
DIRECTO

ÚLTIMA HORA DE LA DANA HOY EN VALENCIA Y ESPAÑA

La migraña, una enfermedad incapacitante que va más allá de un dolor de cabeza

- ✓ La migraña es una enfermedad incapacitante que en España padecen más de cuatro millones de personas, y al menos un millón de forma crónica



OKSALUD

01/11/2024 07:00 ACTUALIZADO: 01/11/2024 07:00

✓ Fact Checked

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) aproximadamente mil millones de personas en todo el mundo padecen **migraña**. Una condición neurológica que **deteriora la calidad de vida** e incluso, en algunos casos, incapacita a los que las sufren. De hecho, aunque está considerada **una de las 20 enfermedades más incapacitantes del mundo**, a menudo se le resta importancia, lo que provoca problemas en el entorno de los pacientes y hace que no reciban un diagnóstico y un tratamiento apropiado.

La migraña es la sexta patología más prevalente en el mundo y la segunda causa de discapacidad. Es **especialmente relevante en mujeres jóvenes** y de mediana edad, y en España, según datos de la Sociedad Española de Neurología, la padecen **más de cuatro millones de personas, al menos un millón de forma crónica**. La migraña es mucho más que un *dolor de cabeza* y es necesario aumentar la conciencia sobre ella, fomentando la adopción de estrategias efectivas para su diagnóstico y



**Mónica García:
seis días sin
medidas
epidemiológicas
en Valencia a
pesar del riesgo
de infecciones**



**Longevidad: la
esperanza de vida
se paraliza**



**Los efectos del
cannabis en el
cerebro: la nueva
evidencia
cuestiona la
relación causal**

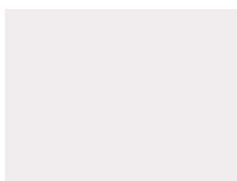


**Sin control: tres
de cada diez
españoles no
revisan su salud
frente a
infecciones de
transmisión
sexual**



**Cofares despliega
un amplio plan de
contingencia para
apoyar a las
farmacias y
afectados por la
DANA**

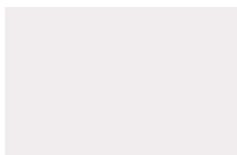
ÚLTIMAS NOTICIAS



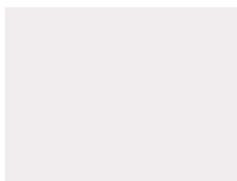
**Cómete Madrid:
del tapeo y las
cañas en bares y
mercados a la
vanguardia de**

DOS MIL PALABRAS S.L. 2024.

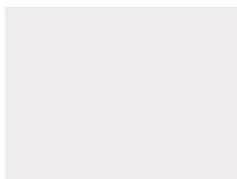
Auditado por *ComScore*



**DANA en Valencia:
muertos,
desaparecidos,
poblaciones
afectadas y alerta
por lluvias hoy**



**Prim refuerza su
estrategia con una
subida del 9,5%
en ingresos hasta
septiembre**



**El neozelandés
Luke Deegan,
campeón de
Europa de OK
Dinghy**

realizados en población europea por determinar absentismo escolar.

«Hay que entender que las migrañas no son una enfermedad que afecta solo a quien la padece sino al núcleo que rodea al paciente tanto personal como laboral», concluye la doctora.

TEMAS: [Dolor de cabeza](#) • [Migraña](#) • [Mujeres](#) • [no-publi](#) • [Quirón Salud](#)

Te puede gustar

Enlaces Patrocinados por Taboola

Muchas personas mayores no saben que el seguro de coche es casi gratuito a partir de los 60 años.

[Seguro de auto](#) | [Anuncios de búsqueda](#)

Más información

Transformación de arrugas en 15 horas que muchos podrían no conocer (Hazlo todas las mañanas)

NOTICIAS

SALUD Y ESTILO DE VIDA

Migraña crónica, la enfermedad incapacitante que se diagnostica tarde

BY KATIA NAVAS HERNÁNDEZ



01/11/2024 - 10:30



Lectura fácil



La prevalencia de la migraña y sus implicaciones sociales

A nivel mundial, 1.100 millones de personas sufren de migraña, lo que representa a una de cada siete personas. En España, los médicos de Atención Primaria estiman que 4,5 millones de ciudadanos experimentan migrañas ocasionales, y cerca de un millón lo hacen de forma crónica.

Lamentablemente, un 40 % de los pacientes nunca acuden a consulta médica, y un 70 % abandona el tratamiento antes de tiempo. Esta situación empeora cuando se toma en cuenta que la enfermedad es más frecuente entre las mujeres, afectando al 18 % de ellas frente al 9 % de los hombres.

La migraña crónica se diagnostica cuando una persona experimenta **cefaleas** durante más de 15 días al mes. En los casos más graves, hasta el 50 % de los pacientes presentan **grados de discapacidad** severos. Los estudios han demostrado que la migraña es más prevalente entre personas de niveles socioeconómicos más bajos, debido a factores como el estrés, la obesidad, los estilos de vida poco saludables y la falta de sueño.

Consecuencias económicas y avances en tratamientos

El impacto de la migraña no se limita solo a la salud personal, sino que también tiene repercusiones económicas. La enfermedad afecta significativamente la calidad de vida de los pacientes, incrementando el riesgo de padecer otras patologías como el **ictus**, **infarto de miocardio**, **ansiedad**, **depresión** o **insomnio**. Además, genera un coste económico elevado debido al **absentismo laboral** y la pérdida de productividad.

MENÚ

vida de los pacientes puede mejorar considerablemente.

Automedicación y cronificación

Uno de los grandes problemas relacionados con la migraña es la automedicación. Más del 50 % de los pacientes optan por automedicarse con analgésicos, lo que, en muchos casos, empeora la enfermedad. El uso excesivo de estos medicamentos puede cronificar la migraña, lo que dificulta aún más su tratamiento. Cada año, alrededor del 3 % de los pacientes con migraña episódica pasan a tener una migraña crónica.

Así las cosas, la migraña es una de las enfermedades más incapacitantes y subestimadas a nivel global. Es crucial mejorar el acceso a diagnósticos tempranos y tratamientos efectivos para minimizar el impacto de esta enfermedad en la vida de millones de personas.

Mira Esto



Respira hondo antes de ver al novio de la princesa Leonor

Herbeauty



¡Mira cómo ocurre la cremación! Te dejará sin palabras

Buscar Anuncios



Se comió un tiburón de cuatro metros. ¿Quién era?

Newglobesfeed



Finalmente revelan el secreto detrás del hijo de Furiase y Sierra

Herbeauty



¡Mira cómo ocurre la funeral! Te dejará sin palabras

Buscar Anuncios



Las personas con dolor de piernas y espalda deben leer esto

Artovitel

Actualizado 04 Nov 2024 11:01

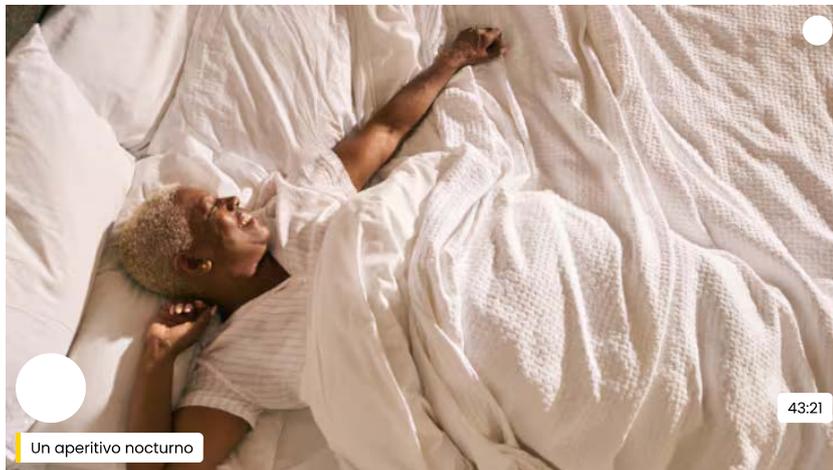
Elige tu emisora

A vivir que son dos días Las Preguntas de Burque

Sociedad

Celia García, neuróloga experta en sueño: "Hay que abordar el insomnio como un síntoma, no como una enfermedad"

Al menos un 50% de la población tiene problemas para conciliar el sueño y un 32% se despierta con la sensación de no haber tenido un sueño reparador, según la Sociedad Española de Neurología.



Carlota Herrera Cadena SER 03/11/2024 - 12:49 CET

Madrid • Sufrir problemas a la hora de conciliar el sueño es algo muy común, tanto que ya nos hemos acostumbrado, los hemos normalizado. Lo que no es tan común es encontrar alguna solución eficaz. Celia García, neuróloga especialista en sueño y miembro de la Sociedad Española del Sueño, cuenta en A Vivir cómo ha visto a pacientes suyos obsesionados "están desde las 19:30 en un ambiente sin ningún estímulo, con tapones y almohadas de lavanda". Nos recuerda que "la higiene del sueño es demasiado estr[] nos que encontrar un equilibrio



Cadena SER

Hoy por Hoy José Luis Sastre



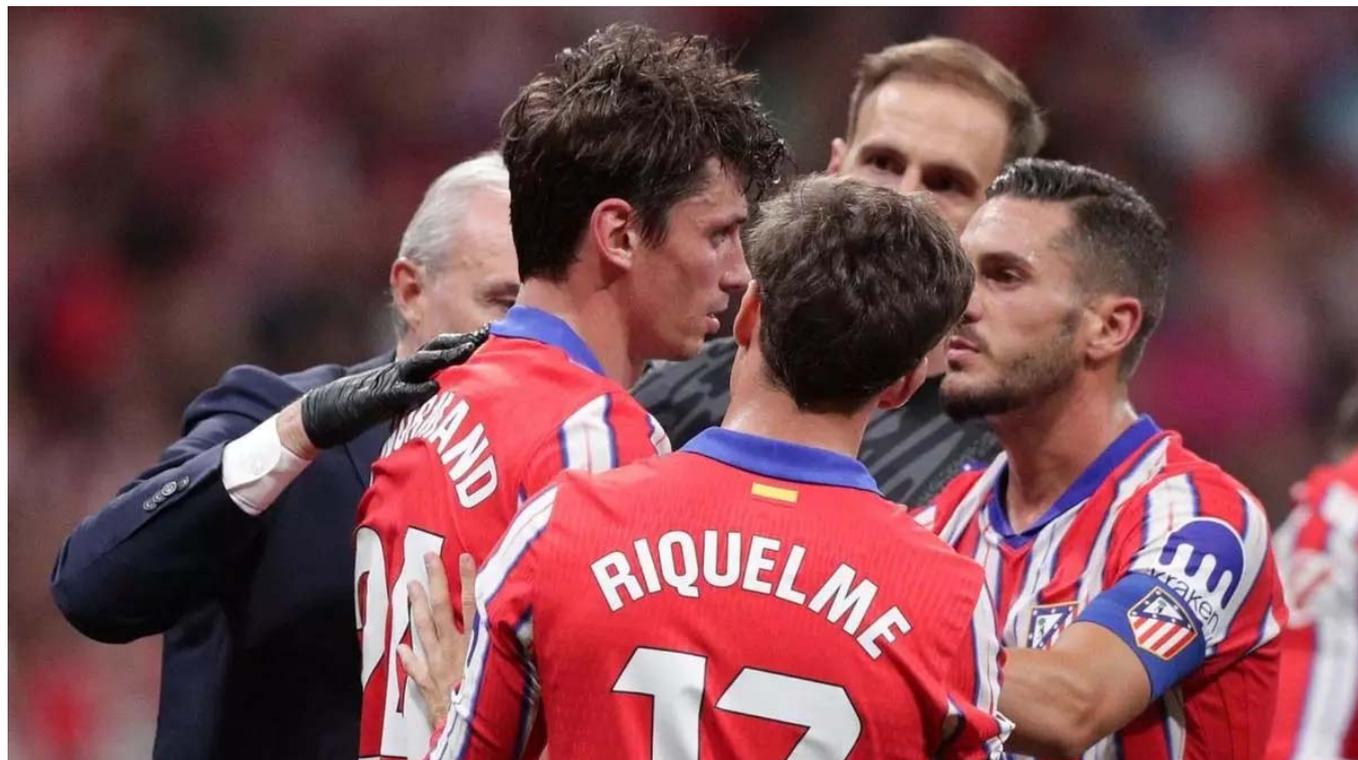
Deportes

Resultados y clasificación Juegos Olímpicos Fútbol Baloncesto Fórmula 1 MotoGP Tenis Ciclismo Rugby Neomotor

LALIGA | ATLÉTICO - LAS PALMAS

El golpe en la cabeza de Le Normand, un problema central e indefinido para el Atlético: "Es delicado, extrema precaución"

- Coincidiendo con su baja por un hematoma subdural, los rojiblancos han encajado dos goles por partido de media
- "Debe parar el sangrado antes de reincorporarse para evitar riesgos", explican desde la Sociedad Española de Neurología



Le Normand es atendido por el médico del Atlético tras el choque de cabezas con Tchouameni en el derbi. / EFE

PUBLICIDAD



Daniel Gómez Alonso

Madrid 02 NOV 2024 16:00



ENFERMERÍA

Enfermería, en primera línea frente al ictus

Silvia Morel, supervisora de Enfermería de Neurología y Neurocirugía del Hospital Universitario Ramón y Cajal, y vocal de la Junta Directiva de Sedene, participa en el nuevo episodio del podcast de iSanidad

3 de noviembre de 2024



Juan León García

El ictus es una de las enfermedades vasculares más prevalentes en España, y la enfermería tiene un papel crucial a la hora de prevenirlo sensibilizando sobre los factores de riesgo o garantizando la correcta adherencia terapéutica. Es en estas labores donde enfatizan sus mensajes los órganos profesionales, como el **Colegio Oficial de Enfermería de Madrid (Codem)**. Tanto para las primeras actuaciones tras la activación del código ictus, como para la labor preventiva y

la educación sanitaria



En la actualidad, 125.000 personas sufren algún evento y unas 25.000 mueren cada año por ictus, según el **Ministerio de Sanidad**. No obstante, la **Dra. M^a Mar Freijo**, coordinadora del Grupo de Estudio de Enfermedades Cerebrovasculares de la **Sociedad Española de Neurología (SEN)**, advirtió que en menos de 15 años la cifra de casos podría aumentar un 35% debido al envejecimiento poblacional. Por eso, piden que se le ponga freno actuando cuanto antes.

Para hacer una radiografía de la actual situación del ictus en nuestro país desde la primera línea, es vital que las enfermeras estén preparadas *“para dar los mejores cuidados al paciente”*, señala **Silvia Morel**, supervisora de Enfermería de Neurología y Neurocirugía del Hospital Universitario Ramón y Cajal, y vocal de la Junta Directiva de la **Sociedad Española de Enfermería Neurológica (Sedene)**, en un nuevo episodio del podcast de *iSanidad*.

Este es otro de los motivos para impulsar la especialización de las enfermeras en este campo. *“No solo para la disciplina sino para la calidad de los cuidados que vamos a hacer”*, razona. También porque permitiría investigar en unidades donde se genera y difundir conocimiento.

“El paciente no debe abandonar el tratamiento si no se lo quita el facultativo”

La adherencia es otro de los puntos esenciales en disminuir el riesgo de que un paciente debute o bien recaiga en otro evento de ictus. *“El paciente no debe abandonar el tratamiento”*, sentencia Morel. La nueva generación de fármacos, los anticoagulantes de acción directa (ACOD), han mejorado el seguimiento y deberían de facilitar el cumplimiento. De asegurarlo depende mucho la figura de la enfermera.

“Tenemos que aprovechar cualquier consulta para revisar todos los factores de riesgo y ver cómo se está comportando el paciente”, explica Morel. En este sentido, también adquiere una dimensión importante el tratamiento no farmacológico, como la buena dieta, la higiene del sueño o el consumo de tóxicos (alcohol).

Continuidad asistencial

El trabajo en equipo es la clave para la continuidad asistencial. En atención primaria, señala que hay que estar en contacto “no solo para cuando viene [el paciente] sino para cuando sale del hospital”, agrega, y hasta el ámbito hospitalario, es importante que cada profesional sepa cuál es su función.



Trabajar en equipo, estar bien preparados, tener competencias y saber cuál es nuestra función cada uno para saber lo que aportamos desde nuestra perspectiva. En definitiva, sentencia: “*Lo importante del código ictus es que se hagan las cosas bien y se hagan rápidas*”.

Noticias complementarias



Sanidad actualiza la estrategia en ictus: hasta el 90% de los casos podrían prevenirse



El Colegio Oficial de Enfermería de Madrid reafirma su compromiso con la promoción de la investigación en Enfermería

**AI , ATENCIÓN PRIMARIA , CEREBROVASCULAR , ENFERMEDAD VASCULAR ,
ENFERMERÍA , ICTUS , NEUROLOGÍA , URGENCIAS**

SER
PODCAST



**A VIVIR
QUE SON
DOS DÍAS**
JAVIER DEL PINO

Noticias

A vivir que son dos días

SER Podcast



ES ▾

Para aprender a mirar de otra forma, tu tienda de campaña que aísla las mañanas del fin de semana de la frenética actualidad diaria. Con Juan José Millás. Javier Sambedro. Pere

[Mostrar más](#)

Un aperitivo nocturno

Un 50% de la población tiene problemas para conciliar el sueño y un 32% se levanta con la sensación de no haber tenido un sueño reparador, según la Sociedad Española de Neurología. Manuel Burque pregunta a los transeúntes de Gran Vía sobre sus rutinas de sueño mientras que Celia García Malo, neuróloga especializada en sueño, nos desvela cómo tratar estos problemas. Ángela Quintas nos trae un queso muy especial que podría ser el perfecto aperitivo nocturno.



43:21



Nostalgia de la normalidad

"La catástrofe es un presente perpetuo, ahora por otras vías: el olvido ajeno, el abandono, las promesas incumplidas, la violencia burocrática, y, por supuesto, las ausencias imposibles de llenar"



02:40



Maldonado y las portadas

Maldonado analiza las portadas de la vergüenza.



05:18



Desayunando con... Abou Rutaysire y Chase Johnsey cuando el ballet te cambia la vida

Desayunamos con el Director del Ballet de Barcelona, Chase Johnsey, y con uno de los integrantes de su elenco: el joven Abu Rutaysire que pasó de vivir en la calle en Kigali a ser una de las jóvenes promesas de esta compañía que fomenta la diversidad y sobre todo el talento por encima de los tópicos y prejuicios del ballet clásico.

16:01

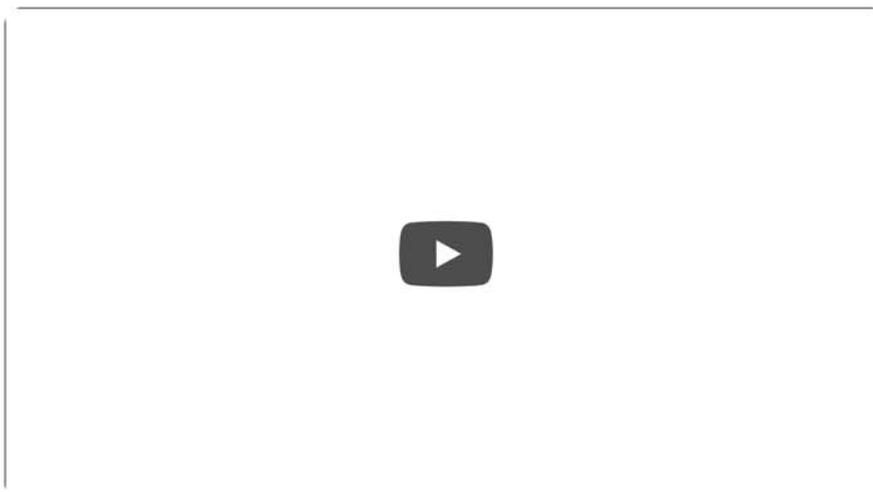


Despierta y pelea: la gran mentira de madrugar

Millones de personas de todas las edades ven interrumpido su sueño contra su voluntad y contra sus necesidades fisiológicas básicas y se incorporan de la cama. ¿Quién o qué hay detrás de esta conspiración mundial, que obliga a la humanidad entera a verse obligada a madrugar? ¿A qué empresa le beneficia que haya personas con la mente legañosa escuchando mensajes publicitarios desde primera hora del día? Kike García y Xavi Puig, directores de El Mundo Today, destapan toda la verdad en este reportaje de investigación.

16:08





Las preguntas de Broncano y Burque | Un aperitivo nocturno: el queso



SER Podcast 269 K suscriptores

Suscribirse

0 Likes



Compartir



65 visualizaciones hace 22 horas A vivir que son dos días

Un 50% de la población tiene problemas para conciliar el sueño y un 32% se levanta con la sensación de no haber tenido un sueño reparador, según la Sociedad Española de Neurología. Manuel Burque pregunta a los transeúntes de Gran Vía sobre sus rutinas de sueño mientras ...más

Todos SER Podcast Pódcast



Moderniza tu negocio con la... Guía de contabilidad colaborativa de... Patrocinado · Hol...

Visitar sitio



Cualquier tiempo pasado fue... SER Podcast 39 K...



Mejora tu higiene del... Shulamit Graber 445 K...



V. Completa. "El sueño es... Aprendemos ... 572 K...

Victor Küppers | El Poder de la... Nutriólogo Hugo R... 265 K...

Crononutrición: horario mejor... Realfooding 434 K...

PODCAST | València: la rab... elDiarios 2,8 K... Nuevo

Hábitos para vivir más | Dr... EL PODCAST ... 73 K...

639Hz- Sonidos Tibetanos Para... Positive Ener... 6,1 M de...

Esta FAMILIA Es Dueña Del... Zona de Lujo 2,4 M de...

El Juego de los detectives | En... SER Podcast 121 visualizaciones... Nuevo

Aprender de la Edad, la... Alex Fidalgo 47 K... Nuevo

Cualquier tiempo pasado fue...

Inicio > Actualidad

ACTUALIDAD LEÓN

El Dr. Jesús Galán recuerda que “el tiempo es cerebro” e incide en la neurorrehabilitación tras un ictus

By Leon24 3 Noviembre 2024

0



- **El especialista en Medicina Física y Rehabilitación señala el F.A.S.T como un método útil para detectar a tiempo el ictus y disminuir considerablemente su impacto sobre la calidad de vida de la persona afectada**
- **El Hospital San Juan de Dios de León ha atendido entre enero y septiembre de 2024 a 96 afectados (152 en el conjunto de 2023) con una estancia media de 30,69 días**
- **“Nuestro trabajo se centra en optimizar las funciones motoras y cognitivas deficitarias aprovechando al máximo la capacidad neuronal de establecer cambios morfológicos y nuevas conexiones sinápticas”, asegura**

La repentina interrupción del riego sanguíneo en una parte del cerebro puede ser letal al ocasionar una rápida destrucción de las neuronas. Por eso, según advierte el doctor Jesús Galán de la Calle, especialista en Medicina Física y Rehabilitación del Hospital San Juan de Dios de León, “el tiempo es cerebro”. No en vano, cada hora que pasa desde que la persona sufre un ictus equivale a un envejecimiento cerebral de cuatro años. Así, una intervención temprana es fundamental para mejorar el pronóstico de unos pacientes que, en dos terceras partes de los casos, presentan secuelas.

Los accidentes cerebrovasculares son la tercera causa de mortalidad, la primera de invalidez permanente y la segunda de demencia. La

Sociedad Española de Neurología (SEN) estima que cada uno de los 100 millones de habitantes en España sufre un ictus cada año.

puede ser una señal de alarma cuando vemos una asimetría facial o una desviación de la comisura de los labios”, explica antes de pasar a una A (arms – brazos) que pone el acento en la pérdida brusca de fuerza o sensibilidad en una parte del cuerpo. “La S (speech –lenguaje) se refiere a los problemas del habla y el entendimiento y, por último, la T (time – tiempo) alude a esa importancia de actuar rápido”, según apostilla.

No obstante, el especialista no deja pasar por alto otras pistas que alertan de un posible episodio de estas características. “Entre ellas están las alteraciones repentinas en la visión; la dificultad repentina para caminar, mareos, pérdida de equilibrio o de la coordinación; y el dolor de cabeza muy fuerte sin causa aparente”, según pone de relieve.

Objetivo: recuperar la autonomía perdida

El doctor Galán de la Calle, que recuerda que “en un 80% de los casos el ictus se produce por la presencia de un tapón o coágulo (isquémico) frente a un 20% que se genera por la rotura de un vaso (hemorrágico)”, incide en la importancia de la neurorrehabilitación para recuperar la autonomía perdida.

“Nuestro trabajo se centra principalmente en optimizar las funciones motoras y cognitivas deficitarias aprovechando al máximo la capacidad adaptativa neuronal de establecer cambios a nivel celular y nuevas conexiones sinápticas”, apunta desde un servicio de Rehabilitación con nueve fisioterapeutas y dos médicos rehabilitadores que entre enero y septiembre de 2024 ha atendido a 96 afectados (152 en el conjunto de 2023) por un accidente cerebrovascular derivados del Complejo Asistencial Universitario de León (CAULE) que han permanecido en el centro una media de 30,69 días.

Unos hábitos de vida mejorables

La incidencia de esta enfermedad va en aumento, en paralelo al envejecimiento de la población y a unos hábitos de vida mejorables, según constata la Sociedad Española de Neurología (SEN). Por ejemplo, los principales factores de riesgo, como son la hipertensión arterial, el colesterol alto y la diabetes, pueden controlarse. Y está en nuestra mano evitar otros como el tabaquismo, el sedentarismo, la mala alimentación, el sobrepeso o la obesidad, el alcoholismo o el consumo de drogas. “El ejercicio regular, más o menos intenso, según cada caso, es esencial”, defiende el experto en una llamada a la prevención como la herramienta más eficaz contra el ictus.

Quienes sufren un ictus, cerca de 90.000 personas cada año en España, tienen que aprender a vivir con él, buscar estrategias para manejarse mejor en su día a día. “Los programas de neurorrehabilitación deben ser personalizados e implican un trabajo multidisciplinar entrando en juego el médico rehabilitador y los profesionales de Fisioterapia, Logopedia, Terapia ocupacional y Psicología fundamentalmente”, explica el doctor Galán de la Calle sobre un proceso de recuperación que requiere de la colaboración y el aprendizaje de la familia. “El papel que desempeña es clave porque, tanto durante la estancia hospitalaria como posteriormente en su domicilio o residencia, va a ser su principal soporte”, concluye.

Esta página utiliza cookies y otras tecnologías para que podamos mejorar tu experiencia en nuestro sitio: [Más información](#).

Acepto

Rechazar





Tras la tormenta

ABRIR APP

Top 100 emisoras

Podcast ^{nuevo}

Deporte en directo

En tu zona

Géneros musicales

Tema:

[🏠](#) > [Podcasts](#) > [Noticias](#) > [A vivir que son dos días](#)

A vivir que son dos días



SER Podcast

Noticias

Para aprender a mirar de otra forma, tu tienda de campaña que aísla las mañanas del fin de semana de la frenética actualidad diaria. Con Juan José Millás, Javi...

[Ver más](#)

Episodios disponibles

5 de 300



Las preguntas de Broncano y Burque | Un aperitivo nocturno: el queso



Un 50% de la población tiene problemas para conciliar el sueño y un 32% se levanta con la sensación de no haber tenido un sueño reparador, según la Sociedad Española de Neurología. Manuel Burque pregunta a los transeúntes de Gran Vía sobre sus rutinas de

La formación de las personas cuidadoras en el párkinson, clave para mejorar el cuidado del paciente

La familia, especialmente la persona que ejerce el rol de cuidadora principal se convierte en elemento fundamental para la atención de la persona afectada



Paciente de párkinson con su cuidador. (Foto: Freepik)



ITZIAR PINTADO

5 NOVIEMBRE 2024 | 07:00 H



Archivado en:

PÁRKINSON · CUIDADORES · ABBVIE

La **enfermedad de Parkinson** afecta a **unas 120.000-150.000 personas** en España y es, por detrás del alzhéimer, la segunda **enfermedad neurodegenerativa más frecuente en nuestro país**, según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN). En concreto, este diagnóstico es más frecuente entre los mayores de 65 años, con un 2% de incidencia. Esta enfermedad, que afecta directamente a la calidad de vida de quienes la padecen, también impacta de manera significativa en las familias y personas cuidadoras de estos pacientes.

Como explica **Alicia Campos**, directora de la Federación Española de Párkinson (FEP) en una entrevista a [ConSalud.es](https://www.consalud.es), “la familia, especialmente la persona que ejerce el rol de cuidadora principal, se convierte en elemento fundamental para la atención de la persona afectada, atención que será diferente en cada etapa de la enfermedad”. Es más, los cuidadores de estos pacientes tienen que “reorganizar su vida a todos los niveles: social, familiar y laboral”, añade.

Precisamente, para reconocer esta labor y rendir homenaje a la dedicación que realizan estas personas, cada 5 de noviembre se celebra el **Día Internacional de las Personas Cuidadoras**. El papel de estas personas es esencial y conlleva, en el caso del párkinson, “una significativa dedicación de tiempo y esfuerzo, y además compaginar los cuidados con el mantenimiento de las obligaciones personales y actividades de la vida diaria”, matiza Campos.

“En el segundo y tercer tercio de la enfermedad, el cuidador empieza a hacerse cargo de las dificultades mentales y de movimiento”

Además, la figura del cuidador va evolucionando a medida que avanza la enfermedad. “Durante el primer tercio de la enfermedad, el paciente necesita menos ayuda, responden a los fármacos, e incluso la figura del cuidador es más bien un soporte emocional”, explica el **Dr. Javier Pagonabarraga Mora**, coordinador nacional del Grupo Español de Estudio de los Trastornos del Movimiento de la SEN. Pero después, en el segundo y tercer tercio de la enfermedad, “el cuidador empieza a hacerse cargo de las dificultades mentales y de movimiento”, sostiene.

A partir de este momento, la carga del cuidador aumenta, y en ese momento “va perdiendo su independencia”, indica el experto, al tiempo que el paciente también la pierde. Así lo afirma también el **estudio COPPADIS** (Cohort of Patients with Parkinson’s Disease in Spain), que asegura que la carga de cuidar a una persona con párkinson aumenta según la enfermedad va progresando, y el paciente va perdiendo las habilidades motoras y cognitivas.

“El trastorno afectivo del cuidador se ha visto que influye en la aparición de trastorno depresivo o trastorno de ansiedad en el paciente”

La sobrecarga del cuidador, además, “también influye en el desarrollo de trastornos de ansiedad y depresión”, asevera el neurólogo. Esta situación también repercute en la calidad de vida del paciente con párkinson. “El trastorno afectivo del cuidador se ha visto que influye en la aparición de trastorno depresivo o trastorno de ansiedad en el paciente de párkinson”. añade. “Y esta influencia. que afecta a las dos partes de manera

circular, es muy difícil de romper”, continúa.

EL PODER DE FORMAR A LOS CUIDADORES

Debido al impacto que tiene la enfermedad en los cuidadores, la formación e información es esencial. “Es importante que la familia disponga **de formación y asesoramiento**, y cuente con el apoyo de profesionales y recursos especializados en la enfermedad de Parkinson, como su neurólogo/a de referencia y las asociaciones”, indica la directora de FEP. Además, estos cuidados “van a ser muy específicos”, señala, “y dependerán en gran medida del estadio de la enfermedad en el que se encuentre”.

“Es importante que la familia disponga de formación y asesoramiento, y cuente con el apoyo de profesionales y recursos especializados”

De hecho, el cuidado de estos pacientes conlleva tareas “demasiado complejas y exigentes como para realizarlas sin el apoyo de otras personas y profesionales”, comenta Campos. “Además, es muy beneficioso contar con la información de profesionales de la salud y del ámbito social, así como de especialistas en la enfermedad de Parkinson que brinden **pautas, consejos y recomendaciones que faciliten las tareas de cuidado**”, sostiene. Así lo indica también el estudio COPPADIS, que asegura que “una formación adecuada no solo beneficia a los cuidadores, sino que también tiene un impacto positivo en la calidad de vida de los pacientes”.

LA LABOR DE LAS ASOCIACIONES EN LA FORMACIÓN

Por su parte, también las asociaciones de pacientes tienen **un rol esencial en la formación de los cuidadores**. Estas entidades cuentan con la presencia de profesionales sociosanitarios como fisioterapeutas, psicólogos, logopedas, terapeutas ocupacionales y trabajadores sociales. Además, “ofrecen un espacio de interacción idóneo para compartir experiencias y crear vínculos sociales, tanto para las personas que padecen la enfermedad, como para sus familiares y las personas cuidadoras”, afirma Campos.

“La participación de los profesionales de neurología en encuentros organizados por las asociaciones puede ser una buena práctica para conocer las dificultades”

También las asociaciones pueden servir **de ayuda para los propios neurólogos**. Como expresa la presidenta de la FEP, “la participación de los profesionales de neurología en encuentros organizados por las asociaciones puede ser una buena práctica para conocer en primera persona las dificultades a las que se enfrentan las personas cuidadoras”.

Pero a pesar de este apoyo de las entidades, “son muchas las necesidades a cubrir”, sostiene la presidenta de la FEP. De hecho, insiste en la necesidad de “ofrecer a familiares y cuidadores/as de personas con párkinson espacios donde **afianzar sus conocimientos sobre la enfermedad** y aprender sobre los cuidados necesarios”, lo que puede mejorar la calidad de vida de familiares y personas cuidadoras, además de

“fortalecer las habilidades de cuidado y autocuidado”, concluye.

“Con la colaboración de AbbVie”

Los contenidos de ConSalud están elaborados por periodistas especializados en salud y avalados por un comité de expertos de primer nivel. No obstante, recomendamos al lector que cualquier duda relacionada con la salud sea consultada con un profesional del ámbito sanitario.

Publicidad

Te puede gustar

Enlaces Promovidos por Taboola

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

La revista de la piel

Los expertos coinciden: La energía solar solo vale la pena si tu techo...

EcoExperts

Increíble: Calculadora muestra el valor de su casa al instante (Echa un vistazo)

Calculadora del valor de la vivienda

Honda Civic. Con condiciones únicas

Honda

Ver oferta

La manera más fácil de tener una casa impecable en Madrid

Synoshi

Más información

dy por 190 €/mes* con Renting

icidad Volkswagen



Los mejores zapatos de hombre para caminar y estar de pie todo el día

Publicidad Paceaase



El Debate

Seguir

25.7K Seguidores



Diagnosticar la ELA ya es posible en minutos con un análisis de sangre



Historia de Paloma Santamaría • 1 mes(es) •

1 minutos de lectura



Diagnosticar la ELA ya es posible en minutos con un análisis de sangre

La **esclerosis lateral amiotrófica (ELA)** es una enfermedad neurodegenerativa progresiva que afecta a las neuronas del cerebro y la médula espinal hasta provocar la inmovilidad de la persona y la muerte. Según la Sociedad Española de Neurología (SEN), cada año 700 personas desarrollan los primeros síntomas y entre 4.000 y 4.500 personas la padecen en España.

Comentarios

En la [actualidad](#), el **diagnostico** se basa en un examen clinico exhaustivo, pero puede llevar hasta 12 meses proporcionar un diagnóstico definitivo, momento en el que muchos pacientes han empeorado significativamente. [Seguir leyendo en El Debate](#).

▶ **Vídeo relacionado:** Esto dice la ciencia sobre los riesgos en la salud que pueden indicar las pesadillas (Dailymotion)

]]>

Contenido patrocinado



Cool Gifts

Estos son los 32 mejores regalos para este 2024

Publicidad



Renault

nuevo Renault Master E-Tech 100% eléctrico

Publicidad

Más para ti

🗨️ Comentarios



Santiago

Área Galicia Más noticias Camino de Santiago

Leira Muíño: "Poder controlar la crisis de migraña es fundamental"

El especialista del Clínico modera en Compostela la jornada con neurólogos y farmacéuticos hospitalarios NeuroFhoro Galicia



Rogelio Leira Muíño / CEDIDA

PUBLICIDAD



Koro Martínez

Santiago 05 NOV 2024 6:00 Actualizada 05 NOV 2024 9:23



0

Consciente de que «disponer de tratamientos que controlan las crisis de **migraña** y las previenen es fundamental para que el paciente pueda realizar una vida adecuada», el neurólogo del **Complejo Hospitalario Universitario de Santiago Rogelio Leira Muíño** destacó que la «incorporación de fármacos específicos para la prevención permite ampliar de forma muy significativa el número de pacientes que se pueden beneficiar de ellos».

PUBLICIDAD

Moderador en el encuentro **NeuroFforo Galicia**, organizado por la biofarmacéutica AbbVie en Santiago y en el que participaron especialistas en neurología y farmacia hospitalaria, subrayó que «la **calidad de vida** de los pacientes con migraña mejora de forma extraordinaria cuando son capaces de controlar y de prevenir las crisis de migraña sin necesidad de acudir a servicios de urgencias para recibir tratamiento parenteral, puesto que «valoran de forma muy significativa poder controlar su vida y no estar limitados y supeditados por la migraña para poder realizar sus actividades de trabajo o de ocio».

Un escenario para el que considera clave «posicionar estos **nuevos tratamientos** en el lugar que le corresponden en los protocolos terapéuticos, en base a su eficacia y tolerabilidad».

Qué ocurre en estos primeros días que provoca dolor en cinco millones de españoles



El encuentro NeuroFhoro Galicia, con el que se buscaba mejorar el manejo de esta patología a través de un **enfoque multidisciplinar**, puso de relieve la importancia de la cooperación entre especialistas en neurología y farmacia hospitalaria, con el fin de ofrecer una **atención más integral** y personalizada a los pacientes con migraña, a través de un taller sobre el abordaje conjunto entre ambos servicios.

PUBLICIDAD

El farmacéutico **José Ramón Vizoso Hermida**, especialista en Farmacia Hospitalaria del Complejo Hospitalario Universitario de A Coruña, explicó que “gracias a este proceso integrado el paciente recibe el tratamiento de forma individualizada según su situación clínica, sus características personales teniendo en cuenta su perfil de migraña, comorbilidades, contraindicaciones y precauciones, planteando las dudas al grupo interdisciplinar y buscando soluciones”.

Una vez que los fármacos son financiados por el Ministerio, en el caso de Galicia se requiere una evaluación regional que puede incrementar los tiempos de acceso al tratamiento.

La colaboración entre los diferentes profesionales “podría facilitar el proceso burocrático a la hora de solicitar los tratamientos innovadores para pacientes con migraña”, según **Francisco José Toja Camba**, especialista en Farmacia Hospitalaria del Hospital Clínico Universitario de Santiago. “En numerosas ocasiones tenemos que cumplimentar informes individualizados para la selección de pacientes candidatos a un tratamiento. Y no solo eso, sino que Farmacia hospitalaria, al ser un servicio central, muchas veces soporta el peso de la burocracia del resto de servicios. Y esto, repercute al acceso rápido de los pacientes a las innovaciones”, señaló durante su intervención.

La migraña es una **enfermedad neurológica** que se caracteriza por una cefalea intensa y punzante, y que a menudo va acompañada de otros síntomas como náuseas, vómitos y sensibilidad a la luz, el sonido y los olores.

PUBLICIDAD

¿Qué remedios son efectivos contra el dolor de cabeza?



Es una patología incapacitante que se presenta con episodios de dolor de al menos cuatro horas si no son tratados.

Con un dolor que suele ser de intensidad moderada o severa y que se localiza normalmente en un único lado de la cabeza, la Sociedad Española de Neurología calcula que la migraña es una enfermedad que afecta a entre un 15 y un 20 por ciento de las mujeres y a entre un 5 y un 8% de los hombres.

La frecuencia de las crisis de migraña pueden variar y se considera que cuando el dolor de cabeza aparece menos de quince días al mes, el paciente tiene una migraña episódica, mientras que cuando las cefaleas persisten durante quince días o más al mes a lo largo de al menos un trimestre, y durante al menos ocho días presenta características de cefalea migrañosa, entonces los especialistas entienden que se trata de una migraña crónica, altamente incapacitante.

TEMAS

HOSPITAL

MIGRAÑAS

CHUS

Comenta esta noticia

PUBLICIDAD

Te puede interesar

VIDA Y ESTILO

Confirman la infusión antiinflamatoria que toma la reina Letizia todos los días para adelgazar ...
2024-10-28



VIDA Y ESTILO

Volver con tu ex: 12 pasos para enamorar y reconquistar a tu pareja
2023-11-29



VIDA Y ESTILO

Si tienes alguno de estos nombres de origen guanche siéntete especial y único porque menos ...
2024-11-03



INICIO

PODCASTS



Iniciar



Las pregunt...

Humor en la Cadena SER

2 días atrás • 43 minutos



Un 50% de la población tiene problemas para conciliar el sueño y un 32% se levanta con la sensación de no haber tenido un sueño reparador, según la Sociedad Española de Neurología. Manuel Burque pregunta a los transeúntes de Gran Vía sobre sus rutinas de sueño mientras que Celia García Malo, neuróloga especializada en sueño, nos desvela cómo tratar estos problemas. Ángela Quintas nos trae un queso muy especial que podría ser el perfecto aperitivo nocturno.

Te podría gustar

VER MÁS



Selecciona tus preferencias de cookies

Utilizamos cookies y herramientas similares que son necesarias para permitirte comprar, mejorar tus experiencias de compra y proporcionar nuestros servicios, según se detalla en nuestro [Aviso de cookies](#). También utilizamos estas cookies para entender cómo los clientes utilizan nuestros servicios (por ejemplo, midiendo las visitas a nuestro servicio) para pode...

Leer más

Aceptar Cookies

Continuar Sin Consentimiento

Personalizar cookies

! Georgina Rodríguez y su hermana sí se siguen en Instagram La vida actual de Ivana en Asturias con d

MÁS NOTICIAS

EN DIRECTO

Por qué algunas noches los bucles de preocupación no dejan dormir y soluciones para salir de ellos



Ana Bulnes

04/11/2024

20:30h.



Una mujer en la cama sin poder dormirPEXELS

Es algo normal, siempre que no se convierta en habitual, en ese caso habría que consultar a un especialista

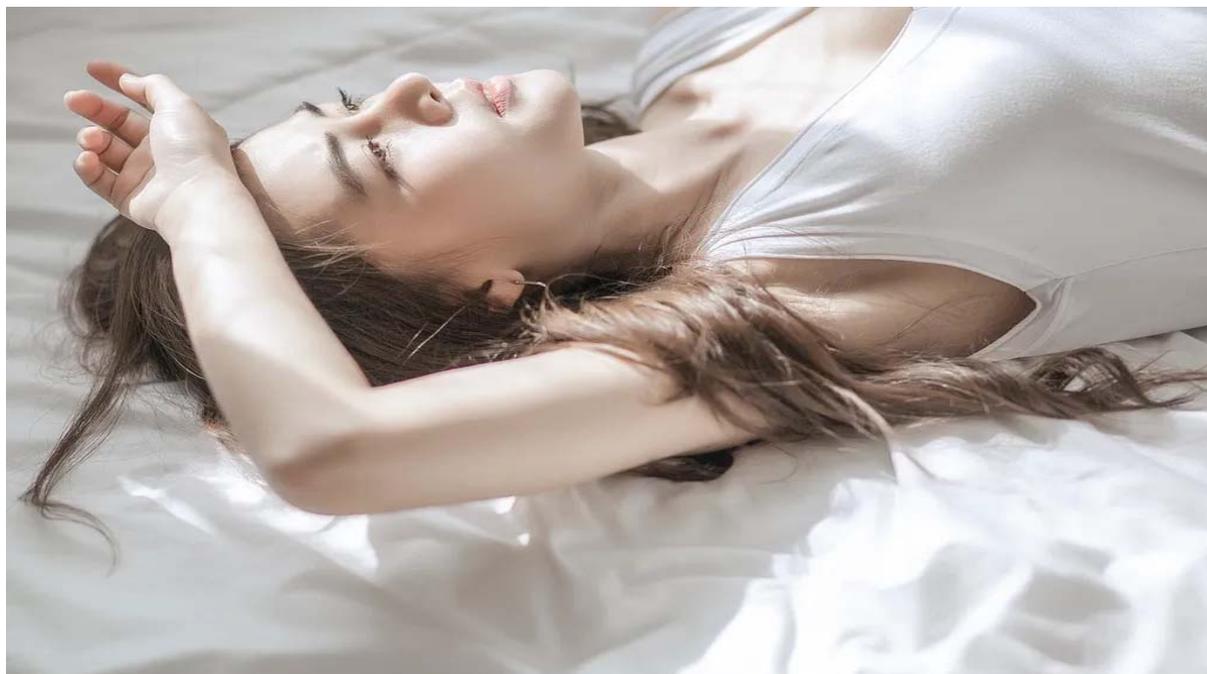
En la cama no tenemos distracciones y de noche somos más negativos, dos factores que contribuyen al pensamiento continuo

[Adiós a dormir mal: la técnica 4-7-8 que ayuda a conciliar el sueño](#)

en un minuto

Como le pasa a cerca del **50% de la población** según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN), a **Raquel** le suele costar **conciliar el sueño** por las noches -quizás conviene saber que el problema **afecta más a las mujeres**-. En **épocas en las que está más estresada o ansiosa**, a esta dificultad se le suma que empieza a darles vueltas a preocupaciones que por el día ni se le pasan por la cabeza. “Empiezo a entrar en un bucle de algo que se me ocurre terrible que puede haber pasado o va a pasar. Ni siquiera tienen que ser **cosas ancladas en la realidad**, porque a veces lo que entra en un bucle es una posible multa de Hacienda que no tiene una base real porque es un delito que yo no he cometido”, explica. Pero en esos momentos, su cerebro “no está” y **todo le parece factible**. Por las mañanas, cuando piensa en lo que la mantuvo despierta la noche anterior —otro bucle reciente fue que a lo mejor un cibercriminal había clonado su identidad y pedido veinte préstamos a su nombre—, su conclusión es clara: “que soy tonta”, admite entre risas.

SABI



Mujer despierta PIXABAY

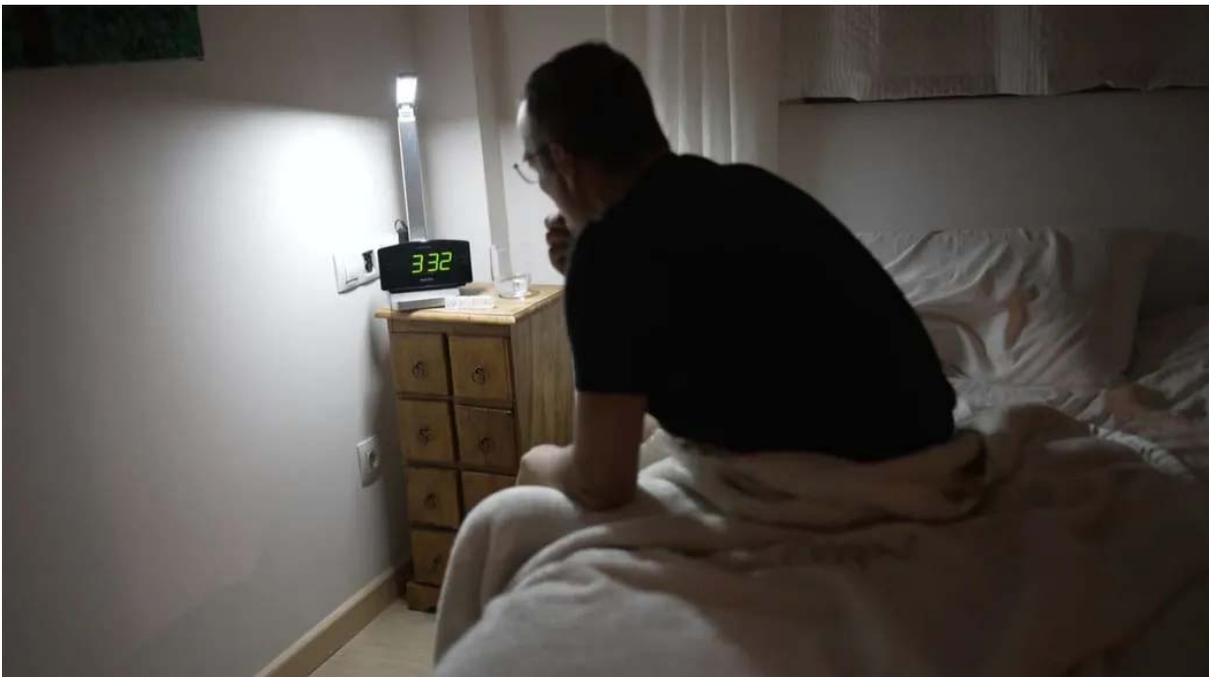
MÁS

¿Tomar omega 3 alivia el dolor de regla? Una experta explica si funciona

El cambio de hora de octubre es beneficioso para el sueño: recomendaciones de experto para aprovecharlo

Las mejores infusiones para ayudar a eliminar los gases

“Nos pasa a todos, **no hay que psicopatologizar**”, tranquiliza Quim Limonero, catedrático de Psicología de la Universidad Autónoma de Barcelona (UAB) y presidente de la Sociedad Española para el Estudio de la Ansiedad y el Estrés (SEAS). **Siempre que no sea algo recurrente noche tras noche** y que empiece a afectar a nuestra vida, **no hay por qué preocuparse**. Pero ¿por qué ocurre? ¿qué tiene la noche? Hay varias razones. Una es que “en la noche la actividad laboral, familiar y social acostumbra apararse, y dejamos de ejecutar, con lo que los pensamientos tienden a aparecer y es el momento donde hay más **tiempo para analizar y sobrepensar**”, señala **Marta Foix**, psicóloga de Siquia. Lo que en el día no nos da tiempo de gestionar, “tiene que aflorar en algún momento, y acostumbra a ser en esos ratos de menos acción”, añade.



Tratar el insomnio con benzodicepinas abre la puerta a la dependencia del fármaco

Quim Limonero concuerda: "Por el día estamos muy activos, recibiendo

muchos estímulos por todas partes: en el trabajo, con los amigos, en cualquier sitio. En cambio, en la noche estamos en la cama y estas distracciones disminuyen. Entonces puede ser que aparezcan estas preocupaciones, estos pensamientos negativos, que la mayoría de las veces son cosas que son muy triviales”, indica.

Además, **estos bucles nocturnos están muy relacionados con la rumiación**, “pensamientos recurrentes que son automáticos y normalmente negativos”, añade el presidente de la SEAS. ¿Por qué nos da por pensar en todo lo malo que va a pasar y no en las cosas buenas que ha tenido el día o todo lo positivo que está por venir? Según ya **varios estudios, nuestro estado de ánimo tiene un ritmo circadiano**. Su momento más bajo, cuando la negatividad aflora, es precisamente en esas horas nocturnas en las que normalmente estamos durmiendo. Si nos pillan despiertas, es **fácil entrar en ese bucle**. Es también ahí, entre las 4 y 5 de la mañana, cuando se producen más intentos de **suicidio**.

Sin llegar a esos extremos, en esa fijación nocturna con todo lo malo que puede pasar puede haber también **una razón evolutiva**, ya que **por la noche estamos especialmente vulnerables**. Si ya normalmente los humanos tendemos a fijarnos en lo negativo, “lo que puede amenazar nuestra supervivencia”, indica Limonero, la situación de peligro (aunque en casa en la cama esta no sea muy real) a la que nos expone **la oscuridad** hace que esa alerta se magnifique. “Como seres humanos, tenemos tendencia a preocuparnos en exceso por cosas que normalmente son futuribles y no pasarán”, indica Limonero. “Cuando las leonas cazan tras una persecución a una gacela, el resto de las gacelas paran de correr porque ya nadie las persigue. Nosotros, los humanos, seguiríamos corriendo”, ejemplifica.



Insomnio en la medicina de familia

A esto se le suma que por las noches nuestra función ejecutiva disminuye, por lo que razonamos peor. Una revisión teórica de 2016 que trataba de explicar ese **aumento nocturno en los suicidios** se preguntaba en el título: '¿Es malo estar despierto cuando la razón duerme?' Su hipótesis apuntaba a esa falta de razón nocturna, que nuestro cuerpo está **diseñado para dormir de noche** y, **al estar despiertos en ese momento, tenemos el cerebro a medio gas y tomamos peores decisiones**. Ese "mi cerebro no está" que ya apuntaba Raquel y que explica que veamos plausibles **escenarios de lo más descabellado**. (Las conclusiones de la revisión probaron su hipótesis solo en parte, por lo que

señalaban la necesidad de más estudios empíricos sobre el tema).

Mujer sentada en la cama PEXELS

Nuestra espiral puede ser sobre alguna preocupación cotidiana que de día tenemos controlada (Raquel le tiene respeto a la **cibercriminalidad**, pero sus picos de preocupación ocurren de noche) o sobre algo que ha ocurrido durante la jornada. “Por ejemplo, le has enviado un mail a un compañero de trabajo y de noche **le das vueltas** a si el tono no habrá sido muy duro y crees que eso va a cambiar la relación. Al día siguiente, tu compañero responde con normalidad”, ejemplifica Limonero.

“ Lo ideal es llegar a la cama con un cansancio físico medio, eso nos ayudará a descansar mejor ”

Qué hacer para salir del bucle

¿No podemos dormir porque hemos entrado en esa espiral o **la espiral de preocupación aparece porque no estamos durmiendo**? Aunque es un poco como la pescadilla que se muerde la cola, posiblemente sea la segunda opción la que más se acerque a la realidad, al menos en personas sin problemas de insomnio o ansiedad habituales. Esa noche que, por la razón que sea, no consigues **conciliar el sueño** (o cuando te despiertas de madrugada y no eres capaz de volverte a dormir), el cerebro adereza la vigilia con escenarios tan terribles como poco probables. Por esto, **una de las primeras recomendaciones** para evitar estas noches de fantasía es ver cómo va nuestra **higiene de sueño**.

Mujer corriendo PEXELS

“La calidad del sueño es un reflejo de **nuestros hábitos diarios**; nuestra actividad diurna, deporte, movimiento físico, estrategias de afrontamiento... Cuanto más cargados mentalmente lleguemos a la noche, más probabilidad hay de que el sueño sea **menos reparador**, o que a mitad de la noche nos desvelemos. Lo ideal es llegar a la cama con un cansancio físico medio, eso nos ayudará a descansar mejor. Ha de existir un equilibrio entre cansancio físico y emocional”, explica Marta Foix, de Siquia. Quim Limonero recuerda las otras pautas básicas de la higiene de sueño: **comer más ligero, no tomar estimulantes como café, evitar que haya luz en el dormitorio, que no haga calor**. “Si conseguimos

desconectarnos poco a poco, facilitaremos la entrada del sueño”, señala.

Escribir por la noche PEXELS

Pero **si ya estamos en pleno bucle, ¿qué podemos hacer?** Antes de nada, es importante tener en cuenta que, si la situación se repite de forma habitual, nos impide el sueño o incluso notamos que **esos pensamientos automáticos negativos** se infiltran también durante el día, **es importante pedir ayuda profesional para que te valoren**. Si se trata solo de algo puntual, el presidente de la SEAS enumera varias estrategias para conseguir salir de la espiral y, por fin, dormirnos:

- **Haz una lista con las preocupaciones.** “A la mañana siguiente, cuando las compruebas, te das cuenta de que realmente esas preocupaciones son triviales y de que las superas muy fácilmente. Esto te da control sobre la situación”, indica.
- **Intenta cambiar el foco de los pensamientos.** Otra forma de recuperar el control. “Si estamos pensando cosas negativas, pues intentamos pensar cosas positivas. Por ejemplo, pensar lo bien que me lo pasé en el verano o cosas de este estilo. Esto suele funcionar bien”, señala.
- **Dale la vuelta a la preocupación.** “Si estás pensando en una situación en la que tenías que exponer algo y no te salió como tú querías, en vez de pensar que eres un desastre puedes pensar ‘mira, he tenido una mala situación y estoy teniendo pensamientos sobre esto porque sé que lo puedo mejorar’. Es decir, no machacarse a uno mismo”.
- **Haz una relajación.** Al estar en la cama, es buena idea ir relajando el cuerpo poco a poco. Pone el foco en un lugar distinto (el cuerpo) y nos ayudará adormirnos, indica Limonero.

Suscríbete a [la newsletter de Divinity](#) y recibirás toda la información de celebrities y corazón cada semana en tu mail.

TEMAS

Salud

Salud mental

jerezsinfronteras.es

El Ateneo de Jerez ofrece la charla-coloquio “Mejora del sueño y del descanso” este jueves 7 de noviembre

Publicado por Por César Pérez Pacheco

3-4 minutos

En la charla “Mejora del sueño y del descanso”, **José Luis Manzano Doña**, enfermero del trabajo, nutricionista y experto en salud natural, analizará **estrategias** para enfrentarse al **insomnio**.

¿Quieres despertarte descansado y lleno de energía? ¡Asiste a la charla «Mejora del sueño y del descanso»

El **Ateneo de Jerez** llevará a cabo el próximo **jueves 7 de noviembre** la charla-debate “Mejora del sueño y del descanso” a las **19:30 horas** en la sede de esta **centenaria institución jerezana**, sito en **[calle San Cristóbal número 8](#)** de **[Jerez de la Frontera](#)**. La **entrada al acto es libre** hasta completar aforo.

La **Sociedad Española de Neurología** estima que el **48 % de la población adulta española** y el **25 % de la población infantil**, no tiene un **sueño de calidad**. Los últimos estudios determinan que un **50 % de la población** tiene **problemas para conciliar el sueño** y que un **32 %** se despierta con la **sensación de no haber tenido un sueño reparador**. **Diferentes estudios** señalan que **gozar de un sueño relajado y disfrutar de un buen descanso mejoran los**

niveles de energía de las personas e influye positivamente en su **estado de ánimo**.

Estos **datos** han animado a la sección de **Salud y Bienestar del Ateneo de Jerez** a realizar una **charla-debate** sobre la “**Mejora del sueño y del descanso**” en la que se estudiará el **descanso**, su **importancia como energía reparadora**, las **fases del sueño**, las **estrategias a seguir para enfrentarse al insomnio**, las **terapias más certeras para poder dormir adecuadamente** – caso de la **fitoterapia**, por ejemplo – o el valor que tienen algunos **hábitos** como el de **dormir la siesta**.

Mejora
del sueño y descanso

1
uno **El sueño**
Vigilia, sueño y ritmo circadiano. Cronobiología y fases del sueño

2
dos **Necesidad de descanso**
Privación de descanso. Trastornos del sueño más comunes

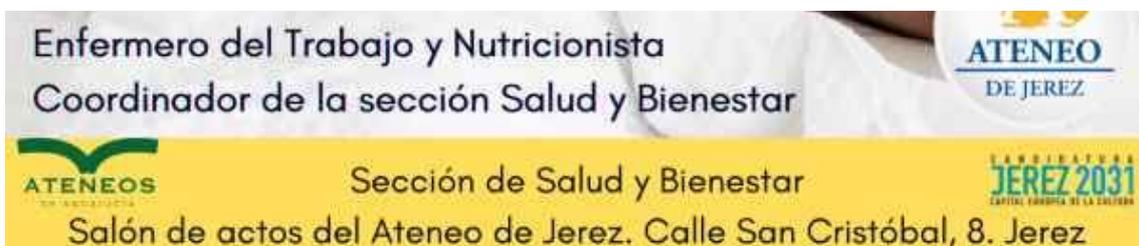
3
tres **Estrategias de enfrentamiento al insomnio**
Higiene del sueño. Terapia cognitivo conductual. Medicamentos para el sueño

4
cuatro **Otros remedios**
Nutrientes y hormonas. Fitoterapia para el sueño.

5
cinco **La siesta**

7 de noviembre de 2024
19:30 horas

Ponente: **José Luis Manzano Doña**



José Luis Manzano Doña, que conducirá este **debate**, es un **enfermero jerezano**, graduado en **dietética y nutrición**, especializado en **enfermería del trabajo**. **Manzano** es además **experto en terapias naturales**, entre otras en la **acupuntura clínica** y en las **terapias reflejas**, saberes que ha sabido compartir a través de **numerosos cursos de formación** que ha ido impartiendo a lo largo de su **profusa vida profesional**.

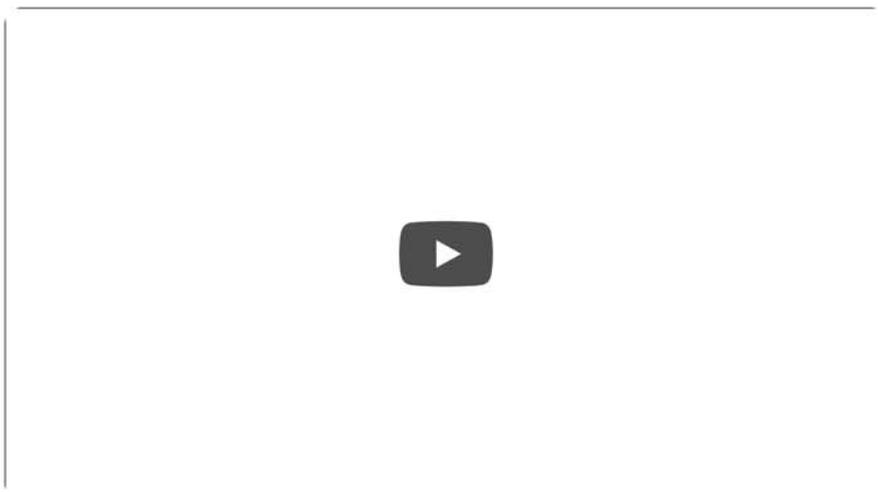
Enfermero en la Agencia Tributaria y docente del colegio oficial de enfermería de Cádiz en temas de **salud natural**, es **coautor de varios capítulos del Manual de Enfermería Integrativa**.

Colaborador durante un tiempo en el programa **Salud al día de Canal Sur**, es el **coordinador de la Sección de Salud y Bienestar del Ateneo de Jerez** y será quien dirigirá esta actividad en la **certeza** de que las **pautas** que ofrecerá nos ayudarán a **mejorar nuestro descanso**.

¿**Buscas algo más que ocio en Jerez?** Nuestra agenda te ofrece una amplia variedad de información útil: **empleo, cultura, gastronomía** y mucho más. ¡Todo lo que necesitas para disfrutar al máximo de la ciudad lo tienes [aquí!](#)

¿**Te ha gustado este artículo?** ¡Pues no te pierdas ni uno! **Suscríbete gratis** a nuestras actualizaciones y recibe en tu dispositivo toooodo lo nuevo. **Un solo [clic](#) y ¡tachán!** Estás a la **última**.





Insomnio: La Epidemia Silenciosa del Sueño – Dr. Eduard Estivill



Dr. Eduard Estivill
4,4 K suscriptores

Suscribirse

👍 1

💬

🔗 Compartir

...

12 visualizaciones 5 nov 2024 #Insomnio #Sueño #EduardEstivill

El insomnio es una de las epidemias silenciosas más comunes en nuestra sociedad. En este episodio, el Dr. Eduard Estivill, experto en medicina del sueño, nos invita a explorar las causas detrás de este trastorno que afecta a millones de personas. ¿Por qué tantas personas tienen dificultades para dormir y terminan pasando horas dando vueltas en la cama?

A través de investigaciones y datos de la Sociedad Española de Neurología, el Dr. Estivill analiza por qué dormimos mal, cómo el insomnio se ha vuelto tan frecuente y qué factores pueden aumentar el riesgo de sufrir este trastorno. Con más de 4 millones de personas en España que padecen algún tipo de trastorno crónico y grave del sueño, es fundamental entender cómo mejorar nuestra salud nocturna.

Si sufres de insomnio o quieres aprender a cuidar mejor tu descanso, este video es para ti. Hagamos zoom en el insomnio y descubramos cómo mejorar nuestra calidad de sueño.

#Insomnio #Sueño #EduardEstivill #SaludMental #Descanso #EpidemiaSilenciosa

¡No olvides suscribirte y darle a like si te ha gustado!

Twitter: <https://x.com/EduardEstivill>

Tik-Tok: [/ eduardestivill](https://www.tiktok.com/@eduardestivill)

LinkedIn: [/ eduard-estivill](https://www.linkedin.com/company/eduard-estivill)

Instagram: [/ dr.eduardestivill](https://www.instagram.com/dr.eduardestivill)

Facebook: [/ dr.eduardestivill](https://www.facebook.com/dr.eduardestivill)

Mostrar menos

Los comentarios están desactivados. [Más información](#)

Todos Dr. Eduard Estivill Relacionados



INSOMNIO 😴: ¡CÓMO DORMI...
Mr Doctor ✓
673 K...



Una Clase con el Dr. del Sueño...
NUDE PROJE... ✓
1,7 M de...



Hábitos para vivir más | Dr...
EL PODCAST ... ✓
73 K...



Experto en Salud Digestiva: Com...
Tengo un Plan ✓
827 K...



El Dr. del SUEÑO: 7 ERRORES qu...
Dr. Borja Ban... ✓
378 K...



Neuroarquitecta: Cómo Mejorar t...
Tengo un Plan ✓
192 K...



V. Completa. "El sueño es..."
Aprendemos ... ✓
573 K...



El Dr. del Sueño: 5 Técnicas par...
Uri Sabat
95 K...



Cuando el Cerebro se...
Vidas Ajenas
89 K...

DR. ACUÑA: LA MELATONINA,...
Isabel Gemio
230 K...

¿Te construyes o te destruyes?...
Infobae ✓
1,3 M de...

Por qué siempre estás cansado ...
Dr. Eduard Estivill
759 visualizaciones...

Crononutrición: horario mejor...
Realfooding
437 K...

Claves para un ...



CÓMO COMBATIR EL INSOMNIO

BIENESTAR

Este es el fruto seco que ayuda a combatir el insomnio: contiene melatonina y no lo sabías

Una porción de este fruto seco contiene unos 6 mg de melatonina

■ **Cómo combatir el insomnio: estos son los suplementos que te ayudarán a dormir mejor**

El insomnio es un drama para muchas personas. Llega la noche y las dificultades para conciliar aparecen. Según Sinc, el insomnio afecta a un **20% de la población** en España y tiene un tremendo impacto sobre la salud, ya que afecta tanto física como emocionalmente a las personas que lo sufren. Según la Sociedad Española de Neurología, solo se diagnostican un 10% de los casos y hasta 4 millones de personas están sufriendo problemas tener una buena calidad del sueño.

El alimento que ayuda a conciliar el sueño

Hay alimentos que si se incluyen en la dieta diaria pueden contribuir a la conciliación del sueño y combatir así el insomnio. El fruto seco que hablamos es el **pistacho**, un alimento que está muy de moda ahora sobre todo en la repostería más innovadora. Según la Fundación Española de Nutrición (FEN), la



porción de pistachos (de unos 30 gramos) contiene unos 6 mg de melatotina.

Por tanto, para aquellos que están sufriendo problemas de sueño, a pesar de no ser una fórmula mágica, es interesante comerlos ya que presentan múltiples beneficios a la hora de mejorar el descanso por las noches.

Entre otros beneficios para la salud, el pistacho destaca por ser uno de los frutos secos que concentran un mayor porcentaje de proteínas y además contiene un alto contenido de grasas saludables. Otras investigaciones apuntan que el pistacho es un gran aliado para la salud cardiovascular.

¿Cómo consumir pistachos para combatir el insomnio?

Los pistachos son unos frutos secos que son ideales para comer entre horas, bien en el almuerzo o la merienda, debido a su aporte energético. Para conseguir una mejor calidad del sueño basta con consumir un **puñado de pistachos** y pronto aparecerán los resultados y una mayor facilidad para conciliar el sueño. La mayor producción de melatonina contribuirá de esta forma a una mejor conciliació

Sabiendo esto, es interesante tomar este alimento unas horas antes de ir a la cama si quieres que sus efectos se noten a la hora de ir a la cama.



+

[Lámparas rebajadas El Corte Inglés](#) [Antes y después cómoda](#) [Láminas adhesivas LIDL](#) [Limpiar plato de ducha](#)

Menu

[Cosas de casa](#)

- [Iniciar Sesión](#)

- [Novedades](#)
- [Decoración](#)
- [Orden](#)
- [Limpieza](#)
- [Lecturas](#)

- [Siguenos](#)

-
-
-
-
-
-



Te compartimos las claves para elegir un buen colchón y lograr un sueño reparador.

Canva

[Guía completa](#)

Cómo elegir el colchón: claves para acertar, medidas y guía de materiales para un buen descanso. ¡Dulces sueños!

Si tienes que cambiar el colchón y tienes dudas sobre qué modelo elegir, qué materiales existen y cuáles son las medidas adecuadas, este artículo es para tí. Hemos creado una completa guía sobre colchones que te ayudará en tu elección

Actualizado a 04 de noviembre de 2024, 19:59 [Graciela Olave Ramos](#)

Dormir es una necesidad natural, un derecho y un factor que puede definir nuestro ánimo en el día a día. Un buen descanso es fundamental para mantener una vida saludable. Lamentablemente, no siempre es fácil conseguir dormir bien.

Según la SEN (Sociedad Española de Neurología), **el 48% de la población adulta y el 25% de la población infantil no tienen un sueño de calidad**. Cifras alarmantes en las que pueden incidir diversos factores. Uno de los más importantes es la elección del colchón.

Efectivamente, el colchón juega un rol esencial a la hora de facilitar un buen descanso. Afortunadamente, hoy el mercado ofrece una amplia gama de tipos de colchones, materiales, tamaños y estilos. En este artículo te ayudaremos a escoger el colchón adecuado para tus necesidades y tu fisiología.

Cómo elegir el colchón perfecto: claves para acertar

Elegir un colchón no es tan sencillo como parece. No solo debe ser cómodo o suave, en realidad va más allá eso. Debe adaptarse a nuestras necesidades, a nuestra postura frecuente para dormir y a nuestro cuerpo. Empecemos analizando los tipos de colchones que encontrarás en el mercado.

Qué tipos de colchones existen



En Boadilla Essences II lo mejor de la vida no se planea, o sí...

DESDE 844.775 € + IVA

¡ÚLTIMAS VIVIENDAS DISPONIBLES!

Anuncio



Vozpópuli

Seguir

61K Seguidores

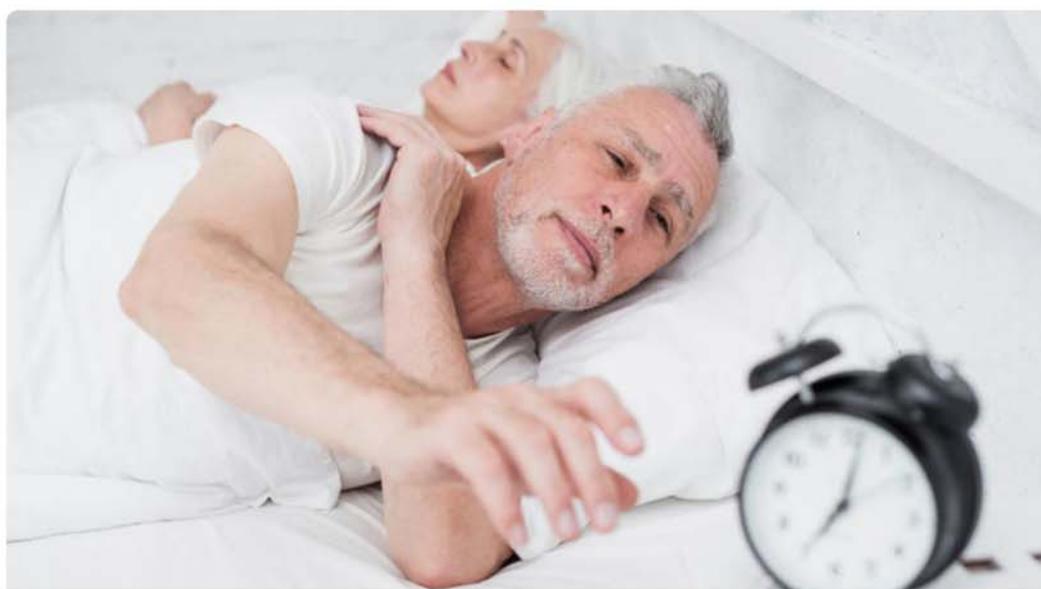


Dormir bien cuando tienes más de 60 años: los trucos que sí funcionan por la noches



Historia de Patricia Núñez • 5 mes(es) •

1 minutos de lectura



Dormir bien cuando tienes más de 60 años: los trucos que sí funcionan por la noche

© Proporcionado por Vozpópuli



Comentarios

Dormir y descansar cada noche es fundamental para nuestra salud. Independientemente de la edad, la falta de sueño afecta directamente a nuestra salud y a nuestra calidad de vida. Algo por lo que los expertos recomiendan prestar atención tanto a las horas que dormimos como a la aparición de algún trastorno del sueño. Según la Sociedad Española de Neurología (SEN), se estima que entre un 20 y un 48 por ciento de la población adulta de nuestro país sufre en algún momento problemas para conciliar o mantener el sueño. Unos problemas que, según los estudios, se vuelven más evidentes ...

 **Vídeo relacionado:** Posiciones para dormir: Cómo pueden afectar a tu salud (Cover Vídeo Latino)

Contenido patrocinado



Salud Bienestar

El alimento que ayuda a dormir mejor y que debes tomar antes de acostarte

- * *Dormir bien es importante para reforzar nuestro sistema inmunitario y mejorar nuestra salud en general*
- * *Estos son los alimentos prohibidos para las personas con la tensión alta*
- * *Esta es la hora a la que debes cenar para dormir mejor y controlar el peso, según Harvard*



elEconomista.es

13:26 - 6/11/2024

Los **problemas para dormir** afectan a gran parte de la población española, según la Sociedad Española de Neurología, un **48% de la población adulta no tiene un sueño de calidad**. De acuerdo con estos mismos datos, solo el **18%** de los españoles consiguen **mantener un sueño ininterrumpido**.

Asegurarnos un adecuado descanso es uno de los aspectos más importantes para nuestro **bienestar físico y mental**. **Dormir bien** es importante para reforzar nuestro sistema inmunitario y mejorar nuestra salud en general. Hay quienes no pueden dormir bien por diversas razones: nos cuesta conciliar el sueño, nos despertamos demasiado pronto o no descansamos adecuadamente.

El **remedio puede estar en la alimentación**. Los investigadores han descubierto que algunos alimentos tienen propiedades que favorecen el sueño y nos ayudan a dormir las ocho horas recomendadas.

Alimentos que ayudan a conciliar el sueño

Las **almendras** son una fuente de melatonina, la hormona que regula el sueño, por lo que son un buen tentempié antes de acostarse.

El **pavo** es rico en proteínas y contiene el aminoácido triptófano, ambos inductores del cansancio.

Los investigadores han descubierto que **comer dos kiwis una hora antes de acostarse puede hacer que te duermas un 40% más rápido**.

Se ha hallado que el **té de manzanilla** mejora la calidad del sueño y

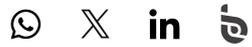
también reduce los síntomas de la depresión.

Qué alimentos evitar antes de dormir

Las **bebidas con cafeína** o los **alimentos ricos en fibra** deben evitarse antes de acostarse.

Algunas **verduras ricas en fibra**, como el brócoli, pueden hacer que te sientas menos cómodo mientras duermes.

Los **alimentos picantes o ácidos** pueden provocar inquietud durante la noche y causar acidez por la mañana.



Inicio > General >

El Ayuntamiento de Hoyo de Manzanares impulsa una campaña junto a Freno al ictus para concienciar y sensibilizar a la población



EL AYUNTAMIENTO DE HOYO DE MANZANARES IMPULSA UNA CAMPAÑA JUNTO A FRENO AL ICTUS PARA CONCIENCIAR Y SENSIBILIZAR A LA POBLACIÓN

Escrito por Ayuntamiento de Hoyo de Manzanares Fecha 6 Noviembre, 2024 en Concejalía de Sanidad, Destacado, General

Escuchar la entrada

El Ayuntamiento de Hoyo de Manzanares, en colaboración con la **Fundación Freno al Ictus**, ha presentado la campaña “Hoyo de Manzanares contra el Ictus”, que tiene como objetivo concienciar y sensibilizar a la población sobre la prevención del ictus y la importancia de una detección temprana.

La campaña fue inaugurada con una conferencia titulada “Todos podemos tener una arruga en nuestro traje de Superman” presentada por **Julio Agredano**, presidente de la Fundación Freno al Ictus, quien compartió su experiencia personal con el ictus y abordó temas clave como los factores de riesgo, la prevención y cómo actuar en caso de emergencia. El acto contó con la presencia de la alcaldesa de Hoyo de Manzanares, **Victoria Barderas** y la concejala de sanidad **Susana Martín**.

La campaña también incluye el proyecto “**Héroes en Casa**” dirigido a los estudiantes del **Instituto de Educación Secundaria Francisco Ayala**. A través de sesiones informativas, los alumnos pudieron aprender sobre el ictus y cómo transmitir esta información vital a sus familias, contribuyendo así a crear un entorno más informado y preparado ante esta enfermedad.

Durante la presentación de la campaña, la alcaldesa ha destacado lo siguiente:

*“Desde el ayuntamiento hemos identificado una serie de problemas de salud, por ello queremos llevar a cabo **actuaciones de información y formación para dotar a los hoyenses de conocimientos, habilidades y competencias que ayuden a prevenir enfermedades** como es en este caso el ictus, al que buscamos dar visibilidad junto a la Fundación Freno al Ictus”.*

*“El ictus puede afectar a cualquier persona, en la actualidad con el ritmo de vida tan frenético que llevamos, la edad a la que puede aparecer es cada vez más temprana, de ahí la importancia de conocer los síntomas. **Vosotros podéis ser los héroes en casa**, por eso queremos daros algunas pinceladas en este taller, para que si en algún momento de vuestra vida detectáis estos síntomas sepáis cómo actuar ante ellos”,* aseguraba Victoria Barderas.

Por su parte **Julio Agredano**, explicó que “el papel de los ayuntamientos es fundamental en la lucha contra el ictus. Su capacidad para acercar la información a los ciudadanos y promover acciones de prevención en sus municipios tiene un impacto directo en la salud de la comunidad. Esperamos que esta iniciativa en Hoyo de Manzanares inspire a otros ayuntamientos a sumarse a esta causa y tomar medidas que contribuyan a reducir la incidencia del ictus en toda España.”

“Hoyo de Manzanares contra el Ictus”, será una campaña de gran alcance que busca informar y educar a todos los vecinos del municipio sobre los elementos preventivos necesarios, la rápida detección y la actuación inmediata en caso de ictus.

El ictus ocurre 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. Se estima que una de cada cuatro personas experimentará un ictus a lo largo de su vida. Actualmente, el ictus es la principal causa de discapacidad adquirida en adultos y la primera causa de muerte en mujeres a nivel mundial, además de ocupar el segundo lugar en mortalidad global. En España, cada año se ven afectadas unas 120.000 familias, muchas de las cuales enfrentan altos índices de muertes o discapacidades graves.

Según las proyecciones de la Sociedad Española de Neurología, en menos de 15 años el número de casos de ictus podría aumentar un 35%. Si no se implementan medidas preventivas, las muertes por ictus podrían incrementarse en un 45%, y el número de sobrevivientes con discapacidad podría aumentar un 25% en los próximos 10 años en toda Europa.



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.

Vida saludable

DOLOR DE CABEZA

¿Tienes migrañas? Te contamos cuáles son los mejores tratamientos

La migraña afecta a más de cinco millones de personas en España, según la Sociedad Española de Neurología



Ideas para que tu situación sea más llevadera. (Unsplash/Adrian Swancar)

Más información

- [¿Puede un simple masaje capilar suavizar los efectos de una migraña?](#)
- [¿Es tu dieta la causante de tus dolores de cabeza? Estos son los alimentos a evitar](#)

Por **C. M.**

05/11/2024 - 17:03



La migraña es una enfermedad que se manifiesta en forma de dolor de cabeza. Tal y como refieren desde la página web especializada 'Mayo Clinic', entre las características que distinguen a esta afección está el dolor o sensación pulsátil, normalmente desde solo un lado. **Dicho dolor puede aparecer junto a otros síntomas como vómitos, náuseas o molestias de luz y sonidos.** Los episodios pueden durar horas e incluso días enteros y **dificultan la realización de las actividades diarias.** Además, antes del dolor de cabeza, **algunas personas pueden sufrir lo que se conoce como 'aura':** un síntoma que abarca desde alteraciones visuales como destellos de luz o puntos ciegos, hasta hormigueo en alguna parte del cuerpo o complicaciones para hablar.

Pero, sin duda, uno de los mayores problemas es **cuando la migraña se vuelve crónica, es decir, cuando se presenta al menos 15 días al mes;** con las características específicas de la migraña, pero sin aura en al menos ocho de esos días. Esta condición tiene un gran impacto en la calidad de vida de los pacientes.

Las migrañas pueden venir precedidas de un aura. (Unsplash/Matteo Vistocco)

Según una publicación en 'Nature Reviews Neurology', entre **las opciones a disposición del paciente que se han demostrado efectivas**, se incluyen la terapia conductual y la realización regular de ejercicio, sin olvidar la importancia de la farmacoterapia preventiva. **Algunos de los medicamentos mejor valorados para este tipo de dolencias son el topiramato y la toxina botulínica tipo A**, que han demostrado eficacia en ensayos controlados con placebo para reducir la frecuencia de los ataques.

Otro estudio expuesto en 'The Lancet', ha señalado **el potencial de los fármacos inhibidores de los receptores CGRP**. Estos medicamentos, dirigidos a una molécula implicada en las migrañas, son una opción para aquellos pacientes que no responden adecuadamente a los tratamientos tradicionales.

Foto: (istock)

TE PUEDE INTERESAR

¿Cuánto tiempo de su vida pierde una persona que sufre migraña?

F. S. B.

Un artículo publicado en la web de la Universidad de Harvard concluye, tras un análisis de los datos obtenidos a través de la aplicación 'My Migraine Buddy', que a su vez, **los medicamentos conocidos como triptanes, especialmente el eletriptan**, son muy eficaces ante los síntomas de la **migraña** aguda.

En cualquier caso, si tienes alguna duda sobre las migrañas y cómo tratarlas, **lo mejor es que acudas a un profesional de la salud** para que te ayude a resolver todas tus cuestiones, teniendo en cuenta tu caso concreto.



window.ECCO.emit('ec:import:outbrain');

Salud

El redactor recomienda

Foto: Ideas para llevar un estilo de vida más saludable. (Pexels/Lucas Pezeta)

Estos son los diez hábitos que recomienda Harvard para tener buena salud

C. M.

Foto: El desayuno es la primera comida del día. (Brett Stone/Pexels)

Estos son los efectos sobre la salud mental del desayuno ¿bueno o malo?

Mercedes Pedreño

Foto: Descubre qué deberías cambiar de tu vida diaria. (Pexels/Andrea P. Coan)

5 malos hábitos que están sabotando tu salud cada día, pero haces siempre

Alexandra Benito

EL DEBATE

www.eldebate.com



Sleep A20

Auriculares silenciosos, la solución para los que no pueden dormir bien

Los problemas para conciliar el sueño lleva a mucha gente a pasar la noche con unos auriculares que cancelen todo tipo de ruido molesto porque pequeño que sea

Auriculares con cable o inalámbricos: respuestas a una gran decisión



Chema Rubio

06/11/2024

Lograr un sueño profundo y sin interrupciones puede ser complicado. El ruido ambiental, las distracciones en el hogar y los sonidos de la ciudad suelen interferir en el descanso y afectar a la salud a largo plazo. Dormir mal es algo habitual en España a todas las edades. La **Sociedad Española**

Privacidad - Términos

de Neurología estima que el 48 % de la población adulta y el 25 % de la población infantil no goza de un sueño de calidad.

Algunos fabricantes de dispositivos de audio han desarrollado auriculares especializados en cancelación de ruido, diseñados específicamente para aquellos que desean un sueño ininterrumpido. Uno de los modelos que más destaca es el **Sleep A20 de Soundcore** intraauditivo, aunque también hay otros de banda que permite fijar los auriculares al dormir de lado o **circumaurales**, con mejor cancelación pero útiles solo en el caso que se duerma bocarriba.

Presentados durante el Día Mundial del Sueño, los auriculares **Sleep A20** tienen una innovadora tecnología de cancelación de ruido. Este modelo cuenta con **almohadillas Twin-Seal** que ofrecen una barrera acústica hasta tres veces más potente que las almohadillas convencionales de una sola capa. Esta capacidad de aislamiento permite bloquear ruidos molestos comunes en el hogar, como los crujidos de la cama o los sonidos externos, para lograr una atmósfera silenciosa que facilita la relajación y el sueño profundo.

Estos auriculares destacan por su **diseño ergonómico** que optimizan la adaptación de los auriculares a la oreja que permiten dormir de lado. Gracias a su forma curvada y el material de silicona ultrasuave, los auriculares cubren toda el área de contacto con la oreja sin sobresalir.

{ *Los auriculares de banda fijan el dispositivo al oído, pero pueden resultar molestos durante la noche*

En el caso de los de banda, La Fulext, Hoomband y Voerou permiten anclar el auricular al oído pero con una banda que rodea la cabeza y puede resultar algo incómoda, aunque hay gente que pasa la noche con un **antifaz** para evitar la luz.

Uno de los aspectos más importantes en auriculares para dormir es la duración de la batería, ya que un dispositivo que se quede sin carga a mitad de la noche puede interrumpir el sueño. Los Sleep A20 de Soundcore han sido diseñados para brindar una autonomía de hasta 14

horas en modo sueño, lo que permite una noche completa de uso. Su estuche de carga, además, proporciona 80 horas adicionales de batería, ideal para quienes buscan reducir la frecuencia de carga del dispositivo.

Estos auriculares también ofrecen la posibilidad de conectarse mediante Bluetooth permitiendo a los usuarios escuchar su música, podcast o sonidos relajantes favoritos, como el ruido blanco, directamente desde plataformas como Spotify o YouTube Music.

Destacan por incluir una alarma personalizada, diseñada para despertar al usuario sin molestar a quienes duermen cerca, como la pareja o los familiares. Esta función se complementa con una biblioteca de sonidos personalizables que pueden elegirse según las preferencias del usuario, asegurando un despertar suave y sin sobresaltos.

Además, cuentan con un sistema de monitoreo del sueño y seguimiento de la posición al dormir, que permite analizar patrones de descanso y obtener datos útiles sobre la calidad del sueño.

En caso de que los auriculares se extravíen en medio de la noche, la app de Soundcore permite activar una alerta sonora para localizarlos rápidamente, evitando la pérdida de tiempo y el estrés de buscar en la oscuridad.

(https:// www.mejorsalud.com.ar/)

Inicio

CorazónCerebro

Cuerpo Sano ▾

Factores de riesgo >

HipertensiónDiabetesObesidadTabaquismo

Mente Sana ▾

Educación Física/Deportes/FitnessAlimentación SanaTrastornos del Sueño

Belleza y Salud ▾ CienciaMedicina

Sexualidad

Destacada (https://www.mejorsalud.com.ar/category/destacadas/)

Editor (https://www.mejorsalud.com.ar/category/editor/)

¿Qué es un microinfarto cerebral?

👤 gabriel (https://www.mejorsalud.com.ar/author/gabriel/)

🕒 noviembre 5, 2024 (https://www.mejorsalud.com.ar/2024/11/)



(https://www.tigre.gov.ar/)

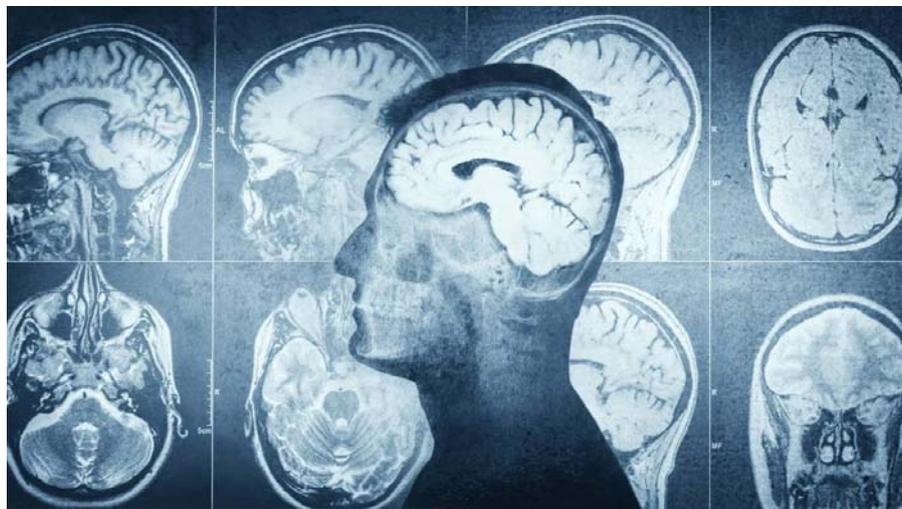


(https://
www.vicentelopez.gov.ar/)



(https://www.pilar.gov.ar/)

Los microictus o microinfartos cerebrales, que es como se llaman técnicamente, no son ictus pequeños. Se suelen identificar de forma casual al realizar pruebas de imagen, pero eso no significa que sean irrelevantes.



1. María Sánchez-Monge (<https://cuidateplus.marca.com/curriculum/maria-sanchez-monge.html>)

Un ictus (<https://cuidateplus.marca.com/enfermedades/neurologicas/ictus.html>) o accidente cerebrovascular es una urgencia médica, mientras que **un microictus -en realidad, es más correcto llamarlo microinfarto cerebral-** no es un ictus pequeño y no es objeto de atención inmediata. Esto no quiere decir que no tenga ninguna importancia; al contrario, puede ser una señal de ciertos problemas de salud. La neuróloga María Rabasa (<https://www.researchgate.net/profile/Maria-Rabasa-2>), del Hospital Universitario de Fuenlabrada (<https://www.comunidad.madrid/hospital/fuenlabrada/>) (Madrid), explica a los lectores de CuidatePlus qué es un microinfarto cerebral y cómo diferenciarlo de un ictus.

Los microinfartos cerebrales son pequeñas lesiones vasculares que dañan el cerebro y que tienen que ver con el deterioro cognitivo, pero no siempre, ya que tienen



(<https://www.cordobaturismo.gov.ar/>)



(<https://www.tigre.gob.ar/novedades/detalle/2789>)

Pilar (<https://www.pilar.gov.ar>)

diferentes orígenes. Su principal diferencia con los ictus radica en su detección: se diagnostican de forma más o menos casual cuando se realiza una prueba de imagen. Son lo que los médicos denominan hallazgos. En cambio, los ictus se detectan por los síntomas que ocasionan.

Qué es un ictus y síntomas de alerta

Según la Sociedad Española de Neurología (SEN) (<https://www.sen.es/>), un ictus es un trastorno brusco en la **circulación sanguínea del cerebro** que puede ser producido por oclusión arterial (en el 85% de los casos) o por hemorragia (en el 15%). Estos son los principales síntomas de alerta, según el Grupo de Estudio de Enfermedades Cerebrovasculares de la SEN:

- **Pérdida de fuerza** de la cara, brazo y/o pierna de un lado del cuerpo, de inicio brusco.
- Trastornos de la sensibilidad, sensación de **acorchamiento u hormigueo de la cara, brazo y/o pierna de un lado** del cuerpo, de inicio brusco.
- **Pérdida súbita de visión**, parcial o total, en uno o ambos ojos.
- **Alteración repentina del habla**, dificultad para expresarse, lenguaje que cuesta articular y ser entendido por quien escucha.
- **Dolor de cabeza** (<https://cuidateplus.marca.com/enfermedades/neurologicas/dolor-cabeza-o-cefalea.html>) de inicio súbito, de intensidad inhabitual y sin causa aparente.

- Sensación de **vértigo** (<https://cuidateplus.marca.com/enfermedades/neurologicas/vertigo.html>) intenso, **inestabilidad**, **desequilibrio** o caídas bruscas inexplicadas, si se acompañan de cualquiera de los síntomas descritos con anterioridad.

Ninguna de estas manifestaciones pierde su carácter de alarma si desaparece de forma espontánea. Es más, se puede considerar que la alerta se refuerza porque puede tratarse de un **ictus transitorio**, que se considera, al igual que el ictus propiamente dicho, una urgencia médica porque el riesgo de que se repita es muy elevado y en muchos casos lo hace con más fuerza.



Diferencias entre ictus y microictus (microinfarto cerebral)

La neuróloga apunta que lo que ocurre en un ictus es que “una parte del cerebro se daña de una forma abrupta o rápida, y ese daño se produce por un problema del aporte de nutrientes, de oxígeno y de glucosa, es decir, de riego”. Por lo tanto, se trata de “un problema clínico”.

Cuando se hace un escáner u otra prueba de imagen a una persona que ha tenido un ictus, se suele apreciar una

lesión en la parte del cerebro que se ha visto afectada. “Si la falta de riego que ha producido el ictus es suficientemente amplia, **las neuronas se dañan, mueren, y lo que queda es una cicatriz**”, expone Rabasa. “Esa cicatriz es lo que, técnicamente, llamamos infarto”. Es la lesión residual que ha quedado del ictus, y que a veces tarda un tiempo en aparecer.

Un microinfarto, como ya se ha comentado, es un **hallazgo que se suele observar cuando se realiza un escáner por distintos motivos**, como puede ser tras una caída que ha producido un fuerte impacto en la cabeza o como parte de las pruebas que se efectúan a las personas que presentan problemas de memoria. “Se trata de pequeñas lesiones que parecen relacionadas con el riego y **que no se han manifestado clínicamente como ictus** porque se deben a un problema de arterias **pequeñísimo**”, indica la experta.

Qué hacer ante un microinfarto cerebral

El hecho de que las microscópicas lesiones vasculares que representan los microinfartos no requieran tratamiento urgente no quiere decir que haya que cruzarse de brazos. **Todo dependerá del contexto en el que se produzca el hallazgo**. Por ejemplo, pueden estar asociados a la [hipertensión \(https://cuidateplus.marca.com/enfermedades/enfermedades-vasculares-y-del-corazon/hipertension-arterial.html\)](https://cuidateplus.marca.com/enfermedades/enfermedades-vasculares-y-del-corazon/hipertension-arterial.html), en cuyo caso hay que controlar adecuadamente la tensión arterial. Además, si se detectan en personas con otros factores de riesgo cardiovascular, como fumar, la [hipercolesterolemia \(https://cuidateplus.marca.com/enfermedades/enfermedades-vasculares-y-del-corazon/hipercolesterolemia.html\)](https://cuidateplus.marca.com/enfermedades/enfermedades-vasculares-y-del-corazon/hipercolesterolemia.html) o padecer [diabetes \(https://](https://)

cuidateplus.marca.com/enfermedades/medicina-interna/diabetes.html), hay que reforzar las medidas de prevención frente a esos hábitos, patologías o condiciones.

No obstante, la neuróloga puntualiza que **en algunos casos no parecen tener nada que ver con el riesgo sanguíneo cerebral**. “Por ejemplo, las personas con **migraña** (<https://cuidateplus.marca.com/enfermedades/neurologicas/migranas.html>) a veces tienen pequeñas lesiones cerebrales”, comenta.

Microinfartos y pérdida de memoria u otros problemas cognitivos

Uno de los motivos por los que conviene prestar atención a los microinfartos es por su relación con el deterioro cognitivo. Según informa la **Fundación Pasqual Maragall** (<https://blog.fpmaragall.org/>), **“individualmente, las lesiones son microscópicas y silentes”**. Sin embargo, la acumulación “de muchos microinfartos cerebrales a lo largo del tiempo puede llegar a asociarse a síntomas como déficits cognitivos o motores”.

En todo caso, es complicado valorar el **impacto real de los microinfartos en la pérdida de memoria** y otros déficits cognitivos. Las personas que padecen enfermedades cerebrovasculares y **demencia** (<https://cuidateplus.marca.com/enfermedades/neurologicas/demencia-senil.html>) vascular presentan una mayor incidencia de microinfartos cerebrales. “Pero también se observan estas lesiones, en menor proporción, en personas de edad avanzada que no presentan sintomatología cognitiva relevante”, apuntan los expertos de la fundación.

Fuente: cuidate plus



¿Dormir poco afecta a tu piel? Qué dicen ...

¿Dormir poco afecta a tu piel? Qué dicen los expertos

Cuidados del cuerpo

✔ Fact Checked

Tener unos malos hábitos de sueño repercute en numerosos ámbitos de la salud, incluida la piel. Algunos estudios revelan que dormir menos de cinco horas por noche se vincula con más signos de envejecimiento.

Actualizado a: Martes, 5 Noviembre, 2024 17:12:24 CET



X

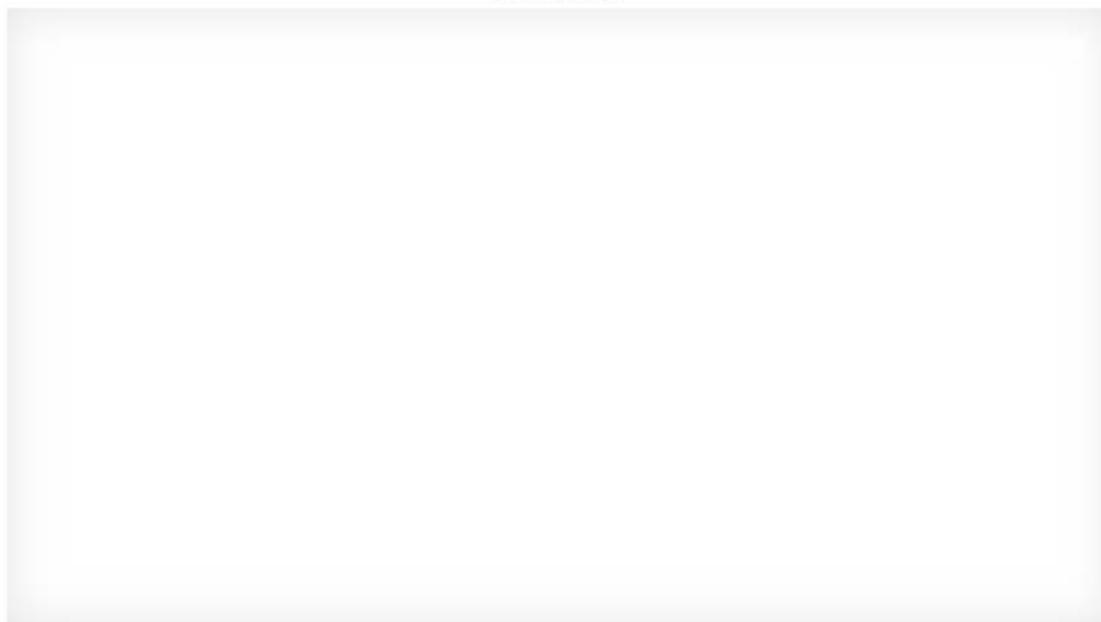
La falta de sueño aumenta la secreción de cortisol, la hormona del estrés. (Fotos: Shutterstock)



¿Dormir poco afecta a tu piel? Qué dicen los expertos una y otra vez por los expertos se encuentra el de **tener un buen descanso**. Sin embargo, continúa siendo la asignatura pendiente de muchos españoles. Se estima que **un 48% de la población adulta no tiene un sueño de calidad**, según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN). El problema es que las consecuencias de dormir poco van mucho más allá de estar cansado durante el día, pues **conlleva un fuerte impacto sobre la salud emocional y física**. Y, dentro de esta última, la **piel** es una afectada más.

Lo cierto es que **la disminución de las horas de sueño reduce la secreción de estrógenos**, hormonas que ayudan a mantener la piel húmeda y con la textura adecuada. Esto se debe a la pérdida de colágeno, que hace que **la piel adquiera características de envejecimiento, como las arrugas o la laxitud**. Así lo advierten expertos de la Sociedad Española de Farmacia Comunitaria (Sefac) y de la Sociedad Española de Médicos de Atención Primaria (Semergen) en el documento ***Estrés e insomnio***.

PUBLICIDAD



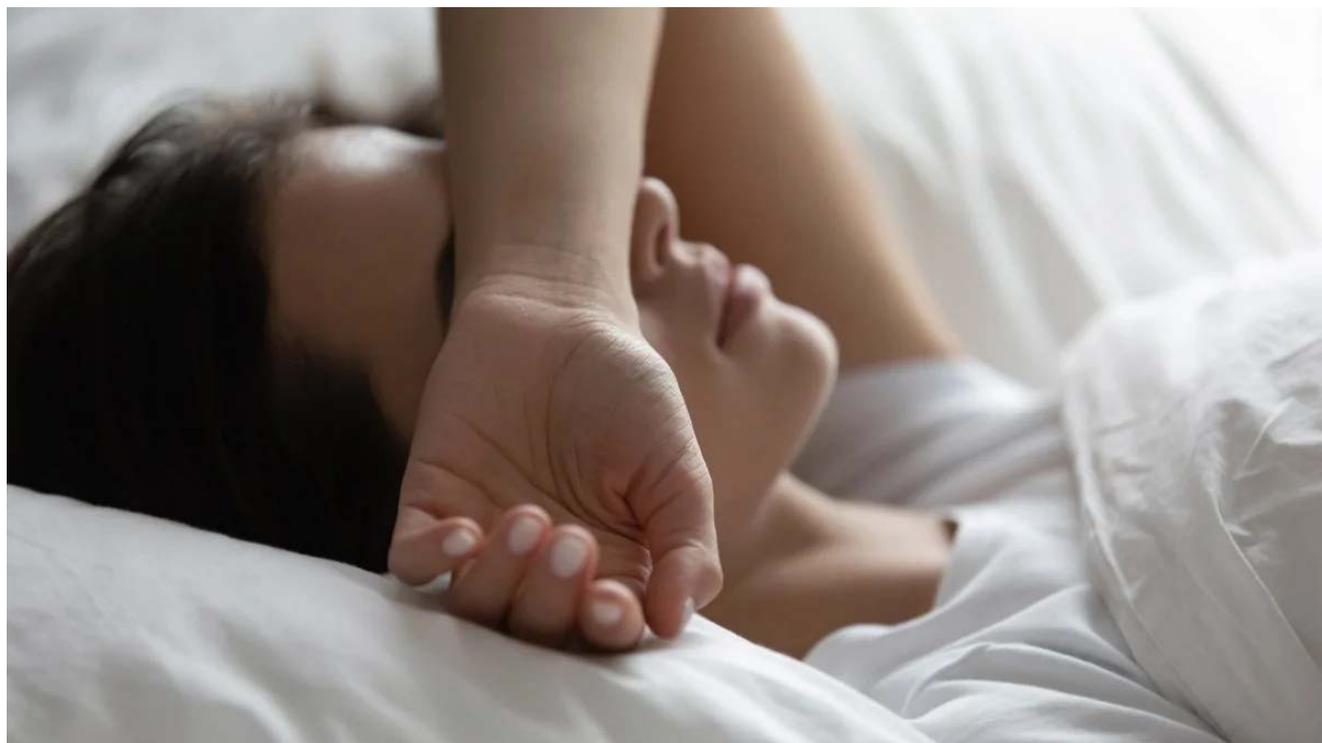
En el mismo, señalan que **la falta de sueño aumenta la secreción de cortisol**, la hormona del estrés. "Si se prolonga demasiado esta situación, puede causar **sequedad y caída de cabello** e, incluso, calvicie", agregan los especialistas.

Por otra parte, aunque el **estrés** afecta a la integridad de la piel, desde la Academia Española de Dermatología y Venereología (AEDV) aclaran que **no hay evidencia directa que muestre que este acelere el envejecimiento**, por lo que esta relación no está todavía claramente demostrada.

"Sí se sabe que el estrés crónico puede dar lugar a una disfunción del sistema inmune, estrés oxidativo y daño del ADN, factores vinculados con el envejecimiento de la piel, aunque todavía no se han definido el mecanismo que

x

“...yace a ese vínculo”, añaden los dermatólogos. Asimismo, apuntan a algunos estudios que revelan que **“dormir menos de cinco horas por noche se vincula con más signos de envejecimiento** y con una reducción de la función barrera de la epidermis.



¿No dormir bien influye en las ojeras?

Una consecuencia que se atribuye directamente a no dormir bien son las **ojeras**, pero **estas pueden deberse a un exceso de melanina o a una dilatación de los capilares próximos a la piel.**

Muchas veces no se deben a un único proceso, si no a un hecho multifactorial. La piel de los párpados es muy fina, lo que puede hacer que se transparente la red capilar subyacente. Además, **con el envejecimiento se va perdiendo la grasa de esa zona, lo que hace que se marquen más.** La exposición al sol también influye en un incremento de melanina.

Consejos para tener una buena higiene del sueño

Hay seis factores que afectan la calidad del sueño y, por lo tanto, a la salud y el bienestar en general:

- **La duración:** cuánto se duerme a lo largo del día.
- **La eficiencia:** cuánto se tarda en conciliar el sueño y si se descansa sin despertares.



¿Dormir poco afecta a tu piel? Qué dicen ...
El momento: cuando se duerme.

- **La regularidad:** si los horarios de sueño y despertar son estables.
- **El grado de alerta:** si se es capaz de mantener la atención durante las horas de vigilia.
- **La calidad:** si el sueño es reparador.

Por último, **Ana Fernández Arcos**, coordinadora del Grupo de Estudio de Trastornos de la Vigilia y Sueño de la Sociedad Española de Neurología (SEN), subraya que **tener buenos hábitos de sueño implica intentar dormir las horas suficientes**, acordes con la edad. Además, “hay que evitar factores o elementos que puedan alterar el sueño como cenas copiosas, sustancias como el **alcohol** o el **tabaco**, el estrés, el uso de móviles u ordenadores en los momentos previos a acostarnos, o la duración de las siestas, que no deberían de exceder los 30 minutos”.

Además, la experta aconseja **cuidar el entorno donde se duerme, a oscuras y en silencio**. Llevar una vida saludable, tratando de realizar **ejercicio físico** de forma regular, también forma parte de una buena higiene de sueño.

Bibliografía

- **Documento de consenso. Estrés e insomnio.** Sociedad Española de Farmacia Comunitaria y Sociedad Española de Médicos de Atención Primaria (2009).
- **Comunicado sobre los factores que influyen en el envejecimiento de la piel.** Academia Española de Dermatología y Venereología (2017).
- **Comunicado sobre el sueño de calidad.** Sociedad Española de Neurología (2024).

Te recomendamos

Enlaces promovidos por Taboola

Mario Alonso Puig, médico y divulgador, sobre la siesta: Esto tiene que durar, ni más ni menos

Cúidate Plus

Disfunción eréctil: qué deberías comer y desde qué edad para prevenirla

Cúidate Plus

X