

Castellana, Fuente del Berro, Guindalera, Goya, Lista y Recoletos

# DSalamanca

EL PERIÓDICO DEL DISTRITO SALAMANCA DE MADRID



## Recibir el Boletín informativo

PORTADA EDITORIAL TEMA DEL MES EL VECINO DEL MES BARRIO SECCIONES ▾ CULTURA SALUD

HEMEROTECA ▾



Imprimir



Twitter



Facebook



LinkedIn



WhatsApp



Pinterest

DESCARGAR ARTÍCULO

(1571 Kb)

ÚLTIMO NÚMERO

## El Hospital de La Princesa participa en un estudio sobre el insomnio crónico



Prensa Comunidad de Madrid, 21 de noviembre de 2024

El Hospital Universitario de La Princesa ha participado a través de su Servicio de Neurofisiología en un estudio donde se ha analizado el sueño de pacientes con insomnio crónico. Los resultados del ensayo, publicados en la revista americana *Sleep Medicine*, han concluido que este trastorno está estrechamente relacionado con un aumento del riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares debido a una mayor actividad del sistema nervioso simpático durante el sueño.

El insomnio crónico es un trastorno del sueño que afecta a aproximadamente el 10% de la población mundial. En España se estima que entre un 20 y un 48% de la población adulta sufre en algún momento dificultad para iniciar o mantener el sueño y que en al menos un 10% de los casos es debido a algún trastorno de sueño crónico y grave, según la Sociedad Española de Neurología.

El estudio, donde también han participado investigadores de las universidades Politécnica y Complutense de Madrid, se llevó a cabo con 51 pacientes que durmieron durante una noche en la Unidad del Sueño del Hospital Universitario de La Princesa. A través de un dispositivo se pudieron medir las señales fisiológicas de sudoración, temperatura, acelerometría y fotopleletismografía (cambios locales del volumen sanguíneo) durante el sueño. El equipo analizó el sueño de los pacientes con insomnio persistente, comparándolo con los resultados de un grupo control de personas sin problemas para dormir. Los resultados mostraron una diferencia significativa en la actividad del sistema nervioso simpático, siendo considerablemente mayor en el grupo de personas que sufrían de insomnio respecto al que no. Esta actividad nerviosa excesiva se manifiesta a través de una mayor temperatura cutánea y una sudoración aumentada, factores que podrían explicar el vínculo entre el insomnio y el riesgo de desarrollar problemas cardiovasculares.



TE PUEDE INTERESAR



17/10/2024

Las conclusiones del estudio subrayan la importancia de abordar el insomnio no solo como un trastorno del sueño, sino también como un factor de riesgo para problemas cardiovasculares.

### 'La música es un vehículo con el que transmitir emociones'

Votar: ★★★★★

Resultado: ☆☆☆☆☆

0 votos



21/11/2024  
Es aconsejable hacer instrucciones previas



13/09/2024  
Madrid revoca las autorizaciones de patinetes de alquiler



19/09/2024  
Plaza de toros de Las Ventas

[Anúnciate](#)

[Política de cookies](#)

[Quienes somos](#)

[Contacto](#)

© 2024 DSalamanca | Todos los derechos reservados | CONTROL DE IMPRENTA Y DIFUSIÓN OJD INTERACTIVA - PGD

© Gestor de contenidos

AVANCE

Begoña Gómez aporta pruebas que evidencian que la asesora de Moncloa estaba al servicio de sus actividades laborales

URGENTE

Publican las nuevas imágenes de los reyes tomadas por la fotógrafa Annie Leibovitz

# La dura historia de Vanesa, que pierde la memoria cada dos días: "No consigo retener más de unas 24 o 48 horas"

ÁNGELA MARTÍN | NOTICIA 26.11.2024 - 04:32H



Las secuelas que sufre esta navarra a raíz de un ictus son muy poco frecuentes, según los neurólogos.  
[Las llamadas por 'Código Ictus' al 112 crecen en un año con casi 2.000 atendidos.](#)





(https://multisensorial.qinera.com/)



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



## Revista digital del sector sociosanitario (/)

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

# Las enfermedades neurológicas afectan a casi 23 millones de personas en España y son más prevalentes en mujeres

Noviembre, 2024 (<https://www.geriatricarea.com/2024/11/27/las-enfermedades-neurologicas-afectan-a-casi-23-millones-de-personas-en-espana-y-son-mas-prevalentes-en-mujeres/>)



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

En base a los datos de prevalencia más actualizados de los que se dispone, entre 21 y 23 millones de personas padecen algún trastorno neurológico en España, tal y como recoge el

documento **«Anuario Sociosanitario de las enfermedades neurodegenerativas y trastornos mentales en España 2023»**, elaborado por el **Ministerio de Sanidad y Consumo** y el **Instituto de Estadística de España**, donde se indica que **las enfermedades neurológicas afectan a casi 23 millones de personas en España, y son más prevalentes en mujeres** (25% de las personas con enfermedades neurológicas afectan a casi 23 millones de personas en España y son más prevalentes en mujeres).

Newsletter

En este informe, realizado con la colaboración de la compañía Johnson & Johnson, se analizan detalladamente aspectos como **la epidemiología, el impacto socioeconómico, la morbilidad y la discapacidad y dependencia** de las principales enfermedades neurológicas en España.

Se trata de patologías que no solo en edades avanzadas de la vida, sino **también en edades más jóvenes**, con enfermedades de diferente gravedad, pero cuya morbilidad produce un impacto muy significativo en las condiciones de salud, económicas o laborales de las personas que las padecen. El informe también señala además, que, en todas las edades de la vida, se trata de un **grupo de enfermedades más prevalente en mujeres que en hombres**.



*La SEN ha elaborado el documento «Impacto sociosanitario de las enfermedades neurológicas en España»*

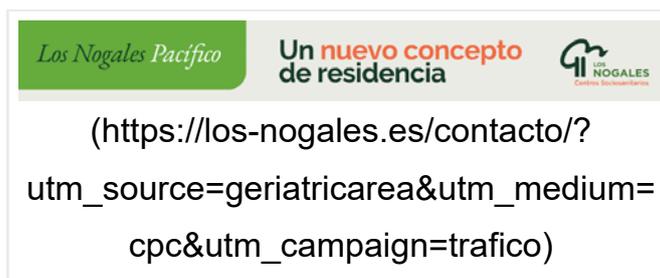
fa <https://www.linkedin.com/company/sen-neurologia> en stores para el mes de agosto de 2024. En el informe se detallan los aspectos más relevantes de las enfermedades neurológicas en España, como la epidemiología, el impacto socioeconómico, la morbilidad y la discapacidad y dependencia de las principales enfermedades neurológicas en España. Como advierte el Dr. Javier Cámara, vocal de la Sociedad Española de Neurología (SEN), «las enfermedades neurológicas afectan a un número creciente de personas en España, y son más prevalentes en mujeres que en hombres».

Como advierte el Dr. Javier Cámara, vocal de la Sociedad Española de Neurología (SEN), «las enfermedades neurológicas afectan a un número creciente de personas en España, y son más prevalentes en mujeres que en hombres».

como por ejemplo, migraña, esclerosis múltiple o epilepsia o incluso mortales, como la ELA. Y, dado que muchas de estas enfermedades -como son el ictus, la enfermedad de Parkinson, las demencias y otras enfermedades neurodegenerativas- van asociadas al envejecimiento, por las características poblacionales de nuestro país, **es previsible un incremento de todas estas patologías**«.

De hecho, este informe refleja cómo la **prevalencia de las enfermedades neurológicas es un 18% superior** a la media global en España, y en concreto un 1,7% por encima de la de otros países de nuestro entorno, lo que se relaciona con las características de nuestra pirámide poblacional así como con la alta esperanza de vida de los españoles.

Las enfermedades neurológicas constituyen, además, una **gran carga que condiciona la calidad de vida**, no solo del paciente sino también de sus familias y de la sociedad en su conjunto por la discapacidad que producen: solo en 2021, se calcula que los años vividos con discapacidad por enfermedades neurológicas, suponen alrededor de un millón de años y los años de vida perdidos más de medio millón en nuestro país.



Respecto al impacto que las enfermedades neurológicas supone en la asistencia hospitalaria, los datos indican que se ha producido un **incremento en el volumen de la atención hospitalaria**. Si en 2001, el total de pacientes ingresados en los hospitales españoles por enfermedades neurológicas suponían el 4,2%, estas cifras han ido creciendo hasta suponer el 5,5% en 2018.

Este **incremento es especialmente significativo en demencias**, incluyendo la enfermedad de Alzheimer. En todo caso, de entre todas las patologías neurológicas, el **ictus (https://www.geriatricarea.com/?s=ictus)** es la enfermedad más frecuente como causa de **hospitalización** y constituye la tercera enfermedad por número de ingresos hospitalarios en nuestros hospitales.

**Las enfermedades neurológicas son las responsables del 19% de la**  
 facebook.com/shereinstoreshare?messenger://share?  
 youtu.be/1H92Q...  
 on-mas-prevalentes-en-mujeres-25-prevalentes-en-mujeres-25)  
 El informe también destaca que, además del número de pacientes, las enfermedades  
 ades-neurológicas-afectan-a-casi-23-millones-de-personas-en-españa-Newsletters-prevalente  
 20de%20personas%20en%20Espa%C3%BA%20y%20son%20m%C3%A1s%20prevalentes

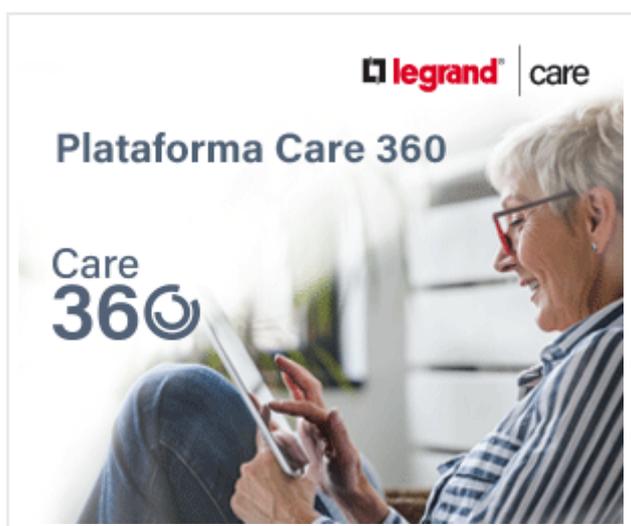
ingresado por patología neurológica supone de media una estancia de 11,8 días, siendo la **demencia la segunda enfermedad específica con la mayor estancia media por paciente.**

Por otra parte, también estima que entre 2.196.000 y 3.928.000 españoles, pasarían por las consultas de Neurología a lo largo de un año. Es decir que **entre el 5 y 8% de la población española requerirán consultar con un neurólogo** a lo largo de un año.

A ello se suma que las **enfermedades neurológicas son las responsables del 19% de la mortalidad de nuestro país**, con un mayor peso entre las mujeres (23,5%) frente a los hombres (14,5%).

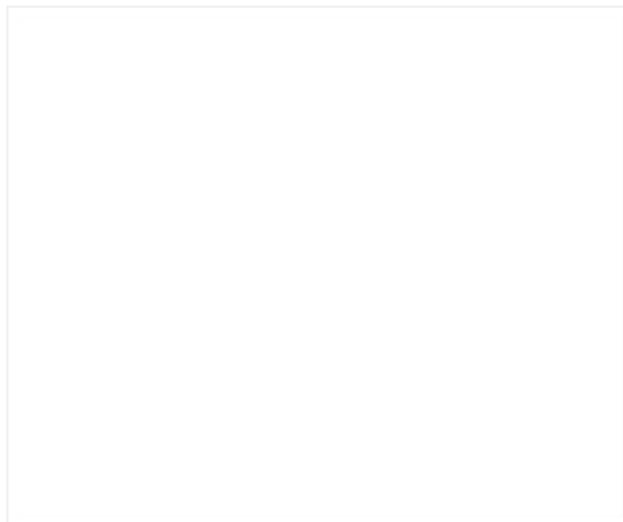


([https://www.domusvi.es/?utm\\_source=Geriatricarea&utm\\_medium=Banner](https://www.domusvi.es/?utm_source=Geriatricarea&utm_medium=Banner))



facto de que el 23% de las personas con enfermedades neurológicas son mujeres, frente al 14,5% de los hombres. Esto se debe a que las enfermedades neurológicas son más prevalentes en mujeres (23,5%) que en hombres (14,5%). Las enfermedades neurológicas afectan a casi 23 millones de personas en España y son más prevalentes en mujeres que en hombres.

Newsletter



A este respecto, el Dr Javier Camiña destaca que *«el informe también ha analizado la progresión de la mortalidad de las **cinco principales enfermedades neurológicas causantes de fallecimientos** en los últimos 10 años y, en números absolutos, se ha producido un incremento en la mortalidad en todas ellas, excepto en ictus, donde la mejora en los cuidados y los tratamientos instaurados en los últimos años (unidades de ictus, fibrinólisis, trombectomía) han disminuido esta mortalidad de forma significativa»*. No obstante, *«el resto de las patologías, han mostrado una **progresión creciente**, muy llamativa por ejemplo en el conjunto de las demencias»*, recalca el experto.

Otro indicador más de la relevancia de la patología neurológica respecto a la mortalidad es el relativo a las **muerres por eutanasia**, de la cual se recogen datos desde el año 2021, y que señalan que las **patologías neurológicas fueron la causa más frecuente entre las personas a las que se practicó la eutanasia** (260 fallecidos en 2022). Dentro de este grupo, el 42% sufrían ELA, el 11%, esclerosis múltiple y el 8,5%, enfermedad de Parkinson.

*«En base a todas estas cifras queda mostrado el porqué es necesario poner en marcha estrategias de salud que ayuden a contribuir a disminuir el impacto de las enfermedades en la población»*, señala el **Dr. Jesús Porta-Etessam**, Presidente de la **Sociedad Española de Neurología** (<https://www.sen.es/>).

*«Son necesarios los **programas de prevención** (por ejemplo, de salud vascular o salud cognitiva) y **programas de formación** de la población. Pero también **estrategias para el diagnóstico precoz** de las enfermedades»* (<https://www.geriatricarea.com/2024/10/17/>

la <https://www.geriatricarea.com/2024/10/17/>), garantizando el acceso a los recursos de la <https://www.geriatricarea.com/2024/10/17/> y <https://www.geriatricarea.com/2024/10/17/> para mejorar la calidad de vida de las personas con estas enfermedades y facilitar su diagnóstico precoz y tratamiento. Las enfermedades neurológicas afectan a casi 23 millones de personas en España, siendo la esclerosis múltiple la más prevalente en mujeres (17,5%) y la enfermedad de Alzheimer la más prevalente en hombres (12,5%). La investigación en el ámbito neurológico para garantizar la existencia y disponibilidad de recursos para el diagnóstico y tratamiento de estas enfermedades es fundamental. Newsletter

Las personas interesadas pueden **descargar aquí** ([https://www.sen.es/pdf/2024/Informe\\_sociosanitario\\_2024.pdf](https://www.sen.es/pdf/2024/Informe_sociosanitario_2024.pdf)) el documento de la SEN «*Impacto sociosanitario de las enfermedades neurológicas en España*».

## Artículos relacionados

---

**Concierto solidario para reconstruir los centros de personas con Alzheimer arrasados por la DANA**

**Un trastorno del sueño de la fase REM puede ser precursor de enfermedades neurodegenerativas**

(<https://www.geriatricarea.com/2024/11/27/>

(<https://www.geriatricarea.com/2024/11/26/>

concierto-solidario-para-reconstruir-los-centros-de-personas-con-alzheimer-

un-trastorno-del-sueno-de-la-fase-rem-puede-ser-precursor-de-enfermedades-

<https://www.linkedin.com/sharing/share-offsite/?url=https://www.geriatricarea.com/2024/11/27/concierto-solidario-para-reconstruir-los-centros-de-personas-con-alzheimer-arrasados-por-la-dana/>

<https://www.facebook.com/sharing/share-offsite/?url=https://www.geriatricarea.com/2024/11/27/concierto-solidario-para-reconstruir-los-centros-de-personas-con-alzheimer-arrasados-por-la-dana/>

<https://www.whatsapp.com/share?url=https://www.geriatricarea.com/2024/11/27/concierto-solidario-para-reconstruir-los-centros-de-personas-con-alzheimer-arrasados-por-la-dana/>

**Newsletter**

[saludymedicina.org](https://saludymedicina.org)

# Los casos mundiales de ictus han aumentado un 70% en los últimos 30 años

por Salud y Medicina · 26 noviembre, 2024

7-9 minutos

---

**En el mismo periodo, los avances en manejo rápido han reducido la mortalidad de esta enfermedad cerebrovascular en un 68% en los países de Europa occidental.**

El ictus representa entre la población mundial la segunda causa de muerte más común -después de la cardiopatía isquémica- y la tercera causa -en Europa es la primera- más frecuente de discapacidad, según los datos del último estudio Global Burden of Disease (GBD).

Este mismo estudio apunta, además, que cada año y en todo el mundo se producen casi 12 millones de casos de ictus y más 7 millones de fallecimientos por esta enfermedad. Unas cifras que, comparadas con los datos que se manejaban hace 30 años, suponen un aumento del 70% en el número de casos, un incremento del 44% en las muertes y un 32% más de discapacidad, según se recuerda en el Día Mundial del Ictus, celebrado recientemente.

En España, según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN) cada año se producen unos 90.000 nuevos casos de ictus. En 2023, esta enfermedad fue la responsable del fallecimiento de más de 23.000 personas. Además, más del 30% de las personas que

sobreviven a un ictus en España, están actualmente en un situación de dependencia, ya que el ictus es la primera causa de discapacidad en España y, en al menos el 40% de los casos, el ictus deja importante secuelas.

En este sentido, los datos de la Sociedad Española de Rehabilitación y Medicina Física (SERMEF), indican que el 50% de los supervivientes de ictus sufre secuelas. La rehabilitación neurológica temprana e intensiva es crucial para mitigar la dependencia funcional en un 20%. “Debe iniciarse tan pronto como el paciente esté médicamente estable, para maximizar las posibilidades de una recuperación efectiva”, señalan desde esta organización.

### **Rehabilitación a corto y largo plazo**

Además, cuando las terapias rehabilitadoras se aplican con la intensidad y la duración adecuadas, se puede mejorar significativamente la recuperación funcional, reduciendo además el riesgo de complicaciones a largo plazo, como el deterioro cognitivo y la depresión. En este sentido, los profesionales de la SEN indican que entre el 30-50% de las personas que han sufrido un ictus presentará también depresión, el trastorno afectivo más frecuente post-ictus.

Aunque la rehabilitación se ha demostrado esencial para la recuperación de los pacientes con ictus, la SERMEF denuncia que “existen importantes desigualdades en el acceso a los tratamientos entre las **distintas comunidades autónomas**”, lo que genera diferencias notables en los resultados, a corto, medio y largo plazo, de los pacientes.

En España, existen importantes desigualdades en el acceso a los tratamientos rehabilitadores, lo que genera grandes diferencias entre pacientes

Insisten además que la rehabilitación tras un ictus no se limita al ámbito hospitalario. Según los rehabilitadores, la atención

ambulatoria y domiciliaria “son herramientas clave para muchos pacientes, especialmente aquellos con discapacidades moderadas”.

El isquémico, al que corresponden casi el 80% de los casos que se dan en España, y el hemorrágico, que supondría casi el 20% de los afectados restantes, son los dos tipos principales de ictus, explica María Mar Freijo, coordinadora del Grupo de Estudio de Enfermedades Cerebrovasculares de la Sociedad Española de Neurología. “En todo caso, e independientemente del tipo de ictus, la rapidez con la que se haya recibido atención médica ante la aparición de los primeros síntomas, influirá enormemente en el pronóstico de los pacientes”.

Teniendo en cuenta que, por cada minuto que pasa sin que llegue la sangre al cerebro se mueren casi 2 millones de neuronas, se explica por qué la frase ‘el tiempo es cerebro’ va siempre asociada a esta enfermedad. “Si se sospecha que una persona está sufriendo un ictus se debe llamar inmediatamente a los servicios de urgencia porque es una emergencia médica”, subraya Freijo.

### **Suben los casos, baja la mortalidad**

En los últimos años, y gracias a los avances que se han producido en Europa y, en concreto en España, tanto en tratamiento como en identificación de la enfermedad, así como en la cada vez mayor implantación de las Unidades de Ictus o del Código Ictus la tasa de mortalidad de esta enfermedad ha descendido considerablemente. Se estima que, respecto a los últimos 30 años, las tasas de mortalidad han descendido más de un 68% en los países de Europa Occidental.

No obstante, los profesionales de la SEN consideran que hay un mayor margen de mejora. “En primer lugar, porque aún existen provincias españolas que aún no disponen de Unidades de Ictus; y, en segundo lugar, porque estimamos que el Código Ictus solo se llega

a utilizar en aproximadamente el 40% de los casos que se atienden actualmente en España, principalmente porque sigue existiendo un altísimo porcentaje de la población que no es capaz de identificar los síntomas de ictus y, no llama al 112”, señala Freijo.

La SEN estima que solo un 50% de la población española sabe reconocer los síntomas de esta enfermedad y que el porcentaje de población que sabe que ante cualquier síntoma de ictus se debe llamar a emergencias, es aún menor. Por esa razón, insiste en recordar que ante estos síntomas es fundamental llamar al 112, “incluso aunque desaparezcan a los pocos minutos”.

El 90% de los casos de ictus se podrían evitar con un estilo de vida saludable y con control de los factores de riesgo

También es posible ahondar en la prevención de la enfermedad.

Tener una edad avanzada es un factor de riesgo para padecer un ictus y por esa razón se estima que en los próximos 10 años aumente su prevalencia en los países de la Unión Europea. Pero la edad no es el único factor de riesgo para padecer la enfermedad. De hecho, en Europa, los principales factores de riesgo de ictus son la hipertensión arterial y la hipercolesterolemia, unos factores de riesgo que pueden controlarse.

La coordinadora del Grupo de Estudio de Enfermedades

Cerebrovasculares de la SEN señala que se estima que cerca del 90% de los casos de ictus se podrían evitar con un estilo de vida saludable porque muchos de los factores de riesgo de un ictus son modificables o controlables.

### **Prevención, la clave del control**

“La hipertensión arterial y el colesterol alto o la diabetes, pueden controlarse. En nuestra mano también está evitar otros como el tabaquismo, el sedentarismo, la mala alimentación, la obesidad, el alcoholismo, el consumo de drogas, entre otros. Uno de cada cuatro

españoles padecerá un ictus a lo largo de su vida y es responsabilidad de cada uno de nosotros intentar disminuir esa cifra”.

Para Hernando Pérez Díaz, director del Centro de Neurología Avanzada (CNA) de Málaga, la prevención del ictus es esencial y “debería ser al menos tan importante como la del cáncer de mama”.

Asegura que muchos de los casos se podrían evitar realizando pruebas sin riesgos para “conocer el estado de los vasos cerebrales, monitorizando el ritmo cardiaco para descartar la fibrilación auricular, o valorando los tradicionales factores de riesgo como la hipertensión, la diabetes, el colesterol o las apneas obstructivas del sueño, en mayores de 55 años”. **R. Serrano (DM)**

[espanol.medscape.com](https://espanol.medscape.com)

# Dolor crónico y migrañas en más de 30 % de la población española

*Andrea Jiménez*

4-5 minutos

---

Más de 30 % de los españoles con dolor crónico presentan también [migraña](#), un problema de salud prioritario en la población femenina. Esta información se desprende de [un informe llevado a cabo](#) por la Fundación Grünenthal y el Observatorio del Dolor de la Universidad de Cádiz. De acuerdo con el análisis, en nuestro país, 37,1 % del total de casos identificados de migraña, enfermedad neurológica altamente debilitante que supone la segunda causa de discapacidad en el mundo, corresponde a mujeres, frente a 23 % de hombres.

Caracterizada por un dolor continuo o frecuente de intensidad elevada, esta afección conlleva un gran impacto en la vida del paciente a nivel personal, familiar, profesional y social. Tanto que, en España más de 50 % de las personas con esta enfermedad presenta un grado de discapacidad grave o muy grave. De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS), la migraña es una de las enfermedades más incapacitantes que existen. Estudios epidemiológicos han documentado su alta prevalencia y enorme impacto socioeconómico, siendo, conforme al estudio [Global Burden of Disease Survey](#), la primera causa mundial de discapacidad en personas entre los 15 y 49 años

A pesar de los avances para su tratamiento, el infradiagnóstico es una de las principales barreras para su abordaje. Según recoge el

informe, avalado por la Asociación Española de Migraña y Cefalea (AEMICE), en España se estima que existe un 40 % de casos sin diagnóstico, lo que implica un empeoramiento en el estado del paciente y acelera la cronificación de la enfermedad. Como advierte la Sociedad Española de Neurología (SEN), [75 % de los pacientes con migraña tarda más de 2 años en obtener un diagnóstico](#). Entre otros de los datos preocupantes que destaca la asociación científica, hasta 25 % de los pacientes que presenta migraña nunca ha consultado por su enfermedad al médico y 50 % abandona el seguimiento tras las primeras consultas. La automedicación es, por otro lado, uno de los principales factores de riesgo de cronificación: más de 50 % de los pacientes se automedica con analgésicos sin receta y solo 17 % de los pacientes utiliza una medicación correcta para el tratamiento sintomático de sus crisis de migraña.

Como señala la [Guía rápida de cefaleas. Consenso entre atención primaria y neurología](#) elaborada por la SEN, el diagnóstico precoz es uno de los objetivos de la medicina para la mejora de la situación funcional, así como reducir las comorbilidades y la pérdida de calidad de vida de las personas. No obstante, el retraso diagnóstico impide su tratamiento en las fases iniciales de la enfermedad y podría provocar un importante agravamiento de la misma. Esta situación hace que los pacientes se vean obligados a convivir con la enfermedad varios años hasta ser diagnosticados.

De acuerdo con los últimos datos que recogen la Fundación Grünenthal y el Observatorio del Dolor de la Universidad de Cádiz, el dolor en pacientes con migraña y dolor crónico se concentra principalmente en la cabeza (24,9 %). Sin embargo, el dolor generalizado (21,1 %) y el dolor en la espalda, extremidades o articulaciones (19 % en ambos casos) también son comunes entre estos pacientes, mayoritariamente jóvenes. Los pacientes con dolor crónico asociado a migraña (48 %) tiene entre 18 y 34 años. Además

estos pacientes presentan comorbilidades como dolor lumbar (63,1 %), contractura muscular (62,9 %), dolor cervical (62,7 %), hombro doloroso (36,8 %), ciática (30,7 %) y artrosis y osteoporosis (29,6 %), entre otros.

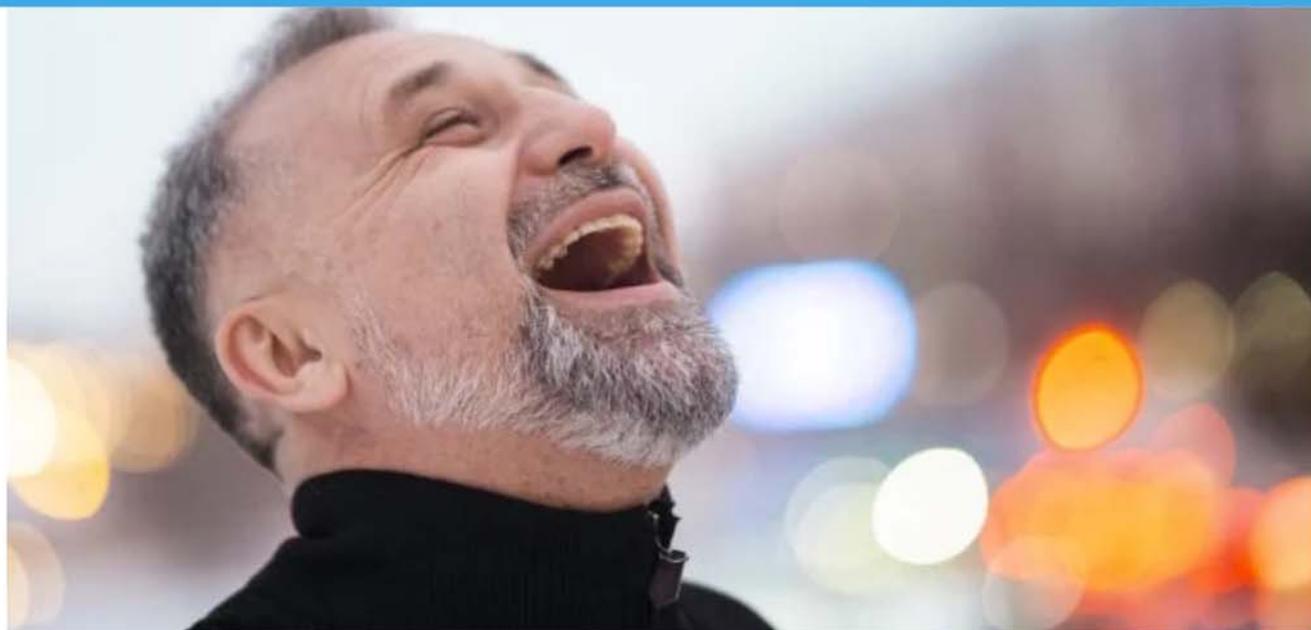
Ante la vulnerable situación que presentan estos pacientes, los expertos de AEMICE hacen un llamado a que se genere una mayor conciencia social para acabar con el estigma asociado a esta enfermedad. Pese a la alta incidencia y el coste derivado de la migraña, solo 12 % de los países encuestados incluye el dolor de cabeza y la migraña en los informes de sus sistemas de salud, de acuerdo con la OMS.

## CRÉDITOS

Imagen principal: iStock/Getty Images

Medscape Noticias Médicas © 2024 WebMD, LLC

Citar este artículo: Dolor crónico y migrañas en más de 30 % de la población española, afección principalmente en mujeres - *Medscape* - 26 de nov de 2024.



Hombre riéndose. Foto: Freepik.

**ALEJO LUCARÁS**

**27/11/2024 09:00** ACTUALIZADO: 27/11/2024 09:00

La **risa** es una respuesta natural del ser humano que se activa ante situaciones divertidas o relajantes. Si te ríes con frecuencia, podrías ser un privilegiado en lo que respecta a salud. Y es que durante décadas, científicos y médicos han investigado los **beneficios que aporta reírse seguido**, tanto en términos de **salud mental** como **física**.

Estos hallazgos han llevado a considerar la risa como una forma de terapia natural, capaz de influir en aspectos como el sistema inmunológico, la circulación y el estado anímico. Sin embargo, no todas las formas de risa generan el mismo efecto. Descubre **cómo y por qué una carcajada auténtica puede marcar la diferencia en tu longevidad**.

**Qué le ocurre a tu organismo cuando ríes con frecuencia, según la**

El jefe de servicio de neumología y responsable de la Unidad del Sueño de la OSI Araba de Osakidetza, Carlos Egea, da las claves para un buen descanso

**Redacción** [Radio Bilbao](#) 26/11/2024 - 12:12 CET

Cada vez cuesta más conciliar el sueño. Tanto entre la población más adulta, como entre la más joven. Según datos de la Sociedad Española

Elige tu emisora

---



2

**Hoy** Àngels Barceló

Elige tu emisora

---



2

**Hoy** Àngels Barceló

Elige tu emisora

---



2

**Hoy** Àngels Barceló

Elige tu emisora

---



2

**Hoy** Àngels Barceló

# ABC

**XL**Semanal

EL SUEÑO NO REPARADOR

## Qué hacer si eres de los que se despierta cansado todos los días



¿Has dormido ocho horas pero te sientes como si hubieras pasado la noche en vela? Es lo que se conoce como 'sueño no reparador' y las personas que lo experimentan están tan agotadas por la mañana como antes de irse a la cama. Las consecuencias pueden ir desde la fatiga o la falta de concentración hasta problemas cardíacos, metabólicos o de salud mental. La clave está en descubrir su origen. Es hora de revisar tus hábitos.

## RAQUEL PELÁEZ

Martes, 26 de Noviembre 2024, 10:46h | Actualizado 12:54h

Tiempo de lectura: **7 min**

Compartir 

**N**o importa cuánto duerma. Me despierto y me siento como si me hubiera atropellado un camión». Esta es una de las frases más repetidas en las consultas de los expertos en trastornos del sueño. Y no, no hablamos de insomnio. Es decir, no se trata de personas con dificultades para quedarse dormidas, que se despiertan demasiado pronto y no pueden volver a dormir o que se levantan varias veces a lo largo de la noche. Esto es diferente: los que padecen 'sueño no reparador' aseguran que caen en los brazos de Morfeo en cuando se meten en la cama y no recuerdan despertarse ni una sola vez en ocho o nueve horas. En otras palabras: dormir han dormido lo suficiente, pero el sueño no ha hecho su trabajo.

Según la Sociedad Española de Neurología (SEN), más de 12 millones de españoles no descansan de forma adecuada. Concretamente, el 48 por ciento de la población adulta española y el 25 por ciento de los niños no tienen un sueño de calidad. Y eso teniendo en cuenta que, como añade el informe, solo se ha diagnosticado al diez por ciento de las personas que lo padecen.

**No es que tengan  
insomnio, pero no  
descansan. El 48 por  
ciento de la población  
adulta española y el 25  
por ciento de los niños no  
tienen un sueño de  
calidad**

Y, aunque los expertos coinciden en que detrás de un ‘sueño no reparador’ podría haber una enfermedad como la apnea o una afección como el bruxismo (y si se produce de manera crónica es absolutamente necesario un examen médico), en la mayoría de los casos no hay una patología subyacente y el problema está relacionado con un descanso profundo inadecuado.

«Para que el sueño consiga su efecto no solo debemos dormir las horas suficientes, sino también hacerlo de forma continua porque tenemos que pasar por todos los ciclos y fases: desde el sueño ligero, hasta el sueño profundo o reparador y la fase REM. Por eso, tú puedes estar en la cama ocho horas pero, si no has pasado a sueño profundo, probablemente te levantes cansado», aclara Jana Fernández, la especialista en fisiología del sueño que lleva años estudiando este campo científico.





¿NOTAS CANSANCIO O NO SABES POR QUÉ?

## El bruxismo y la apnea podrían estar detrás

Incorporado en la Clasificación Internacional de los Trastornos del Sueño como una afección que consiste en apretar o rechinar los dientes, el bruxismo nocturno se asocia con un exceso de despertares, además de dolor de cabeza, mandíbula, cuello y oído. Es decir, nada más lejano al objetivo de conseguir un sueño reparador.

Además de las molestias que ocasiona esta afección, el bruxismo puede venir acompañado... **Leer más**

¿Y por qué es tan importante esa fase para conseguir el descanso? «Porque es ahí cuando se produce todo el proceso de limpieza cerebral y de regeneración de tejidos. Se consolidan la memoria y el aprendizaje, se equilibra nuestro sistema nervioso, se fortalece el sistema inmune y es cuando segregamos la hormona del crecimiento», asegura la experta. Por eso, un 'sueño no reparador' no consigue recargar el cuerpo y el cerebro lo suficiente. «El problema es que no le damos a este tema la importancia que requiere y descansar es mucho más que dormir», señala la especialista.

«El sueño es fundamental para la salud y un requisito biológico imprescindible para la vida humana. Está involucrado en innumerables procesos fisiológicos, por lo que su mala calidad se relaciona con problemas de salud: aumento de riesgo de mortalidad por eventos cardiovasculares, problemas metabólicos como diabetes y obesidad, disfunciones neurocognitivas, problemas de salud mental...», asegura la doctora Ana Fernández Arcos, Coordinadora del Grupo de Estudio de Trastornos de la Vigilia y Sueño de la SEN. «Y si bien experimentar cambios puntuales en el sueño es algo normal, ciertos factores externos -principalmente hábitos de vida inadecuados y estrés- o padecer algún trastorno del sueño pueden

provocar cambios graves en los patrones de sueño, que pueden hacer que nuestra salud se vea afectada».

**Puedes estar en la cama  
ocho horas pero, si no  
has pasado a sueño  
profundo, probablemente  
te levantes cansado.  
«Descansar es mucho  
más que dormir»**

«Y el estilo de vida que llevamos no nos ayuda mucho a respetar el descanso», añade Jana Fernández. «Esa obsesión que tenemos por la productividad, por hacer muchas cosas al mismo tiempo y todo con prisa, además de hacer que nos llevemos muchas preocupaciones a la cama, va en contra de nuestros ritmos biológicos porque nos conduce a horarios muy irregulares. Y una de las características del sueño reparador es la regularidad», continúa. «Tampoco nos ayudan los horarios tan nocturnos que tenemos en España. Cenamos tarde, nos acostamos tarde y luego, el fin de semana, ya ni te cuento: nos levantamos y nos acostamos a horas completamente distintas. Sin regularidad. Y eso no hay cuerpo que lo aguante. Eso no es consistencia. Porque a nuestro cuerpo le gusta la regularidad».



**Ni castigo ni pérdida de tiempo.** Dormir no es una pérdida de tiempo ni un castigo, enfatizan los expertos. «Esa idea de mandar a los niños a la cama cuando se portan mal ha hecho mucho daño».

La propuesta de Jana Fernández para conseguir esa reparación que nuestro cuerpo necesita pasa por varias pautas. «Primero hay que tomar la decisión de que dormir va a ser una prioridad en nuestra vida y, por supuesto, eso va a requerir una disciplina para que se convierta en un hábito», comienza la experta. «Otra de las claves está en la dieta y el deporte: alimentarnos de forma saludable y llevar un estilo de vida activo, es decir, no solo hay que hacer ejercicio, sino que debemos ir a los sitios caminando, subir escaleras, etc...».

A continuación, Fernández hace hincapié en todo lo que tiene que ver con la higiene del sueño: «La cama no puede ser una extensión de la oficina. Por eso es tan importante no llevarnos el móvil y no revisar emails del trabajo o redes sociales antes de pretender conciliar el sueño. Porque todo eso no nos permite desconectar, sino todo lo contrario: nos puede generar más estrés. No es lo mismo, por ejemplo, ver una serie porque eso sí que puede servir para desacelerar y relajarnos antes de dormir».

Por último, la autora del libro *Aprende a descansar*, incide en la importancia de disfrutar del proceso: «El sueño y el descanso son un gran placer. Afortunadamente ya sabemos que dormir no es una pérdida de tiempo. No es un castigo. Esa idea de mandar a los niños a la cama cuando se portan mal ha hecho mucho daño. Y no debemos pensar en dormir como una obligación porque si lo convertimos en un “deberías” ya lo estropeamos todo. Yo soy muy partidaria de más placeres y menos quehaceres».

---

## NOTICIAS RELACIONADAS

---



**Insomnio crónico: soluciones para un trastorno más peligroso de lo que parece**



**¿El secreto de una pareja unida? Camas separadas**

★ ABC PREMIUM



**Las horas de sueño que protegen a tu hijo del sobrepeso y cuidan su corazón**

---

## MÁS DE XLSEMANAL

---



[palabrasclaras.mx](https://palabrasclaras.mx)

# El Pacto por el Recuerdo: un documento sobre el alzhéimer | PalabrasClaras.mx

*Agencias Noticias*

7-8 minutos

---

El alzhéimer es una enfermedad neurodegenerativa de enorme magnitud que nos atañe a todos, a quienes padecen la patología, a sus familias, a los que carecen de diagnóstico y a la sociedad en su conjunto. El documento “El Pacto por el Recuerdo” pide facilitar el acceso al diagnóstico precoz, crear un censo de pacientes y garantizar un acceso equitativo a tratamientos.

“El Pacto por el Recuerdo” es un documento elaborado por la Confederación Española de Alzheimer y Otras Demencias (CEAFA) con el objetivo de hacer un llamamiento a adoptar medidas inmediatas que sean un punto de partida para avanzar en la lucha real contra esta enfermedad.

El motivo es que el abordaje del alzhéimer precisa de soluciones eficaces, firmes y definitivas que cuenten con el consenso de todos, el apoyo de las instituciones sanitarias, científicas, profesionales y sociales y con el compromiso decidido de los representantes políticos.

Algunas de las sociedades científicas adheridas son la Sociedad Española de Psicogeriatría (SEPG), la Sociedad Española de Neurología (SEN), la Fundación Centro Investigación Enfermedades

Neurológicas (CIEN), la Sociedad Española de Geriatria Y Gerontología (SEGG), la Sociedad Española de Médicos de Atención Primaria (SEMERGEN), Sociedad Española de Médicos Generales y de Familia (SEMG) y la Sociedad Española de Psiquiatria y Salud Mental (SEPSM).

En EFESalud hablamos con Mariló Almagro, presidenta de CEAFA sobre la importancia de un diagnóstico precoz.

Explica que el diagnóstico precoz se ha visto retrasado durante estos años por diferentes motivos. Por un lado, los profesionales sanitarios consideraban que no era necesario un diagnóstico ya que no había un tratamiento farmacológico y, por el otro, incluso algunas familias no deseaban asistir al médico y encontrarse con un diagnóstico de demencia.

“Ahora mismo el diagnóstico precoz permite hacer nuestra vida, organizarla, decidir y saber lo que queremos y como podemos actuar. También hay tratamientos no farmacológicos que ralentizan el proceso, que si no sabemos el diagnóstico no podemos usarlos”, indica la presidenta.

## **El Alzheimer**

Según el documento, en España el Alzheimer se ha convertido en una de las enfermedades neurodegenerativas más prevalentes, afectando a más de 1.200.000 personas, lo que supone entre el 60 % y el 70 % de los casos de demencia; e indirectamente a 5 millones de familiares.

Esta enfermedad impacta a una de cada diez personas mayores de 65 años y a un tercio de las mayores de 85.

Para el año 2050, se estima un aumento del 66 % en los casos de Alzheimer, alcanzando los 3,6 millones de afectados en España.

Además, los diagnósticos tardíos suelen demorar 18 meses el

acceso a los tratamientos, desde que aparecen los primeros síntomas.

También la falta de herramientas para un diagnóstico temprano, pocos centros especializados y la deficiente coordinación entre la Atención Primaria y la Atención Hospitalaria dificultan el abordaje de la enfermedad, dejando a muchos pacientes fuera del radar sanitario, señala el documento.

## **Los cuidadores**

Almagro explica que los cuidadores son muchas veces los grandes olvidados.

Uno de los problemas que tienen estas personas es el aislamiento social porque cuidan las 24 horas del día 7 días a la semana.

Indica que ahora mismo se está modificando la ley de atención a la autonomía personal y atención a la dependencia y señala que cree que debería entrar también las personas cuidadoras en esta ley.

Añade que las 315 asociaciones que conforman la Confederación Española ofrecen ayuda a los cuidadores de estas personas.

“Atendemos no solo a las personas enfermas, sino también a las cuidadoras, dándole apoyo psicológico individual, grupal, grupos de ayuda mutua, formación porque no todo el mundo sabe cómo cuidar, pero empezando a cuidarse”, indica la presidenta.

## **La mujer cuidadora**

El documento explica que hay otra cifra igual de preocupante que es la del colectivo de cuidadoras invisibles de las personas con alzhéimer.

Además, la mayoría son mujeres que abandonan su vida personal y profesional para cuidarlos y cuyo trabajo podría suponer el 3 % del PIB con un coste de unos 32.000 euros por familia.

Mariló Almagro incide en que es necesario que se hagan políticas para que la mujer pueda seguir trabajando o que ofrezcan apoyos para no trabajar.

“Ahora mismo hay políticas de cuidados, pero se quedan cortas. Sobre todo hablan de menores y los cuidados a mayores también tienen que darse el valor que se necesita. Ahora mismo no se está haciendo política porque el alzhéimer no está en la agenda política española y eso es un problema”, explica la presidenta.

## **Medidas inmediatas**

CEAFA pide en el documento medidas inmediatas para hacer frente a la situación del alzhéimer.

### **1. Un censo oficial de pacientes con alzhéimer**

La presidenta explica que la creación del censo permite cuantificar realmente la magnitud de la enfermedad.

“No sabemos cuántas personas afectadas hay con demencia. La Sociedad Española de Neurología dice que entre un 30 y 40 % de las personas no tienen diagnóstico. Este censo nos serviría para poder actuar y hacer una política adecuada a todas estas personas y a sus familias”, defiende Almagro.

### **2. Un diagnóstico precoz**

Un diagnóstico precoz para detectar la enfermedad en estadios tempranos y poder intervenir cuanto antes en su desarrollo, estableciendo una ruta de diagnóstico coordinada y eficiente entre la Atención Primaria y Atención Hospitalaria para facilitar el proceso y con la dotación de medios económicos, materiales y humanos necesarios.

“Desde que el paciente va por primera vez pueden llegar a pasar 2 o 3 años para recibir un diagnóstico. Existen también diferentes ministerios que no están coordinados y esta no es una enfermedad

exclusivamente sanitaria, sino, sobre todo, social”, subraya Almagro.

### 3. Acceso equitativo a los mejores tratamientos

La CEAFA pide acceso equitativo a los tratamientos farmacológicos, no farmacológicos, y de cuidados.

La presidenta explica que la falta de coordinación entre atención primaria y hospitalaria puede afectar llegando tarde al diagnóstico, perdiendo así tiempo para terapias no farmacológicas y farmacológica.

Estas son las tres medidas que se piden en el documento “El Pacto por el Recuerdo”, pero la presidenta Mariló Almagro revela que no son las únicas que tienen en mente.

“Estas tres medidas son las prioritarias hoy en día, porque contamos con un Plan Nacional 2019-2013 en el que no se hizo nada. Estas son las primeras medidas que planteamos, pero van a seguir otras y vamos a ir añadiendo porque lo que queremos es que no se quede en 3 medidas, sino que haya un pacto de Estado independientemente del partido que gobierne y que la demencia se ponga como una prioridad, que es lo que es”, remarca la presidenta.

Publicidad



Descubre  
Transforma  
Crece

PSICÓLOGO  
Franco González Aguilar  
(228) 852 0608  
PREVIA CITA

Atención y asesoría  
individual, familiar y de pareja.  
Ansiedad • Estrés • Miedo • Depresión  
Duelo • Inseguridad • Maltrato



ROMANCE BREAK VIDA CONFESIONES ESTILO DE VIDA

VIDA • SALUD

## Futbolistas tienen más riesgo de padecer enfermedades neurodegenerativas y Alzheimer

26 de Noviembre de 2024  
10:56 hs

Lectura **2 min**



Futbolistas. Foto: Pixabay



La sociedad Española de Neurología indicó que los futbolistas profesionales tienen 3,5 más riesgo de desarrollar una enfermedad neurodegenerativa y Alzheimer



por **EFE Agencias**



**L**os **futbolistas profesionales** tienen **3,5 veces más riesgo de desarrollar una enfermedad neurodegenerativa** que el resto de la población, y cinco veces más de probabilidad de padecer **Alzheimer** por los repetitivos golpes en la cabeza que sufren en el desarrollo de su profesión, según los datos de un estudio escocés recopilados por la **Sociedad Española de Neurología** (SEN).

De acuerdo con las estimaciones de dicha **sociedad científica**, entre el 10% y el 20% de las lesiones deportivas, que se producen cada año, son **traumatismos craneoencefálicos (TCE)**, y en torno a un 20% de los jugadores de deportes de contacto padecen, al menos, un episodio de daño cerebral traumático al año, siendo el fútbol, el fútbol americano, el rugby, el hockey y el boxeo los deportes con mayor incidencia.

El **doctor y presidente de la SEN, Jesús Porta-Etessam**, explica que este tipo de traumatismos pueden producir "desde un breve cambio en el estado mental" hasta períodos más largos de inconsciencia o graves problemas cerebrales después de la lesión, y cuyas consecuencias pueden recalar en "efectos en la salud cerebral a largo plazo".

## **Los TCE, primera causa de muerte en menores de veinte años**

Además, conforme a datos de la SEN en España, los TCE constituyen la primera causa de muerte en menores de veinte años y estima que 74 mil personas sufran



PUBLICIDAD

**Invierte en orden**

Hemos bajado el precio

**MOSSLANDA**  
Estante para cuadros  
~~12,99€~~  
**9,99€**



IKEA

IKEA.es - Patrocinado

**Invierte en orden y ahórrate el desorden**

[Compra en web](#)



**y ahórrate el desorden**

**SKUBB**  
Almacenaje con 6 compartimentos  
**11,99€**



IKEA

IKEA.es - Patrocinado

**Comparte piso. Dobla diversión**

[Compra en web](#)



En a C

Hemos bajado el precio

**SETSK**  
Mesita  
~~34,99€~~  
**29,99€**



IKEA

IKEA.es

**Invierte en orden y ahórrate el desorden**

[Compra en web](#)



Fútbol. Foto: Pixabay



Sin embargo, **Porta-Etessam** ha destacado que los beneficios de practicar deporte "siempre serán superiores a los posibles riesgos" y, al mismo tiempo, ha puesto de relieve la importancia de la prevención de los TCE con casco o cinturones de seguridad, ya que "pueden ser vitales para nuestra **salud cerebral**".

Visita el canal de YouTube de EN PAREJA dando [CLICK AQUÍ](#)



**EFE Agencias**

La primera agencia de noticias en español y la cuarta del mundo, tiene cerca de ochenta años de experiencia, produce casi 3 millones de noticias al año en los diferentes soportes informativos: texto, infografía, fotografía, audio, video y multimedia. Ofrece información instantáneamente desde su re...

[Ver más](#)



**DEBATE@DEBATE.COM.MX**

Salud

Salud mental

Futbol

**Mantente informado sobre lo que más te importa.**

SUSCRÍBETE

Ingresa tu e-mail

**QUIERO SUSCRIBIRME**

Suscribirse implica aceptar los [términos y condiciones](#)

 **Contenido Patrocinado**



Black Friday ¡Hasta 50% de dto!

[Inicio](#) » [Blog](#) » Cómo elegir el colchón ideal para tu descanso perfecto

## Cómo elegir el colchón ideal para tu descanso perfecto



Saber **cómo elegir un buen colchón** es fundamental para poder garantizar un descanso óptimo, lo que es esencial para poder disfrutar de una buena calidad de vida y evitar distintas dolencias y problemas de salud.

Según datos de la **Sociedad Española de Neurología (SEN)**, más de cuatro millones de españoles padecen problemas de insomnio, y aunque la adopción de hábitos saludables como una buena alimentación, el ejercicio físico o realizar técnicas de relajación pueden ayudar a dormir mejor, es imprescindible **elegir un buen colchón**.

Este no solo hará que resulte más sencillo conciliar el sueño, sino que también favorecerá un sueño reparador, todo ello al mismo tiempo que se conseguirá **levantarse cada mañana con energía y sin dolores**.

Si estás buscando un colchón ideal, es muy posible que tengas dudas acerca de qué opción

elegir, pues en el mercado actual podemos encontrar una amplia cantidad de alternativas. En todo caso, no se trata de elegir el mejor colchón, sino de **cuál es el ideal para ti**.

#### Tabla de contenidos [\[ocultar\]](#)

- 1 Claves para elegir un buen colchón
  - 1.1 Firmeza
  - 1.2 Postura
  - 1.3 Tamaño
  - 1.4 Temperatura
  - 1.5 Peso
- 2 Tipos de colchones y sus características
  - 2.1 Colchones de muelles
  - 2.2 Colchones de espuma
  - 2.3 Colchones viscoelásticos
- 3 Consejos para comprar un colchón adecuado
- 4 Importancia de un buen somier y canapé

## Claves para elegir un buen colchón

Cada persona tiene sus propios gustos y necesidades a la hora de conciliar el sueño, por lo que conviene tener en cuenta una serie de criterios básicos para hacer la mejor elección posible y saber **cómo escoger un buen colchón**:

### Firmeza

Para **elegir el mejor colchón** para ti es necesario encontrar un nivel de firmeza ideal, que no se debe confundir con su dureza. El modelo ideal debe ser suficientemente firme para que sujete el cuerpo correctamente sin resultar excesivamente duro, al mismo tiempo que es mullido para que se pueda adaptar a la curvatura de la columna vertebral, siempre sin que el cuerpo se hunda.

Para poder determinar cuál es el nivel de firmeza apropiado, habrá que tener en cuenta la complejión de quién lo va a utilizar. Si se trata de la elección de un colchón para dos personas, la que será determinante será la de la persona que tenga un mayor peso.

De esta forma, las personas delgadas tendrán que optar por un colchón confortable que sea capaz de adaptarse bien y repartir el peso por toda su superficie, mientras que las personas más pesadas tendrán que optar por una mayor firmeza para disfrutar de una adecuada sujeción y soporte.

### Postura

Todo aquel que esté buscando cómo saber qué colchón comprar, también deberá tener en

cuenta la **postura adoptada a la hora de dormir**, pues la firmeza también vendrá determinada por este aspecto.

Quienes duermen boca arriba deberán optar por un colchón firme, mientras que, si se duerme boca abajo, aunque no es nada recomendable por motivos de salud, convendrá evitar los colchones blandos.

Si se duerme de lado, sería recomendable elegir un colchón menos firme, de manera que contribuya a que el hombro se pueda hundir lo suficiente para poder mantener una curvatura natural de la columna vertebral. Y, por último, si se trata de una persona que se mueve mucho, es preferible optar por un colchón más firme que permita girarse y moverse en la cama sin dificultades.

## Tamaño

El **tamaño del colchón** es otro de los criterios más importantes a la hora elegir un buen colchón, pues influye de manera directa en la calidad del descanso. En lo que respecta a su anchura, debe permitir un movimiento cómodo, siendo aconsejable elegir un modelo de 90 cm para una cama individual; a partir de 135 cm para dos personas; y llegando a los 180 cm para todos aquellos que busquen disfrutar de aún más espacio.

Por su parte, el largo viene determinado por la altura de quienes descansarán en esa cama, debiendo permitir estar tumbado y que no cuelguen los pies. Lo más recomendable es elegir un largo que permita entre 10-15 cm adicionales a la persona más alta que va a usar ese colchón.

## Temperatura

Aunque a menudo no se le presta demasiada atención a este factor, la **temperatura** es otro aspecto a valorar, sobre todo para todos aquellos que son sensibles a los cambios de temperatura o personas que habitualmente tienen calor. En ese caso, los colchones de muelles son mejor opción que los de látex, espuma o visco, ya que son más frescos y ofrecen una mejor ventilación.

## Peso

Finalmente, hay que valorar el **peso** que es capaz de soportar el colchón, puesto que, aunque habitualmente están diseñados para soportar hasta dos personas de hasta 100 kilogramos, las personas de mayor peso pueden recurrir a otras tecnologías.

## Tipos de colchones y sus características

Una vez conocidos los principales criterios para saber **cómo escoger un buen colchón** para ti de acuerdo a tus características físicas y hábitos de descanso, es necesario saber cuáles

son los diferentes **tipos de colchones y cómo elegir según su composición**, pues existen distintas clases entre las que elegir y que se dividen en tres grandes grupos:

## Colchones de muelles

Los **colchones de muelles** son los más comunes y de uso más extendido, pero también los que han sufrido una mayor evolución tecnológica a medida del paso del tiempo. Cada vez nos encontramos con modelos más avanzados, que proporcionan una mayor durabilidad y un mejor soporte.

En la actualidad destacan los **colchones de muelles ensacados**, que han sido diseñados para absorber el peso y el movimiento a través de sus muelles sin que se transmita al resto del colchón, permitiendo un reparto de pesos homogéneo que ofrece una máxima adaptabilidad. De esta manera, se puede disfrutar de una firmeza progresiva e independiente que favorece el descanso y se adapta a cada parte del cuerpo, con una firmeza media-alta.

Estos disponen de un acolchado formado por dos espumas suaves que mejoran el confort y proporcionan un descanso placentero y envolvente. Los colchones de muelles son aconsejados para personas calurosas, pues facilitan una buena ventilación mientras se duerme.

✅ **Liroon Hybrid Premium:** El colchón perfecto para dormir en pareja con núcleo de muelles ensacados desde **383,50€**. [Ver producto →](#)

## Colchones de espuma

Si quieres saber cómo comprar un colchón adecuado para ti, también tienes que valorar los **colchones de espuma**, existiendo en el mercado distintas opciones a considerar. Entre ellos destacan aquellos dotados de **núcleo de espuma HR**, que incorporan una espuma de alta densidad y que se adapta perfectamente al cuerpo de cada persona, al mismo tiempo que se disfruta de una acogida confortable y suave.

Este tipo de colchones ofrece una gran transpiración, así como más resistencia, durabilidad y estabilidad, además de estar especialmente recomendado para personas frioleras.

✅ **Liroon Original:** Espumación de alta resiliencia (HR) con nuestra Visco-Adaptative 90 desde **240,50€**. [Ver producto →](#)

## Colchones viscoelásticos

Los **colchones viscoelásticos**, por su parte, cuentan con una gran popularidad, nada extraño si tenemos en cuenta que se trata del tipo de colchón que mejor distribuye el peso corporal, contando con un “efecto memoria” que hace que se adapten al peso y presión ejercida por el durmiente en la cama.

Capaces de ajustarse a los efectos del calor desprendidos mientras se duerme, son ideales para personas que duermen de lado por su adaptabilidad y flexibilidad, además de ser una opción a contemplar si se quiere saber **cómo elegir un buen colchón para dolor de espalda**, pues son la opción más indicada para quienes padecen problemas articulares o musculares.

## Consejos para comprar un colchón adecuado

A la hora de **elegir un buen colchón**, es conveniente tener en cuenta una serie de consejos:

- Si acudes a la tienda no es suficiente con sentarse y tocarlo, sino que debes **tumbarte y probar diferentes posturas**, de manera que puedas encontrar aquel colchón que mejor se adapte a tus características, preferencias y necesidades.
- Es recomendable tumbarse de espaldas y **colocar la mano entre la zona lumbar y el colchón**, de forma que, si hay demasiada holgura, el colchón puede ser demasiado rígido para lo que necesitas, mientras que, si no pasa la mano, será demasiado blando para ti.
- Si dos personas duermen juntas y tienen pesos y preferencias muy diferentes, se puede optar por **unir dos colchones**, cada uno adaptado a cada persona. No obstante, los colchones de muelles embolsados o látex también aportan independencia de movimientos.
- **Aprovecha el periodo de prueba** que algunas marcas ofrecen para estar seguro de que el colchón es exactamente lo que buscas y adecuado para ti.

## Importancia de un buen somier y canapé

Saber cómo elegir un **buen canapé** o somier también es importante, pues esta base es clave para poder **sacar el máximo partido al colchón y alargar su vida útil**, haciendo que tarde más tiempo en deteriorarse y permitiendo un mejor descanso durante más tiempo.

Asimismo, sirven para proveer una alineación correcta de la columna durante el descanso.

Las principales **ventajas de un somier** son su adaptabilidad y ventilación, pues se amolda a la forma y peso del cuerpo y posibilita que el aire circule para favorecer una higiene óptima. Estos son más económicos que los canapés, que, por su parte, ofrecen la posibilidad de aprovechar el espacio que queda debajo de la cama con un cajón en el que se pueden almacenar diferentes objetos. Y también proporcionan rigidez al descanso y estética a la habitación.

*Blog  
Epalco*

| *Prensa*

| *I+D+I*

| *Descargas*



26 de noviembre de 2024 | Categorías: Destacada

## *LOS CONGRESOS CELEBRADOS EN EL PALACIO DE CONGRESOS DE VALÈNCIA SE VUELCAN CON LOS AFECTADOS POR LA DANA*

*Además de impulsar la economía local, los congresos se han solidarizado con las personas afectadas ^*

*Tras el devastador efecto de la DANA en numerosos municipios de València, los congresos que se están celebrando en el Palacio de Congresos de València no solo están contribuyendo a la dinamización de la economía local, sino que están mostrando su solidaridad con las personas afectadas.*

*Todas las organizaciones de los congresos previstos han decidido mantener la celebración de sus eventos en el Palacio, como forma de respaldo a la ciudad: IDUG EMEA 2024, que tuvo lugar del 28 al 31 de octubre; el 24º Congreso EVER, del 3 al 5 de noviembre; el 54º Congreso de la Sociedad Española de Nefrología, del 8 al 10 de noviembre; el XLIX Congreso Nacional de la Sociedad Española De Enfermería Nefrológica, del 11 al 13 de noviembre; el 37º Congreso de la Sección de Ginecología Oncológica y Patología Mamaria de la SEGO, del 13 al 15 de noviembre; la LXXVI Reunión Anual de la Sociedad Española de Neurología, del 19 al 23 de noviembre; el 10º Congreso del Centro de Investigación Biomédica en Red, del 27 al 29 de noviembre; y el Curso Europeo de Neurorradiología Diagnóstica e Intervencionista de la Sociedad Europea de Neurorradiología, del 8 al 12 de diciembre.*

*No obstante, su compromiso ha ido más allá de mantener su congreso: han puesto en marcha diversas acciones solidarias. Por ejemplo, algunas de las organizaciones redirigieron el presupuesto de las actividades del programa social, como la cena oficial, hacia plataformas de ayuda a los damnificados. Además, se han promovido campañas de donación, crowdfunding y recogida de materiales, como productos de higiene, utensilios de limpieza o material escolar, entre otros.*

^

*Gestos solidarios como minutos de silencio en recuerdo de las víctimas o la inclusión de crespones en carteles, logotipos y espacios de la zona de exposición han sido otros de los símbolos visibles de apoyo por parte de organizadores, expositores y asistentes.*

*Por otro lado, nuestra agenda también incluye espectáculos, como el homenaje a Mecano Hija de la Luna, que ha decidido convertir su actuación en un evento benéfico, destinando los beneficios a Casa Caridad València, la ONG que trabaja para apoyar a personas en situación de vulnerabilidad.*

*Todas estas iniciativas demuestran que los eventos organizados en el Palacio de Congresos de València no solo tienen un impacto económico y científico en nuestra comunidad, sino también un valor humano.*

CONOCE EL  
PALACIO  
DISEÑA TU  
EVENTO  
ELIGE TU  
ESPACIO  
DESCUBRE  
VALÈNCIA

## NEWSLETTER

Para obtener más información  
suscríbete a nuestra newsletter

Correo electrónico

Nombre

Apellidos

Idioma  



He leído la Política de privacidad y





**servimedia**

LIDER EN INFORMACIÓN SOCIAL

noticias

sociedad

salud

SALUD

# Una de cada cinco personas con epilepsia padece depresión o ansiedad, pudiendo afectar al tratamiento

- 'Informe sobre la relación entre las enfermedades neurológicas y la salud cerebral'

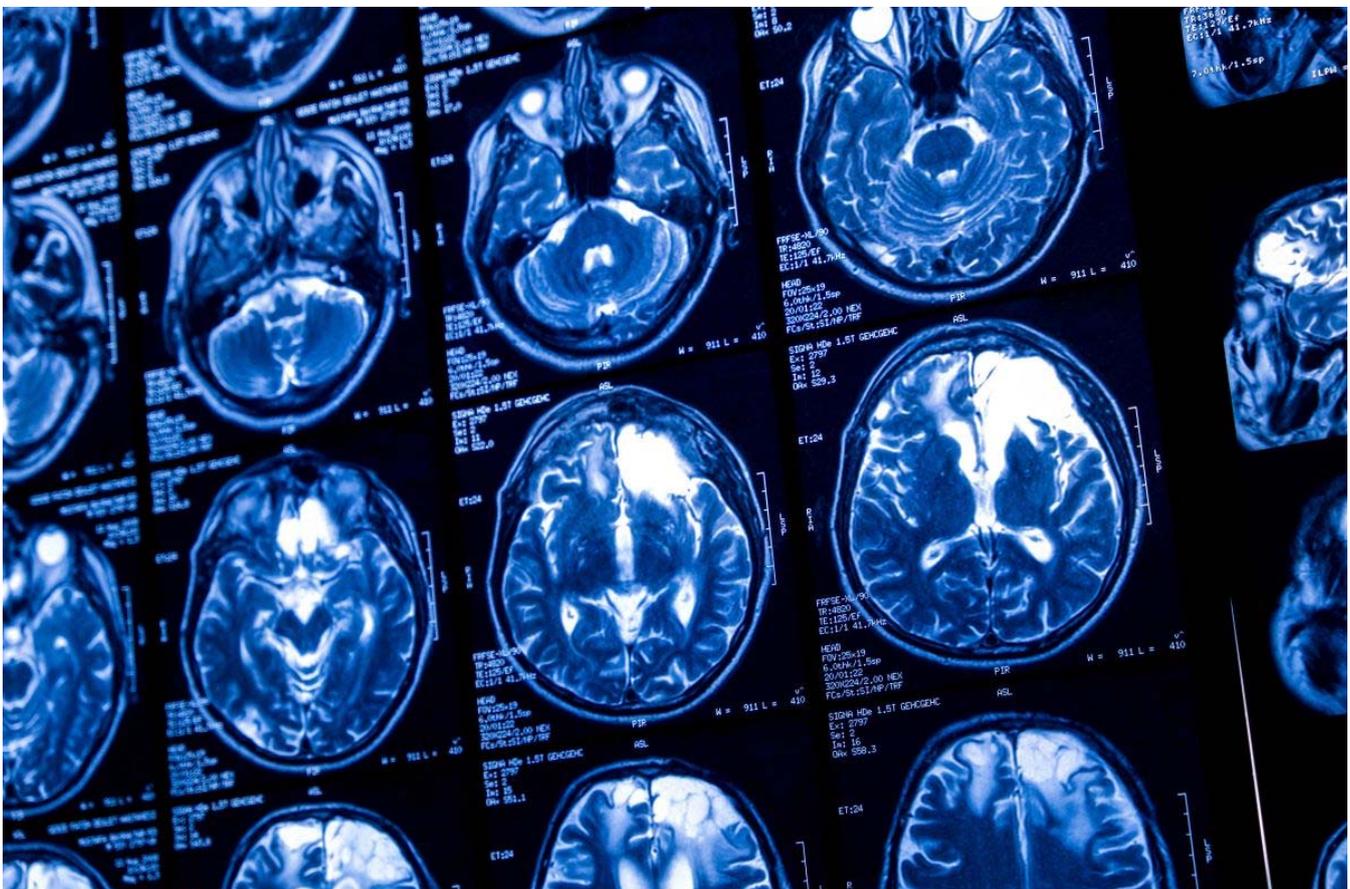


Foto de Epilepsia-Angelini Pharma

29 NOV 2024 | 08:10H | MADRID

SERVIMEDIA

**En la LXXVI Reunión Anual de la Sociedad Española de Neurología (SEN) se ha presentado el ‘Informe sobre la relación entre las enfermedades neurológicas y la salud cerebral’, elaborado por la SEN con la colaboración de Angelini Pharma. El documento destaca que el 20% de las personas con epilepsia desarrollan ansiedad y el 23% depresión, complicaciones que agravan el impacto emocional de la enfermedad y que afectan a la eficacia de los tratamientos y la calidad de vida de los pacientes.**

Más de 50 millones de personas a nivel mundial y 400.000 en España padecen la epilepsia, situándola como una de las enfermedades neurológicas más comunes. A pesar de su alta prevalencia, sigue siendo una de las patologías más desconocidas y estigmatizadas. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), los pacientes con esta enfermedad tienen un riesgo de mortalidad prematura tres veces mayor que el de la población general debido a la dificultad para controlar las crisis, los efectos secundarios de los tratamientos y una mayor exposición a accidentes y complicaciones secundarias.

El informe defiende un modelo de atención bio-psico-social, avalado por OMS, que aborde la enfermedad desde una perspectiva integral y señala la efectividad de combinar tratamientos médicos con intervenciones psicosociales. También resalta la importancia de hábitos saludables, como una dieta equilibrada, ejercicio físico, un buen descanso y evitar el consumo de alcohol y tabaco, para reducir la frecuencia de las crisis y mejorar la calidad de vida.

Durante el encuentro, Angelini Pharma también ha celebrado el simposio “Darle la vuelta a la epilepsia. Nuevos puntos de vista y dogmas a derribar”, donde neurólogos y expertos en epilepsia han analizado cómo afrontan la enfermedad los pacientes y cómo les afecta en su día a día. Durante la sesión, moderada por el Dr. Antonio Gil-Nagel, director de la Unidad de Epilepsia del

Hospital Ruber Internacional, se ha profundizado en el impacto de las crisis en la vida personal, social y laboral de los pacientes subrayando la necesidad de contar con un enfoque clínico global y personalizado que vaya más allá de las crisis.

El experto señaló la importancia de contar con un manejo temprano y multidisciplinar para el abordaje de la epilepsia: “No se trata solo de controlar las crisis, sino de tener en cuenta las interferencias en la vida cotidiana, como el sueño, la motricidad y las relaciones sociales. En casos complejos, un equipo multidisciplinar con especialistas en neurología, rehabilitación y fisioterapia es fundamental para ofrecer una atención integral que cubra todas las necesidades del paciente”.

Como conclusión, los especialistas coincidieron en que transformar el abordaje de la epilepsia requiere combinar el control clínico de las crisis con el apoyo emocional y social, una estrategia que permita mejorar el manejo de la patología y, por tanto, la calidad de vida de quienes conviven con esta enfermedad.

(SERVIMEDIA)

29 NOV 2024

s/gja



## La Agencia para el Empleo del Ayuntamiento de Madrid y la Fundación Freno al Ictus firman un convenio para la orientación e intermediación laboral

Madrid, 27 de noviembre de 2024 – La Agencia para el Empleo del Ayuntamiento de Madrid y la Fundación Freno al Ictus han firmado un convenio marco con el objetivo de promover la inclusión sociolaboral de personas afectadas por ictus y daño cerebral adquirido. Este acuerdo establece una colaboración estratégica para el desarrollo de acciones conjuntas en orientación, formación y empleo, reforzando el compromiso de ambas instituciones con la empleabilidad y la cohesión social.

El convenio fue suscrito por **José Aniorte Rueda**, gerente de la Agencia para el Empleo del Ayuntamiento de Madrid, y **Julio Agredano Lozano**, presidente de la Fundación Freno al Ictus. Ambos representantes destacaron la importancia de unir esfuerzos para incrementar las oportunidades laborales de los colectivos más vulnerables.

**José Aniorte Rueda**, destacó que este convenio está enmarcado en la Nueva Estrategia de Empleo de la Ciudad de Madrid 24-27 cuya ejecución lleva a cabo la Agencia para el Empleo del Ayuntamiento de Madrid, en relación a la ejecución de su medida número 32 donde se plantea el diseño de talleres de formación y empleo para personas que se han visto obligadas a alejarse del mercado laboral por una larga convalecencia como lo son las personas afectadas por ictus y daño cerebral adquirido.

Entre las principales líneas de acción acordadas, la Agencia para el Empleo del Ayuntamiento de Madrid pondrá a disposición de los usuarios de la Fundación Freno al Ictus diversos recursos y programas, como talleres de promoción laboral, formación profesional y acceso a bolsas de empleo. Asimismo, se ofrecerán servicios de orientación laboral diseñados específicamente para personas con daño cerebral adquirido.

Por su parte, **Julio Agredano** explica que "con la firma de este convenio, desde la Fundación Freno al Ictus damos un paso fundamental para facilitar la inclusión laboral de las personas afectadas por ictus y daño cerebral adquirido. Nuestra misión siempre ha sido mejorar la calidad de vida de estos afectados, y este acuerdo nos permitirá ofrecerles una orientación y formación laboral especializada, así como un acceso real al mercado de trabajo. A través de esta colaboración, trabajaremos para que todas las personas que atendemos puedan reintegrarse plenamente en la sociedad y encontrar empleo digno, sin que las secuelas del ictus sean un obstáculo para alcanzar sus metas y desarrollar su potencial."

Por su parte, la Fundación Freno al Ictus contribuirá con iniciativas clave como el proyecto **Guiar en Daño Cerebral Adquirido**, que brinda asesoramiento integral a los afectados y sus familias, y el **programa KIERO**, dirigido a la reinserción vital y laboral de jóvenes adultos tras un daño cerebral adquirido.



Este convenio tendrá una duración inicial de cuatro años, con posibilidad de prórroga por un período similar. Además, se ha constituido una comisión de seguimiento integrada por representantes de ambas partes para garantizar la correcta ejecución de las actuaciones previstas.

Con esta alianza, la Agencia para el Empleo del Ayuntamiento de Madrid y la Fundación Freno al Ictus reafirman su compromiso con la generación de oportunidades laborales inclusivas y con el bienestar de las personas afectadas por ictus, promoviendo su autonomía y participación en la sociedad.

El ictus es una de las principales causas de discapacidad adquirida en adultos y la primera causa de muerte en mujeres a nivel mundial. Se produce cuando el flujo de sangre a una parte del cerebro se interrumpe, lo que puede tener consecuencias devastadoras en la calidad de vida de los pacientes y sus cuidadores. Según datos de la **Sociedad Española de Neurología (SEN)** y el **Instituto Nacional de Estadística (INE)**, cada año en España se registran alrededor de 120.000 casos de ictus, de los cuales más de 24.000 resultan en fallecimientos, y más de 34.000 generan discapacidades graves. Además, el 35% de los ictus afectan a personas en edad laboral.

### Sobre Fundación Freno al Ictus

Con el objetivo de reducir el impacto del ictus en España, promover acciones de concienciación para dar a conocer la enfermedad entre la ciudadanía y divulgar conocimiento sobre su detección, actuación y prevención del ictus, su dimensión y sus consecuencias, es creada la Fundación Freno al Ictus.

Además de sus acciones, proyectos, campañas y actividades que promueven un estilo de vida saludable, la mejora de la calidad de vida de los afectados y sus familiares, la Fundación abarca otros campos de acción, como el ámbito de la investigación científica sobre el ictus y el daño cerebral adquirido, así como la inclusión social y laboral de los afectados por el ictus y sus allegados.

[CONTÁCTANOS](#)

### Sobre Freno al Ictus

Fundación Freno al Ictus, inscrita en el Registro de Fundaciones con el número 2202 y acogida a la Ley Estatal 49/2002 de régimen fiscal de las entidades sin fines lucrativos y de los incentivos fiscales al mecenazgo.

### Páginas legales

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

### Contacto

✉ [contacto@frenoalictus.org](mailto:contacto@frenoalictus.org)

# farmaventas



**grinTuss** FUERTE CON LA TOS  
delicado con el organismo.

SON PRODUCTOS SANITARIOS CE 0373. Productos Sanitarios conforme a la legislación vigente.

MÁS INFORMACIÓN

Aboca

## Una de cada cinco personas con epilepsia padece depresión o ansiedad, afectando a su tratamiento y calidad de vida

🕒 Read Time: 6 mins 📅 Publicado: 28 Noviembre 2024



En el marco de la LXXVI Reunión Anual de la Sociedad Española de Neurología (SEN), Angelini Pharma ha subrayado su compromiso con el Brain Health Care a través de su colaboración en el 'Informe sobre la relación entre las enfermedades neurológicas y la salud cerebral'. Este documento, elaborado por la SEN, analiza el impacto de estas patologías en la calidad de vida de los pacientes y subraya la necesidad de avanzar hacia un enfoque integral en su tratamiento.

Durante el encuentro, Angelini Pharma ha organizado el simposio "Darle la vuelta a la epilepsia. Nuevos puntos de vista y dogmas a derribar". La sesión ha reunido a neurólogos y a expertos en epilepsia para replantear el manejo de la enfermedad desde una perspectiva global que incluya tanto los aspectos médicos como los psicosociales, con el objetivo de mejorar los resultados en los pacientes, la calidad de vida y romper barreras en el abordaje de la enfermedad.

### **Epilepsia y salud cerebral: el 20% de los pacientes desarrollan ansiedad y el 23% depresión**

El 'Informe sobre la relación entre las enfermedades neurológicas y la salud cerebral' incluye un análisis en profundidad sobre la epilepsia, enfermedad neurológica que afecta a más de 50 millones de personas en el mundo y aproximadamente a 400.000 en España. A pesar de su alta prevalencia, sigue siendo una de las patologías más desconocidas y estigmatizadas. Según la Organización Mundial de la Salud, las personas que conviven con esta condición enfrentan un mayor riesgo de comorbilidades, caídas, lesiones y una tasa de mortalidad prematura asociada que es tres veces superior a la de la población general, deriva de la dificultad para controlar las crisis, los efectos secundarios de los tratamientos y la mayor exposición a accidentes y complicaciones secundarias.

Además de las manifestaciones físicas, la epilepsia tiene un impacto significativo en los ámbitos cognitivo, emocional y social de quienes la padecen, repercutiendo directamente en su calidad de vida y dificultando su integración plena en la sociedad. Se estima que el 20% de las personas con epilepsia desarrollan ansiedad y el 23% depresión, comorbilidades que no solo agravan el impacto emocional de la enfermedad,

# farmaventas

perspectiva integral. Este enfoque incluye los aspectos médicos y los factores psicosociales, como el estrés, el trauma o la ansiedad anticipatoria de las crisis (seizure-phobia), que dificultan la gestión de la enfermedad y afectan al bienestar emocional. También aborda el impacto del estigma social y las crisis funcionales, que complican la integración laboral y social de los pacientes.

El documento también señala la efectividad de combinar tratamientos médicos con intervenciones psicosociales, como la terapia cognitivo-conductual, que mejora la autoestima, el manejo de la enfermedad y reduce conductas de evitación. Además, resalta la importancia de hábitos saludables, como una dieta equilibrada, ejercicio regular, sueño reparador y evitar el tabaco o el alcohol, para mejorar la calidad de vida y reducir la frecuencia de las crisis.

Por último, el informe destaca la necesidad de abordar la epilepsia con un enfoque integral que incluya atención médica especializada, autocuidado, educación sanitaria y apoyo psicosocial. Este modelo, basado en el acceso a unidades multidisciplinares, busca priorizar el bienestar del paciente más allá del control de las crisis, promoviendo una integración plena en la sociedad.

## Darle la vuelta a la epilepsia: Un enfoque integral para mejorar el abordaje

Durante el simposio ‘Darle la vuelta a la epilepsia. Nuevos puntos de vista y dogmas a derribar’, los neurólogos y expertos en epilepsia analizaron cómo afrontan la enfermedad los pacientes y cómo les afecta en su día a día. Moderado por el Dr. Antonio Gil-Nagel, director de la Unidad de Epilepsia del Hospital Ruber Internacional, la sesión ha profundizado en el impacto de las crisis en la vida personal, social y laboral de los pacientes subrayando la necesidad de contar con un enfoque clínico global y personalizado que vaya más allá de las crisis.

*“Las crisis epilépticas repetidas, las alteraciones electroencefalográficas y, en ocasiones, los tratamientos farmacológicos pueden afectar al sistema nervioso central, causando problemas cognitivos, motores, del habla, emocionales y del sueño”, explicó el Dr. Gil-Nagel, quien subrayó la importancia de minimizar los efectos secundarios y optimizar el control de las crisis. “La causa de la epilepsia, al afectar regiones corticales relacionadas con el estado de ánimo y neurotransmisores como serotonina o dopamina, genera predisposición a estas alteraciones. Además, factores como los efectos secundarios de algunos fármacos y las dificultades sociales agravan estas condiciones”, añadió.*

El experto enfatizó en la importancia de contar con un manejo temprano y multidisciplinar para el manejo de la epilepsia: *“No se trata solo de controlar las crisis, sino de tener en cuenta las interferencias en la vida cotidiana, como el sueño, la motricidad y las relaciones sociales. En casos complejos, un equipo multidisciplinar con especialistas en neurología, rehabilitación y fisioterapia es fundamental para ofrecer una atención integral que cubra todas las necesidades del paciente”.*

Como conclusión, los especialistas coincidieron en que transformar el abordaje de la epilepsia requiere combinar el control clínico de las crisis con el apoyo emocional y social, una estrategia que permita mejorar el abordaje de la epilepsia y, por tanto, la calidad de vida de quienes conviven con esta enfermedad.

Compartir    Guardar    Whatsapp

Seguro que te interesa continuar leyendo .....



farmaventa

### La SEN presenta en su Reunión...

Nov 21, 2024

La Sociedad Española de Neurología (SEN) ha presentado en la LXXVI Reunión Anual



farmaventa

### Angelini Pharma nombra a Daniel...

Oct 25, 2024

Angelini Pharma, compañía líder en el cuidado de la salud que forma parte del grupo...



farmaventa

### Angelini Pharma firma un...

Oct 24, 2024

Angelini Pharma, parte del grupo privado Angelini Industries, y Cureverse Inc., una...

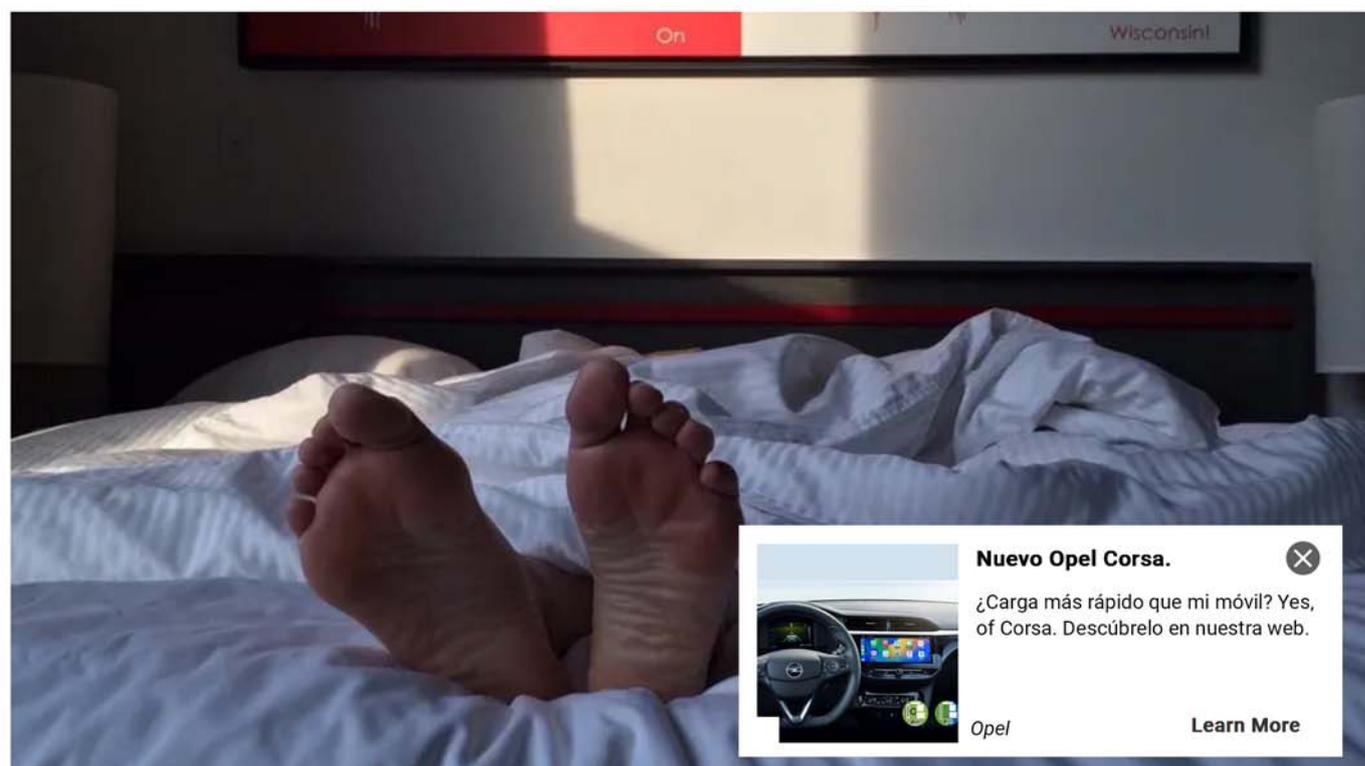
[Leer noticia completa](#)

Directo

**Declaración de Juan Lobato y Congreso del PSOE: reacciones, novedades y última hora**

## Un patrón de sueño irregular se asocia con un 26% más de riesgo de tener un infarto o un ictus

Para minimizar la probabilidad de eventos cardiovasculares graves no importa tanto cuánto tiempo duermas sino que siempre lo hagas durante las mismas horas



▲ La regularidad del sueño puede ser más relevante que una duración suficiente Pixabay

GABRIELA GARRIDO ▾

Madrid Creada: 28.11.2024 10:00  
Última actualización: 28.11.2024 10:00



El 48% de la población adulta española y el 25% de la población infantil no tiene un sueño de calidad. Según datos de la Sociedad Española de Neurología, (SEN) **más 4 millones de españoles padecen algún tipo de trastorno del sueño crónico y grave** y la World Sleep Society calcula que al menos un 45% de la

población mundial padecerá en algún momento algún trastorno del sueño grave.

## ÚLTIMAS NOTICIAS SOCIEDAD



### Psicología

¿Por qué si crees que algo te va a doler, sucederá?



### DGT

El trámite de la DGT que los conductores ya pueden hacer en los estancos



### Un mes de la DANA

Más del 90% de ocupación hotelera este fin de semana para Maratón Valencia

En cuanto a las horas de sueño, **un 33% de los jóvenes entre 18 y 34 años admite dormir de forma insuficiente, es decir, menos de 7 horas**, según un estudio reciente con más de 3.500 personas elaborado por Fundación Mapfre, la SEN y la Sociedad Española del Sueño (SES). La cantidad recomendada de sueño nocturno es de 7 a 9 horas para las personas de entre 18 y 64 años y de 7 a 8 horas para las personas de 65 años o más.

## Te recomendamos



[El truco casero para evitar la condensación en las ventanas este invierno](#)



[El trámite de la DGT que los conductores ya pueden hacer en los estancos](#)

Existe sobrada evidencia de que **dormir poco y mal tiene efectos devastadores sobre la salud**, hasta el punto de que cada vez más es una de las recomendaciones de los profesionales para tener hábitos de vida saludables. Sin embargo, la mayoría de los estudios que analizan el impacto del sueño en la salud se centran en la duración del sueño y no hay tanta información sobre el

**impacto de los patrones de sueño**, concretamente el sueño irregular, definido como las **variaciones en el momento en que una persona se va a dormir y se despierta**.

Ahora, un estudio con **más de 70.000** participantes del Instituto de Investigación y Departamento de Pediatría del Hospital Infantil del Este de Ontario, perteneciente a la Universidad de Ottawa, en Canadá, ha evidenciado que **las personas con un sueño irregular tienen un 26% más de probabilidades de sufrir un evento cardiovascular grave** (como ataque cardíaco y accidente cerebrovascular), que aquellos con un ciclo regular.

Los investigadores analizaron los patrones de sueño de **72.269 personas de entre 40 y 79 años** que participaron en el estudio UK Biobank y ninguna de las cuales tenía antecedentes de eventos cardiovasculares importantes. Usaron un rastreador de actividad durante 7 días para registrar su sueño, cuyos datos se

utilizaron para calcular la puntuación del Índice de Regularidad del Sueño (conocido como SRI por sus siglas en inglés) de cada persona.

### Te recomendamos



[¿Será festivo el lunes 9 de diciembre en Castilla-La Mancha?](#)

Se consideró que las personas con una puntuación SRI superior a 87 tenían un patrón de sueño regular, mientras que aquellas con una puntuación SRI inferior a 72 se clasificaron como durmientes irregulares. Y aquellas cuyas puntuaciones se encontraban entre este rango se consideraron durmientes moderadamente irregulares.

Así, se recopilaron de registros de defunción y registros hospitalarios los incidentes de muerte cardiovascular, ataque cardíaco, insuficiencia cardíaca y accidente cerebrovascular durante los siguientes 8 años y se utilizaron para calcular el riesgo de estos eventos para cada grupo de patrón de sueño.

---

## Factores influyentes

Después de tener en cuenta una variedad de factores potencialmente influyentes, como **la edad, los niveles de actividad física, el tiempo discrecional frente a la pantalla, el consumo de frutas, verduras y café, el consumo de alcohol, el tabaquismo, los problemas de salud mental, el uso de medicamentos y el trabajo por turnos**, las personas con sueño irregular tenían un 26% más de probabilidades de tener un evento cardiovascular importante que aquellos con un ciclo de sueño-vigilia regular, y aquellas con sueño moderadamente irregular tenían un 8% más de riesgo. probabilidades de hacerlo.

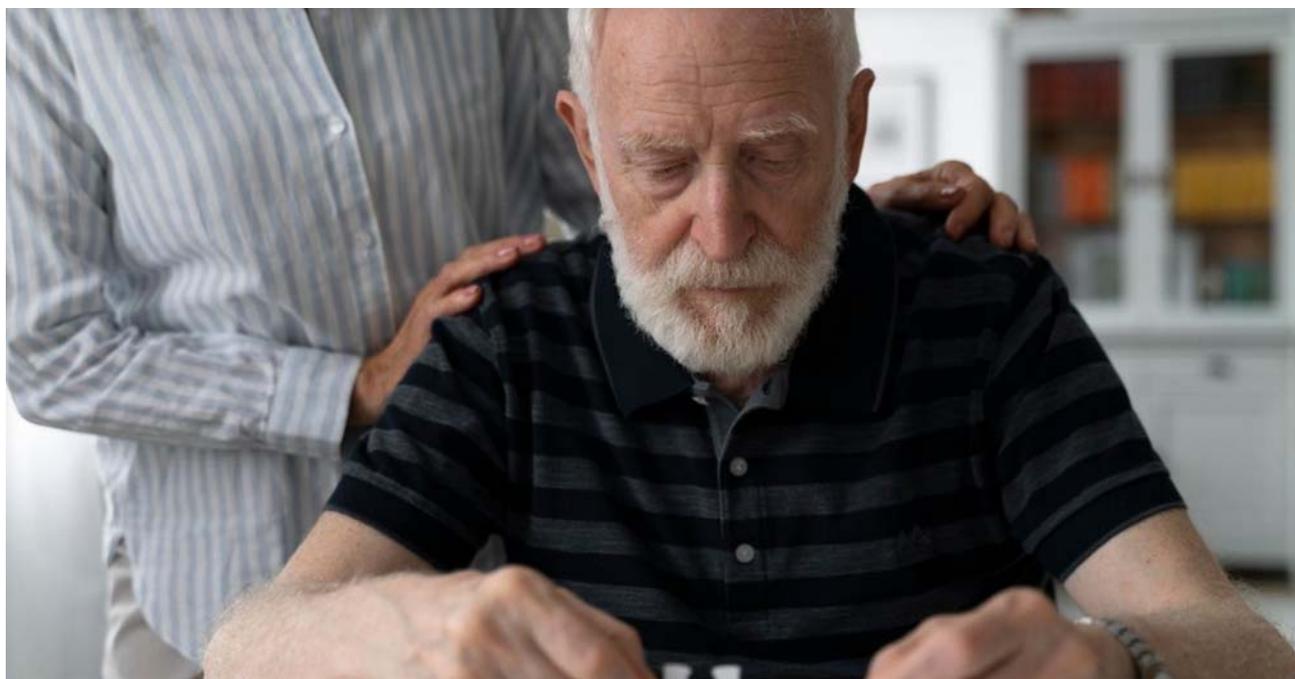
### Más en La Razón



[El Vaticano reconoce la existencia de un informe sobre la desaparición de Emanuela Orlandi](#)



[El restaurante más antiguo de Cantabria: abrió en 1912 y sirve las mejores rabas del mundo](#)



LA PECULIAR MANERA DE REDUCIR EL RIESGO DE SUFRIR DEMENCIA - FREEPIK

BIENESTAR

## Esta es la peculiar manera de reducir el riesgo de sufrir demencia, según un estudio

Nuestros hábitos y formas de vida pueden condicionar nuestra salud, así lo asegura un estudio que desvela una inesperada forma de reducir el riesgo de demencia

■ Estas son las tres frutas que mejoran la memoria y reducen el riesgo de demencia, según Harvard

Se estima que **más de 900.000 personas padecen demencia** en España. Así lo apunta la Fundación Pasqual Maragall que señala que afecta a una de cada diez personas de más de 65 años, y a un tercio de los mayores de 85. Además, según la Sociedad Española de Neurología (SEN), la demencia supone ya el 8% del total de defunciones que se producen cada año en España, **siendo la enfermedad de Alzheimer la causa más común**, responsable de entre el 50 y el 70% de los casos totales.

Tal y como señala la [Organización Mundial de la Salud](#) (OMS), "la demencia es un síndrome que puede deberse a una serie de enfermedades que, con el tiempo, destruyen las células nerviosas y dañan el cerebro, lo que generalmente conduce al **deterioro de la función cognitiva** (es decir, la capacidad para procesar el

pensamiento) más allá de lo que podría considerarse una consecuencia habitual del envejecimiento biológico”.

Según la OMS, más de 55 millones de personas tienen demencia en todo el mundo, y cada año, hay casi diez millones de casos nuevos. Un problema de salud que **tiene consecuencias devastadoras**, no solo en cuanto a mortalidad, también en morbilidad y pérdida de calidad de vida. Algo por lo que numerosas investigaciones centran su atención en esta dolencia.

Investigaciones como la llevada a cabo por la Universidad Estatal de Washington que ha desvelado una curiosa **forma de vida que puede ayudar a reducir el riesgo de sufrir demencia**.



Foto: Freepik

## El hábito que puede reducir el riesgo de sufrir demencia en los mayores, según un estudio

Mucho se ha hablado de los beneficios que tiene para la salud vivir rodeado de naturaleza. Algo que, según han llegado a apuntar, puede ayudarnos a vivir más años y a mejorar la calidad de vida. Así lo ha confirmado ahora un estudio que asegura que **vivir cerca de espacios verdes o con fuentes de agua como ríos, lagos o mares** puede beneficiar también a la salud cerebral.

“Se cree que la exposición a los espacios verdes y azules **podría ayudar a frenar el deterioro cognitivo**” indicó Solmaz Amiri, profesora de la Facultad de Medicina Elson S. Floyd de la Universidad Estatal de Washington y una de las autoras de este estudio presentado en la 75ª Reunión Anual de la Academia Americana de Neurología, que añadió: “Dado que carecemos de métodos de prevención o tratamientos eficaces para el deterioro cognitivo leve y la demencia, debemos ser creativos a la hora de abordar estos problemas”.



Foto: Freepik

En el estudio **participaron 42.980 personas de 65 años o más** que vivían en zonas urbanas del estado de Washington que rellenaron un cuestionario para evaluar el malestar psicológico. Además, los investigadores analizaron datos del Censo de Estados Unidos y de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades para determinar la proximidad de los participantes a espacios verdes, como parques y jardines públicos, y azules como lagos, ríos, embalses o costas.

Según las conclusiones a las que llegaron los expertos, las personas que vivían a menos de 800 metros de estos espacios, tenían **un 17% menos de riesgo de sufrir**

**trastornos psicológicos** graves que las que vivían más lejos. Además, de los que vivían más cerca de estas zonas, el 1,3% sufría trastornos psicológicos graves frente al 1,5% de los que residían más lejos.

“Nuestra esperanza es que este estudio pueda ayudar a informar las políticas de salud pública en el futuro, desde dónde se ubican las instalaciones residenciales hasta los programas para **mejorar los resultados de salud mental de las personas** que viven en centros de atención a largo plazo o residencias de ancianos”, concluyó Amiri.

## Apoya TU periodismo independiente y crítico

Ayúdanos a contribuir a la Defensa del Estado de Derecho

Haz tu aportación



### ☰ Comentarios

Lee los comentarios y comenta la noticia ▾

### Te puede gustar

Enlaces Patrocinados por Taboola

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

Olavita

**Tu seguro de salud completo desde 44,50€/mes.**

Aegon

Haz clic aquí

**Eliminar el hongo de las uñas? Así funciona con esta rutina de 2 minutos**

Gesundheits Woche

**¿Te preocupa tu salud y no sabes por dónde empezar?**

Adeslas

Ver oferta

**Zapatos de piel adecuados para la caminata diaria.**

ribidir

Compra ahora

**Los expertos dicen: use esta rodillera para aliviar su rodilla**

No más dolor de rodilla

MÁS INFORMACIÓN

PUBLICIDAD



🔥 Black Friday: ofertas en directo



HOY SE HABLA DE > Kate Middleton — Infanta Cristina — Felicidad — Ofertas black friday — Black Friday 2024 — bla

## Desde que sigo la técnica 4-7-8 he conseguido reducir el estrés y dormir mejor



PUBLICIDAD

## conciliar antes el sueño

---

 Sin comentarios    

Hace 17 horas

Actualizado 28 Noviembre 2024, 17:00

---



**Noemi Valle**

646 publicaciones de Noemi Valle

Hay épocas en las que nos cuesta más conciliar el sueño que otras. Ya sea por el estrés, el ajetreo del día a día o un problema que no deja de rondar una y otra vez por nuestra mente. Sabemos que **dormir bien es algo crucial para nuestra salud**, pero los datos de las personas que no lo hacen no dejan de alarmarnos, y es que según [la Sociedad Española de Neurología](#), más de 12 millones en nuestro país no descansa lo suficiente y más de 4 millones padece algún tipo de trastorno del sueño crónico y grave.

PUBLICIDAD



PUBLICIDAD

Si eres de las que últimamente no deja de dar vueltas en la cama, puede que lo que necesites poner en práctica sea **una técnica de relajación**. Muchas veces no somos capaces de dormirnos por culpa de los nervios, por ello el método 4-7-8, desarrollado por el médico [Andrew Weil](#) e **inspirado en el yoga**, podría servirte de gran ayuda para conectar tu mente y tu cuerpo y centrarte en llegar a un estado de relajación. Y es que la respiración controlada, [según indica la ciencia](#), sería un *must* para ayudarnos a calmar los efectos del estrés y la ansiedad.



EN TENDENCIAS

**Si puedes responder sí a estas cuatro preguntas, tienes más éxito y felicidad que la mayoría**

El paso a paso de la técnica 4-7-8



PUBLICIDAD

objetivo que queremos, solo hará que, en lugar de relajarnos, nuestro cuerpo se altere más, complicándonos la conciliación del sueño. Una vez que tenemos esto en mente ya podemos ponernos manos a la obra.

PUBLICIDAD

Tumbadas en la cama, desde una posición cómoda, pegamos la punta de la lengua a nuestro paladar, justo detrás de los dientes de la parte superior y mantenemos esa posición durante todo el ejercicio. Desde ahí, colocamos la boca como si fuésemos a soplar una pajita y soltamos todo el aire que tenemos en los pulmones. Una vez ha sido expulsado, cerramos la boca e **inhalamos de forma profunda por la nariz durante cuatro segundos**. Pasado ese tiempo **aguantamos la respiración unos 7 segundos** y volvemos al punto de inicio, **expulsando el aire por la boca durante 8 segundos**.

Podemos hacer este ejercicio las veces que queramos, aunque [los expertos de Vitónica](#)

×

PUBLICIDAD

[Portada](#) [La Rebotica](#) [Reportajes](#) [A fondo](#)

## A fondo

# Las repercusiones físicas y mentales de una temporada navideña cargada de compromisos

Las compras navideñas, las reuniones familiares o los viajes típicos de fin de año pueden impactar en nuestro estado físico y anímico.



Escrito por **Redacción MF** | Publicado: 28 noviembre 2024

La llegada de la temporada festiva, marcada por eventos como las compras navideñas, las cenas y las vacaciones, trae consigo una serie de compromisos sociales y económicos que pueden afectar de manera significativa nuestra salud física y mental. La Navidad suele ser una época estresante debido a las altas expectativas sociales, las compras y las reuniones familiares.

El *Black Friday* inaugura el ciclo de consumo intenso que caracteriza a esta época del año. La urgencia por aprovechar las ofertas y realizar compras para los regalos navideños genera presión financiera, ansiedad y agotamiento mental.

Las largas horas dedicadas a buscar ofertas y la saturación de tiendas y plataformas online pueden contribuir a una sobrecarga emocional y, en algunos casos, afectar el sueño y la capacidad de tomar decisiones. Para mitigar estos efectos, desde este grupo sanitario recomiendan planificar con antelación las compras y establecer un presupuesto realista.

### Cenas navideñas

Una fuente habitual de estrés emocional son las reuniones familiares, que si bien siempre se asocian a un momento alegre, esconden a menudo tensiones o ponen de relieve la sensación de aislamiento que algunas personas sienten en estas fechas y que pueden llevar a problemas de ansiedad o depresión. A esto se suman los excesos en la alimentación, que no solo alteran los patrones nutricionales, sino que también generan malestar físico, afectando la calidad del sueño y aumentando los niveles de irritabilidad. Por ello, se recomienda moderar el consumo de alimentos y priorizar reuniones en un ambiente relajado y natural.

### Planificación de viajes

La planificación de viajes y vacaciones, a menudo percibida como una oportunidad para desconectar, puede generar frustración debido a la logística y los preparativos. La Sociedad Española de Neurología (SEN) destaca que el cambio de rutinas y los horarios ajustados

El estrés acumulado durante las fiestas puede desencadenar consecuencias físicas como dolores musculares, aumento de la presión arterial y debilitamiento del sistema inmunológico. Además, las personas más vulnerables, como las que padecen enfermedades crónicas, pueden ver agravados sus síntomas.

A nivel mental, la ansiedad y el estrés pueden derivar en episodios de insomnio o depresión. [Un informe](#) cifra en hasta un 45% de las personas que consideran que el estrés afecta de manera notable a su calidad de vida, especialmente en épocas de alta demanda emocional como las fiestas.

Una buena gestión del tiempo y las expectativas es esencial para [reducir el impacto de las festividades en la salud](#). Los expertos sugieren establecer límites claros en los compromisos sociales, planificar las compras y presupuestos con antelación y priorizar momentos de descanso y autocuidado, entre otras medidas.

Además, la SEN enfatiza la importancia de mantener rutinas saludables, como practicar ejercicio ligero y dedicar tiempo a actividades que reduzcan la ansiedad, como la meditación o la lectura. En el ámbito familiar, compartir las responsabilidades puede aligerar la carga y fomentar un ambiente más relajado.



COMPLEMENTOS ALIMENTICIOS: No superar la dosis expresamente recomendada. Los complementos alimenticios no deben utilizarse como sustitutos de una dieta variada y equilibrada y un estilo de vida saludable. Mantener fuera del alcance de los niños.



*Recupera tu energía diaria*

Compartir esta noticia en redes



## Noticias relacionadas



#### HISTORIAS

### Todas las enfermedades que quiere curar la 'familia Ozempic': "Es un medicamento 'milagroso'"

Tras probar su eficacia contra la obesidad, diversos estudios indican que los fármacos antidiabetes también alivian otras patologías como el alzhéimer, el párkinson y las adicciones al alcohol y las drogas



(https://multisensorial.qinera.com/)



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



## Revista digital del sector sociosanitario (/)

Actualidad (https://www.geriatricarea.com/categorias/actualidad/)

# La SEN y RTVE colaboran para luchar contra las enfermedades neurológicas

Noviembre, 2024 (https://www.geriatricarea.com/2024/11/29/la-sen-y-rtve-colaboran-para-luchar-contra-las-enfermedades-neurológicas/)



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

**Con el objetivo de unir fuerzas para luchar contra las enfermedades neurológicas fomentando la divulgación de la salud cerebral y la prevención de este tipo de enfermedades, la Corporación de Radio y Televisión Española (RTVE) y la**

**Sociedad Española de Neurología (SEN) han suscrito un**

**acuerdo de colaboración para luchar contra las enfermedades neurológicas.**

**Gracias a este convenio, RTVE se compromete a colaborar en la realización de actividades de divulgación de la salud cerebral y la prevención de este tipo de enfermedades a través de sus programas de televisión, radio y prensa, así como de sus campañas de responsabilidad social o de concienciación, orientadas a prevenir las**

enfermedades neurológicas y a mejorar su diagnóstico y tratamiento, impulsadas por la SEN, así como a colaborar con la SEN en el diseño, implementación y participación en **actividades cerebro-saludables**, encuentros divulgativos u otro tipo de actividades formativas e informativas. Programas de RNE como *'Tras la tormenta'* o *'Mente abierta'* prestarán especial atención a esta materia.



*Las enfermedades neurológicas son la principal causa de discapacidad en España*

Por su parte, la SEN se compromete a **proporcionar a RTVE información y documentación** para el adecuado cumplimiento de las tareas divulgativas y facilitará la presencia de RTVE en actos, ruedas de prensa y otro tipo de eventos de carácter público que organice.

Además, tanto RTVE como la SEN buscarán **estudiar otras líneas de actuación** que cualquiera de las dos entidades puedan proponer a futuro, orientadas a seguir luchando contra las enfermedades neurológicas, que ya afectan a más de 23 millones de personas en España.

Los Nogales Pacífico Un nuevo concepto de residencia

(<https://los-nogales.es/contacto/>)

facebook.com/sharer/sharer.php?fb-messenger://share?medium=...  
... para luchar contra las enfermedades neurológicas

La sen y rtve colaboran para luchar contra las enfermedades neurológicas...  
... salud cerebral y prevención de las enfermedades

Neurología (SEN), «las **enfermedades neurológicas son la principal causa de discapacidad en España y, el año pasado ya fueron las responsables del 14% de los fallecimientos de nuestro país**».

«Enfermedades como el ictus, el Alzheimer u otras demencias, la epilepsia, la esclerosis múltiple, la enfermedad de Parkinson, la encefalitis, la meningitis o la esclerosis lateral amiotrófica (ELA) son las **causantes de un gran porcentaje de los fallecimientos** y, además, junto con otras enfermedades neurológicas como la migraña, también lideran los rankings de discapacidad», señala el Presidente de la SEN

Desde la **SEN (https://www.sen.es/)** se muestran «**enormemente agradecidos de que RTVE (https://www.rtve.es/) pueda ayudarnos a concienciar sobre la importancia que tiene fomentar la salud cerebral y tratar de prevenir las enfermedades neurológicas**. Estamos convencidos de que gracias a la ayuda de RTVE conseguiremos reducir el impacto que tienen las enfermedades neurológicas en la sociedad española».



(https://www.domusvi.es/?utm\_source=Geriatricarea&utm\_medium=Banner)



facebook.com/sharer/sharer.php?fb-messenger://share?  
https://www.linkedin.com/shareArticle?mini=true&url=https://www.geriatricarea.com/2024/11/29/la-sen-y-rtve-colaboran-para-luchar-  
an-para-luchar-contra-las-enfermedades-neurológicas%2F) **360** **newsletter**  
?F29%2Fla-sen-y-rtve-colaboran-para-luchar-contra-las-enfermedades-neurológicas%2F  
a%20salud%20cerebral%20y%20la%20prevenci%C3%B3n%20de%20las%20enfermedades

+

[Suplementos de proteína](#) [Yemas de huevo](#) [Caminar 10.000 pasos](#) [Valenti Fuster](#)Menu **SABERVIVIR**<sub>tve</sub>Buscar [Iniciar Sesión](#)

- [Salud Activa](#)
- [Avances médicos](#)
- [Nutrición](#)
- [Bienestar](#)

[SUSCRÍBETE A TU REVISTA EN BLACK FRIDAY](#)[Comienza a cuidarte con la revista número 1 en salud. ¡Por solo 1€/mes + 2 libros de regalo!](#)[Suscribete](#)

- [Newsletter](#)
- [Facebook](#)
- [Twitter](#)
- [Instagram](#)
- [TikTok](#)
- [Youtube](#)
- [Pinterest](#)

[SUSCRÍBETE](#)[Salud Activa](#)**Ortosomnía: qué significa que te obsesiones con tener un sueño perfecto según la psicología**

Un buen descanso nocturno es fundamental para nuestra salud. El problema surge cuando nos preocupa tanto dormir bien que buscamos monitorizarnos constantemente con aplicaciones o cuando los despertares nocturnos nos obsesionan. Esta preocupación tiene un nombre, ortosomnía.



[Pablo Cubi del Amo](#)

Periodista

Actualizado a 29 de noviembre de 2024, 08:00



Las aplicaciones que monitorizan el sueño aumentan el grado de obsesión por dormir bien.

iStock

Las nuevas tecnologías, como los **relojes inteligentes**, nos están ayudando a conseguir un **mejor control de la salud**. Por ejemplo, controlando el ritmo cardiaco, la presión sanguínea o si cumplimos a diario un mínimo de actividad física. Ese control también puede tener un lado oscuro.

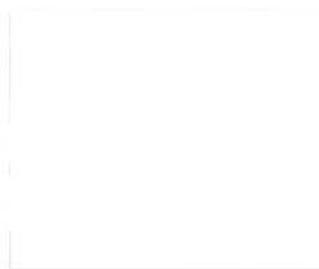
Es lo que han constatado grupos de **psicólogos y médicos**. Se encuentran cada vez más con situaciones en las que el paciente muestra **problemas de sueño y descanso** detrás de los que hay precisamente una **obsesión por dormir bien**.

No es una problemática nueva. Se trata de una **disfunción llamada ortosomnía**. La novedad es su incidencia. No hay estadísticas fiables de la magnitud del problema, aunque los especialistas coinciden en un **aumento exponencial estos últimos años**.

Descanso reparador

[Nuevas evidencias confirman la importancia del sueño REM: cómo lograr aumentarlo](#)

Pablo Cubi del Amo



## ¿Es la ortosomnia una enfermedad?

La **ortosomnia** es un término creado a partir del latín y griego y que podríamos traducir como “*sueño correcto*”. Los psicólogos lo definen como la obsesión excesiva por **lograr un sueño perfecto**. Una obsesión que paradójicamente empeora la calidad del sueño.

Los especialistas en sueño **no lo catalogan como una patología** propiamente. Pero estamos ante un **círculo vicioso** en el que la persona convierte lo que podría ser un pequeño desajuste en sus horarios de descanso con una enfermedad. Si la **falta de sueño reparador se agrava** y cronifica la persona puede llegar a tener un verdadero problema de salud.

Un **estudio** publicado en 2017 por investigadores de la **Universidad de Chicago** ya confirmó que esta obsesión estaba consiguiendo que las personas durmieran peor.

La **Sociedad Española de Neurología** se ha hecho eco también del creciente problema y ha recordado que los **aparatos de monitoreo del sueño** no son una alternativa a los diagnósticos médicos.

Trastornos del sueño

[Hipersomnia: ¿qué significa tener mucho sueño de día aunque duermas toda la noche?](#)

Soledad López

## Por qué surge la ortosomnia

Allí está una de las claves. En la **base del problema de la ortosomnia** hay dos circunstancias coincidentes. Por un lado está la **personalidad**. Un carácter **perfeccionista** o excesivamente obsesivo o una persona **hipocondríaca** son susceptibles de acabar padeciéndola.

Por otro, está la **realidad social**. Es cierto que la falta de sueño es uno de los principales retos sanitarios. La **Organización Mundial de la Salud** ha reconocido que es un problema global. Por eso se ha hecho hincapié en que respetemos las horas de sueño.

Y de ahí también el éxito de la tecnología de monitoreo del sueño: **aplicaciones de móviles, pulseras y relojes inteligentes**. Dispositivos que **no son precisos** y que no tienen en cuenta otros factores como es las necesidades reales de sueño de cada uno.

Si la falta de sueño está **afectando a nuestra calidad de vida**. Si nos dormimos en el trabajo o no conseguimos concentrarnos, el estudio ha de ser médico. Si es **una percepción nuestra** o simplemente no coincidimos con la norma de la aplicación, hay que cambiar de estrategia.

## Cómo evitar la ortosomnia

Para evitar la ortosomnia los psicólogos aconsejan que sigamos pautas para dejar de obsesionarnos. La primera y más importante es asumir que esta obsesión **nos está haciendo más daño que beneficio**. No vamos a conseguir dormir bien.

- **Recuerda que no todos somos iguales.** Hay pautas de un buen descanso. En la población adulta se considera que hemos de dormir de siete a ocho horas. No obstante, depende de la persona. Una eminencia como el **cardiólogo Valentí Fuster** confirmó que tiene suficiente con **cuatro o cinco horas** y que sus investigaciones confirman que es suficiente si es un sueño profundo.
- **Ten presente tu edad.** A medida que envejecemos, es **más común los despertares nocturnos**, porque hay menos sueño profundo. Igual que los adolescentes han de dormir más y tampoco es preocupante que se pasen el fin de semana durmiendo.
- **Evita el monitoreo.** Las aplicaciones no son precisas. Tienen limitaciones y no pueden ser sustitutivas de un control profesional. Si ves que sus datos te causan estrés, irritación y ansiedad por no señalar un buen descanso, déjalas un tiempo.
- **Las terapias psicológicas** cognitivo-conductuales pueden ayudarte a reducir la ansiedad y esa preocupación excesiva por la falta de sueño y la preocupación por la salud.

La voz del experto

[Estrategias que calman la mente para conciliar el sueño rápido](#)

Dr. Francisco Marín

## Consejos para dormir bien

El **paso a la fase de sueño** es automático. Lo realiza nuestro cerebro dentro de los **mecanismos automatizados**. Es muy difícil controlarlo, igual que muy pocas personas pueden controlar los latidos de su corazón.

Lo que podemos hacer es **predisponer todo** para que ese paso al sueño sea fácil. Ya hemos visto que obsesionarnos no es la vía:

- **Las rutinas sí nos ayudan.** Acuéstate a la misma hora y sigue unas pautas que hagan entender a tu cerebro que ya hay que desconectar. A algunas personas les va bien leer, oír una música suave o meditar.
- **No utilizar la cama para otras actividades**, como mirar el móvil, la televisión o estudiar también ayuda al inconsciente a relacionarla solo con el sueño.
- **No discutas antes de irte a dormir**, ni trates problemas del día. Si hay algo que te preocupa, apúntalo y déjalo para mañana.

Más

- [Emociones](#)



iVoox Podcast & radio  
Descargar app gratis

Descargar app X

BLACK DAYS ¡Disfruta de 1 año de Premium al 45% de dto! ¡Lo quiero! X

Por A.G.C. > Más de Uno Segovia



## El grafeno implanta esperanza al cerebro

Magazine y variedades

▶ Reproducir 28/11/2024 · 15:08

👍 0 💬 0 🎧 2 🔄 ...



Episodio de [Más de Uno Segovia](#)

🔖 Suscribirse

### Descripción de El grafeno implanta esperanza al cerebro

Con el neurólogo Ángel Berbel y con Pablo Pomposiello, del ICN2 analizamos parte de la actualidad en la enfermedad del parkinson y proyectos en estudio basados en el grafeno que ofrecen un horizonte con más esperanza.



iVoox Podcast & radio

Descargar app gratis

Descargar app X

que ese núcleo produzca menos electricidad pero regularlos o a nivel tan grande tan macro pues armar están inyectando en todas las estructuras de alrededor es muy difícil llegar justo a donde está el nivel de luego aparte que también reducir mucho lo que es la patología del parkinson que no es no se centra solamente núcleo este núcleo está dañado el estímulo ese relato además se sabe que hay otras muchas estructuras en el cerebro del parkinson que están dañadas el parkinson afecta a siete millones de personas...

[Ver más](#)

### Comentarios de El grafeno implanta esperanza al cerebro

A Anónimo

Escribe un comentario...

Nadie ha comentado todavía. ¡Tú puedes ser el primero!

### Te recomendamos

-  **La automoción busca el chip made in Spain**  
Más de Uno Segovia · 18:03
-  **Inclusión impresa en 3D**  
Más de Uno Segovia · 17:20
-  **Se busca mutación**  
Más de Uno Segovia · 13:36
-  **Perder 20 años de una vida**  
Más de Uno Segovia · 12:17
-  **El grafeno implanta esperanza al cerebro**  
Más de Uno Segovia · 15:08
-  **El cáncer de pulmón, entre la nicotina y las nuevas terapias**  
Más de Uno Segovia · 13:45
-  **'Rehabilitahumor'**  
Más de Uno Segovia · 19:44
-  **'El grafeno tras la Flagship'**  
Más de Uno Segovia · 19:43

[Ir a Magazine y variedades](#)



Salud y Belleza

## Un 20% de los pacientes con epilepsia desarrolla ansiedad o depresión



Redacción • Hace 1 hora 🔥 2 📄 2 minutos de lectura

Madrid, 28 de noviembre del 2024.- En torno a 20 por ciento de los pacientes con epilepsia desarrolla ansiedad, mientras que 23 por ciento experimenta depresión, unas comorbilidades que se relacionan con una menor eficacia de los tratamientos anticrisis, con un aumento de la mortalidad y un peor pronóstico sicosocial, según datos del 'Informe sobre la relación entre las enfermedades neurológicas y la salud cerebral' de la Sociedad Española de Neurología (SEN). Estas comorbilidades agravan el impacto emocional de la enfermedad, que ya deja huella de por sí en los ámbitos cognitivo, emocional y social de quienes la padecen, lo que repercute en su calidad de vida y dificultando su integración plena en la sociedad.

A pesar de que la epilepsia afecta a más de 50 millones de personas en el mundo y a 400 mil en España, sigue siendo «una de las patologías más desconocidas y estigmatizadas», afirmó Angelini Pharma, que colaboró en el estudio, en el marco de la LXXVI Reunión Anual de la SEN. Es por ello por lo que el informe defiende un modelo de atención bio-psico-social, que está avalado por la Organización Mundial de la Salud (OMS), de forma que aborde la enfermedad de forma integral, incluyendo aspectos médicos y factores sicosociales como el estrés, el trauma o la ansiedad anticipatoria de la crisis, que dificulta la gestión de la patología y afecta al bienestar emocional.

Además, se aborda el impacto que tiene el estigma social y las crisis funcionales, lo que puede complicar la integración laboral y social de los pacientes, por lo que la atención debe ir acompañada de apoyo sicosocial, además de una atención médica especializada, autocuidado y educación sanitaria. De hecho, el documento señala la efectividad de combinar tratamientos médicos con intervenciones sicosociales, como la terapia cognitivo-conductual, pues mejora la autoestima, el manejo de la enfermedad y reduce conductas de evitación.

La importancia de optimizar el control de las crisis Por último, el texto resalta la importancia de tener hábitos saludables, tales como una dieta equilibrada, realizar ejercicio de forma regular, tener un sueño reparador y evitar el tabaco o el alcohol, todo ello para mejorar la calidad de vida y reducir la frecuencia de las crisis. «Las crisis epilépticas repetidas, las alteraciones electroencefalográficas y, en ocasiones, los tratamientos farmacológicos pueden afectar el sistema nervioso central, causando problemas cognitivos, motores, del habla, emocionales y del sueño», explicó el director de la Unidad de Epilepsia del Hospital Ruber Internacional, el doctor Antonio Gil-Nagel. Asimismo, subrayó la importancia de minimizar los efectos secundarios y de optimizar el control de las crisis, pues la dificultad de controlarlas se asocia a un mayor riesgo de caídas, lesiones y una tasa de mortalidad prematura, que es tres veces superior a la de la población general, según la OMS.

«La causa de la epilepsia, al afectar regiones corticales relacionadas con el estado de ánimo y neurotransmisores como serotonina o dopamina, genera predisposición a estas alteraciones. Además, factores como los efectos secundarios de algunos fármacos y las dificultades sociales agravan estas condiciones», añadió. Gil-Nagel también ha enfatizado la

necesidad de que un equipo multidisciplinar, formado por especialistas en Neurología, Rehabilitación y Fisioterapia, para no solo tratar de controlar las crisis, sino de tener en cuenta las interferencias en la vida cotidiana, como el sueño, la motricidad y las relaciones sociales. En ese sentido, los expertos han expresado que transformar este abordaje requiere una combinación del control clínico de las crisis con el apoyo emocional y social, de manera que se cree una estrategia que permita mejorar el abordaje de la epilepsia y la calidad de vida de los pacientes.

*con información de <https://www.jornada.com.mx/>*

**#ansiedad**

**#depresión**

**#epilepsia**



Cómo trabaja en Ciencias  
Platzi ✓  
354 K...



La Frecuencia Más Poderosa  
Positive Energy  
756 usuarios  
EN DIRECTO



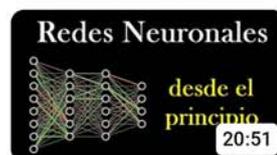
Los trucos mentales...  
Trending Tony  
886 K...



"NO ME ADAPTÉ A...  
Elandrevlog  
46 K...  
Nuevo



LIMPIEZA ENERGÉTICA  
Sat-Chit Mú...  
391 usuarios  
EN DIRECTO



¿Qué es una Red Neuronal?  
3Blue1Brown  
117 K...



Seeds of Growth...  
Malte Marten  
10 M de...



Música Para Calmar la Mente...  
Positive Energy  
899 usuarios  
EN DIRECTO

## Insomnio Estadísticas Alarmantes y Soluciones Efectivas

Inmunidad al 10...

28 suscriptores

Suscribirse

👍 10



➦ Compartir



Actualizaciones hace 9 horas #insomnio #ansiedad #estresemocional

La Sociedad Española de Neurología y la Organización Mundial de la Salud el insomnio es un problema de salud pública que afecta al 40 por 100 de las personas en todo el mundo Es decir una de cada 2 personas sufre dificultad para iniciar o mantener el sueño estos números ascienden... más

Comentarios

☰ Ordenar por

Añade un comentario...

ONDAS ALFA  
MÚSICA PARA  
Medita en 20  
3 M de...

639Hz: sonidos tibetanos para  
Healing Frecuencia  
909 usuarios  
EN DIRECTO

V. Completa  
Una clase...  
Aprenderemos...  
185 K...

Higher Calli  
(1111 Hz) |