta que si es recomendable para aquellas personas a las que le cuesta quedarse dormidas, descansan mal o están “hasta arriba de estrés” o simplemente prefieren optar por algo natural, saludable “en vez de tomar tanta medicación para dormir”. La OMS ya alertó de los riesgos y efectos negativos del consumo de este tipo de pastillas, entre ellos: adicción, muerte prematura, problemas cardiovasculares o presión arterial alta. El consejo del doctor es **“tomar uno o dos kiwis una hora antes de irte a la cama”**.

“



infobae.com

Acerca de

Últimas entradas



Comparta nuestras noticias

Publicaciones Relacionadas:

# CORREDORA \ 8

★ ZONA PRÉMIUM - 30 DÍAS GRATIS

SUSCRÍBETE

INICIAR SESIÓN

RENAMIENTO

NUTRICIÓN

SALUD

SOY  
CORREDORA

NOTICIAS

MATERIAL

FITNESS

ATLETIS

NEWSLETTER



El madrileño Parque Juan Carlos I se llenó de corredores para dar visibilidad al ictus. / Foto: Last Lap

Más de 800 personas se han dado cita esta mañana en el Paseo de Otoño del Parque Juan Carlos I para participar en la primera edición de la **Carrera Popular Día del Ictus**. Organizada por la **Sociedad Española de Neurología**, esta carrera busca visibilizar el ictus, una de las principales causas de mortalidad y discapacidad en España, así como resaltar el **papel del deporte en su prevención**.

El día, cargado de deporte y solidaridad, comenzó poco antes de las 10 de la mañana, momento en el que la doctora **María del Mar Freijo**, Coordinadora del Grupo de Estudio de Enfermedades Cerebrovasculares de la Sociedad Española de Neurología, realizó un pequeño discurso previo a la salida: "Actividades como ésta nos ayudan a dar visibilidad al problema del ictus, porque claramente, la actividad física y deportiva es uno de los hábitos

# CORREDORA

★ ZONA PRÉMIUM - 30 DÍAS GRATIS

SUSCRÍBETE

INICIAR SESIÓN

RENAMIENTO

NUTRICIÓN

SALUD

SOY  
CORREDORA

NOTICIAS

MATERIAL

FITNESS

ATLETIS

NEWSLETTER

La Carrera Popular Día del Ictus no solo ha sido un evento deportivo, sino también una oportunidad para informar y sensibilizar a la población sobre los factores de riesgo del ictus y la importancia de la prevención a través de hábitos tan sencillos como la alimentación equilibrada, el ejercicio regular y el control de la presión arterial.

## CLASIFICACIÓN CARRERA 10K

### Masculina

1º - Carlos Canales Galán

2º - Tomás Martín Iglesias

3º - Félix Javier Guzmán Gutiérrez

### Femenina

1ª - Blanca Fernández

2ª - María Sereno Moyano

3ª - María Martín Navarro

## CLASIFICACIÓN CARRERA 5K

### Masculina

1º - Juan Antonio Valverde Reyes

2º - Javier Domínguez Villaescusa

3º - José Fabián Dipán

### Femenina

1ª - Laura Sánchez Sánchez

2ª - María Martínez Cañellas

DESTACADO

Resurgir Naomi Watts

Fortaleza militar UNESCO

Regla de los 10 minutos

Regla de U



# uppers



MÁS NOTICIAS

NEWSLETTER

PORTADA **SALUD Y FARMACIA**

## El hábito cotidiano que puede acelerar el riesgo de Alzheimer



Redacción Uppers

12/11/2024 09:51h.



Acompañar a los pacientes de Alzheimer es importante para su bienestar. GETTY.

Según las últimas investigaciones, el alcohol es un neurotóxico que daña la estructura cerebral, además de sumar calorías al organismo sin ningún beneficio nutricional

Aunque suele aparecer como integrante de la dieta de personas de edad en

Enamorarse de dos mujeres a la vez: "Me vi en la situación de tener que elegir sin quererlo"

# uppers

modificará nuestras estructuras cerebrales"

**Unas 800.000 padecen la enfermedad de Alzheimer en España**, según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN). Según esta sociedad científica, concentra el 60% de los casos de demencia y cerca del 30% de los casos no están diagnosticados. La enfermedad, caracterizada por pérdida de memoria, otros trastornos cognitivos y signos de comportamientos disfuncionales, **afecta en mayor medida a las mujeres a partir de los ochenta años**. No existe una cura para esta enfermedad; por ello, todas las actuaciones que puedan hacerse de manera preventiva tienen una gran importancia.

Alzheimer

## MÁS

Russell Foster, el mayor experto en sueño de Oxford: "Dormir menos de lo necesario en la mediana edad puede llevar a la demencia"

El mejor pasatiempo para la salud de tu memoria, según los expertos

Macaco une su voz a la de su madre en 'La memoria del corazón' para concienciar sobre el alzhéimer

Enamorarse de dos mujeres a la vez: "Me vi en la situación de tener que elegir sin quererlo"

# uppers

una investigación de **Scripps Research** vincula la enfermedad de Alzheimer y el **trastorno por consumo de alcohol**, y muestra cambios similares en el cerebro relacionados con la inflamación y la función celular.

El estudio, publicado en la revista **eNeuro**, confirma la relación entre **el consumo de alcohol y** la progresión de la enfermedad de Alzheimer. El alcohol es un nutriente cero; es decir, aporta calorías vacías, sin ningún aporte ni beneficio nutricional.

Aunque a veces aparece como integrante de la dieta de personas de edad en dosis bajas (una copa al día como máximo), **la OMS sostiene** desde hace tiempo que **no hay un consumo de alcohol recomendable**. A largo plazo está vinculado con el aumento del riesgo a **padecer enfermedades cardiovasculares, hepáticas y digestivas, diferentes tipos de cáncer**, problemas de **salud mental, de dependencia y de adicción**. Beber alcohol, en definitiva, puede tener consecuencias irreversibles para nuestro organismo.

**Suscríbete a nuestra Newsletter.**



Introduce tu correo electrónico

Acepto la [política de privacidad](#)

SUSCRÍBETE

## Alcohol y alzheimer

El alcohol es un compuesto neurotóxico, lo que significa que su consumo en altas dosis de forma prolongada puede causar alteraciones en la estructura y funciones del cerebro. Algunas de estas **funciones que pueden ser dañadas están relacionadas con la memoria y otras funciones cognitivas relacionadas** con la enfermedad de Alzheimer.

De acuerdo con algunos estudios, hay una relación entre el consumo de alcohol y el riesgo de demencia. El abuso de esta sustancia está considerado como un factor de

Enamorarse de dos mujeres a la vez: "Me vi en la situación de tener que elegir sin quererlo"

# uppers

**encargados de eliminar la proteína beta amiloide, y causar inflamación en las células microgliales**, encargadas de evitar la acumulación de esta proteína. Este exceso de proteína beta amiloide se considera un precursor de la enfermedad al formarse depósitos tóxicos entre las neuronas que **contribuyen al deterioro cognitivo**.

## ¿Y si un paciente de Alzheimer consume alcohol?

El daño neurológico que causa el consumo de alcohol sigue presente durante la enfermedad. Si su consumo puede favorecer su aparición, e incluso acelerarla, también puede **agravar los síntomas y hacer que estos avancen más deprisa**.

Si el paciente consume alcohol, este puede incrementar sus síntomas **causándole mayor confusión**. Por otra parte, algunos fármacos pueden tener **efectos adversos al mezclarse con bebidas alcohólicas**. En personas con pérdidas de memoria, es difícil, además, precisar la cantidad de alcohol que han ingerido, con lo que los riesgos descritos aumentan.

TEMAS

Alzheimer

Nos conectamos

---

Corporativo

---

También puedes...

---

Sigue navegando

---

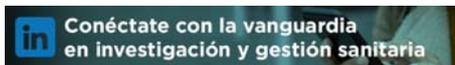
Noticias



ALMEDIO ACREDITADO PARA LA INNOVACIÓN MÉDICA SEN

## "La neurología en este momento se encuentra en un punto muy interesante"

Del 19 al 23 de noviembre, la Sociedad Española de Neurología celebra su LXXVI Reunión Anual, un encuentro en el que se han recibido más de 1.500 comunicaciones, la cifra más alta de la última década.



12/11/2024

La Sociedad Española de Neurología (SEN) calienta motores para la celebración de su LXXVI Reunión Anual. Del 19 al 23 de noviembre de 2024, Valencia albergará un encuentro de récord, tal y como avanza Mar Mendibe Bilbao, vicepresidenta y responsable del Área Científica de la Junta Directiva de la SEN. ...

SEGUIR LEYENDO

#sen #investigación personaliza #ia #lxxvi reunión anual #programa #retos #logros

### TE RECOMENDAMOS



AstraZeneca visibiliza la unión entre la EPOC y las enfermedades ...



Santiago aborda las novedades en el abordaje de la EPOC ...



El Ayuntamiento de Madrid se suma al proyecto 'Ciudades que ...

Ad

DESTACADO Pueblo disfrutar jubilación Olvidarte fichar trabajo Ciudad española 3.000 años Des

! Comida para gatos patrocinando la gira de Robbie Williams: el negocio de los conciertozcos internacion



MÁS NOTICIAS

NEWSLETTER

PORTADA SALUD Y FARMACIA

## El hábito cotidiano que puede acelerar el riesgo de alzheimer



Redacción Uppers  
12/11/2024 09:51h.



Acompañar a los pacientes de alzheimer es importante para su bienestar.GETTY.

Según las últimas investigaciones, el alcohol es un neurotóxico que daña la estructura cerebral, además de sumar calorías al organismo sin ningún beneficio nutricional

Aunque suele aparecer como integrante de la dieta de personas de edad en dosis bajas, la OMS sostiene desde hace tiempo que no

hay un consumo de alcohol recomendable

Diego Redolar y 'La mujer ciega que podía ver con la lengua': "La DANA modificará nuestras estructuras cerebrales"

Unas 800.000 padecen la enfermedad de Alzheimer en España, según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN). Según esta sociedad científica, concentra el 60% de los casos de demencia y cerca del 30% de los casos no están diagnosticados. La enfermedad, caracterizada por pérdida de memoria, otros trastornos cognitivos y signos de comportamientos disfuncionales, **afecta en mayor medida a las mujeres a partir de los ochenta años**. No existe una cura para esta enfermedad; por ello, todas las actuaciones que puedan hacerse de manera preventiva tienen una gran importancia.

Alzheimer

## MÁS

---

Russell Foster, el mayor experto en sueño de Oxford: "Dormir menos de lo necesario en la mediana edad puede llevar a la demencia"

El mejor pasatiempo para la salud de tu memoria, según los expertos

Macaco une su voz a la de su madre en 'La memoria del corazón' para concienciar sobre el alzhéimer

## Hábito de impacto

Un nuevo estudio ha vinculado un hábito frecuente entre los adultos con la progresión del alzheimer. Aunque las causas de la enfermedad de Alzheimer son muy complejas, una investigación de **Scripps Research** vincula la enfermedad de Alzheimer y el **trastorno por consumo de alcohol**, y muestra cambios similares en el cerebro relacionados con la inflamación y la función celular.

El estudio, publicado en la revista **eNeuro**, confirma la relación entre **el consumo de alcohol** y la progresión de la enfermedad de Alzheimer. El alcohol es un nutriente cero; es decir, aporta calorías vacías, sin ningún aporte ni beneficio nutricional.

Aunque a veces aparece como integrante de la dieta de personas de edad en dosis bajas (una copa al día como máximo), **la OMS sostiene** desde hace tiempo que **no hay un consumo de alcohol recomendable**. A largo plazo está vinculado con el aumento del riesgo a **padecer enfermedades cardiovasculares, hepáticas y digestivas, diferentes tipos de cáncer, problemas de salud mental, de dependencia y de adicción**. Beber alcohol, en definitiva, puede tener consecuencias irreversibles para nuestro organismo.

## Alcohol y alzheimer

El alcohol es un compuesto neurotóxico, lo que significa que su consumo en altas dosis de forma prolongada puede causar alteraciones en la estructura y funciones del cerebro. Algunas de estas **funciones que pueden ser dañadas están relacionadas con la memoria y otras funciones cognitivas relacionadas** con la enfermedad de Alzheimer.

De acuerdo con algunos estudios, hay una relación entre el consumo de alcohol y el riesgo de demencia. El abuso de esta sustancia está considerado como un factor de riesgo para desarrollar alzheimer o algún otro tipo de demencia.

Un **estudio** realizado en la Universidad de Chicago, y publicado en la revista *Journal of Neuroinflammation*, mostró que **el alcohol puede**

afectar a algunos de los genes encargados de eliminar la proteína beta amiloide, y causar inflamación en las células microgliales, encargadas de evitar la acumulación de esta proteína. Este exceso de proteína beta amiloide se considera un precursor de la enfermedad al formarse depósitos tóxicos entre las neuronas que **contribuyen al deterioro cognitivo**.

## ¿Y si un paciente de Alzheimer consume alcohol?

El daño neurológico que causa el consumo de alcohol sigue presente durante la enfermedad. Si su consumo puede favorecer su aparición, e incluso acelerarla, también puede **agrar los síntomas y hacer que estos avancen más deprisa**.

Si el paciente consume alcohol, este puede incrementar sus síntomas **causándole mayor confusión**. Por otra parte, algunos fármacos pueden tener **efectos adversos al mezclarse con bebidas alcohólicas**. En personas con pérdidas de memoria, es difícil, además, precisar la cantidad de alcohol que han ingerido, con lo que los riesgos descritos aumentan.

TEMAS

Alzheimer

Nos conectamos



Corporativo



También puedes...



Sigue navegando



Noticias





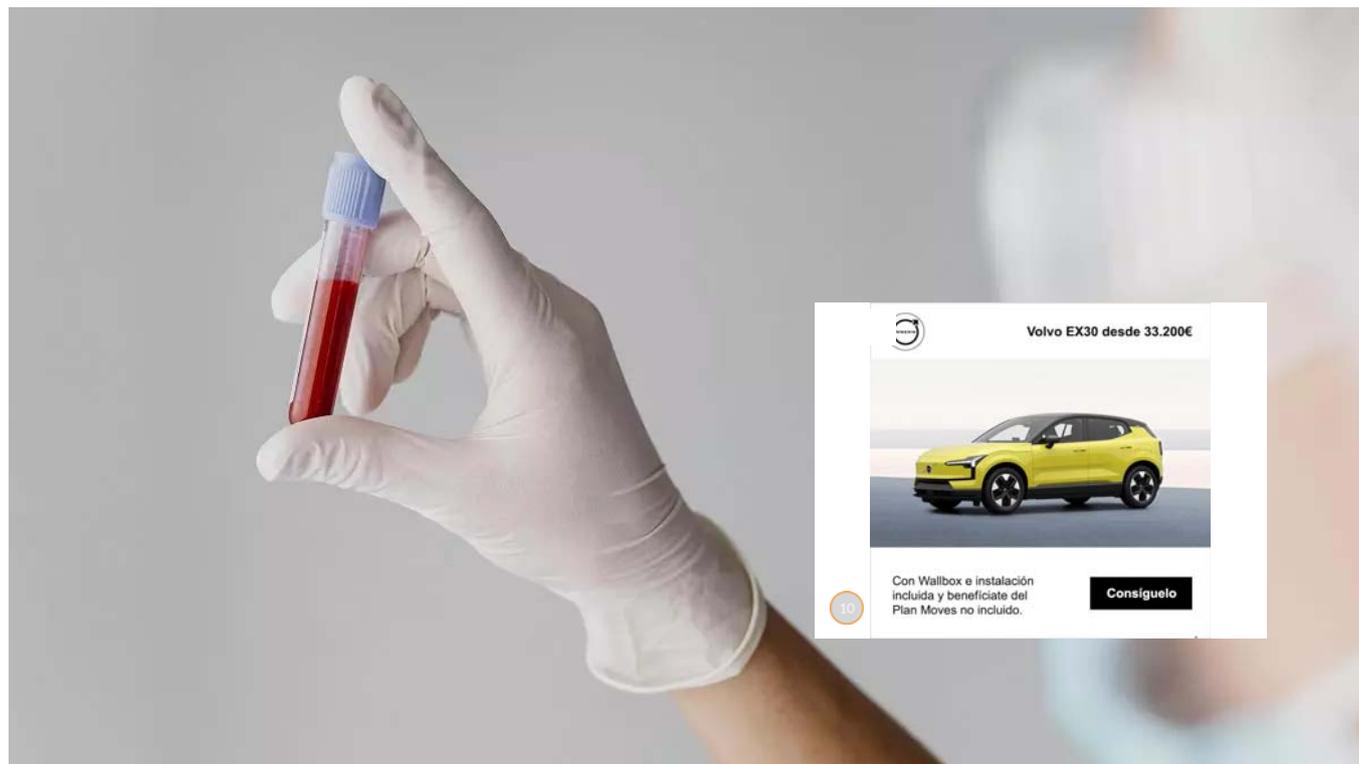
## Guías de Salud

[Dietas](#) [Fitness](#) [Cuidamos tu salud](#) [Vida Equilibrium](#)

### NEUROLOGÍA

## ¿Es posible conseguir la detección temprana del alzhéimer con un simple análisis de sangre?

Los resultados de este estudio demuestran que la proteína ptau181 plasmática se correlaciona con la presencia de la enfermedad de Alzheimer, incluso en pacientes con pocos síntomas.



¿Se puede diagnosticar el Alzheimer con un simple análisis de sangre? / FREEPIK

PUBLICIDAD

**Rebeca Gil**

13 NOV 2024 13:30 Actualizada 13 NOV 2024 13:30

La enfermedad [Alzheimer](#) es un trastorno neurodegenerativo progresivo que se produce por la pérdida progresiva de las neuronas.

PUBLICIDAD

Es la causa más común de demencia en personas mayores, y junto a las otras demencias neurodegenerativas, la enfermedad de Alzheimer es una causa mayor de discapacidad y tendrá un crecimiento exponencial en las próximas décadas, con una estimación de 150 millones de personas afectadas en 2050.

Noticias relacionadas

**Dieta mediterránea: la mejor para la salud, no engorda... y así se puede hacer con estos precios**

**Frente a las infecciones que vienen ¿Qué debemos comer para fortalecer el sistema inmune?**

- "Es una patología de origen multifactorial, condicionada por factores genéticos y/o ambientales, en la que también influyen otros como la hipertensión arterial, la [hipercolesterolemia](#), la obesidad, el sedentarismo, el tabaquismo o la diabetes" explican desde la [Sociedad Española de Neurología \(SEN\)](#).

PUBLICIDAD

Y como en todas las enfermedades, su detección temprana permite mejorar el pronóstico y la calidad de vida de los pacientes.

En este sentido, un reciente estudio español ha determinado que se puede diagnosticar el Alzheimer a través de una analítica rutinaria, incluso en personas con síntomas muy iniciales.

Se trata de detectar en la sangre una proteína, la proteína tau fosforilada, que determina la presencia de la enfermedad

PUBLICIDAD



**Biomarcadores para la enfermedad de Alzheimer**

Pero si queremos poder realizar una intervención precoz es necesario disponer de un diagnóstico exacto. Como explica **Raquel Sánchez-Valle**, jefa del [Servicio de Neurología del Clínic y de la Unidad de Alzheimer](#), así como del grupo de investigación del [IDIBAPS](#).

- “Disponer de marcadores específicos fácilmente accesibles, como pueden ser biomarcadores en sangre, ayudaría a ofrecer un diagnóstico precoz a una mayor proporción de pacientes”,

Y hasta la fecha se han encontrado distintos marcadores, pero solo se han probado en grupos de pacientes muy concretos, con lo que faltan datos en cohortes de práctica clínica habitual para poder implementar su uso sistemático como herramientas diagnósticas.

Por eso el objetivo del estudio fue determinar la capacidad diagnóstica de cinco biomarcadores en sangre (p-tau181, t-tau, NfL, GFAP and UCH-L1).



La proteína ptau181 en la sangre se relaciona con la presencia de la enfermedad de Alzheimer, incluso en pacientes con pocos síntomas. / FREEPIK

## Una proteína en sangre permite diagnosticar la enfermedad de Alzheimer

Entre junio del 2019 y junio 2021 se incluyeron 349 personas atendidas de forma consecutiva en la Unidad Alzheimer y otros trastornos cognitivos del hospital Clínic Barcelona.

A todas ellas, al margen del procedimiento diagnóstico estándar (pruebas cognitivas y de neuroimagen, exploración neuropsicológica, determinación de marcadores en líquido cefalorraquídeo o mediante un PET), se les extrajo una muestra de sangre para la determinación de los cinco marcadores plasmáticos de deterioro cognitivo en estudio, entre ellos, proteína tau fosforilada (ptau181) y los neurofilamentos (NfL).

Los resultados de este estudio demuestran que la proteína ptau181 plasmática se correlaciona con la presencia de la enfermedad de Alzheimer, incluso en pacientes con pocos síntomas.

- “Este biomarcador fue capaz de distinguir entre personas con alzhéimer y personas con problemas cognitivos no neurodegenerativos”, explica el **doctor Jordi Sarto, neurólogo** e investigador del mismo equipo.

Esto supone que la **detección de la proteína ptau181** en la sangre podría haber evitado más de la mitad de las pruebas diagnósticas confirmatorias. “La idea no es sustituir los biomarcadores en líquido cefalorraquídeo o la detección de placas amiloides mediante un PET, sino, en base a estos resultados, reducir estas pruebas en base a los niveles de ptau181”, señala Albert Lladó Albert Lladó, neurólogo de la Unidad de Alzheimer y otros trastornos cognitivos del hospital Clínic Barcelona e investigador del IDIBAPS.

Por otro lado, la combinación de ptau181 plasmática y los neurofilamentos (NfL) se correlacionó con un diagnóstico de demencia frontotemporal, otro tipo de enfermedad neurodegenerativa.

- “Estos resultados sugieren que estas pruebas tienen un rendimiento diagnóstico adecuado para implementarse a nivel de las unidades de **demencia** hospitalarias para incrementar la certeza de un diagnóstico clínico y ahorrar pruebas más caras (PET cerebral) o invasivas (punción lumbar) en muchas personas”, apunta el neurólogo Mircea Balasa.

Te puede interesar

# JORNADA DE ACTUALIZACIÓN MULTIDISCIPLINAR EN NEUROLOGÍA

DIRIGIDO A PROFESIONALES SANITARIOS

30 DE NOVIEMBRE, PALACIO DE LA MAGDALENA SANTANDER

ORGANIZAN:



ILUSTRE COLEGIO PROFESIONAL DE FISIOTERAPEUTAS DE CANTABRIA



COLABORAN:



El Ilustre Colegio Profesional de Fisioterapeutas de Cantabria y la sección de Neurofisioterapia de la Sociedad Española de Neurología organizan en Santander la Jornada de Actualización Multidisciplinar en Neurología. Se trata de una jornada de gran interés nacional e internacional en la que participaran profesionales de diferentes ramas sanitarias, con el fin de poder enriquecer el aprendizaje desde diferentes visiones y prácticas clínicas.

## OBJETIVOS

Los objetivos de la jornada son:

- ✓ **Promover la Colaboración Interdisciplinar**  
Fomentar el trabajo conjunto entre los distintos profesionales sanitarios, para mejorar la calidad del cuidado neurológico.
- ✓ **Actualización en Tratamientos Neurológicos**  
Proveer a los profesionales de las últimas actualizaciones y avances en tratamientos neurológicos.
- ✓ **Mejora de las Competencias Profesionales**  
Capacitar a los participantes con nuevas habilidades y conocimientos que puedan aplicar en su práctica diaria.
- ✓ **Desarrollo de Protocolos de Atención Integral**  
Diseñar y discutir protocolos de atención integral que abarquen las diferentes áreas de la salud neurológica.
- ✓ **Fortalecimiento de la Red de Apoyo y Recursos**  
Facilitar la creación de una red de contacto y apoyo entre los diferentes profesionales y entidades participantes.

## PROGRAMA

- ✓ **9:30** María Sierra Peña: Neuróloga. Discapacidad de la enfermedad de Parkinson. Aspectos claves para la fisioterapia.
- ✓ **10:15** María Tovar - Fisioterapeuta: Cambio de paradigma en el abordaje motor del paciente neurológico
- ✓ **11:00** Pausa-café
- ✓ **11:45** Rzarta Avdyli – Neuropsicóloga: El rol de la neuropsicología en la neurorrehabilitación
- ✓ **12:30** Mesa redonda
- ✓ **13:00 15:00** Comida
- ✓ **15:00** Patricia Murciego – Logopeda: Disfagia de la evidencia al plato
- ✓ **15:45** Mari Valdivia - Enfermera: Cuidados de Enfermería en el Paciente Neurológico
- ✓ **16:30** Pablo Campo – Fisioterapeuta: Usos de la realidad virtual inmersiva como herramienta de neurorrehabilitación en enfermedades neurodegenerativas.
- ✓ **17:15** Mesa redonda
- ✓ **17:45** Cierre Jornada

## JORNADA DE ACTUALIZACIÓN MULTIDISCIPLINAR EN NEUROLOGÍA.

Dirigido a profesionales sanitarios.

**Lugar:** Palacio de la Magdalena. Santander

**Duración:** 9:00H -18:00h

**Fecha:** 30/11/2024

## TARIFA:

Inscripción tarifa reducida (hasta 30 de septiembre) 50€

Tarifa General (A partir del 1 de octubre) 70€

\*Imprescindible estar colegiado en el territorio Nacional.

La inscripción incluye acceso a la jornada, pausa café y comida

## IMPORTANTE:

\*Solo se devolverá el importe de la cuota de inscripción en caso de cancelación de la jornada.

\*\*Los fisioterapeutas no colegiados deberán acreditar título de fisioterapia y justificar que no realizan el ejercicio de la profesión.

\*\*\*Para obtener el diploma será preciso asistir a la jornada y firmar el control de asistencia.

Pendiente de solicitar la acreditación a la Comisión de Formación Continuada de las profesiones sanitarias de Cantabria.

## Justificante de pago:

Concepto: JORNADA + Nombre completo del alumno  
Cuenta bancaria: ES26 0182 6094 3002 0153 9681

INSCRIPCIONES



[www.colfisiocant.org](http://www.colfisiocant.org)





13  
noviembre  
2024

## **CÓMO AFECTA DORMIR POCO A TU MEMORIA, SEGÚN LOS NEURÓLOGO**

[VOLVER](#)

El sueño es especialmente importante para la salud cerebral. Dormir menos horas de lo recomendado puede derivar a largo plazo en importantes déficits cognitivos

El descanso es trabajo. Al menos, para el cerebro. Una vez que caemos rendidos en la cama, el órgano empieza a procesar todo el conocimiento que se ha ido obteniendo durante el día. Así, lo que ayer era información de corto plazo, frágil y limitada, hoy es una información más resistente. El ayer y hoy lo separa un sueño reparador, el mismo que ha favorecido este proceso conocido como consolidación de la memoria.

Sin embargo, tres elementos hay que tener en cuenta para afirmar que un sueño ha sido de calidad: la duración, que oscila entre 7 y 9 horas en la

población adulta; la continuidad, pues los periodos de sueños deberían ser continuos y sin fragmentación; y la profundidad. Tres puntos clave con los que el 48% de los españoles mayores de 18 años no cuentan, según la Sociedad Española de Neurología (SEN).

“El sueño es fundamental para la salud. Principalmente, para la cerebral porque dormir mal influye en la memoria y el aprendizaje y aumenta el riesgo de desarrollar enfermedades neurológicas como el Alzheimer o la enfermedad cerebrovascular”, afirma Ana Fernández Arcos, coordinadora del Grupo de Estudio de Trastornos de la Vigilia y Sueño de la SEN.

En este sentido, una mayor duración del descanso se asocia con una mejor retención de la información. El tiempo entre el aprendizaje y el periodo de sueño también parece influir sobre el resultado en la memoria, según apunta una revisión, que añade que un intervalo corto entre el aprendizaje y el sueño parece ser mejor que un intervalo más largo. Además, aclara que la forma en la que el sueño promueve la consolidación de la memoria no se conoce con precisión.

Noticia completa en [Cúdate Plus](#).