

a golpe de bit



A GOLPE DE BIT

Relación
entre
insomnio
y
enfermedades
cardiovasculares

17/10/2024 30:05

Entre un 20% y el 48% de la población ha sufrido un **problema para iniciar o mantener un sueño** según la **Sociedad Española de Neurología**. Y de ese número un 10% son **problemas crónicos o graves**. Un estudio, en el que ha colaborado la **Universidad Politécnica de Madrid**, ha hallado una **relación estrecha entre los trastornos del sueño con un aumento en el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares** debido a una mayor actividad del sistema nervioso simpático durante el sueño. **Rybel Wix**, especialista en Neurofisiología Clínica y Medicina del Sueño, responsable de la Unidad de

-30:05

IR AL DIRECTO

A GOLPE DE BIT

Relación entre insomnio y enfermedades cardiovasculares



galardonados con la quinta
edición del **Premio
Iberoamericano de
Educación en Derechos
Humanos.**

a golpe de bit

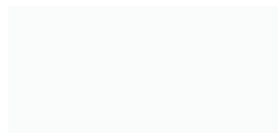
-30:05

IR AL DIRECTO



A GOLPE DE BIT

Relación entre insomnio y enfermedades cardiovasculares



(https://

institutoraimongaja.com)



Sueño y salud mental: la importancia de dormir bien para sentirse bien



Cookies en iRG

Utilizamos cookies propias y de terceros para optimizar funcionalidades del sitio, personalizar anuncios, analizar el tráfico y ofrecer la mejor experiencia. Clicando en configuraciones puedes

modificarlas o rechazarlas.
Portada (https://institutoraimongaja.com/) » Blog (https://institutoraimongaja.com/articulos/) » Psicología Clínica (https://institutoraimongaja.com/articulo/psicologia-clinica/) » Sueño y salud mental: la importancia de dormir bien para sentirse bien



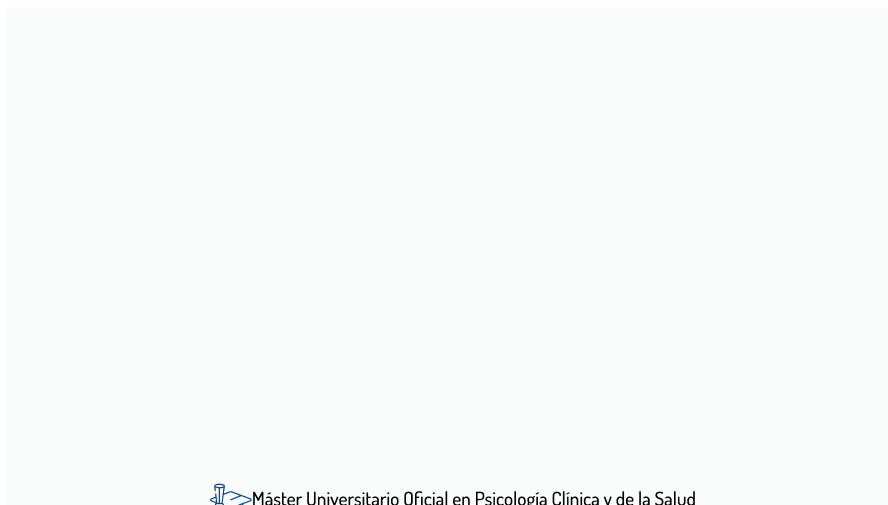
Artículo de Psicología Clínica (https://

institutoraimongaja.com/articulo/psicologia-clinica/)

Sueño y salud mental van de la mano. La Asociación Mundial de Medicina del Sueño (WASM) establece que **los problemas del sueño son una epidemia global** que afecta la salud física y mental de **más del 45 % de la población mundial**. Y la OMS reconoce 88 tipos distintos de afecciones del sueño, siendo el insomnio el más frecuente (afecta a 8 de cada 10 adultos).

En este artículo te contamos cómo **afecta** descansar mal **a la salud mental**, cuáles son las **señales** que indican que **no estamos teniendo un sueño reparador** y cómo podemos seguir una **buena higiene del sueño**.

¿Qué significa tener calidad de sueño?



Máster Universitario Oficial en Psicología Clínica y de la Salud

El sueño es un proceso biológico esencial para la regeneración del cuerpo y la mente.

Ocupa aproximadamente un tercio de la vida de una persona, lo que denota su importancia, sin embargo, a menudo es subestimado.

idcurso=PC&nomcurso=M%C3%A1ster+Universitario+Oficial+en+Psicolog%C3%ADa+Cl%C3%ADnica+y+de+source=institutoraimongaja.com&utm_source=google&utm_mediu

Junto a la nutrición y la actividad física, el sueño es uno de los pilares básicos para el bienestar del ser humano y la salud en general

Ahora bien, un descanso reparador no depende únicamente de la cantidad de horas que se descansa, sino de la eficacia del sueño y la duración en sus distintas etapas. Porque **el sueño no es** un proceso lineal, sino **un proceso cíclico, con distintas fases** que se alternan a lo largo de la noche y que es necesario completar para obtener un descanso de calidad.

Cuando se hace referencia a dormir bien o tener **calidad de sueño**, se abarcan los siguientes aspectos:

- **Cantidad de horas de descanso:** la OMS recomienda que los adultos duerman entre 7 y 8 horas diarias.
- **Latencia del sueño:** es el tiempo que transcurre entre el momento en el que se apaga la luz para el descanso y el inicio de cualquier fase del sueño.
- **Continuidad del descanso:** se refiere a la secuencia de fases del sueño que se repiten a lo largo de la noche, sin interrupciones.
- **Profundidad del sueño:** implica transitar por cada una de las etapas del sueño, en los diferentes ciclos y, especialmente, tener suficiente sueño REM.
- **Satisfacción general** con el sueño, incluye la sensación de descanso al despertar.

IRG

Utilizamos cookies propias y de terceros para optimizar funcionalidades del sitio, personalizar anuncios y analizar tu navegación. Puedes modificar o rechazarlas.

En España, más de 12 millones de personas no descansan bien y más de 4 millones padecen algún tipo de trastorno del sueño crónico y grave (SEN, 2022)

Necesario

Preferencias

Estadística

Marketing

Configuraciones

OK

¿Cuáles son las fases del sueño y cómo nos benefician?



El sueño tiene dos fases esenciales: sueño No REM (etapas 1, 2, 3 y 4) y el sueño REM. Cada una tiene características específicas que influyen en nuestra calidad de descanso y bienestar:

- **Fase 1 del sueño no REM** nos ayuda a relajarnos y a prepararnos para el sueño profundo.
- **Fase 2 del sueño no REM** nos ayuda a consolidar la memoria y a procesar la información del día.
- **Fases 3 y 4 del sueño no REM:** son etapas de sueño profundo. Nos ayudan a reparar el cuerpo y el cerebro, eliminar toxinas, fortalecer el sistema inmunológico y prevenir enfermedades. La Fase 3 dura 2 o 3 minutos y la Fase 4 dura el 20% del tiempo total del ciclo del sueño. Se producen sobre todo en la primera mitad de la noche. Son claves para despertarnos con energía y vitalidad.
- **Fase REM** es responsable de la salud emocional. Nos ayuda a procesar y regular las emociones y los estados de ánimo, estimular la creatividad, el aprendizaje, la concentración y la toma de decisiones. Tiene una duración de 10-20 minutos por ciclo y, de forma usual, se produce en la segunda mitad de la noche.

¿Cuál es la relación entre el sueño y la salud mental?

**Cookies en iRG**
Utilizamos cookies propias y de terceros para optimizar funcionalidades del sitio, personalizar anuncios, analizar el tráfico y ofrecer la mejor experiencia. Clickando en configuraciones puedes modificar las o rechazarlas.

La calidad del sueño y el bienestar mental son grandes aliados, porque de la relación entre estos dos procesos depende nuestra energía, estado de ánimo y bienestar.

Necesario

Preferencias

Estadística

Marketing

Configuraciones

OK

Te puede interesar: [Día Mundial de la Alegría: Cómo nos ayuda a vivir las emociones](https://institutoraimongaja.com/dia-mundial-de-la-alegria-como-nos-ayudan-a-vivir-las-emociones/) (<https://institutoraimongaja.com/dia-mundial-de-la-alegria-como-nos-ayudan-a-vivir-las-emociones/>)

Como hemos visto, **durante el sueño, el cerebro realiza funciones** esenciales como la consolidación de la memoria, la eliminación de toxinas, necesaria para el aprendizaje y la regulación del estado de ánimo. Estas funciones son **vitales para mantener una óptima salud mental y disminuir el riesgo de padecer trastornos mentales.**

La relación sueño-salud mental es bidireccional, porque la falta de sueño puede empeorar las afecciones de salud mental y las afecciones de salud mental pueden interrumpir el sueño

¿Cuáles son los efectos de la falta de sueño?

El descanso deficiente impacta, de forma negativa, en nuestro bienestar general. **A nivel físico** se sabe que **debilita el sistema inmunitario**, haciéndonos más vulnerables ante las enfermedades.

A nivel mental, la privación del sueño puede tener consecuencias en los siguientes aspectos:

- **Aumento de la ansiedad:** Dormir mal aumenta los niveles de estrés y ansiedad al afectar el equilibrio emocional.
 - **Mayor irritabilidad:** La falta de sueño disminuye la capacidad de regular emociones, haciendo que las personas se irriten fácilmente.
 - **Dificultades de concentración:** Sin un buen descanso, el cerebro tiene más dificultades para enfocarse y recordar información.
 - **Riesgo de depresión:** La privación prolongada del sueño está relacionada con un mayor riesgo de desarrollar trastornos depresivos.
 - **Desgaste cognitivo:** El cerebro procesa y asimila información mientras dormimos. Sin esto, el rendimiento mental se ve afectado.
- source=institutoraimongaja.com&utm_source=google&utm_mediu

¿Cómo podemos mejorar el sueño?

La mayoría de los problemas a nivel de sueño tienen que ver con alteraciones de tipo emocional. En estos casos, **el psicólogo clínico es el profesional que nos puede ayudar a identificar las causas subyacentes que nos están provocando un trastorno del sueño.**

El psicólogo **nos ayuda con:**

- **Terapia cognitivo-conductual para el insomnio (TCC-I):** A través de esta terapia nos enseña a cambiar los pensamientos y comportamientos que interfieren con el sueño. Se trata de una terapia de breve duración (6 semanas aproximadamente).
- **Manejo del estrés y la ansiedad:** A través de técnicas de relajación, como la respiración profunda o la meditación, que disminuyen el estrés antes de dormir.
- **Rutinas de sueño saludables:** Nos enseña a desarrollar una higiene del sueño adecuada, como establecer horarios regulares, reducir el uso de pantallas y mejorar el ambiente para dormir.
- **Tratamiento de trastornos emocionales:** Si nuestros problemas de sueño están relacionados con la ansiedad, [depresión \(https://institutoraimongaja.com/irg-en-apoyo-del-dia-mundial-de-la-lucha-contra-la-depresion/\)](https://institutoraimongaja.com/irg-en-apoyo-del-dia-mundial-de-la-lucha-contra-la-depresion/) u otros trastornos mentales, el psicólogo trabajará con nosotros en la gestión de estas condiciones.

El psicólogo clínico utiliza estrategias enfocadas en identificar las causas subyacentes al insomnio y nos enseña técnicas efectivas para lograr un descanso de calidad



El Instituto de Regulación y Gestión (IRG) es una entidad sin ánimo de lucro que se dedica a la gestión de servicios públicos, la regulación de mercados y la promoción de la competencia. Su misión es garantizar la calidad de los servicios y la transparencia en la gestión pública. Para más información, visita <https://www.ircg.es/>

Necesario

Preferencias

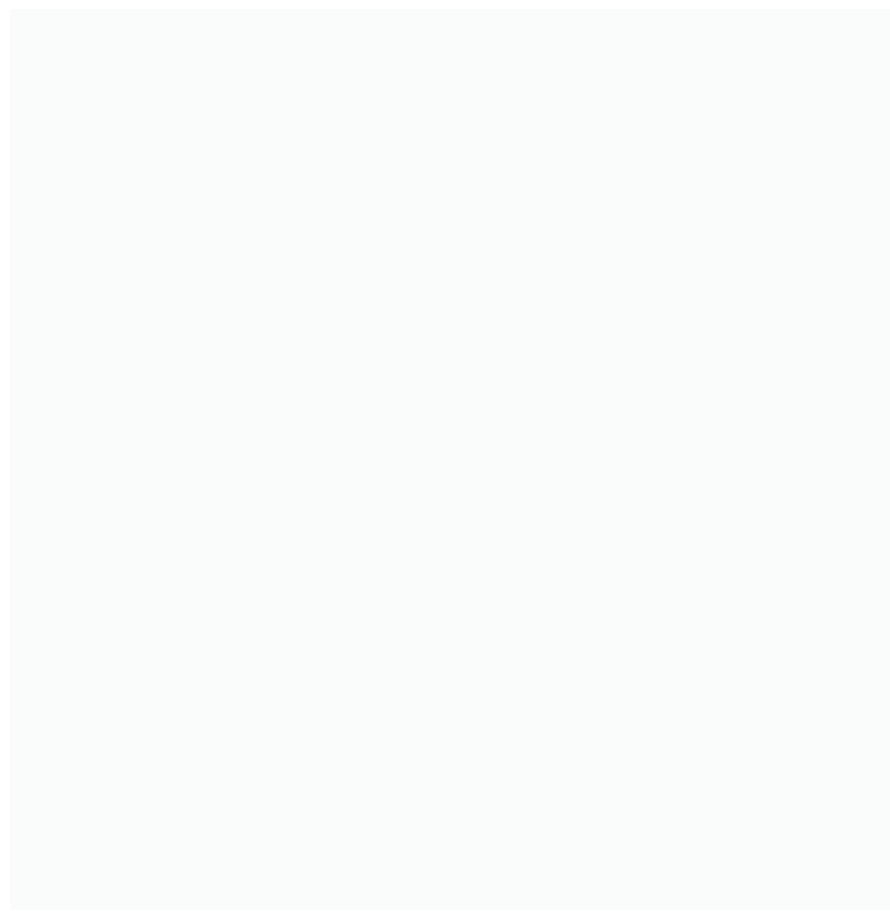
Estadística

Marketing

Configuraciones

OK

Medidas higiénicas para dormir como un bebé



Hay **medidas higiénicas del sueño** o hábitos que si los incorporamos a la vida diaria nos ayudan a mejorar la calidad del sueño. El doctor **Javier Albares** (<https://www.doctoralbares.es/>), especialista en neuropsicología clínica y medicina del sueño, ofrece las siguientes recomendaciones:

- **curso-PCS para curso-M% C3%A1ster-Universitaria-Oficial en Psicología-C3%ADa+CI% C3%ADnica+y+de+Realizar-actividad-física (https://institutoraimongaja.com/actividad-fisica-y-emociones-mueve-tu-cuerpo-y-te-sentiras-feliz/)** institutoraimongaja.com&utm_source=google&utm_mediu

- ## Conclusión

¿Eres psicólogo, médico o psiquiatra y deseas continuar desarrollando competencias para la intervención en trastornos del sueño? Te puede interesar el [Máster Universitario Oficial en Psicología Clínica y de la Salud \(https://insirg.com/masters/master-universitario-oficial-en-psicologia-clinica-y-de-la-salud/\)](https://insirg.com/masters/master-universitario-oficial-en-psicologia-clinica-y-de-la-salud/) de IRG.

Necesario	Preferencias	Estadística	Marketing	Configuraciones	OK
-----------	--------------	-------------	-----------	-----------------	----

Bibliografía:

Cordellat, A. (2024). *La falta de sueño afecta a nuestras emociones, nos vuelve menos positivos y más ansiosos*. El País. https://elpais.com/salud-y-bienestar/2024-03-04/la-falta-de-sueno-afecta-a-nuestras-emociones-nos-vuelve-menos-positivos-y-mas-ansiosos.html?event_log=oklogin (https://elpais.com/salud-y-bienestar/2024-03-04/la-falta-de-sueno-afecta-a-nuestras-emociones-nos-vuelve-menos-positivos-y-mas-ansiosos.html?event_log=oklogin)

Instituto de Salud para el Bienestar. (2022). *Día Mundial del Sueño* / 18 de marzo. <https://www.gob.mx/insabi/es/articulos/dia-mundial-del-sueno-18-de-marzo?idiom=es> (<https://www.gob.mx/insabi/es/articulos/dia-mundial-del-sueno-18-de-marzo?idiom=es>)

National Heart, Lung, and Blood Institute. (2013). *Sueño saludable*. https://www.nhlbi.nih.gov/files/docs/public/sleep/Healthy_Sleep_At-A-Glance_SPANISH_Final.pdf (https://www.nhlbi.nih.gov/files/docs/public/sleep/Healthy_Sleep_At-A-Glance_SPANISH_Final.pdf)

Schmickler, J., Blaschke, S., Robbins, R. y Mess, F. (2023). Determinants of Sleep Quality: A Cross-Sectional Study in University Students [Determinantes de la calidad del sueño: un estudio transversal en estudiantes universitarios]. *Int J Environ Res Salud Pública*, 20(3). DOI: 10.3390/ijerph20032019

Sierra JC, Jiménez-Navarro C y Martín-Ortiz JD. (2022). Calidad del sueño en estudiantes universitarios: importancia de la higiene del sueño. *Salud Mental*, 25(6):35-43.

Sociedad Española de Neurología. (2021). *Los problemas del sueño amenazan la salud y la calidad de vida de hasta el 45% de la población mundial*. <https://www.sen.es/saladeprensa/pdf/Link332.pdf>

Sociedad Española de Neurología. (2022). *Más de 12 millones de personas en España no descansan de forma adecuada y más 4 millones padecen algún tipo de trastorno del sueño crónico y grave*. <https://www.sen.es/saladeprensa/pdf/Link365.pdf>

idcurso=PC&nomcurso=M%C3%A1ster+Universitario+Oficial+en+Psicolog%C3%ADa+CI%C3%ADnica+y+de+Trastornos+del+sueño+y+afectividad:¿cuál+es+su+relación?+(s.f.). Red Informática de Medicina Avanzada. https://ssl.rima.org/noticia.aspx?source=institutoraimongaja.com&utm_source=google&utm_medium

[idnota=3013#:~:text=Una%20reciente%20b%C3%BAsqueda%20de%20Central,insomnio%20es%20el%20m%C3](https://ssl.rima.org/noticia.aspx?idnota=3013#:~:text=Una%20reciente%20b%C3%BAsqueda%20de%20Central,insomnio%20es%20el%20m%C3)
([https://ssl.rima.org/noticia.aspx?](https://ssl.rima.org/noticia.aspx?idnota=3013#:~:text=Una%20reciente%20b%C3%BAsqueda%20de%20Central,insomnio%20es%20el%20m%C3)

[idnota=3013#:~:text=Una%20reciente%20b%C3%BAsqueda%20de%20Central,insomnio%20es%20el%20m%C3](https://ssl.rima.org/noticia.aspx?idnota=3013#:~:text=Una%20reciente%20b%C3%BAsqueda%20de%20Central,insomnio%20es%20el%20m%C3)

Vílchez-Cornejo, Jennifer, Quiñones-Laveriano, Dante, Failoc-Rojas, Virgilio, Acevedo-Villar, Tania, Larico-Calla, Gabriel, Mucching-Toscano, Sergio, Torres-Román, Junior Smith, Aquino-Núñez, Priscila Tereza, Córdova-De la Cruz, Jhomar, Huerta-Rosario, Andrely, Espinoza-Amaya, Juan Jesús, Palacios-Vargas, Luis Alberto y Díaz-Vélez, Cristian. (2016). Salud mental y calidad de sueño en estudiantes de ocho facultades de medicina humana del Perú. *Revista chilena de neuro-psiquiatría*, 54(4), 272-281. <https://dx.doi.org/10.4067/S0717-92272016000400002> (<https://dx.doi.org/10.4067/S0717-92272016000400002>)



Revisado y aprobado por Raimon Gaja, psicólogo clínico, fundador y director de



Cookies en iRG

Utilizamos cookies propias y de terceros para optimizar funcionalidades del sitio, personalizar anuncios, analizar el tráfico y ofrecer la mejor experiencia. Clicando en configuraciones puedes modificarlas o rechazarlas.

iRG.

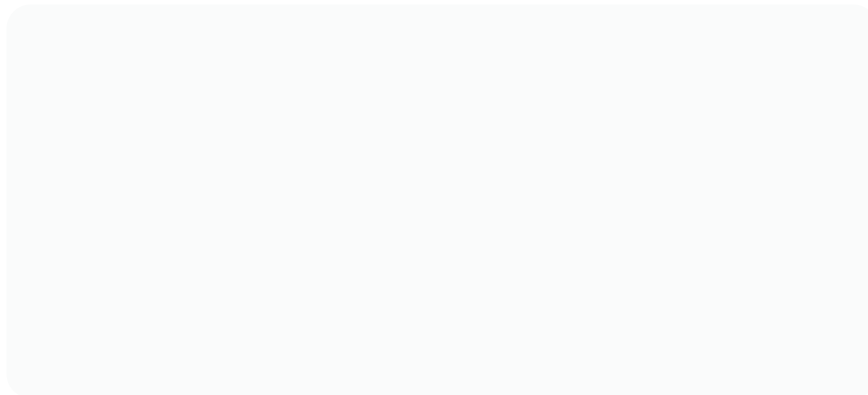


Necesario Preferencias Estadística Marketing Configuraciones

OK

Escrito por Yezaír Silva

Artículos relacionados



Hablemos de infidelidad: El papel del terapeuta en la reconstrucción de la confianza perdida (<https://institutoraimongaja.com/hablemos-de-infidelidad-el-papel-del-terapeuta-en-la-reconstruccion-de-la-confianza-perdida/>)

Ana y Carlos llevaban 10 años casados. Tenían una vida de pareja tranquila, pero con el tiempo su amor se fue apagando. Ana se sentía(...)

Seguir leyendo > (<https://institutoraimongaja.com/hablemos-de-infidelidad-el-papel-del-terapeuta-en-la-reconstruccion-de-la-confianza-perdida/>)



Máster Universitario Oficial en Psicología Clínica y de la Salud

idcurso=PC&nomcurso=M%C3%A1ster+Universitario+Oficial+en+Psicolog%C3%ADa+Cl%C3%ADnica+y+de+
source=institutoraimongaja.com&utm_source=google&utm_mediu

El 57% de los pacientes con dolor neuropático en España son mujeres, datos de la Sociedad Española de Neurología

Por Rec

4



MADF

5)

La Sociedad Española de Neurología (SEN) tiene como objetivo, con motivo del Día Mundial contra el Dolor, visibilizar el dolor neuropático que ya afecta a más de 3 millones de personas en España y cada año se producen alrededor de 400.000 nuevos casos, siendo más frecuente en mayores de 55 años y en mujeres, un 57 por ciento de los pacientes.

Cuando este dolor, generalmente crónico, aparece, los pacientes lo experimentan durante tiempo prolongado, y, con los tratamientos actuales, menos del 60 por ciento de los pacientes logran un adecuado alivio del dolor.

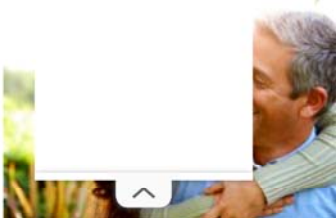
Asimismo, “el dolor neuropático tiene una intensidad superior al de otros tipos de dolor y, en el 60 por ciento de los casos, se localiza en una

parte concreta del cuerpo, como por ejemplo, un brazo o una pierna, aunque en muchos casos también puede afectar a varias zonas", comenta el coordinador del Grupo de Estudio de Dolor Neuropático de la SEN, el doctor Alan Luis Juárez-Belaúrán.

Además, este dolor también puede afectar directamente en la calidad de vida de aquel que la padece ya que se puede asociar a otros problemas de salud como la fatiga, ansiedad y depresión. No obstante, debido a que es un dolor subdiagnosticado, el doctor. La SEN declara que el 60 por ciento de los pacientes de dolor neuropático también padece problemas de sueño, el 34 por ciento depresión y el 25 por ciento ansiedad.

Del mismo modo, el 40 por ciento de los pacientes han sufrido dolor durante más de 5 años, el 40 por ciento que no están satisfechos, el 65 por ciento ha tenido que restringir sus actividades diarias y el 50 por ciento considera que el dolor tiene un impacto realmente significativo en su calidad de vida.

Por eso, el doctor insiste en la necesidad de una evaluación correcta de cada paciente para poder abordar de forma integral tanto del dolor neuropático en sí, como de las comorbilidades que suelen estar asociadas. Es importante que los tratamientos de manera temprana e integral, se pueda mejorar la calidad de vida de los pacientes.



Recupera tu confianza

Vertica te ayuda a ser el de antes sin pastillas. Clínicamente probado.

[Vertica](#)

Por último, el coordinador concluye asegurando que "es importante poder ofrecer a los pacientes acceso a equipos transdisciplinares, porque consiguen mejorar las posibilidades de [tratamiento](#), así como facilitar que los pacientes lleven a cabo medidas no farmacológicas, que deben ser consideradas de forma individualizada para cada paciente".

EL DOLOR CRÓNICO

Más del 30 por ciento de la población sufre algún tipo de dolor en España, principalmente personas entre los 45 y los 54 años de edad y, en un 60 por ciento de los casos, mujeres. Pero, además, un 18 por ciento de la población española sufre algún tipo de dolor crónico, es decir, padece dolor desde hace más de 3 meses, y más de un 5 por ciento de la población lo sufre diariamente.

Diferentes estudios realizados en Europa muestran que la prevalencia del dolor crónico oscila entre el 16 por ciento y el 31 por ciento de la población y que, en aproximadamente un 25 por ciento de los casos, este dolor crónico es de origen neuropático. Es decir, entre un 7 por ciento y un 8 por ciento de la población europea sufre dolor neuropático crónico.

- Te recomendamos -



Millones con IA

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



Recupera tu confianza

Vertica te ayuda a ser el de antes sin pastillas. Clínicamente probado.



Los colchones de IKEA.

Hechos con la mejor calidad para que nada te quite el sueño.



Millones con IA

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



Hemos bajado los precios.

Diseña tu cocina con IKEA junto con nuestros asesores especialistas



Nuevo Jeep Avenger

Nuevo Jeep Avenger. Conduce una aventura electrizante





Actualidad:

[Inicio](#)

[Sobre nosotros](#)

[Empresas amigas](#)

[Contactar](#)

Revista

plural

[Inicio](#)

[Conciencia](#)

[Cultura](#)

[Empresas](#)

[Gastronomía](#)

[Lugares](#)

[Música](#)

[Salud](#)

[Realidad Oculta](#)

[Radio Balear](#)

[Salud](#)

HASTA EL 40% DE LA POBLACIÓN MAYOR DE 65 AÑOS VIVE CON ALGÚN TIPO DE DOLOR CRÓNICO



Por [Redacción Revista Plural](#)

octubre 2024

14

0

0



1
veces compartido
14
visualizaciones

17 de octubre: Día Mundial contra el Dolor

Un 18% de la población española sufre algún tipo de dolor crónico y, en un 25% de los casos, este dolor crónico es de origen neuropático.

Más de un 5% de la población española sufre dolor a diario.

Último número
(114)



Últimos
artículos
publicados

octubre
2024
[LA
RESACA
HORARIA:
CÓMO
EVITAR
QUE
AFECTE
A TU
VIDA
COTIDIANA
Y A TU
TRABAJO](#)

octubre

Para seguir navegando, acepte nuestra política de privacidad

Acepto

Política de privacidad

adecuado alivio del dolor con tratamiento farmacológico.

Mañana, 17 de octubre, es el Día Mundial contra el Dolor y según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN) más del 30% de la población sufre algún tipo de dolor en España, principalmente personas entre los 45 y los 54 años de edad y, en un 60% de los casos, mujeres. Pero, además, un 18% de la población española sufre algún tipo de dolor crónico, es decir, padece dolor desde hace más de 3 meses, y más de un 5% de la población lo sufre diariamente.

“El dolor es un sistema alarma que nos avisa de un daño actual o potencial y, por lo tanto, es un mecanismo de defensa. Pero ninguna persona está exenta de que el dolor se convierta en una entidad patológica en sí misma, convirtiéndose en lo que se denomina dolor crónico cuando se prolonga durante más de tres meses”, explica el Dr. Alan Luis Juárez-Belaúnde, Coordinador del Grupo de Estudio de Dolor Neuropático de la Sociedad Española de Neurología (SEN). *“Cada año, el dolor es el motivo del 40% de las consultas de pacientes en la atención primaria y, aproximadamente el 20% de estos pacientes, ya ha experimentado dolor durante más de 6 meses”.*

Diversos estudios realizados en Europa muestran que la prevalencia del dolor crónico oscila entre el 16 y el 31% de la población y que, en aproximadamente un 25% de los casos, este dolor crónico es de origen neuropático. Es decir, entre un 7% y un 8% de la población europea sufre dolor neuropático crónico.

“El dolor neuropático es un tipo de dolor, generalmente crónico, que se produce por un daño o lesión del sistema nervioso periférico o central, que hace que se interpreten como dolorosos estímulos normales. Detrás del origen del dolor neuropático se encuentran una gran variedad de factores, como lesiones, infecciones, enfermedades o tratamientos médicos. Pero la diabetes y el dolor lumbar son las patologías que más frecuentemente se asocian a dolor neuropático, así como las secuelas postraumáticas o postquirúrgicas. Aunque algunas personas también pueden desarrollar la misma clínica de dolor neuropático sin una causa aparente, denominado como dolor crónico primario y enmarcando dentro de la fisiopatología del síndrome de sensibilización central”, explica el Dr. Alan Luis Juárez-Belaúnde. *“Y lo que diferencia este dolor de otros dolores crónicos es su fuerte intensidad, la repercusión que tiene en la calidad de vida de los pacientes, y la dificultad de su tratamiento”.*

En España, y según datos de la SEN, el dolor neuropático afecta a más de 3 millones de personas y cada año se producen alrededor de 400.000 nuevos casos, siendo más frecuente en mayores de 55 años y en mujeres (57% de los pacientes). Cuando este dolor aparece, los

[“NO
HACER”
EN EL
CÁNCER
DE
MAMA
METASTÁSIC](#)

octubre
2024
[CADA
MARTES
TIENES
UNA
CITA
CON LA
REALIDAD
OCULTA](#)

octubre
2024
[HASTA
EL 40%
DE LA
POBLACIÓN
MAYOR
DE 65
AÑOS
VIVE
CON
ALGÚN
TIPO DE
DOLOR
CRÓNICO](#)

octubre
2024
[ESPAÑA
ES
LÍDER
EUROPEO
EN
ESPACIOS
PROTEGIDOS
BIODIVERSII
Y
RECUPERACI
DE
ESPECIES
EN
PELIGRO](#)

Para seguir navegando, acepte nuestra política de privacidad

Acepto

Política de privacidad

adecuado alivio del dolor.

“El dolor neuropático tiene una intensidad superior al de otros tipos de dolor y, en el 60% de los casos, se localiza en una parte concreta del cuerpo, como por ejemplo, un brazo o una pierna, aunque en muchos casos también puede afectar a varias zonas”, comenta el Dr. Alan Luis Juárez-Belaúnde. “Pero a pesar de que se trata una enfermedad que afecta significativamente a la calidad de vida de las personas que lo sufren, y así lo afirman casi la totalidad de los pacientes, y que suele estar asociado a otras patologías, como trastornos del sueño, fatiga, ansiedad y depresión, se trata de un dolor generalmente subdiagnosticado y, por tanto, no tratado adecuadamente”.

La depresión, ansiedad, fatiga y trastornos del sueño, todos ellos considerados hoy fundamentales para nuestra salud, son significativamente más prevalentes en pacientes con dolor neuropático comparado con otros tipos de dolor: el 60% padece trastornos del sueño, el 42% fatiga, el 34% depresión y el 25% ansiedad. Además, el 41% de los pacientes han sufrido dolor durante más de 5 años, el 40% que refiere haber recibido atención para su dolor indica no están satisfechos, el 65% ha tenido que restringir sus actividades diarias y el 82% considera que este dolor ha tenido un impacto significativo en su calidad de vida.

“Una evaluación correcta de cada paciente y un diagnóstico adecuado son fundamentales para intentar mejorar el manejo del dolor neuropático. Identificar correctamente este tipo de dolor puede no resultar sencillo, ya que es muy común que coexista con otros tipos de dolor, pero es necesario mejorar el diagnóstico tanto del dolor neuropático en sí, como de las comorbilidades que suelen estar presentes en los pacientes con dolor crónico para que, tratados de manera temprana e integral, se pueda mejorar la calidad de vida de los pacientes”, señala el Dr. Alan Luis Juárez-Belaúnde. “Y aunque es verdad que aún se necesitan fármacos más eficaces que consigan tratar el dolor neuropático a largo plazo, es importante poder ofrecer a los pacientes acceso a equipos transdisciplinarios, porque consiguen mejorar las posibilidades de tratamiento, así como facilitar que los pacientes lleven a cabo medidas no farmacológicas, que deben ser consideradas de forma individualizada para cada paciente”.

2024
[¿CÓMO
AFECTA
EL
OTOÑO
AL
ESTADO
DE
ÁNIMO?](#)

Tags: [#bienestar](#) [#Concienciación](#) [#Cuidados](#)
[#Dia Mundial del Dolor Crónico](#) [#Servicio Española de Neurología](#)

[Previo post](#)

[siguiente post](#)

Para seguir navegando, acepte nuestra política de privacidad

[Acepto](#)

[Política de privacidad](#)

logo
Vademecum
(/)

Introduzca su búsqueda...

Q

▼ Spain (España)



Su fuente de conocimiento farmacológico

Introduzca su búsqueda...

▼ Spain (E:

Buscar

- ≡
- Indices
- Vademecum Box (/box-es)
- Noticias (/noticias-generales-1)
- Productos (/productos-vademecum)
- INICIO (/)
- ÚLTIMA INFORMACIÓN - NOTICIAS GENERALES (/NOTICIAS-GENERALES-1)

- Indices
- Vademecum Box (/box-es)
- Noticias (/noticias-generales-1)
- Productos (/productos-vademecum)

Conéctate Regístrate

Última Información

Principios Activos (/noticias-principios-activos-1) Alertas (/noticias-alertas-1)

Problemas Suministro (/noticias-problemas-suministro-1)

Actualización monografías Principios Activos (/noticias-atcmodificados-1)

Noticias (/noticias-generales-1)

17 de octubre: Día Mundial contra el Dolor

VADEMECUM - 16/10/2024 PATOLOGÍAS (/busqueda-noticias-categoria_11-1)

Hasta el 40% de la población mayor de 65 años vive con algún tipo de dolor crónico. Un 18% de la población española sufre algún tipo de dolor crónico y, en un 25% de los casos, este dolor crónico es de origen neuropático. Más de un 5% de la población española sufre dolor a diario. Menos del 60% de los pacientes con dolor neuropático logran un adecuado alivio del dolor con tratamiento farmacológico.



El 17 de octubre es el Día Mundial contra el Dolor y según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN) más del 30% de la población sufre algún tipo de dolor en España, principalmente personas entre los 45 y los 54 años de edad y, en un 60% de los casos, mujeres. Pero, además, un 18% de la población española sufre algún tipo de dolor crónico, es decir, padece dolor desde hace más de 3 meses, y más de un 5% de la población lo sufre diariamente.

“El dolor es un sistema alarma que nos avisa de un daño actual o potencial y, por lo tanto, es un mecanismo de defensa. Pero ninguna persona está exenta de que el dolor se convierta en una entidad patológica en sí misma, convirtiéndose en lo que se denomina dolor crónico cuando se prolonga durante más de tres meses”, explica el Dr. Alan Luis Juárez-Belaúnde, Coordinador del Grupo de Estudio de Dolor Neuropático de la Sociedad Española de Neurología (SEN). *“Cada año, el dolor es el motivo del 40% de las consultas de pacientes en la atención primaria y, aproximadamente el 20% de estos pacientes, ya ha experimentado dolor durante más de 6 meses”.*

Diversos estudios realizados en Europa muestran que la prevalencia del dolor crónico oscila entre el 16 y el 31% de la población y que, en aproximadamente un 25% de los casos, este dolor crónico es de origen neuropático. Es decir, entre un 7% y un 8% de la población europea sufre dolor neuropático crónico.

“El dolor neuropático es un tipo de dolor, generalmente crónico, que se produce por un daño o lesión del sistema nervioso periférico o central, que hace que se interpreten como dolorosos estímulos normales. Detrás del origen del dolor neuropático se encuentran una gran variedad de factores, como lesiones, infecciones, enfermedades o tratamientos médicos. Pero la diabetes y el dolor lumbar son las patologías que más frecuentemente se asocian a dolor neuropático, así como las secuelas postraumáticas o postquirúrgicas. Aunque algunas personas también pueden desarrollar la misma clínica de dolor neuropático sin una causa aparente, denominado como dolor crónico primario y enmarcando dentro de la fisiopatología del síndrome de sensibilización central”, explica el Dr. Alan Luis Juárez-Belaúnde. *“Y lo que diferencia este dolor de otros dolores crónicos es su fuerte intensidad, la repercusión que tiene en la calidad de vida de los pacientes, y la dificultad de su tratamiento”.*

En España, y según datos de la SEN, el dolor neuropático afecta a más de 3 millones de personas y cada año se producen alrededor de 400.000 nuevos casos, siendo más frecuente en mayores de 55 años y en mujeres (57% de los pacientes). Cuando este dolor aparece, los pacientes lo experimentan durante tiempo prolongado, y, con los tratamientos actuales, menos del 60% de los pacientes logran un adecuado alivio del dolor.

“El dolor neuropático tiene una intensidad superior al de otros tipos de dolor y, en el 60% de los casos, se localiza en una parte concreta del cuerpo como, por ejemplo, un brazo o una pierna, aunque en muchos casos también puede afectar a varias zonas”, comenta el Dr. Alan Luis Juárez-Belaúnde. *“Pero a pesar de que se trata una enfermedad que afecta significativamente a la calidad de vida de las personas que lo sufren, y así lo afirman casi la totalidad de los pacientes, y que suele estar asociado a otras patologías, como trastornos del sueño, fatiga, ansiedad y depresión, se trata de un dolor generalmente subdiagnosticado y, por tanto, no tratado adecuadamente”.*

La depresión, ansiedad, fatiga y trastornos del sueño, todos ellos considerados hoy fundamentales para nuestra salud, son significativamente más prevalentes en pacientes con dolor neuropático comparado con otros tipos de dolor: el 60% padece trastornos del sueño, el 42% fatiga, el 34% depresión y el 25% ansiedad. Además, el 41% de los pacientes han sufrido dolor durante más de 5 años, el 40% que refiere haber recibido atención para su dolor indica no están satisfechos, el 65% ha tenido que restringir sus actividades diarias y el 82% considera que este dolor ha tenido un impacto significativo en su calidad de vida.

“Una evaluación correcta de cada paciente y un diagnóstico adecuado son fundamentales para intentar mejorar el manejo del dolor neuropático. Identificar correctamente este tipo de dolor puede no resultar sencillo, ya que es muy común que coexista con otros tipos de dolor, pero es necesario mejorar el diagnóstico tanto del dolor neuropático en sí, como de las comorbilidades que suelen estar presentes en los pacientes con dolor crónico para que, tratados de manera temprana e integral, se pueda mejorar la calidad de vida de los pacientes”, señala el Dr. Alan Luis Juárez-Belaúnde. “Y aunque es verdad que aún se necesitan fármacos más eficaces que consigan tratar el dolor neuropático a largo plazo, es importante poder ofrecer a los pacientes acceso a equipos transdisciplinarios, porque consiguen mejorar las posibilidades de tratamiento, así como facilitar que los pacientes lleven a cabo medidas no farmacológicas, que deben ser consideradas de forma individualizada para cada paciente”.

Fuente: Sociedad Española de Neurología

Enlaces de Interés

Entidades:

[Sociedad Española de Neurología \(SEN\) \(/busqueda-noticias-entidad_1445-1\)](#)

Indicaciones:

[Dolor \(.../.../enfermedad-dolor_188_1\)](#)

[Dolor crónico \(.../.../enfermedad-dolor+cronico_5546_1\)](#)

[Dolor crónico neuropático \(.../.../enfermedad-dolor+cronico+neuropatico_1018_1\)](#)

[anterior \(/noticia_261345\)](#)

[volver al listado \(/noticias-generales-1\)](#)

[siguiente \(/noticia_261347\)](#)



SALUD Y MEDICINA HOY

Día Mundial contra el Dolor

Hoy, 7 de octubre, es el Día Mundial contra el Dolor y según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN) más del 30% de la población sufre algún tipo de dolor en España.



Día Mundial contra el Dolor.

REDACCIÓN

17/OCT./24 - 12:30



El dolor es un sistema alarma que nos avisa de un daño actual o potencial y, por lo tanto, es un mecanismo de defensa.

El 7 de octubre, es el Día Mundial contra el Dolor y según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN) más del 30% de la población sufre algún tipo de dolor en España, principalmente personas entre los 45 y los 54 años de edad y, en un 60% de los casos, mujeres. Pero, además, un 18% de la población española sufre algún tipo de dolor crónico, es decir, padece dolor desde hace más de 3 meses, y más de un 5% de la población lo sufre diariamente.

“El dolor es un sistema alarma que nos avisa de un daño actual o potencial y, por lo tanto, es un mecanismo de defensa. Pero ninguna persona está exenta de que el dolor se convierta en una entidad patológica en sí misma, convirtiéndose en lo que se denomina dolor crónico cuando se prolonga durante más de tres meses”, explica el Dr. Alan Luis Juárez-Belaúnde, Coordinador del Grupo de Estudio de Dolor Neuropático de la Sociedad Española de



**PEUGEOT LION DAYS
HASTA 8 AÑOS DE GARANTÍA
PEUGEOT ALLURE CARE
INCLUIDO EN TODA LA GAMA.**





prevalencia del dolor crónico oscila entre el 16 y el 31% de la población y que, en aproximadamente un 25% de los casos, este dolor crónico es de origen neuropático. Es decir, entre un 7% y un 8% de la población europea sufre dolor neuropático crónico.

“El dolor neuropático es un tipo de dolor, generalmente crónico, que se produce por un daño o lesión del sistema nervioso periférico o central, que hace que se interpreten como dolorosos estímulos normales. Detrás del origen del dolor neuropático se encuentran una gran variedad de factores, como lesiones, infecciones, enfermedades o tratamientos médicos. Pero la diabetes y el dolor lumbar son las patologías que más frecuentemente se asocian a dolor neuropático, así como las secuelas postraumáticas o postquirúrgicas. Aunque algunas personas también pueden desarrollar la misma clínica de dolor neuropático sin una causa aparente, denominado como dolor crónico primario y enmarcando dentro de la fisiopatología del síndrome de sensibilización central”, explica el Dr. Alan Luis Juárez-Belaúnde. “Y lo que diferencia este dolor de otros dolores crónicos es su fuerte intensidad, la repercusión que tiene en la calidad de vida de los pacientes, y la dificultad de su tratamiento”.

En España, y según datos de la SEN, el dolor neuropático afecta a más de 3 millones de personas y cada año se producen alrededor de 400.000 nuevos casos, siendo más frecuente en mayores de 55 años y en mujeres (57% de los pacientes). Cuando este dolor aparece, los pacientes lo experimentan durante tiempo prolongado, y, con los tratamientos actuales, menos del 60% de los pacientes logran un adecuado alivio del dolor.

“El dolor neuropático tiene una intensidad superior al de otros tipos de dolor y, en el 60% de los casos, se localiza en una parte concreta del cuerpo, como por ejemplo, un brazo o una pierna, aunque en muchos casos también puede afectar a varias zonas”, comenta el Dr. Alan Luis Juárez-Belaúnde. “Pero a pesar de que se trata una enfermedad que afecta significativamente a la calidad de vida de las personas que lo sufren, y así lo afirman casi la totalidad de los pacientes, y que suele estar asociado a otras patologías, como trastornos del sueño, fatiga, ansiedad y depresión, se trata de un dolor generalmente subdiagnosticado y, por tanto, no tratado adecuadamente”.

La depresión, ansiedad, fatiga y trastornos del sueño, todos ellos considerados hoy fundamentales para nuestra salud, son significativamente más prevalentes en pacientes con dolor neuropático comparado con otros tipos de dolor: el 60% padece trastornos del sueño, el 42% fatiga, el 34% depresión y el 25% ansiedad. Además, el 41% de los pacientes han sufrido dolor durante más de 5 años, el 40% que refiere haber recibido atención para su dolor indica no están satisfechos, el 65% ha tenido que restringir sus actividades diarias y el 82% considera que este dolor ha tenido un impacto significativo en su calidad de vida.

“Una evaluación correcta de cada [paciente](#) y un diagnóstico adecuado son fundamentales para intentar mejorar el manejo del dolor neuropático. Identificar correctamente este tipo de dolor puede no resultar sencillo, ya que es muy común que coexista con otros tipos de dolor, pero es necesario mejorar el diagnóstico tanto del dolor neuropático en sí, como de las comorbilidades que suelen



PEUGEOT LION DAYS
HASTA 8 AÑOS DE GARANTÍA
PEUGEOT ALLURE CARE
INCLUIDO EN TODA LA GAMA.





ofrecer a los pacientes acceso a equipos transdisciplinares, porque consiguen mejorar las posibilidades de tratamiento, así como facilitar que los pacientes lleven a cabo medidas no farmacológicas, que deben ser consideradas de forma individualizada para cada paciente”.

Día Internacional de la Neuralgia del Trigémino

La migraña, mucho más que un dolor de cabeza

DOLOR DIA MUNDIAL



PUBLICIDAD

PROQUIDES
Venta y distribución de
productos y maquinaria de
limpieza, higiene y desinfección
Expertos también en soluciones para
comunidades educativas

PUBLICIDAD

Envía "ALTA" ao
699 776 521
Para estar ao día de todo o que
pasa no Concello

ARTEIXO

LO MÁS

VISTO

ACTUAL



ARTEIXO

Nueva edición de la Feira Histórica en Arteixo



ARTEIXO

La correduría de Seguros Cosnor inaugura sus nuevas instalaciones



GALICIA

La Xunta presenta en Ourense la campaña "Merca no teu comercio"



ARTEIXO

Simulacro de emergencia en A Coruña y Arteixo



**PEUGEOT LION DAYS
HASTA 8 AÑOS DE GARANTÍA
PEUGEOT ALLURE CARE
INCLUIDO EN TODA LA GAMA.**

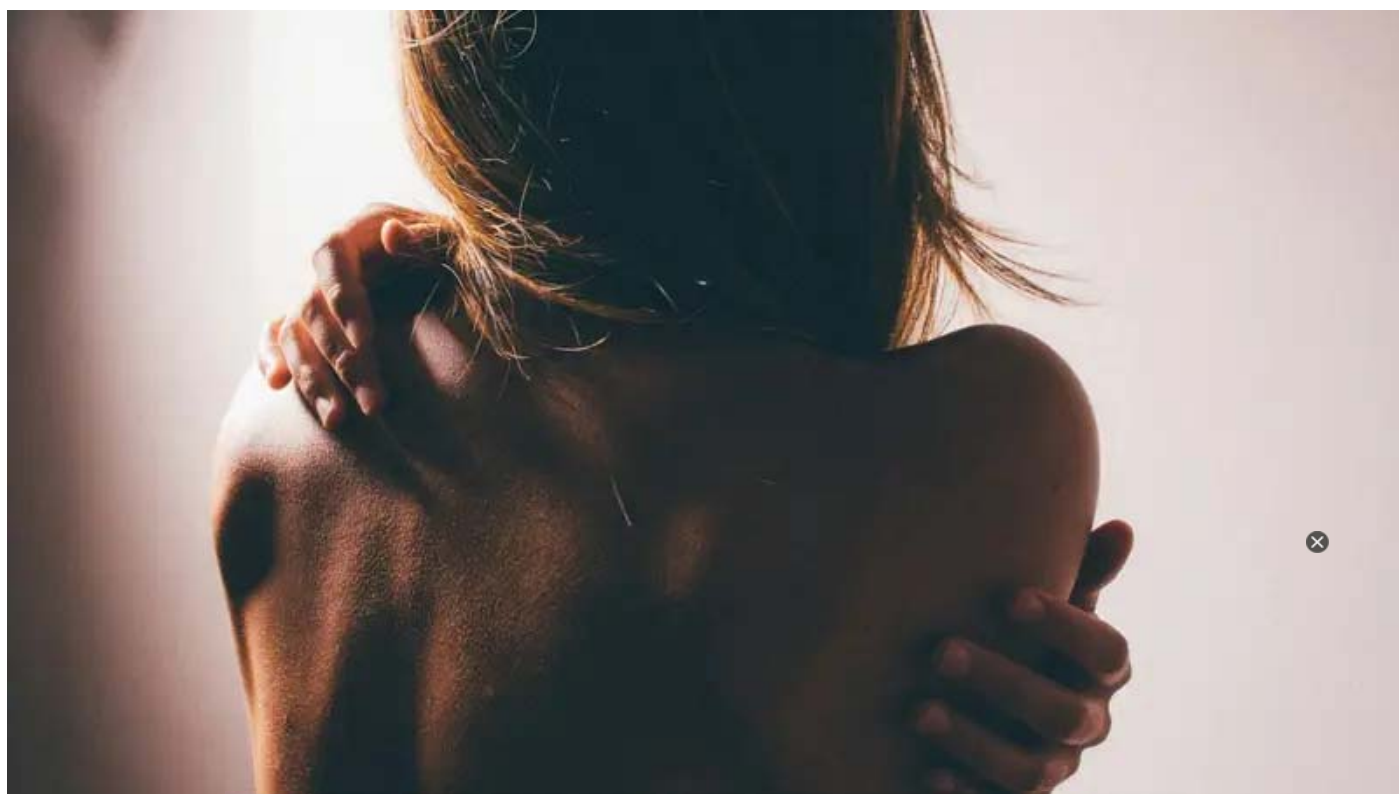


TecnoXplora » SINC

DÍA MUNDIAL CONTRA EL DOLOR/

Un 40% de la población mayor de 65 años vive con algún tipo de dolor crónico

El dolor continuo afecta a más del 18% de la población española. En el caso de dolor neuropático, que representa el 25% de los casos, menos del 60% de los pacientes logran alivio adecuado con tratamiento farmacológico, según datos de la Sociedad Española de Neurología.



dolor crónico | Sinc

SINC

Madrid

Publicado: 17 de octubre de 2024, 12:16



El Día Mundial contra el Dolor se celebra hoy con el objetivo de concienciar sobre el impacto del dolor crónico, una condición que afecta a más del 18% de la población española. En el caso de dolor neuropático, que representa el 25% de los casos, menos del 60% de los pacientes logran alivio adecuado con tratamiento farmacológico.

Según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN), más del 30% de los españoles sufre algún tipo de dolor, principalmente mujeres y personas de entre 45 y 54 años. Además, más de un 5% lo padece diariamente. El dolor crónico se define como aquel que persiste por más de tres meses, convirtiéndose en una entidad patológica que afecta significativamente la calidad de vida de quienes lo sufren.

Alan Luis Juárez-Belaúnde, coordinador del Grupo de Estudio de Dolor Neuropático de la SEN, destaca que el dolor neuropático "es más intenso y difícil de tratar que otros tipos de dolor crónico. Afecta áreas específicas del cuerpo y a menudo se asocia con condiciones como diabetes, dolor lumbar o secuelas quirúrgicas. Además, su diagnóstico suele ser complicado, ya que tiende a coexistir con otros tipos de dolor".

Depresión, ansiedad y trastornos del sueño

El dolor neuropático afecta a más de tres millones de personas en España, con 400.000 nuevos casos anuales. La depresión, la ansiedad, la fatiga y los trastornos del sueño son significativamente más prevalentes en pacientes con dolor neuropático en comparación con otros tipos de dolor: el 60% padece trastornos del sueño, el 42% fatiga, el 34% depresión y el 25% ansiedad. Además, el 41% de los pacientes ha sufrido dolor durante más de cinco años, y el 40% de los que han recibido atención para su dolor indican que no están satisfechos con los resultados. Un 65% ha tenido que restringir sus actividades diarias, y el 82% considera que este dolor ha tenido un impacto significativo en su calidad de vida.

"Una evaluación correcta de cada paciente y un diagnóstico adecuado son fundamentales para intentar mejorar el manejo del dolor neuropático. Identificar correctamente este tipo de dolor puede no resultar sencillo, ya que es muy común que coexista con otros tipos de dolor", explica Juárez-Belaúnde. "Es necesario mejorar el diagnóstico tanto del dolor neuropático en sí, como de las comorbilidades que suelen estar presentes en los pacientes con dolor crónico para que, tratados de manera temprana e integral, se pueda mejorar la calidad de vida de los pacientes", destaca.

Más Noticias

El genoma de las tortugas aporta nuevas claves sobre la evolución de los vertebrados

Reproducen una reacción nuclear clave para la evolución química de nuestra galaxia y del sistema solar

En opinión de este experto, aunque aún se necesitan fármacos más eficaces a largo plazo, es clave ofrecer acceso a equipos transdisciplinares y facilitar que los pacientes adopten medidas no farmacológicas adaptadas a sus necesidades individuales.

3 días de descanso en el campo eliminan el cansancio acumulado, según un estudio

Noticias

Ver por áreas terapéuticas:

Canal Farmacia
Selecciona área terapéutica Canal
farmacias

Servicios

Productos

Directivos

Mercado

Laboratorios

Servicios



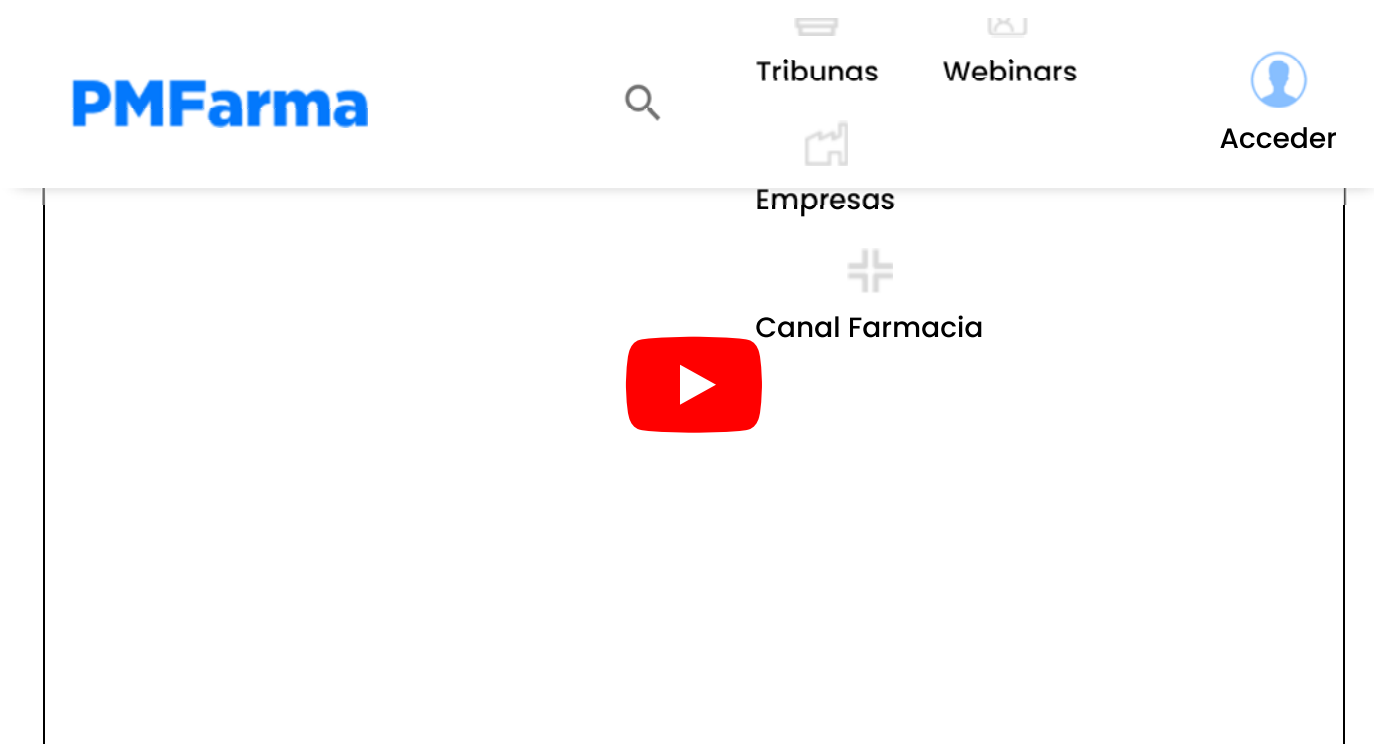
18 octubre 2024

Sistema nervioso

 85

VML Health Spain crea un pedido imposible, la forma de conocer otros síntomas del Alzheimer y ayudar a detectarlos

A través de un tótem programado para simular los síntomas menos conocidos del Alzheimer, la campaña ayuda a comprenderlos y poder identificarlos.



El Alzheimer es una enfermedad neurodegenerativa que, según la Sociedad Española de Neurología (SEN), en 2050 podría llegar a afectar a 3,2 millones de personas solo en España. A pesar de estas cifras, hoy en día la mayoría de las personas solo reconoce la pérdida de memoria como síntoma, obviando otros como la desorientación, la confusión o los delirios, cuya rápida detección es clave. Ese es el objetivo de la campaña lanzada por Rio Shopping y AFA Zamora.

La campaña The impossible order, ideada y desarrollada por VML Health Spain, buscaba recrear de manera impactante y directa los síntomas del Alzheimer a la hora de hacer algo tan sencillo y cotidiano como un pedido en el tótem digital de una hamburguesería, ubicada en el centro comercial Rio Shopping. La experiencia creada buscaba que, al intentar hacer su pedido a través del tótem digital, los usuarios se sintiesen desorientados y confundidos, pues nada funcionaba con normalidad. De esta forma, veían cómo sus nombres se confundían con los de otros clientes, los nombres de los ingredientes no se correspondían con las imágenes de estos, sus pedidos volvían a empezar cuando los terminaban o, al recibirlos, distaban mucho de lo que ellos habían pedido.

Elena Ramos, directora de AFA Zamora, señala que *"con este acto queremos que quienes participan puedan tener una experiencia real de lo que puede sentir un enfermo de demencia. Para nosotros es importante no darle protagonismo a la etiqueta de la demencia, sino darle visibilidad a la persona que está detrás. Porque una actividad tan sencilla como es, por ejemplo, comer o ir a un restaurante, cuando hay un diagnóstico de estas características muchas veces le añade un nivel de dificultad que quizás pasa desapercibido"*.

reconocer estos primeros síntomas, también es una opción de hacer una donación para ayudar a los pacientes de la fundación.

En palabras de los clientes que experimentaron The impossible order, la campaña fue catalogada como *"sorprendente y positiva"*. Una campaña a la que cualquiera tiene la oportunidad de sumarse, además de colaborar con AFA Zamora, a través de theimpossibleorder.com.

"Que una tarea tan sencilla y común como pedirte una hamburguesa pueda llegar a ser tan complicada refleja lo grave y devastador que es el Alzheimer. Por eso intentamos ayudar de una forma diferente e impactante para que todo el mundo sea capaz de detectar los diferentes síntomas de la enfermedad", ha expresado Juan Vargas, director creativo en VML Health Spain.

La campaña ha contado con la producción de Hogarth tanto en la creación y programación del algoritmo de los tótems digitales como también de la pieza audiovisual.



Lo + leído

Atika Pharma agita el sector farmacéutico trasladando el modelo de franquicia a la venta y distribución de productos farmacéuticos en España

4 octubre 2024

Elanco anuncia la aprobación de la FDA y el lanzamiento de Zenrelia, que ofrece una solución eficaz y segura en dermatología canina

24 septiembre 2024

Neuraxpharm anuncia el lanzamiento de Briumvi (ublituximab)



CEPESCA
TWITTER

EL SECTOR PESQUERO VUELVE A SOLICITAR AL GOBIERNO LA SUPRESIÓN O REDUCCIÓN DEL IVA Y LLEVARÁ LA REIVINDICACIÓN A LA CALLE

16-10-2024  Categoría(s): [Nota de Prensa](#)

Las organizaciones más representativas del sector de la pesca, la acuicultura, la transformación y la comercialización de nuestro país^[1] vuelven a solicitar al Gobierno la **supresión o la rebaja del Impuesto sobre el Valor Añadido (IVA)**



Confederación Española de Pesca



tal como expresó la **vicepresidenta del Gobierno, María Jesús Montero** en junio pasado, de aplicar un IVA reducido a ciertos productos que son base de nuestra **dieta mediterránea**, tales como el aceite de oliva, que a partir de enero de 2025 tributará al 4%, excluyendo, una vez más, a los productos pesqueros, a los que se aplica un IVA del 10%.

Concretamente, el próximo 22 de octubre **la cadena pesquera arranca una campaña en el Mercado de Guzmán el Bueno de Madrid**, que se extenderá a todas las pescaderías del país para pulsar directamente el apoyo de los consumidores.

El sector, que solicita una nueva reunión con el presidente Sánchez y los ministros involucrados en esta decisión, requerirá una explicación sobre porqué la estrategia que define la **política de nutrición y salud del Ejecutivo** no facilita a los ciudadanos el acceso directo a una proteína de alta calidad nutricional como la de los productos pesqueros que tienen, además, *“la menor huella de carbono”* de la producción alimentaria.

La cadena pesquera no comprende esta política a tenor de las últimas cifras hechas públicas por organismos como la **Sociedad Española de Neurología (SEN)**, que apunta que, de no prevenirse, el 25% de los ciudadanos de nuestro



Confederación Española de Pesca



que los casos de retos en nuestro país entre personas de 24 y 60 años han aumentado un 25% en las últimas dos décadas, siendo una de las causas una mala alimentación.

Curiosamente, apunta el sector, esta franja de edad coincide con los grupos que realizan un menor consumo de productos pesqueros. Según el **Informe del consumo alimentario en España 2023 del Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación (MAPA)**, los individuos de más de 65 años son los que consumen más pescado (33,54 Kg por persona y año), cifra que les sitúa notablemente por encima del promedio nacional de 18,56 Kg y de la media del resto de grupos de edad: 21,31 Kg (50 a 64 años), 10,97 Kg (35 a 49 años) y 7,76 Kg (menores de 35 años).

Una reivindicación histórica

La rebaja o eliminación del IVA a los **productos pesqueros en todas sus presentaciones comerciales (fresco, refrigerado, congelado, conserva, ahumado, etc.)** es una reivindicación histórica de toda la cadena pesquera, intensificada durante los últimos años a raíz de su exclusión como alimento básico, lo que le ha impedido beneficiarse de las medidas adoptadas por el Ejecutivo desde mediados de 2022 para reducir su precio tras la espiral inflacionista provocada por la invasión



Confederación Española de Pesca



dieta equilibrada, como es el caso de los pescados y mariscos, debe ser una prioridad para cualquier gobierno, tal y como hacen otros países europeos de nuestro entorno mediante la aplicación de una fiscalidad saludable.

Cabe recordar que en países europeos como Irlanda, Malta y Reino Unido los productos del mar tienen un IVA 0 de forma permanente; el Gobierno de Portugal eliminó en abril de 2023 el IVA para las principales especies pesqueras que se consumen en el país, y otros países europeos mantienen para estos productos un tipo superreducido, como Luxemburgo (3%), Alemania, Chipre, Hungría y Polonia (5%) o Francia (5,5%).

Por último, la cadena pesquera recuerda que mediante la aplicación de una fiscalidad saludable para sus productos también ayudaría a paliar la caída persistente en el consumo. Así, según el Informe del consumo alimentario en España 2023 del MAPA, el consumo per cápita de productos pesqueros en 2023 ha sido de 18,56 kilos, un 3,3% menos que en 2022. El año 2023 cierra así con el dato más bajo en volumen de toda la serie histórica, que arroja una caída acumulada del 34,3% desde 2008.

[1] Asociación de Fabricantes y Distribuidores (AECOC), ANFACO-

Salud

Etiquetas | Dolor | El dolor crónico | SEN | Pacientes

Hasta el 40% de la población mayor de 65 años vive con algún tipo de dolor crónico

Según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN)



Francisco Acedo

Viernes, 18 de octubre de 2024, 08:53 h (CET)

@Acedotor

Este 17 de octubre, ha sido el Día Mundial contra el Dolor y según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN) más del 30% de la población sufre algún tipo de dolor en España, principalmente personas entre los 45 y los 54 años de edad y, en un 60% de los casos, mujeres. Pero, además, un 18% de la población española sufre algún tipo de dolor crónico, es decir, padece dolor desde hace más de 3 meses, y más de un 5% de la población lo sufre diariamente.



Lo más leído

1 [La literatura hispano sueca alza la voz contra la masificación turística](#)

2 [Las marcas galardonadas en la 14ª edición de los premios al Mejor Comercio del Año y Mejor Comercio Online del Año 2025 en Barcelona](#)

3 [Marcas de Restauración entrega sus premios Mdr 2024, los galardones del sector de la restauración de marca](#)

4 [Salirse del renglón político](#)

5 [Leyendas del México colonial](#)

Noticias relacionadas

Expertos subrayan la importancia de una atención multidisciplinar en pacientes con hipertensión arterial pulmonar

Profesionales de diversas especialidades médicas de toda España se han reunido en la 4ª Reunión Anual HAPPEN para abordar la importancia de una atención multidisciplinar en los pacientes con hipertensión arterial pulmonar (HAP). La hipertensión arterial pulmonar es una patología poco común y

“El dolor es un sistema alarma que nos avisa de un daño actual o potencial y, por lo tanto, es un mecanismo de defensa. Pero ninguna persona está exenta de que el dolor se convierta en una entidad patológica en sí misma, convirtiéndose en lo que se denomina dolor crónico cuando se prolonga durante más de tres meses”, explica el Dr. Alan Luis Juárez-Belaúnde, Coordinador del Grupo de Estudio de Dolor Neuropático de la Sociedad Española de Neurología (SEN). “Cada año, el dolor es el motivo del 40% de las consultas de pacientes en la atención primaria y, aproximadamente el 20% de estos pacientes, ya ha experimentado dolor durante más de 6 meses”.

Diversos estudios realizados en Europa muestran que la prevalencia del dolor crónico oscila entre el 16 y el 31% de la población y que, en aproximadamente un 25% de los casos, este dolor crónico es de origen neuropático. Es decir, entre un 7% y un 8% de la población europea sufre dolor neuropático crónico.

“El dolor neuropático es un tipo de dolor, generalmente crónico, que se produce por un daño o lesión del sistema nervioso periférico o central, que hace que se interpreten como dolorosos estímulos normales. Detrás del origen del dolor neuropático se encuentran una gran variedad de factores, como lesiones, infecciones, enfermedades o tratamientos médicos. Pero la diabetes y el dolor lumbar son las patologías que más frecuentemente se asocian a dolor neuropático, así como las secuelas postraumáticas o postquirúrgicas. Aunque algunas personas también pueden desarrollar la misma clínica de dolor neuropático sin una causa aparente, denominado como dolor crónico primario y enmarcando dentro de la fisiopatología del síndrome de sensibilización central”, explica el Dr. Alan Luis Juárez-Belaúnde. “Y lo que diferencia este dolor de otros dolores crónicos es su fuerte intensidad, la repercusión que tiene en la calidad de vida de los pacientes, y la dificultad de su tratamiento”.

En España, y según datos de la SEN, el dolor neuropático afecta a más de 3 millones de personas y cada año se producen alrededor de 400.000 nuevos casos, siendo más frecuente en mayores de 55 años y en mujeres (57% de los pacientes). Cuando este dolor aparece, los pacientes lo experimentan durante tiempo prolongado, y, con los tratamientos actuales, menos del 60% de los pacientes logran un adecuado alivio del dolor.

“El dolor neuropático tiene una intensidad superior al de otros tipos de dolor y, en el 60% de los casos, se localiza en una parte concreta del cuerpo, como por ejemplo, un brazo o una pierna, aunque en muchos casos también puede afectar a varias zonas”, comenta el Dr. Alan Luis Juárez-Belaúnde. “Pero a pesar de que se trata una enfermedad que afecta significativamente a la calidad de vida de las personas que lo sufren, y así lo afirman casi la totalidad de los pacientes, y que suele estar asociado a otras patologías, como trastornos del sueño, fatiga, ansiedad y depresión, se trata de un dolor generalmente subdiagnosticado y, por tanto, no tratado adecuadamente”.

La depresión, ansiedad, fatiga y trastornos del sueño, todos ellos considerados hoy fundamentales para nuestra salud, son significativamente más prevalentes en pacientes con dolor neuropático comparado con otros tipos de dolor: el 60% padece trastornos del sueño, el 42% fatiga, el 34% depresión y el 25% ansiedad. Además, el 41% de los pacientes han sufrido dolor durante más de 5 años, el

muy incapacitante, en la que los vasos sanguíneos que llevan la sangre del corazón a los pulmones sufren alteraciones.

Este domingo es el Día Mundial de la osteoporosis

La osteoporosis es una enfermedad metabólica ósea que conlleva una disminución de la resistencia de los huesos y un aumento del riesgo de fractura. En la actualidad, se considera un problema de salud muy importante a nivel mundial. Se denomina “silente” porque no ocasiona síntomas perceptibles hasta que se produce su principal complicación: el desarrollo de fracturas por fragilidad.

El 20 de octubre se celebra el Día Nacional de la Espondiloartritis

Las espondiloartritis son un conjunto de enfermedades reumáticas inflamatorias crónicas que engloban patologías como la espondiloartritis axial (antes denominada espondilitis anquilosante). Se trata de una enfermedad inflamatoria crónica que afecta fundamentalmente a las articulaciones de la columna vertebral, fusionándose las vértebras y ocasionando dolor, rigidez o fatiga.

40% que refiere haber recibido atención para su dolor indica no están satisfechos, el 65% ha tenido que restringir sus actividades diarias y el 82% considera que este dolor ha tenido un impacto significativo en su calidad de vida.

“Una evaluación correcta de cada paciente y un diagnóstico adecuado son fundamentales para intentar mejorar el manejo del dolor neuropático. Identificar correctamente este tipo de dolor puede no resultar sencillo, ya que es muy común que coexista con otros tipos de dolor, pero es necesario mejorar el diagnóstico tanto del dolor neuropático en sí, como de las comorbilidades que suelen estar presentes en los pacientes con dolor crónico para que, tratados de manera temprana e integral, se pueda mejorar la calidad de vida de los pacientes”, señala el Dr. Alan Luis Juárez-Belaúnde. “Y aunque es verdad que aún se necesitan fármacos más eficaces que consigan tratar el dolor neuropático a largo plazo, es importante poder ofrecer a los pacientes acceso a equipos transdisciplinarios, porque consiguen mejorar las posibilidades de tratamiento, así como facilitar que los pacientes lleven a cabo medidas no farmacológicas, que deben ser consideradas de forma individualizada para cada paciente”.

TE RECOMENDAMOS



[Esto es un negocio](#)

**Una millonaria de Madrid
cuenta cómo hizo su fortuna**



[IKEA.es](#)

**Independízate del
desorden. Compra aquí**



[Lexus NX](#)

Siente más en cada momento



[Los colchones de IKEA.](#)

**Hechos con la mejor calidad
para que nada te quite el sueño.**



[CONTACTO](#)

lunes, octubre 21, 2024

[SUSCRÍBETE](#)

PERIÓDICO DIGITAL
AHORAEG

[Economía](#)[Política](#)[Sociedad](#)[Petróleo y Gas](#)[Tecnología](#)[Deportes](#)[Modelo de Mujer](#)[Más](#) [Portada](#) > [Ciencia y Salud](#) > [Ciencia](#)

«La muerte no existe»: Dr. Manuel Sans Segarra

Durante su carrera como cirujano jefe en el Hospital de Bellvitge, el doctor Manuel Sans Segarra discretamente habría investigado sobre las experiencias cercanas a la muerte. Ahora retirado, Sans Segarra acumula un millón de seguidores y habla abiertamente de la reencarnación en teatros repletos de fans.

Por Fernando Ferry Mitogo — octubre 20, 2024 en Ciencia



[Inicio](#) > [Secciones](#) > [Especial Neurología](#) >



(Imagen: madartzgraphics en Pixabay)

DÍA CONTRA EL DOLOR

El 40% de la población mayor de 65 años vive con algún tipo de dolor crónico

El dolor es un sistema alarma que avisa de un daño actual o potencial, por lo tanto, es un mecanismo de defensa. Pero ninguna persona está exenta de que el dolor se convierta en una entidad patológica en sí misma, transformándose en lo que se denomina dolor crónico cuando se prolonga durante más de tres meses.

Hechosdehoy / [SEN](#) / [A. K.](#) / Actualizado 17 octubre 2024

Las cookies de este sitio web se usan para personalizar el contenido y los anuncios, ofrecer funciones de redes sociales y analizar el tráfico.

Además, compartimos información sobre el uso que haga del sitio web con nuestros socios de marketing.

Usted acepta nuestras cookies si continúa utilizando nuestro sitio web.

proporcionado o que hayan recopilado a partir del uso que haya hecho de sus servicios.

ETIQUETADO EN: [Dolor](#)

Usted acepta nuestras cookies si continúa utilizando nuestro sitio web.

El 17 de octubre se celebra el **Día Mundial contra el Dolor** y según datos de la **Sociedad Española de Neurología (SEN)** más del 30% de la población sufre algún tipo de dolor en España, principalmente personas entre los 45 y los 54 años de edad y, en un 60% de los casos, mujeres. Pero, además, un 18% de la población española sufre algún tipo de dolor crónico, es decir, padece dolor desde hace más

de 3 meses, y más de un 5% de la población lo sufre diariamente.

“El dolor es un sistema alarma que nos avisa de un daño actual o potencial y, por lo tanto, es un mecanismo de defensa. Pero ninguna persona está exenta de que el dolor se convierta en una entidad patológica en sí misma, convirtiéndose en lo que se denomina dolor crónico cuando se prolonga durante más de tres meses”, explica el Dr. **Alan Luis Juárez-Belaúnde**, Coordinador del Grupo de Estudio de Dolor Neuropático de la Sociedad Española de Neurología (SEN). **“Cada año, el dolor es el motivo del 40% de las consultas de pacientes en la atención primaria y, aproximadamente el 20% de estos pacientes, ya ha experimentado dolor durante más de 6 meses”.**

Diversos estudios realizados en Europa muestran que la prevalencia del dolor crónico oscila entre el 16 y el 31% de la población y que, en aproximadamente un 25% de los casos, este dolor crónico es de origen neuropático. Es decir, entre un 7% y un 8% de la población europea sufre dolor neuropático crónico.

“El dolor neuropático es un tipo de dolor, generalmente crónico, que se produce por un daño o lesión del sistema nervioso periférico o central, que hace que se interpreten como dolorosos estímulos normales. Detrás del origen del dolor neuropático se encuentran una gran variedad de factores, como lesiones, infecciones, enfermedades o tratamientos médicos. Pero la diabetes y el dolor lumbar son las patologías que más frecuentemente se asocian a dolor neuropático, así como las secuelas postraumáticas o postquirúrgicas.

Aunque algunas personas también pueden desarrollar la misma clínica de dolor neuropático sin una causa aparente, denominado como dolor crónico primario y enmarcando dentro de la fisiopatología del síndrome de sensibilización central”, explica el Dr. **Alan Luis Juárez-Belaúnde**. **“Y lo que diferencia este dolor de otros dolores crónicos es su fuerte intensidad, la repercusión que tiene en la calidad de vida de los pacientes, y la dificultad de su tratamiento”.**

En España, y según datos de la SEN, **el dolor neuropático afecta a más de 3 millones de personas y cada año se producen alrededor de 400.000 nuevos casos**, siendo más frecuente en mayores de 55 años y en mujeres (57% de los pacientes). Cuando este dolor aparece, los pacientes lo experimentan durante tiempo prolongado, y, con los tratamientos actuales, **menos del 60% de los pacientes logran un adecuado alivio del dolor.**

“El dolor neuropático tiene una intensidad superior al de otros tipos de dolor y, en el 60% de los casos, se localiza en una parte concreta del cuerpo, como por ejemplo, un brazo o una pierna, aunque en muchos casos también puede afectar a varias zonas”, comenta el especialista.

“Pero a pesar de que se trata una enfermedad que afecta significativamente a la

Las cookies de este sitio web se usan para personalizar el contenido y los servicios, ofrecer funcionalidades y analizar el uso. Además, compartimos información sobre el uso que haga del sitio web con nuestros socios de publicidad y análisis web, quienes pueden combinarla con otra información que les haya proporcionado o que hayan recopilado a partir del uso que haya hecho de sus servicios.

Usted acepta nuestras cookies si continúa utilizando nuestro sitio web. **ACEPTAR**

[AJUSTES](#)

calidad de vida de las personas que lo sufren, y así lo afirman casi la totalidad de los pacientes, y que suele estar asociado a otras patologías, como trastornos del sueño, fatiga, ansiedad y depresión, **se trata de un dolor generalmente subdiagnosticado y, por tanto, no tratado adecuadamente**”.

La depresión, ansiedad, fatiga y trastornos del sueño, todos ellos considerados hoy fundamentales para nuestra salud, son significativamente más prevalentes en pacientes con dolor neuropático comparado con otros tipos de dolor: el 60% padece trastornos del sueño, el 42% fatiga, el 34% depresión y el 25% ansiedad. Además, el 41% de los pacientes han sufrido dolor durante más de 5 años, el 40% que refiere haber recibido atención para su dolor indica no están satisfechos, el 65% ha tenido que restringir sus actividades diarias y el 82% considera que este dolor ha tenido un impacto significativo en su calidad de vida.

“Una evaluación correcta de cada paciente y un diagnóstico adecuado son fundamentales para intentar mejorar el manejo del dolor neuropático. Identificar correctamente este tipo de dolor puede no resultar sencillo, ya que es muy común que coexista con otros tipos de dolor, pero **es necesario mejorar el diagnóstico tanto del dolor neuropático en sí, como de las comorbilidades que suelen estar presentes en los pacientes con dolor crónico** para que, tratados de manera temprana e integral, se pueda mejorar la calidad de vida de los pacientes”, señala el Dr. **Alan Luis Juárez-Belaúnde**.

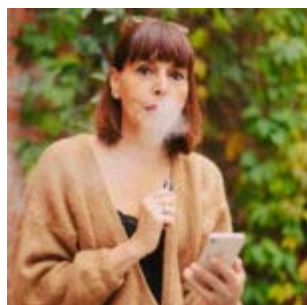
“Y aunque es verdad que aún se necesitan fármacos más eficaces que consigan tratar el dolor neuropático a largo plazo, es importante poder ofrecer a los pacientes acceso a equipos transdisciplinarios, porque consiguen mejorar las posibilidades de tratamiento, así como facilitar **que los pacientes lleven a cabo medidas no farmacológicas, que deben ser consideradas de forma individualizada para cada paciente**”.

NOTICIAS RELACIONADAS:

Bioética y tecnología: cómo humanizar los progresos digitales en la salud

¿El cerebro duerme? Entendiendo el sueño y la actividad cerebral

OTRAS NOTICIAS:



GRAVES RIESGOS

Las cookies de este sitio web se usan para personalizar el contenido y los anuncios, ofrecer funciones de redes sociales y analizar el tráfico.

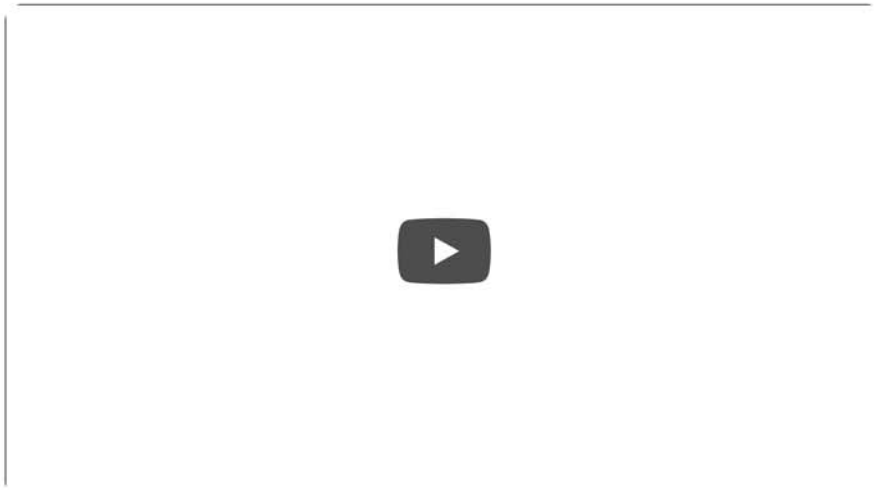
Además, compartimos información sobre el uso que haga del sitio web con nuestros partners de redes sociales, publicidad y análisis web, quienes pueden combinarla con otra información que les haya proporcionado o que hayan recopilado a partir del uso que haya hecho de sus servicios.

Usted acepta nuestras cookies si continúa utilizando nuestro sitio web.

ACEPTAR

RECHAZAR

AJUSTES



Dormir se ha vuelto imposible: el cambio de estación y otros factores, detrás

FaroTV Melilla

47,4 K suscriptores

Suscribirse

3

Compartir

...

273 visualizaciones hace 2 días #melilla #reportaje #dormir

Entre un 20 y un 48% de los adultos experimentan problemas de sueño en algún momento de sus vidas, según la Sociedad Española de Neurología (SEN).

...más

0 comentarios Ordenar por

SEN

Añade un comentario...

- TodosFaroTV MelillaRelacionados
- No Podemos Seguir Callados

Una laguna financiera que te permite ganar y...

Patrocinado · Gua...

Más infor...
- Cómo comprar en RapidSur y ...

FaroTV Melilla

231 visualizaciones · h...

Nuevo
- V. Completa. Cómo entrenar ...

Aprendemos Juntos 2...

4,3 M de visualizaciones ·
- 40 Hz Brain Activation ...

Good Vibes - Binaural ...

510 usuarios · hace 7 ...
- LE DIJE A MI ABUELO: M**RETE YA

1:02:59
- Ex-Banquera De JP Morgan ...

Adrián Sáenz

1,1 M de visualizaciones ·
- Una Terapia Completa con ...

NUDE PROJECT

3,2 M de visualizaciones ·
- Qué es la MEDITACIÓN y ...

Mario Alonso Puig - Ofi...

1 M de visualizaciones ·

21:14
- Un nuevo fármaco que ...

Castilla-La Mancha Me...

154 K visualizaciones ·

20:24
- Vivir con Alzheimer (víd...

Alzheimer Universal

115 K visualizaciones ·

12:07
- Deshazte de toda la mala ...

Inner Healing Music

1,4 K usuarios · hace 2...

En directo
- Cada vez que te Sientas Solo en...

Reino De Riquezas

761 K visualizaciones ·

17:07



Salud (https://wdiarium.com/actualidad/salud)

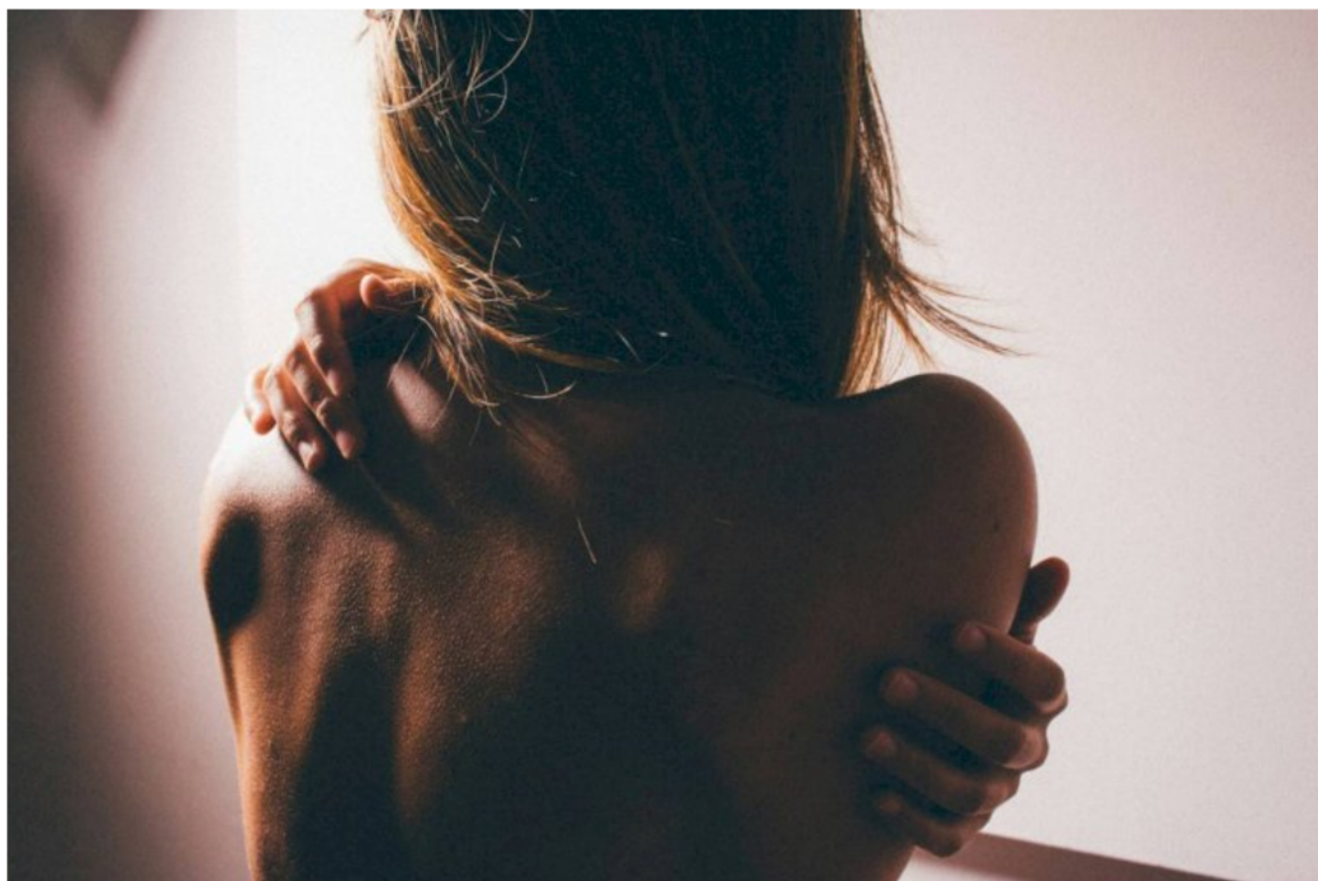
Un 40% de la población mayor de 65 años vive con algún tipo de dolor crónico

El dolor continuo afecta a más del 18 % de la población española. En el caso de dolor neuropático, que representa el 25 % los casos, menos del 60 % los pacientes logran alivio adecuado con tratamiento farmacológico, según datos de la Sociedad Española de Neurología



Susana V (https://wdiarium.com/profile/susanav) Octubre 18, 2024 - 10:59

0



El dolor continuo afecta a más del 18 % la población española. / Unsplash

Tiempo de lectura estimado: 4 minutos



Este sitio utiliza cookies. Al continuar navegando por el sitio, usted acepta nuestro uso de cookies.

Fuente: **SINC**

Derechos: **Creative Commons.**

El Día Mundial contra el Dolor se celebra hoy con el objetivo de concienciar sobre el impacto del dolor crónico, una condición que afecta a más del 18 % de la población española. En el caso de dolor neuropático, que representa el 25 % de los casos, menos del 60 % de los pacientes logran alivio adecuado con tratamiento farmacológico.

Según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN), más del 30 % de los españoles sufre algún tipo de dolor, principalmente mujeres y personas de entre 45 y 54 años. Además, más de un 5 % lo padece diariamente. El dolor crónico se define como **aquel que persiste por más de tres meses**, convirtiéndose en una entidad patológica que afecta significativamente la calidad de vida de quienes lo sufren.

Alan Luis Juárez-Belaúnde, coordinador del Grupo de Estudio de Dolor Neuropático de la SEN, destaca que el dolor neuropático "es más intenso y difícil de tratar que otros tipos de dolor crónico. Afecta áreas específicas del cuerpo y a menudo se asocia con condiciones como diabetes, dolor lumbar o secuelas quirúrgicas. Además, su diagnóstico suele ser complicado, ya que tiende a coexistir con otros tipos de dolor".

Depresión, ansiedad y trastornos del sueño

El dolor neuropático **afecta a más de tres millones de personas en España**, con 400.000 nuevos casos anuales. La depresión, la ansiedad, la fatiga y los trastornos del sueño son significativamente más prevalentes en pacientes con dolor neuropático en comparación con otros tipos de dolor: el 60 % padece trastornos del sueño, el 42 % fatiga, el 34 % depresión y el 25 % ansiedad. Además, el 41 % de los pacientes ha sufrido dolor durante más de cinco años, y el 40 % de los que han recibido atención para su dolor indican que no están satisfechos con los resultados. Un 65 % ha tenido que restringir sus actividades diarias, y el 82 % considera que este dolor ha tenido un impacto significativo en su calidad de vida.

"Una evaluación correcta de cada paciente y un diagnóstico adecuado son fundamentales para intentar mejorar el manejo del dolor neuropático. Identificar correctamente este tipo de dolor puede no resultar sencillo, ya que es muy común que coexista con otros tipos de dolor", explica Juárez-Belaúnde. "Es necesario **mejorar el diagnóstico** tanto del dolor neuropático en sí, como de las comorbilidades que suelen estar presentes en los pacientes con dolor crónico para que, tratados de manera temprana e integral, se pueda mejorar la calidad de vida de los pacientes", destaca.

En opinión de este experto, aunque aún se necesitan **fármacos más eficaces a largo plazo**, es clave ofrecer acceso a equipos transdisciplinares y facilitar que los pacientes adopten medidas no farmacológicas adaptadas a sus necesidades individuales.

Este sitio utiliza cookies. Al continuar navegando por el sitio, usted acepta nuestro uso de cookies.



Guías de Salud

Dietas Fitness Cuidamos tu salud Vida Equilibrium

Leonor Pérez de Vega padece desde los 26 años neuralgia del trigémino, que afecta a 35.000 españoles, y considerada una de las enfermedades más dolorosas



Leonor Pérez de Vega sufre neuralgia del trigémino, que es considerado el "dolor más insoportable del mundo" / CEDIDA

PUBLICIDAD



Rafa Sardiña

17 OCT 2024 3:59 Actualizada 18 OCT 2024 13:30



El 18% de la población viven con **dolor crónico**. Y en el 12% de los casos, es entre moderado e intenso. **Leonor Pérez de Vega** es uno de los ocho millones de españoles que convive a diario con [dolor continuo](#), que este jueves, 17 de octubre, celebra su Día Mundial.

PUBLICIDAD



Guías de Salud

HLA Vistahermosa QUIRÓNSALUD Más que salud Medicina Dietas Fitness Cuidamos tu salud

Leonor Pérez de Vega padece desde los 26 años neuralgia del trigémino, que afecta a 35.000 españoles, y considerada una de las enfermedades más dolorosas



Leonor Pérez de Vega sufre neuralgia del trigémino, que es considerado el "dolor más insoportable del mundo" / CEDIDA

PUBLICIDAD

Rafa Sardiña

17 OCT 2024 3:59 Actualizada 18 OCT 2024 13:30



El 18% de la población viven con **dolor crónico**. Y en el 12% de los casos, es entre moderado e intenso. **Leonor Pérez de Vega** es uno de los ocho millones de españoles que convive a diario con [dolor continuo](#), que este jueves, 17 de octubre, celebra su Día Mundial.

PUBLICIDAD

Mar. Oct 22nd, 2024 9:54:32
Buscar Aquí...



SALUD Y BELLEZA TENDENCIAS

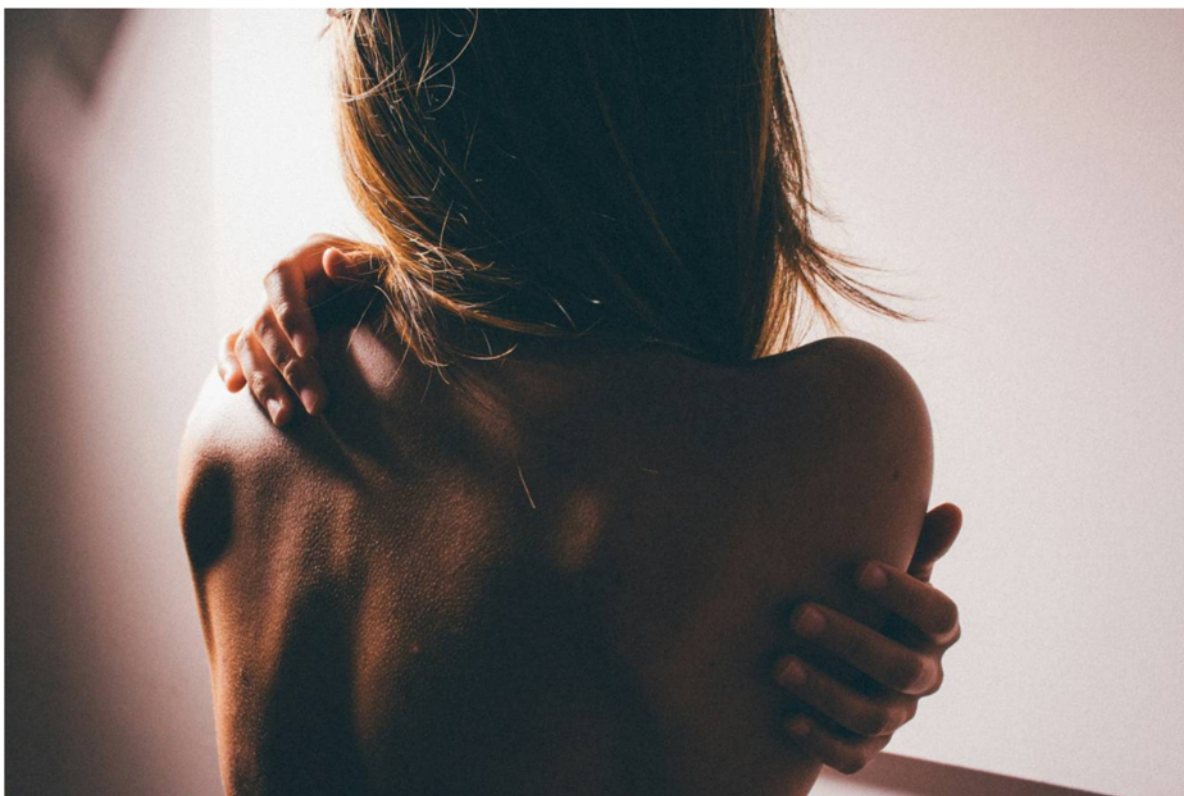
Un 40 % de la población mayor de 65 años vive con algún tipo de dolor crónico



Por **Redacción Central**

OCT 18, 2024

Comparta nuestras noticias



El Día Mundial contra el Dolor se celebra hoy con el objetivo de concienciar sobre el impacto del dolor crónico, una condición que afecta a más del 18 % de la población española. En el caso de dolor neuropático, que representa el 25 % de los casos, menos del 60 % de los pacientes logran alivio adecuado con tratamiento farmacológico.

Según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN), más del 30 % de los españoles sufre algún tipo de dolor, principalmente mujeres y personas de entre 45 y 54 años. Además, más de un 5 % lo padece diariamente. El dolor crónico se define como aquel que persiste por más de tres meses, convirtiéndose en una entidad patológica que afecta significativamente la calidad de vida de quienes lo sufren.

“

El neuropático es más intenso y difícil de tratar que otros tipos de dolor crónico. Afecta áreas específicas del cuerpo y a menudo se asocia con condiciones como diabetes, dolor lumbar o secuelas quirúrgicas

Alan Luis Juárez-Belaúnde (Grupo de Estudio de Dolor Neuropático)

”

Alan Luis Juárez-Belaúnde, coordinador del Grupo de Estudio de Dolor Neuropático de la SEN, destaca que el dolor neuropático “es más intenso y difícil de tratar que otros tipos de dolor crónico. Afecta áreas específicas del cuerpo y a menudo se asocia con condiciones como diabetes, dolor lumbar o secuelas quirúrgicas. Además, su diagnóstico suele ser complicado, ya que tiende a coexistir con otros tipos de dolor”.

Depresión, ansiedad y trastornos del sueño

El dolor neuropático afecta a más de tres millones de personas en España, con 400.000 nuevos casos anuales. La depresión, la ansiedad, la fatiga y los trastornos del sueño son significativamente más prevalentes en pacientes con dolor neuropático en comparación con otros tipos de dolor: el 60 % padece trastornos del sueño, el 42 % fatiga, el 34 % depresión y el 25 % ansiedad. Además, el 41 % de los pacientes ha sufrido dolor durante más de cinco años, y el 40 % de los que han recibido atención para su dolor indican que no están satisfechos con los resultados. Un 65 % ha tenido que restringir sus actividades diarias, y el 82 % considera que este dolor ha tenido un impacto significativo en su calidad de vida.

“

Es necesario mejorar el diagnóstico tanto del dolor neuropático en sí, como de las comorbilidades que suelen estar presentes en los pacientes con dolor crónico

Alan Luis Juárez-Belaúnde

”

“Una evaluación correcta de cada paciente y un diagnóstico adecuado son fundamentales para intentar mejorar el manejo del dolor neuropático. Identificar correctamente este tipo de dolor puede no resultar sencillo, ya que es muy común que coexista con otros tipos de dolor”, explica Juárez-Belaúnde. “Es necesario mejorar el diagnóstico tanto del dolor neuropático en sí, como de las comorbilidades que suelen estar presentes en los pacientes con dolor crónico para que, tratados de manera temprana e integral, se pueda mejorar la calidad de vida de los pacientes”, destaca.

En opinión de este experto, aunque aún se necesitan fármacos más eficaces a largo plazo, es clave ofrecer acceso a equipos transdisciplinarios y facilitar que los pacientes adopten medidas no farmacológicas adaptadas a sus necesidades individuales.

Fuente de esta noticia: https://www.agenciasinc.es/esl/Noticias/Un-40-de-la-poblacion-mayor-de-65-anos-vive-con-algun-tipo-de-dolor-cronico

También estamos en Telegram como @prensamercosur, únete aquí: Telegram Prensa Mercosur

Recibe información al instante en tu celular. Únete al Canal del Diario Prensa Mercosur en WhatsApp a través del siguiente link: https://whatsapp.com/channel/0029VaNRx00ATRSnVrqEHu1También estamos en Telegram como @prensamercosur, únete aquí: https://t.me/prensamercosur Mercosur

Recibe información al instante en tu celular. Únete al Canal del Diario Prensa Mercosur en WhatsApp a través del siguiente link: https://www.whatsapp.com/channel/0029VaNRx00ATRSnVrqEHu1W

Acerca deÚltimas entradas

Redacción Central

Publicaciones Relacionadas:

- 1. [Qué son los baños de bosques y cuáles son sus beneficios](#)
- 2. [Ya sabemos por qué la COVID larga puede destruir tu capacidad para hacer ejercicio](#)
- 3. [Consumo de drogas y psicosis: un mal muy real](#)
- 4. [¿Problemas para dormir? 10 alimentos altos en melatonina, la hormona del descanso reparador](#)



[« Consejos para aliviar el dolor de cuello y espalda que trae el uso de celulares y computadoras](#) [La vacuna contra la gripe en menores de cinco años previno un 70 % de las infecciones el pasado invierno »»](#)



Dona ahora

TRATAMIENTOS PARA LA ELA SUELEN FALLAR PORQUE SE INICIAN CUANDO EL DAÑO NEURONAL YA ES IRREVERSIBLE

[Ela Comunidad](#) / 16/10/2024



Se han probado muchos tratamientos para la ELA sin éxito, y una de las razones puede ser que cuando se inicia el tratamiento ya es demasiado tarde para revertir el daño neuronal.

A pesar de la reciente aprobación de una ley en el Congreso para mejorar la calidad de vida de las personas con esclerosis lateral amiotrófica (ELA), los avances clínicos contra esta enfermedad neurodegenerativa han sido muy limitados en los últimos 30 años.

La ELA, sigue sin contar con un [tratamiento](#) efectivo que frene o cure la enfermedad. Esta realidad contrasta con los esfuerzos por mejorar las condiciones de vida de los pacientes y sus familias.

Diagnóstico tardío de la ELA



La dificultad para diagnosticar la ELA en sus primeras etapas es uno de los grandes desafíos. Jesús Esteban, neurólogo del Hospital Ruber Internacional y miembro de la Sociedad Española de Neurología, explica que desde la aparición de los primeros síntomas como calambres musculares, debilidad en las manos o pies, o tropiezos frecuentes, hasta el diagnóstico, suele pasar alrededor de un año.

Estos síntomas iniciales son inespecíficos, lo que provoca que tanto pacientes como médicos no sospechen de la enfermedad de inmediato.

Esteban señala que los pacientes suelen notar algo inusual, pero no consultan con un médico hasta varios meses después. La falta de un test diagnóstico específico para la ELA complica aún más la situación, ya que los médicos deben llegar a un diagnóstico mediante la exclusión de otras patologías.

¿Por qué se desarrolla la ELA?



En la actualidad, no se conocen con precisión las causas de la ELA. Aunque se han identificado más de 40 factores genéticos asociados a la enfermedad, solo el 10% de los casos son de origen genético claro.

En el resto de los pacientes, factores ambientales, inflamación y exposición a contaminantes parecen influir en su aparición, pero no se ha determinado su impacto exacto. Esto dificulta la prevención, ya que no se puede identificar un estilo de vida que reduzca el riesgo de padecer ELA, como sucede con otras enfermedades.

El difícil panorama del tratamiento

El tratamiento también ha sido un terreno difícil. Desde 1995, el riluzol fue el único fármaco aprobado, y aunque ha demostrado ralentizar la progresión de la enfermedad al reducir la actividad del glutamato, un neurotransmisor presente en exceso en los pacientes con ELA, no

significativa.

El avance más reciente ha sido la aprobación del tofersen, un medicamento dirigido específicamente a pacientes con una mutación del gen SOD1, que representa solo el 2% de los casos de ELA esporádica y el 20% de los casos genéticos. Esta nueva terapia ha demostrado estabilizar la enfermedad en los pacientes afectados por esta mutación, pero su alcance es limitado debido a su especificidad.

El tratamiento no suele tener éxito cuando el daño neuronal es avanzado

Esteban dice que se han probado cientos de tratamientos para la ELA sin éxito, y una de las razones puede ser que cuando se inicia el tratamiento ya es demasiado tarde para revertir el daño neuronal.

Si bien la esperanza de vida media tras el diagnóstico es de tres a cinco años, algunos pacientes, como el físico Stephen Hawking, han vivido varias décadas con la enfermedad. El ritmo de progresión varía entre los pacientes, y según Esteban, la evolución desde los primeros síntomas hasta el diagnóstico puede ofrecer pistas sobre el curso futuro de la enfermedad.



Aunque el nuevo medicamento tofersen representa un avance prometedor para un grupo reducido de pacientes, la comunidad científica sigue investigando biomarcadores y tratamientos que permitan una intervención más temprana y eficaz.

Fuente consultada [aquí](#).

Fuente: [medicinaysaludpublica.com/noticias](https://www.medicinaysaludpublica.com/noticias)



Enviado por admin el Mar, 22/10/2024 - 08:36



No, gracias



HREXPO 
MADRID | 6-7 NOVIEMBRE 2024
TENDENCIAS Y SOLUCIONES PARA
LA GESTIÓN DE PERSONAS

RESERVA YA TU STAND

HOME ECONOMÍA EMPRESAS EXTERIOR LABORAL MERCADOS EMPRENDEDORES E IDEAS INMOBILIARIA ANÁLISIS Y OPINIÓN SOCIEDAD DIRECTIVOS TENDENCIAS IBERONEWS LA FRANJA Y LA RUTA 

SOCIEDAD

Cada año se registran cerca de 4.000 nuevos casos de DCA en la región de los cuales más de 2.000 requieren tratamiento de neurorrehabilitación

Jornada “El Daño Cerebral Adquirido en la Región de Murcia” de la Fundación Casaverde

- El foro se celebrará en formato presencial el 31 de octubre en la Sala Cultura Cajamar Murcia (Plaza de Julián Romea, 4), con entrada gratuita y aforo limitado

By Redacción
[Más artículos de este autor](#)

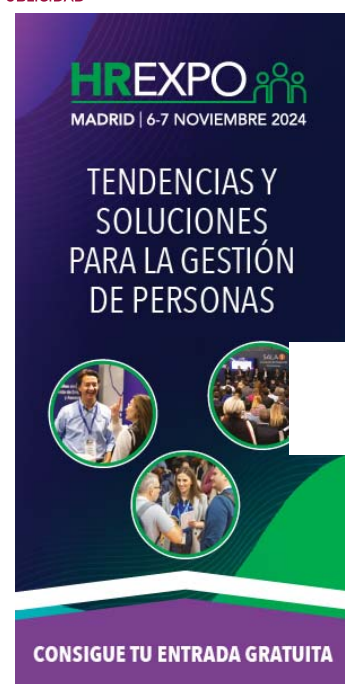
Lunes 21 de octubre de 2024, 20:02h



La Fundación Casaverde celebrará el próximo 31 de octubre la Jornada “El Daño Cerebral Adquirido en la Región de Murcia”, un encuentro multidisciplinar que pretende aportar nuevos conocimientos y experiencias sobre condiciones médicas y enfermedades relativas al daño cerebral, para contribuir a su abordaje temprano y al tratamiento en fase crónica de estas patologías. El ictus o accidente cerebrovascular (ACV), es la afección con mayor prevalencia y se sitúa como la primera causa de discapacidad adquirida en España. Según el Instituto Nacional de Estadística, se registran más de 120.000 casos de ictus al año, y más de la mitad de las personas que sobreviven padecen secuelas crónicas incapacitantes.

[Ver programa completo \(pdf\)](#)

PUBLICIDAD



HREXPO 
MADRID | 6-7 NOVIEMBRE 2024
TENDENCIAS Y
SOLUCIONES
PARA LA GESTIÓN
DE PERSONAS

CONSIGUE TU ENTRADA GRATUITA

PUBLICIDAD

[Consigue entradas aquí](#)

“Asegurar la continuidad asistencial a los pacientes que han superado un ictus mediante una rehabilitación intensiva y temprana, es fundamental para reducir -y en un alto porcentaje, eliminar- los déficits funcionales que presentan. En ese sentido, igual que se ha avanzado mucho en el tratamiento de la fase aguda, **es necesario y urgente profundizar en recursos y técnicas de rehabilitación**, como se está haciendo cada vez más. La salud es calidad de vida”, explica Alberto Giménez Artés, presidente de la Fundación Casaverde.

Abordaje temprano y rehabilitación para garantizar el éxito

La Sociedad Española de Neurología, estima que actualmente **más de 330.000 españoles presentan alguna limitación en su capacidad funcional** por haber sufrido un ictus. Además, en los últimos 20 años han aumentado un 25% los casos en personas de entre 20 y 64 años, afectando cada vez más a personas en edades tempranas.

Esta jornada de la Fundación Casaverde se centrará en poner en valor la necesidad de hacer un mayor foco en la prevención del DCA y en la importancia de realizar un abordaje precoz y coordinado en los servicios de salud para proporcionar un tratamiento eficaz a los pacientes con lesiones derivadas de DCA atendidos en la Región de Murcia.

En la inauguración de la Jornada intervendrán Juan José Pedreño, Consejero de Salud de la Región de Murcia, así como Ana Morales, jefa de servicio de Neurología del Hospital Virgen de la Arrixaca y Alberto Giménez Artés, presidente de la Fundación Casaverde.

A través de cinco mesas de trabajo, se actualizarán los datos sobre epidemiología, factores de riesgo y redes de recursos. También se aportarán novedades en el manejo y atención de estas afecciones para un abordaje terapéutico integral tanto para adultos como para niños. Además, dos pacientes que han sufrido daño cerebral compartirán su testimonio en primera persona del suceso y cómo está siendo su proceso de recuperación.

En el foro intervendrán expertos en el campo de la neurología y la neurorrehabilitación como Juan Reyes, médico rehabilitador del Hospital Universitario Reina Sofía; Juan Buendía, neurólogo en la Clínica Casaverde Ambulatoria Murcia; Ángel Martínez, profesor del Máster Universitario de Fisioterapia Neurológica del Niño y el Adulto de la Universidad de Murcia; Carmen Martínez, neuropediatra en la Clínica Casaverde Ambulatoria Murcia o Eva Bataller, médico rehabilitadora en Hospital G.U. Morales Meseguer, entre otros.

› se celebrará en formato presencial en la Sala Cultural Cajamar Murcia (Pza. Ríomea, 4. Murcia). Las conferencias de DCA en adultos se darán de 9:00h a 15:30h y las de DCA infantil de 16:00h a 18:30h. La entrada es gratuita con inscripción previa.

La Fundación Casaverde se constituye en 2004 con el fin de promover líneas de investigación, desarrollo e innovación científica, médica y tecnológica al servicio de la salud y del bienestar de las personas, siempre de la mano de profesionales con amplia experiencia en el sector.

<https://www.grupocasaverde.com/fundacion/>

¿Te ha parecido interesante esta noticia?  Sí (0)  No(0)

Share     

+ 0 comentarios



PUBLICIDAD

PUBLICIDAD



PUBLICIDAD



PUBLICIDAD

[Murcia.com](#) » [Región de Murcia](#) » [Empresa](#)

21/10/2024

Jornada "El Daño Cerebral Adquirido en la Región de Murcia" de la Fundación Casaverde

Fuente: Agencias

Se presentarán las novedades en el abordaje y rehabilitación del Daño Cerebral Adquirido (DCA) en edad adulta e infantil, y se darán a conocer los recursos disponibles y los principales retos de la región para la atención de estas afecciones



Cada año se registran cerca de 4.000 nuevos casos de DCA en la región de los cuales más de 2.000 requieren tratamiento de neurorrehabilitación

El foro se celebrará en formato presencial el 31 de octubre en la Sala de Cultura Cajamar Murcia (Plaza de Julián Romea, 4), con entrada gratuita y aforo limitado

La Fundación Casaverde celebrará el próximo 31 de octubre la Jornada "El Daño Cerebral Adquirido en la Región de Murcia", un encuentro multidisciplinar que pretende aportar nuevos conocimientos y experiencias sobre condiciones médicas y enfermedades relativas al daño cerebral, para contribuir a su abordaje temprano y al tratamiento en fase crónica de estas patologías.

El ictus o accidente cerebrovascular (ACV), es la afección con mayor prevalencia y se sitúa como la primera causa de discapacidad adquirida en España. Según el Instituto Nacional de Estadística, se registran más de 120.000 casos de ictus al año, y más de la mitad de las personas que sobreviven padecen secuelas crónicas incapacitantes.

"Asegurar la continuidad asistencial a los pacientes que han superado un ictus mediante una rehabilitación intensiva y temprana, es fundamental para reducir -y en un alto porcentaje, eliminar- los déficits funcionales que presentan. En ese sentido, igual que se ha avanzado mucho en el tratamiento de la fase aguda, es necesario y urgente profundizar en recursos y técnicas de rehabilitación, como se está haciendo cada vez más. La salud es calidad de vida", explica Alberto Giménez Artés,





(<https://www.feeling.com.mx/site/>)

**Con este método genial ahorrarás mucho dinero
comprando online**

buykers.com

Instala ahora

La emoción, la razón y el corazón de la radio

Síguenos: (<http://www.facebook.com/LaEstacionDelAmor.Net>) (<http://twitter.com/feelingmx>) (<http://translate.google.com/translate?sl=auto&tl=pt&u=www.feeling.com.mx/site/155425/la-cena-recomendada-por-un-neurologo-para-combatir-la-perdida-de-memoria.html>) (<http://translate.google.com/translate?sl=auto&tl=de&u=www.feeling.com.mx/site/155425/la-cena-recomendada-por-un-neurologo-para-combatir-la-perdida-de-memoria.html>) (<http://translate.google.com/translate?sl=auto&tl=it&u=www.feeling.com.mx/site/155425/la-cena-recomendada-por-un-neurologo-para-combatir-la-perdida-de-memoria.html>) (<http://translate.google.com/translate?sl=auto&tl=fr&u=www.feeling.com.mx/site/155425/la-cena-recomendada-por-un-neurologo-para-combatir-la-perdida-de-memoria.html>) (<http://translate.google.com/translate?sl=auto&tl=ja&u=www.feeling.com.mx/site/155425/la-cena-recomendada-por-un-neurologo-para-combatir-la-perdida-de-memoria.html>) (<http://translate.google.com/translate?sl=auto&tl=en&u=www.feeling.com.mx/site/155425/la-cena-recomendada-por-un-neurologo-para-combatir-la-perdida-de-memoria.html>) |

La cena recomendada por un neurólogo para combatir la pérdida de memoria

Publicado: octubre 21, 2024 (<https://www.feeling.com.mx/site/date/2024/10/21>)



Compartido por: ChristianRafael (<https://www.feeling.com.mx/site/author/christianrafael>)



 Privacidad



Expertos en neurología revelan alimentos clave para la cena que pueden reducir el riesgo de demencia

La Sociedad Española de Neurología (SEN) estima que en España hay alrededor de 800.000 personas con demencia. Adoptar hábitos alimenticios saludables, como los recomendados por expertos como David Perlmutter, del American College of Nutrition, puede ser una estrategia efectiva para reducir el riesgo de deterioro cognitivo. Y es que, en España, la hora de la cena y los hábitos alimenticios nocturnos pueden tener un impacto significativo en la salud del cerebro, según afirman reconocidos neurólogos. El doctor Perlmutter destaca la importancia de elegir sabiamente qué alimentos incluir en la cena para reducir el riesgo de trastornos como la demencia.

Recientes estudios han demostrado también que, pacientes con deterioro cognitivo presentan déficits en nutrientes esenciales como vitaminas y antioxidantes. En este sentido, la dieta mediterránea se posiciona como una pauta recomendada por los expertos. Además, investigaciones llevadas a cabo por la Universidad Rovira i Virgili en ratones han revelado que una dieta rica en grasas saturadas puede aumentar el riesgo de padecer Alzheimer, al afectar moléculas y tejidos cerebrales que actúan como marcadores de la enfermedad.

Alimentos aliados para la memoria

El doctor Perlmutter comparte sus propios hábitos dietéticos, haciendo hincapié en la importancia de priorizar verduras y alimentos de origen animal ricos en grasas omega-3. Recomendaba seleccionar vegetales de temporada con una amplia variedad de colores, especialmente aquellos ricos en fibra prebiótica como cebollas, puerros, col rizada y brócoli.

En cuanto a las proteínas animales, el neurólogo sugiere optar por pescado, destacando el salmón, el bacalao y las sardinas, ya que su consumo se asocia con un menor riesgo de demencia. Estos pescados son ricos en ácidos grasos omega-3, esenciales para la salud cerebral.

La importancia del momento de la cena

Además de la elección de alimentos, la hora de la cena también juega un papel crucial. Perlmutter aconseja cenar dos o tres horas antes de ir a dormir, permitiendo así una adecuada digestión y un descanso nocturno de calidad. Esto favorece el buen funcionamiento del cerebro y previene trastornos del sueño que pueden afectar la memoria.

Fuente: [Heraldo.es](https://www.heraldo.es) (<https://www.heraldo.es/noticias/salud/2024/10/20/cena-recomendada-neurologo-alimentos-perdida-memoria-1770616.html>)

Privacidad

Cambio de hora: cómo puede afectar a la salud y consejos para evitarlo

HELENA TOMÁS | NOTICIA 22.10.2024 - 08:36H



Cansancio, falta de concentración, irritabilidad o problemas de insomnio, son algunos de los síntomas que puede provocar en nuestro cuerpo el cambio de horario de verano a invierno.

[Diez técnicas infalibles para dormir rápido y descansar mejor aunque no tengas sueño](#)



El cambio de hora puede afectar a nuestras rutinas de sueño. / iStock

La hora de comer, de dormir e incluso nuestro tiempo de ocio se pueden ver condicionados por el **cambio al horario de invierno** que tendrá lugar en la madrugada del sábado 26 al domingo 27 de octubre. El cambio de hora del último domingo de este mes consistirá en retrasar el reloj una hora, por lo que **a las 03.00 horas serán las 02.00 horas**.

Tanto en marzo como en octubre, al llevar a cabo los **cambios de hora**, es común experimentar una sensación como de 'jet-lag'. Según la Sociedad Española de Neurología (SEN), a nuestro organismo le cuesta más **adaptarse al horario** de verano que al de invierno porque pierde una hora; sin embargo, el cambio de hábitos y el desajuste de **nuestro reloj biológico** provoca una serie de efectos en nuestra salud.

NOTICIA DESTACADA

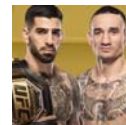


El ejercicio fácil que te puede ayudar a dormir mejor

Cómo afecta el cambio de horario a la salud



TE PUEDE INTERESAR



Cambio de horario del combate de Ilia Topuria y Max Holloway de UFC 308: esta es la nueva hora
Armando Hueso



Sarna, la enfermedad estigmatizada que no para de crecer en España: 'Mis amigas me decían que no me acercara'
Pablo Rodero



La fruta llena de vitaminas que fortalece los huesos, crea músculo y ayuda a adelgazar

Pablo Segarra



Desde el alano al lobito herreño, conoce ocho razas de perros españoles en profundidad
20minutos

MÁS INFORMACIÓN SOBRE:

Insomnio

Cambio de Hora

Dormir

Medicina



Durante el proceso del sueño, el cuerpo sufre una serie de cambios necesarios para la salud. / iStockphoto

El cansancio, la **somnolencia**, la falta de concentración, **irritabilidad**, o **problemas de insomnio**, así como dolores fuertes de cabeza como cefaleas o migrañas, son algunos de los síntomas que puede llegar a sufrir nuestro organismo cuando se produce el cambio de horario.

Estos efectos tienen repercusión a nivel personal, pero también a nivel laboral, ya que entramos a la oficina de noche y salimos de noche. La **luz solar** es necesaria para el buen funcionamiento de **nuestro reloj biológico**, así como beneficiosa para evitar problemas de salud mental.

Según la Sociedad Española de Neurología, se calcula que el 48% de la población adulta y el 25% de la población infantil no goza de un **sueño de calidad**. Nuestro cuerpo sufre una serie de transformaciones muy necesarias mientras dormimos que influyen también en el apetito e incluso en la hormona del crecimiento. Cuando no dormimos lo suficiente se produce un **desgaste innecesario en el cuerpo**, lo que produce una bajada de nuestra productividad y eficiencia.

Si bien los cambios horarios y la adaptabilidad de nuestro cuerpo a ellos suele verse condicionado por la edad, hay algunos trucos generales que pueden ayudar contra el **'jet-lag' horario**.

Cómo evitar que el cambio de hora nos afecte



Un hombre cambia su reloj. / Europa Press

- Beneficiarse de la **luz natural** dando un paseo de 30 minutos por la mañana.
- Intentar **no usar** ningún tipo de **pantallas antes de irse a dormir**, para favorecer el sueño y dormir las horas necesarias. Hay que llevar

ruina.

- Mantener horarios de actividad física y comidas regulares y una dieta equilibrada, así como llevar un buen horario durante la cena, intentando evitar comer dos horas antes de acostarse.

"Si bien experimentar **cambios puntuales en el sueño** es algo normal, cualquier persona que no consiga tener un sueño reparador, a pesar de mejorar sus hábitos, **debería consultar con su médico**. Aunque lamentablemente los problemas del sueño hayan sido normalizados o culturalmente aceptados, mejorar el descanso tiene que ser una prioridad para todos porque el sueño es esencial para la salud", destaca la doctora Ana Fernández Arcos de la Sociedad Española de Neurología.

Referencias

Un 45% de la población padecerá en algún momento algún trastorno del sueño grave. Sociedad Española de Neurología (2023). Disponible: <https://www.sen.es/saladeprensa/pdf/Link398.pdf>

Luis Ángel Aguilar Mendoza, Solange Caballero, Verónica Ormea, Geraldine Salazar, Lillyan Loayza, Ana Muñoz. *The importance of sleep in learning: From the perspective of neuroscience*. UNIFE: Vol. 25 Núm. 2 (2017): Avances en Psicología: Revista de la Facultad de Psicología y Humanidades. <https://doi.org/10.33539/avpsicol.2017.v25n2.349>

Collado-Ardón, R., Aguilar, R., Álvarez-Gayou, J. L., Serrano, C. C., Kuri, P., del Campo, et al. *El cambio de horario y la salud* (2001). Rev Fac Med UNAM, 44(5).

Te puede interesar

Cambio de horario del combate de Ilia Topuria y Max Holloway de UFC 308: esta es la nueva hora

Cambio de hora en octubre: qué día comienza el horario de invierno en España

La fruta llena de vitaminas que fortalece los huesos, crea músculo y ayuda a adelgazar

¿Quieres recibir los mejores contenidos para cuidar tu salud y sentirte bien? Apúntate gratis a nuestra nueva newsletter.

Te puede interesar

Cambio de horario del combate de Ilia Topuria y Max Holloway de UFC 308: esta es la nueva hora

La fruta llena de vitaminas que fortalece los huesos, crea músculo y ayuda a adelgazar

Cambio de hora en octubre: qué día comienza el horario de invierno en España

Conforme a los criterios de  The Trust Project

[¿Por qué confiar en nosotros?](#)

Honda Civic. Con condiciones únicas

Aprovecha esta oportunidad

Honda | Patrocinado

Ver oferta

[Pinche aquí](#)

Suscríbase a nuestro canal de WhatsApp

Dan con un prometedor mecanismo molecular útil para tratar el alzhéimer

El nuevo estudio revela un rol desconocido hasta el momento para la proteína RTP801

- [Este es el segundo síntoma más frecuente del alzhéimer que padecen cada vez más españoles](#)
- [Los neurólogos alertan del error de no aprobar los fármacos que ralentizan el alzhéimer](#)



▲Una investigación describe un nuevo mecanismo molecular que afecta al procesamiento del ARN y altera el proceso de síntesis de proteínas en el cerebro de pacientes con alzhéimer [istock](#)



RAQUEL BONILLA ▾

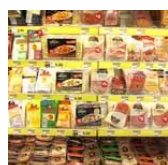
Creada: 21.10.2024 20:01

Última actualización: 21.10.2024 20:01



Las enfermedades neurológicas afectan ya a más de 3.400 millones de personas, lo que supone más del 43% de la población mundial, y en 2021 fueron las responsables de más de 11 millones de fallecimientos, de más de 168 millones de años de vida vividos con discapacidad y de más de 275 millones de años de vida perdidos, en todo el mundo. Entre ellas, el **alzhéimer**, una enfermedad neurodegenerativa que, según la Sociedad Española de Neurología (SEN), **afecta a más de 800.000 españoles**.

MÁS NOTICIAS



Alimentación

Estos son los cuatro alimentos que "envenenan activamente" nuestro cuerpo, según un experto



Alimentos

Oro morado, el superalimento que te ayudará a dormir mejor y que es antiinflamatorio

En este escenario, seguir avanzando en la investigación resulta crucial. Y buen ejemplo de ello es el trabajo realizado por un equipo de investigación del **Instituto de Neurociencias de la Universidad de Barcelona** (UBneuro), que ha liderado una investigación que describe un **nuevo mecanismo molecular que afecta al procesamiento del ARN y altera el proceso de síntesis de proteínas en el cerebro de pacientes con alzhéimer**, lo que podría ayudar a diseñar futuras terapias para tratar la enfermedad.

El estudio, impulsado por **Cristina Malagelada**, directora del trabajo, y **Genís Campoy-Campos** como primer autor, miembros del Centro de Investigación Biomédica en Red sobre Enfermedades Neurodegenerativas (CIBERNED) y **publicado en la revista "Nucleic Acids Research"**, revela un rol desconocido hasta el momento para la **proteína RTP801**, un factor de respuesta al estrés que abunda en pacientes con enfermedades neurodegenerativas como el alzhéimer. Según las conclusiones, esta proteína es **capaz de alterar los mecanismos moleculares que ayudan a la supervivencia neuronal al afectar a la traducción del ARN a proteínas**.

Hallazgo prometedor

La directora del estudio, **Cristina Malagelada**, ha explicado que "hasta ahora sabíamos que la proteína RTP801, que se encuentra en las neuronas del hipocampo, estaba implicada en la enfermedad del Alzheimer, y esto ya lo publicamos en un artículo anterior. En ese momento, **descubrimos que los niveles de esta proteína estaban significativamente elevados tanto en modelos de ratón de alzhéimer** como en muestras post mortem de pacientes, y estos valores se correlacionaban con la progresión de la enfermedad".

A este respecto, los investigadores ya habían observado que la reducción de la expresión de RTP801 prevenía **déficits cognitivos y la inflamación**. En concreto, el presente estudio ha descrito cómo el factor RTP801 regula de forma negativa la actividad del complejo ARNt ligasa (ARNt-LC), que es decisivo para procesar las moléculas de ARN. En el contexto de la enfermedad de alzhéimer, unos niveles más elevados de RTP801 pueden inhibir este complejo y causar problemas en la ligación del ARN y la producción posterior de proteínas relevantes, como el factor neurotrófico derivado del cerebro (BDNF, en inglés), lo que agrava los problemas cognitivos en un modelo de ratón con Alzheimer. Campoy-Campos, por su parte, recalca que "en este estudio, hemos constatado que **unos altos niveles de RTP801 interfieren con el complejo de la ARNt ligasa, que es responsable del procesamiento del ARN**, concretamente en el proceso de ligación de los suyos exones, una vez escindido los intrones. Este proceso tiene lugar tanto en el ARN mensajero (que contiene la información para construir la proteína) como en los ARN de transferencia, que llevan

incorporados los aminoácidos para traducirla». El investigador incide en que «este proceso es esencial para la correcta síntesis de proteínas en los ribosomas, los orgánulos celulares donde tiene lugar la traducción del ARN hacia proteínas".

Te recomendamos



[Ayuso acierta ignorando a Sánchez](#)

"Si podemos diseñar inhibidores de la proteína RTP801 o preservar la actividad del complejo ARNt ligasa, **podríamos bloquear de forma específica las funciones más tóxicas de este factor y preservar los procesos neuronales**

esenciales", ha resaltado Malagelada. Esto abriría opciones terapéuticas no solo para el Alzheimer sino para abordar el tratamiento de las patologías neurodegenerativas y preservar la función cerebral y la salud neuronal.

ARCHIVADO EN:

Investigación Médica / Alzheimer / neurología / Salud

0 [Ver comentarios](#)



Más leídas

- Curiosidades**
¿Cuál es el único país del mundo que tiene en su nombre las cinco vocales sin repetir?
- El sumario**
El aviso de Peinado a Begoña Gómez: el tráfico de influencias es un delito "grave" porque afecta "a toda la sociedad"
- NASA**
Adiós a la vida en la Tierra: esta es la fecha exacta en la cual el sol explotará según los científicos
- El tiempo**
La AEMET advierte de la llegada de un nuevo frente de lluvias a España: las zonas más afectadas
- Estancos**
Cambia el precio del tabaco y afecta a marcas muy conocidas de cigarrillos como Malboro



Bayer Global

Health for all, Hunger for



Home

octubre 22, 2024

Más de la mitad de la población española no duerme las horas suficientes, lo que propicia somnolencia y bajo rendimiento

- El 35% de la población reconoce un bajo rendimiento cuando duerme mal y una de cada dos personas (49%) ha tenido algún problema de somnolencia en espacios como el cine o el trabajo.
- El 23% de los españoles se va a dormir después de medianoche durante la semana y el 48%, durante el fin de semana, lo que practicado de manera regular puede alterar el ritmo natural del sueño y desajusta el ritmo circadiano, aumentando las posibilidades de problemas crónicos como el insomnio y la fatiga.
- 8 de cada 10 personas ve la televisión o series antes de acostarse, y casi el 50% utiliza el móvil o la tablet, lo que interfiere con la calidad y la duración del sueño.
- La gama de complementos vitamínicos de Bayer, Supradyn[®], ha impulsado un estudio de percepción sobre rutinas del sueño y su impacto en el día a día de la población española con motivo del lanzamiento de Supradyn[®] Sueño Forte+ y Supradyn[®] Sueño Gummies.



Bayer Global

habituales, como el cine y el trabajo, y el 35% reconoce un bajo rendimiento cuando duerme mal. Así lo señala el estudio *‘Sueño & Mood de percepción sobre rutinas del sueño y su impacto en el día a día de los españoles’* impulsado por Supradyn®, la gama de complementos alimenticios de Bayer que acaba de lanzar sus primeros productos en la categoría de sueño y relajación.

Del informe también se desprende que el **48% de la población española se va a dormir después de medianoche** lo que, practicado de manera constante, *“puede alterar el ritmo natural del sueño y desajustar el ritmo circadiano, lo que puede desencadenar en problemas crónicos como el insomnio y dificultad para conciliar el sueño en horarios regulares”*, tal y como explica **Inmaculada Ferreres, farmacéutica y Scientific Advisor de Bayer**. Como consecuencia, añade, *“es común experimentar fatiga durante el día, somnolencia, falta de concentración y una disminución en el rendimiento cognitivo”*.

En suma, el 44% de los españoles considera que tiene una mala calidad del sueño, porcentaje que asciende al **48% en el caso de las mujeres**, un 8% más que los hombres. Entre los factores que dificultan un buen descanso destaca el **uso de pantallas antes de dormir**, donde existe una amplia evidencia de que el uso de los diferentes dispositivos electrónicos interfiere tanto con la calidad como con la duración del sueño nocturno^[i]. En España y según el estudio impulsado por Supradyn®, **8 de cada 10 españoles ve la televisión o series antes de acostarse, y casi el 50% utiliza el móvil o la tablet**.

Por edades, **la generación Z destaca como la franja de edad que duerme menos horas** como consecuencia del uso de pantallas, reuniendo al 43% de las personas de entre 18 a 29 años. Además, **la generación X (entre 44 y 54 años) es la que más problemas tiene para dormir muchos días**.

Los resultados refuerzan las cifras aportadas por un estudio de la Sociedad Española de Neurología, que indican que el 48% de la población española no tiene un sueño de calidad, el 32% se despierta con la sensación de no haber tenido un sueño reparador^[ii],



Bayer Global

Supradyn®, de Bayer, ha dado un paso más y amplía su gama de complementos vitamínicos con dos novedades: Supradyn® Sueño Forte+ y Supradyn® Sueño Gummies, dos productos compuestos a partir de ingredientes de origen natural para ayudar a conciliar el sueño y la relajación.

Supradyn® Sueño Forte+, mediante su tecnología bicapa, ayuda a conciliar el sueño, a mantener la relajación durante toda la noche y a evitar los despertares nocturnos, gracias a la combinación de melatonina de liberación prolongada y extractos de origen natural de valeriana y amapola, con efecto calmante y tranquilizante.

Por su parte, **Supradyn® Sueño Gummies** ayuda a conciliar el sueño rápidamente gracias a su combinación de melatonina, vitamina B6, extracto de pasiflora y extracto de melisa. La melatonina ayuda a reducir el tiempo necesario para conciliar el sueño, y la vitamina B6 es esencial para la síntesis de neurotransmisores y contribuye a la función del sistema nervioso central. El extracto de pasiflora y el extracto de melisa no producen dependencia ni tolerancia. Su presentación, en formato de caramelos de goma, es muy fácil y cómodo de tomar, no requiere agua y tiene un agradable sabor a arándanos. Además, es apto para personas veganas y no contiene azúcar.

Con estos dos nuevos productos, Supradyn® se convierte en una marca holística con productos orientados a aportar un extra de energía durante el día, y ahora también que ayuden a conciliar el sueño y a lograr un descanso de calidad.

Sobre Bayer

Bayer es una empresa multinacional con competencias clave en los ámbitos biocientíficos de la salud y la alimentación. En línea con su misión “Salud y Alimentación para todos” sus productos y servicios aspiran a ser útiles a la humanidad y proteger el medio ambiente, contribuyendo a encontrar solución a desafíos como los que plantean el envejecimiento y el crecimiento constantes de la población mundial. Bayer está comprometida con el desarrollo sostenible y la generación de impacto positivo a través de