

SEÑAL TV

Sigue en directo la sesión de control al Gobierno en el Congreso

Un tratamiento pionero con láser y sin cirugía logra eliminar el ronquido

20MINUTOS | NOTICIA 22.10.2024 - 14:23H



Este fenómeno provoca la alteración de las etapas del sueño, que está relacionada con un mayor riesgo de padecer ansiedad o problemas cardiovasculares.



CIENCIA



Imagen de archivo de un joven descansando. / Getty Images



EL MEJOR MOMENTO Y LUGAR PARA QU
LLEGUES MUY LEJOS

El ronquido es un problema común que afecta aproximadamente al 45% de los adultos, de los cuales el 25% lo experimenta de manera habitual, según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN).

Este trastorno no solo interrumpe el sueño del afectado, interfiriendo tanto en las fases REM como no REM —esenciales para la regeneración física y mental—, sino que también puede tener consecuencias en la salud. La alteración constante de estas etapas del sueño está relacionada con **un mayor riesgo de padecer ansiedad, depresión y problemas cardiovasculares**.

Además, como es notorio, el ronquido no solo afecta a la persona que ronca, sino también a quienes la rodean. Un estudio publicado en *Sleep Medicine* revela que **las parejas de personas que roncan pierden hasta una hora de sueño cada noche debido al ruido**, lo que incrementa el cansancio, la irritabilidad y puede generar tensiones en la relación. De hecho, un 40% de estas parejas afirma que la falta de sueño afecta negativamente a su humor, productividad e incluso su vida sexual.

TE PUEDE INTERESAR



Los efectos en el cerebro de comer queso según un neurólogo

Rocío Barrantes



Así se manifiesta el cáncer más diagnosticado en España: primeros síntomas a los que prestar atención

Pablo Segarra



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

Pablo Segarra



La desconocida historia detrás de la Casa Blanca, el futuro hogar del próximo presidente de Estados Unidos

Isabel Valle



CIENCIA



Durante años, las soluciones para tratar los ronquidos han incluido dispositivos incómodos, fármacos y, en muchos casos, cirugía invasiva. Sin embargo, estas opciones a menudo resultaban insuficientes o incómodas para los pacientes. Es en este contexto donde **el Dr. Pablo Naranjo**, vicepresidente de la Sociedad Española de Láser Médico-Quirúrgico, **ha desarrollado un tratamiento innovador y único en el mundo basado en la tecnología con láser híbrido**, ofreciendo una alternativa eficaz y no invasiva para tratar el ronquido.

Este procedimiento no solo evita la cirugía, sino que además **es completamente indoloro y permite a los pacientes retomar su vida diaria de manera inmediata**. "El tratamiento se basa en el estímulo térmico a nivel del paladar blando", explica el Dr. Naranjo. "Sin necesidad de realizar cortes, logramos aumentar el espacio en las vías respiratorias superiores, lo que facilita la respiración, reduciendo e incluso acabando con el ronquido".

Lo que distingue a este tratamiento con láser híbrido de otros tratamientos, incluidos aquellos que se realizan con láser convencional, es su simplicidad y efectividad. Se aplica anestesia en spray en la zona a tratar y **en una primera sesión que dura entre 10 y 12 minutos los pacientes ya experimentan una mejora notable** que va incrementando con el paso de las primeras semanas. "Lo que hemos conseguido con esta tecnología es ofrecer una alternativa mucho más cómoda, segura y eficaz

Cómo convivir con la migraña sin renunciar a la calidad de vida

Los expertos instan a actuar a tiempo y no subestimar esta enfermedad neurológica

- [Jesús Porta: «Muy pronto haremos medicina de precisión para tratar la migraña»](#)
- [La importancia de tratar a tiempo la migraña](#)



Gama SUV de Kia.
Hasta el 28 de octubre.
Con entrega inmediata.

Desde: 15.139 €*

KIA
Movement that inspires

▲Esta patología es la segunda causa de discapacidad DREAMSTIME / LA RAZÓN



RAQUEL BONILLA ▾

Creada: 23.10.2024 06:57

Última actualización: 23.10.2024 06:57



Puede parecer una patología menor, pero esa percepción es un craso error. **La migraña no es baladí** y prueba de ello es que afecta a **más de 1.000 millones de personas en todo el mundo y es la segunda causa de discapacidad, la primera en mujeres de 15 a 49 años**, según la Organización Mundial de la Salud (OMS), con un impacto negativo en la vida de los pacientes y también en

su entorno y con una alta carga física, emocional.

MÁS NOTICIAS



Prevención

El uso del Big Data contra las infecciones hospitalarias



Salud

¿Cuánto tiempo hay que subir y bajar escaleras para bajar de peso?

En este escenario, nuestro país no se queda atrás, pues se estima que **más de cuatro millones de españoles padecen migraña**, lo que se traduce en cerca de un 12% de la población, siendo el **80% mujeres, sobre todo entre los 20 y los 40 años**, «pues suele debutar con los primeros cambios hormonales, aunque lo cierto es que puede aparecer en cualquier momento de la vida», reconoce el **doctor Jesús Porta-Etessam**, presidente de la Sociedad Española de Neurología (SEN).

La migraña es una patología neurológica muy específica, que afecta de forma significativa a la vida de las personas que la padecen. «Sin embargo, se da la paradoja de que **es una patología rodeada de bastante incompreensión y tiende a banalizarse**», confiesa el doctor Porta-Etessam, quien reconoce que existen varios factores que hacen que la migraña tenga cierto estigma social: «Por un lado, de género, ya que tiene una prevalencia especialmente alta entre las mujeres; y, por otro, el hecho de ser una enfermedad que cursa por crisis. Esto significa que, cuando el paciente no tiene dolor, tiende a tener una vida normal, es decir, se esfuerza en hacer todo lo que no puede hacer durante la migraña y ello provoca que su entorno familiar, social y laboral, tienda a quitarle importancia a la misma», argumenta el especialista.

El nuevo Toyota C-HR Plug-in Hybrid tiene una autonomía de 66 km en modo 100 % eléctrico

Toyota

Ruta por Montpellier y sus alrededores, la escapada perfecta por Occitania

#ExploreFrance #MontpellierinOccitanie

Úrsula Corberó con el vestido rojo ajustado que robará todas las miradas en las fiestas de Navidad

Elle

Recomendado por |

[[H3:«Premonición», un thriller sonoro para concienciar]]

Para contribuir a reducir esa incompreensión, hace unas semanas se estrenó **«Premonición», un thriller sonoro impulsado por Pfizer y El Extraordinario** que está protagonizado por Luz Nevado, una mujer con migraña, lo que permite entender cómo la enfermedad afecta a su vida, sus decisiones y a las personas de su entorno. Esta ficción sonora, un thriller ambientado en 2040, consta de **ocho episodios disponibles en las plataformas Spotify, Apple Music, Amazon Music y iVoox**. Entre descubrimientos y traiciones, los protagonistas van enfrentándose a situaciones que ponen a prueba la lealtad y su capacidad de resistencia. Luz Nevado, la protagonista, se ve obligada a encarar algo más: los dolores de cabeza y otros síntomas por la migraña que la llevarán a tomar decisiones cruciales.

Te recomendamos



[¿Cómo se puede cambiar de centro de salud en España?](#)



▲Carátula de "Premonición" ARCHIVO / LA RAZÓN

Desencadenantes

Existe una amplia diversidad de factores desencadenantes que están detrás de los brotes de migraña. «La llegada de la menstruación, la toma de anticonceptivos, situaciones de especial ansiedad o depresión... Esta enfermedad neurológica es una disfunción del cerebro y está asociada a una herencia poligénica. En ella influyen **factores psicológicos** (estrés, ansiedad, depresión), **malos hábitos relacionados con el descanso, la deshidratación, la alimentación** (exceso de alcohol y ayuno, entre otros), **cambios bruscos de actividad física o alteraciones ambientales y estímulos sensoriales**», advierte el doctor Porta-Etessam. Y una vez que aparece, los síntomas también pueden ser muy diversos, ya que además de cefalea intensa, el paciente puede tener náuseas, vómitos, molestias ante luces, ruidos, olores...

Cuando hablamos de migraña solemos diferenciar entre **varios tipos** dependiendo de la frecuencia en la que aparecen las crisis y de la presencia o no de aura. Así pues, «según la asiduidad, se denomina migraña **crónica cuando se da 15 o más días de dolor de cabeza en los últimos tres meses**, con al menos ocho episodios que presenten características de migraña, frente a la denominada migraña **episódica, que ocurre menos de 14 días al mes**», detalla el presidente de la SEN. Por otro lado, «si el dolor de cabeza va acompañado de la presencia de síntomas neurológicos que preceden habitualmente al dolor de cabeza, siendo los más prevalentes las alteraciones en la visión u hormigueos en distintas partes del cuerpo, se denomina migraña con aura», explica el doctor Porta-Etessam.

En concreto, el **aura** es un conjunto de **síntomas neurológicos (visuales, sensitivos y/o del lenguaje) que son reversibles y que suelen darse unos 60 minutos antes de que comience el dolor**. El aura visual (destellos de luces y pérdida de visión) es el más común, ya que suele darse en el 90% de los pacientes que tienen migrañas con aura, mientras que el aura sensitivo (hormigueo o adormecimiento de la cara, manos y/o lengua de manera unilateral) suele ocurrir en el 60% de los casos. «En total, la migraña con aura afecta a entre un 15 y 30% de los pacientes y sabemos que estos pacientes tienen un riesgo mayor de sufrir otro tipo de complicaciones, como por ejemplo ictus, que aquellas que padecen migraña sin aura».

Más en La Razón



[Cómo asar castañas en el microondas: blandas por dentro y crujientes por fuera](#)



[¿Cuánto tiempo hay que hacer de bicicleta estática para perder peso? Esto es lo que opinan los entrenadores](#)

Un traje a medida

A pesar de ser una enfermedad muy discapacitante, «si trabajamos con el paciente de forma conjunta y precoz, **encontraremos soluciones**», asegura el

presidente de la SEN. Esto es clave porque, **«cuando los episodios son más frecuentes, se altera nuestro mecanismo para evitar el dolor.** De esta manera, si se cronifica resulta más difícil para el neurólogo lograr que el paciente vuelva a tener una migraña episódica. Por eso resulta esencial buscar soluciones que se ajusten como un traje a medida para esa persona. **Gracias al mayor conocimiento de los orígenes de la enfermedad, esto ya es posible.** Hay razones de peso, y ya reales, para ser muy optimistas en el abordaje de la migraña», sentencia Porta-Etessam.

ARCHIVADO EN:

neurologia / Salud / dolor-cronico / Podcasts / migranas

 0 Ver comentarios



Más leídas

- 1** **Guerra**
Los soldados más temidos del planeta: uno de ellos forma parte del ejército español
- 2** **Alimentación**
Estos son los cuatro alimentos que "envenenan activamente" nuestro cuerpo, según un experto
- 3** **Salud**
Si quieres fortalecer la memoria no tienes que leer ni caminar, tienes que hacer esto
- 4** **Psicología**
Test de personalidad: Estas son las canciones que más escuchan los psicópatas
- 5** **Monumentos**
El palacio más grande del mundo es obra de un español: esta es su ubicación y su historia

El Norte de Castilla **170**

La mitad de los españoles no duerme las horas suficientes

La escasez de sueño propicia durante el día un aumento de la fatiga, falta de concentración y bajo rendimiento



Una mujer descansa en su habitación. R. C.



Alfonso Torices

Madrid

Seguir

Martes, 22 de octubre 2024, 16:15

Comenta



Los españoles tenemos unos hábitos nocturnos nocivos que son los que en buena parte explicarían la gran cantidad de ciudadanos, más de diez millones, que de forma habitual duermen poco y mal.

Le robamos horas al sueño casi a diario para el ocio y además nos acostamos tras abusar de las pantallas electrónicas, lo que, junto a otros factores o trastornos personales, aclaran el porqué más de la mitad de los españoles, en concreto el 54%, admite que normalmente duerme menos horas de las siete que los expertos recomiendan de manera general como indispensables para poder tener un buen descanso. Es la conclusión principal del estudio monográfico sobre el sueño en España realizado por la farmacéutica Bayer

Se duermen pocas horas y además la calidad de su sueño la califican como mala el 44% de los preguntados, un porcentaje que aún sube cuatro puntos, hasta rozar prácticamente la mitad de afectadas, si las consultadas son solo las mujeres. Por edades, quienes declaran más problemas para dormir bien son los que están en la mediana edad, los que oscilan entre los 45 y los 55 años.

El efecto de esta falta regular de sueño es que quienes la sufren, luego, durante el día, en su jornada laboral o su horario estudiantil, se ven lastrados por un aumento de la fatiga y la somnolencia, por una reiterada mala concentración y, en definitiva, por un bajo rendimiento en las labores que requieren de esfuerzo intelectual. No es una especulación científica, lo confiesan los propios interrogados. El 35% de la población reconoce que tiene un bajo rendimiento los días que duerme mal y hasta la mitad tiene episodios de somnolencia en lugares como el cine o el puesto de trabajo debido a un escaso descanso.

La mala calidad del sueño se explica por la gran cantidad de quienes se acuestan pasada la medianoche y tras ver televisión o usar el móvil

Los especialistas subrayan que el estudio confirma que hay dos hábitos perniciosos muy arraigados entre los españoles que están detrás de sus problemas de descanso. El primero es la costumbre generalizada de trasnochar. Uno de cada cuatro ciudadanos se acuesta prácticamente a diario después de la medianoche, proporción que sube a la mitad si solo se tienen en cuenta los fines

de semana o los festivos. Este comportamiento, practicado de manera reiterada, «puede alterar el ritmo natural del sueño y desajustar el ritmo circadiano, lo que puede desembocar en problemas crónicos como el insomnio y dificultad para conciliar el sueño en horarios regulares», según explica Inmaculada Ferreres, farmacéutica y asesora científica de Bayer.

El lastre de las pantallas

La otra mala costumbre, cada vez más extendida, es la de ver televisión o series o utilizar el móvil o las tabletas antes de apagar la luz. Hasta ocho de cada diez españoles confiesa que normalmente ve televisión justo antes de ir a la cama y la mitad, bien en paralelo bien en exclusiva, están pegados a otras pantallas electrónicas hasta última hora, normalmente a la de su 'smartphone'. Los que más horas de sueño se quitan con este hábito son los adolescentes y los jóvenes. El uso regular de pantallas electrónicas antes de dormir tiene una relación directa con las dificultades para dormir y para tener un buen descanso.

Los resultados obtenidos por Bayer son muy semejantes a los arrojados por un estudio precedente elaborado por la Sociedad Española de Neurología, que ya desvelaba que el 48% de los españoles no tiene un sueño de calidad, motivo por el que un tercio de ciudadanos se despierta con la sensación de no haber tenido un sueño reparador.

 Comenta

 Reporta un error



Noticias

[Home](#) / [Noticias](#) / [VML Health Spain crea un pedido imposible, la forma de conocer otros síntomas del Alzheimer y ayudar a detectarlos](#)



22 de octubre de 2024

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 Río Shopping y AFA Zamora.





Elena Ramos, directora de AFA Zamora, señala que *“con este acto queremos que quienes participen 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”*.

Una vez los clientes se acercaban confundidos al mostrador, un psicólogo especializado les informaba de que lo que acababan de experimentar era el día a día que enfrentan las personas con Alzheimer. Además, tras explicarles cómo reconocer estos primeros síntomas, también les ofrecía la 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.

FICHA TÉCNICA:

Anunciantes: AFA Zamora y Rio Shopping

Agencia: VML Health Spain

- **Global head of craft:** Natxo Díaz
- **Director general creativo:** Rodrigo Vicente
- **Director creativo ejecutivo:** Javier Rodríguez
- **Group creative director/Head of art:** Leonardo Rincón
- **Director creativo:** Juan Vargas
- **Director de arte senior:** Diego Mendoza
- **Copywriters:** Julio Fernández, Javier Moreno
- **Motion design:** Luis Lemes, Nico Sierra
- **Montaje y color:** Manuel Ojeda
- **Directora de cuenta:** Miriam Alzua
- **Producción offline:** Avanoa
- **Locución:** Elena Gómez
- **Edición musical:** Antonio Delgado

Equipo Producción:

- **Productora:** Hogarth
- **Productor ejecutivo:** José Coloma
- **Producer:** Juan Ignacio Vázquez
- **Cámara:** Alex Rubio
- **Head of experience & events:** Silvia Gutiérrez Uzquiza
- **Producer experience:** Ana Paunero
- **UX manager:** Rubén Martín
- **UX designer:** Alberto Molina
- **Technical manager:** Julio de los Perales
- **Senior frontend developer:** José Contreras
- **Junior frontend developer:** Mua Sevím





LABORATORIOS

Dr. Puig: “El ser humano no está diseñado para trabajar durante la noche, pero muchos médicos no tienen otra opción”

El 35% de la población reconoce un bajo rendimiento cuando duerme mal y una de cada dos personas ha tenido algún problema de somnolencia

22 de octubre de 2024



Fátima Del Reino

Los médicos que se enfrentan a [guardias](#) nocturnas y turnos irregulares sufren un **deterioro considerable en su ciclo de sueño**, que afecta a su salud y

[20minutos.es](https://www.20minutos.es)

Los efectos en el cerebro de comer queso según un neurólogo

20minutos

3-4 minutos

El **queso** es uno de los lácteos más populares en la dieta mediterránea, lo que ha llevado a lo largo del tiempo a ser objeto de diversas investigaciones. Muchas de ellas se han centrado, concretamente, en el efecto que puede tener el consumo de determinadas variedades. El **neurólogo y neurocirujano Dr. Mill Etienne** ha compartido resultado de un estudio en el que se ha confirmado **impacto positivo en la memoria y la función cognitiva**. Un resultado que, para España, es prometedor, ya que el 60% de los casos de demencia no están diagnosticados y cerca de 800.000 personas padecen alzhéimer, [según la Sociedad Española de Neurología \(SEN\)](#).

¿Qué variedades de queso tienen beneficios para el cerebro?





Queso cheddar.

Getty Images/iStockphoto

En [Dr. Etienne](#) se ha hecho eco en medios internacionales de un reciente estudio japonés que han vinculado el consumo de **quesos como el feta y el cheddar** con una **mejor memoria y función cognitiva**. La investigación, que tuvo de sujetos a 1.200 personas adultas mayores de 65 años arrojó resultados positivos sobre estos dos tipos de quesos para la [mejora del rendimiento del cerebro](#).

Eso sí, la clave para obtener todos los beneficios reside sobre todo en **la calidad del queso** y, por supuesto, evitar los más procesados. El Dr. Etienne aconseja **no optar por opciones envasadas individualmente o para untar**, ya que de normal son quesos procesados que pueden contener aditivos como el diacetilo, una enzima utilizada para dar sabor que podría contribuir al deterioro de la memoria y [aumentar el riesgo de enfermedades cerebrovasculares](#).

Los efectos en el cerebro de comer queso





Queso feta.

Getty Images

El impacto del queso en el cerebro se debe principalmente a **dos aminoácidos: el triptófano y la tirosina**. El primero es un precursor de la serotonina, el neurotransmisor encargado de regular el estado de ánimo. Mientras que, el segundo, [estimula la producción de dopamina](#) y la sensación de placer. En cuanto a nutrientes, los quesos son ricos en **vitamina B12, calcio y fósforo**, minerales esenciales para el funcionamiento cerebral.

Para saber si el consumo de queso está afectando a nuestra salud cerebral el Dr. Etienne recomienda escuchar las señales corporales. Si **al ingerir ciertos tipos de queso**, sobre todo aquellos que tiene contenido alto de lactosa, **se notan problemas digestivos, es posible que tenga un impacto negativo en tu cerebro**. Por eso el neurólogo siempre opta por opciones bajas en lactosa y poco procesados como el suizo, el parmesano o el cheddar. Además, recomienda la variedad feta porque está elaborada con leche de oveja o cabra, [que proporciona más beneficios que la de vaca](#).

Referencias

Kim, H., Osuka, Y., Kojima, N., Sasai, H., Nakamura, K., Oba, C., Sasaki, M., & Suzuki, T. (2023b). Inverse Association between Cheese Consumption and Lower Cognitive Function in Japanese Community-Dwelling Older Adults Based on a Cross-Sectional Study.

Nutrients, 15(14), 3181. <https://doi.org/10.3390/nu15143181>

Te puede interesar

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

HOY

La mitad de los españoles no duerme las horas suficientes

La escasez de sueño propicia durante el día un aumento de la fatiga, falta de concentración y bajo rendimiento



Una mujer descansa en su habitación. R. C.



Alfonso Torices
Madrid

Seguir

Martes, 22 de octubre 2024, 16:15

Comenta



Los españoles tenemos unos hábitos nocturnos nocivos que son los que en buena parte explicarían la gran cantidad de ciudadanos, más de diez millones, que de forma habitual duermen poco y mal.

Le robamos horas al sueño casi a diario para el ocio y además nos acostamos tras abusar de las pantallas electrónicas, lo que, junto a otros factores o trastornos personales, aclaran el porqué más de la mitad de los españoles, en concreto el 54%, admite que normalmente duerme menos horas de las siete que los expertos recomiendan de manera general como indispensables para poder tener un buen descanso. Es la conclusión principal del estudio monográfico sobre el sueño en España realizado por la farmacéutica Bayer

Se duermen pocas horas y además la calidad de su sueño la califican como mala el 44% de los preguntados, un porcentaje que aún sube cuatro puntos, hasta rozar prácticamente la mitad de afectadas, si las consultadas son solo las mujeres. Por edades, quienes declaran más problemas para dormir bien son los que están en la mediana edad, los que oscilan entre los 45 y los 55 años.

El efecto de esta falta regular de sueño es que quienes la sufren, luego, durante el día, en su jornada laboral o su horario estudiantil, se ven lastrados por un aumento de la fatiga y la somnolencia, por una reiterada mala concentración y, en definitiva, por un bajo rendimiento en las labores que requieren de esfuerzo intelectual. No es una especulación científica, lo confiesan los propios interrogados. El 35% de la población reconoce que tiene un bajo rendimiento los días que duerme mal y hasta la mitad tiene episodios de somnolencia en lugares como el cine o el puesto de trabajo debido a un escaso descanso.

La mala calidad del sueño se explica por la gran cantidad de quienes se acuestan pasada la medianoche y tras ver televisión o usar el móvil

Los especialistas subrayan que el estudio confirma que hay dos hábitos perniciosos muy arraigados entre los españoles que están detrás de sus problemas de descanso. El primero es la costumbre generalizada de trasnochar. Uno de cada cuatro ciudadanos se acuesta prácticamente a diario después de la medianoche, proporción que sube a la mitad si solo se tienen en cuenta los fines de semana o los festivos. Este comportamiento, practicado de manera reiterada, «puede alterar el ritmo natural del sueño y desajustar el ritmo circadiano, lo que puede desembocar en problemas crónicos como el insomnio y dificultad para conciliar el sueño en horarios regulares», según explica Inmaculada Ferreres, farmacéutica y asesora científica de Bayer.

El lastre de las pantallas

La otra mala costumbre, cada vez más extendida, es la de ver televisión o series o utilizar el móvil o las tabletas antes de apagar la luz. Hasta ocho de cada diez españoles confiesa que normalmente ve televisión justo antes de ir a la cama y la mitad, bien en paralelo bien en exclusiva, están pegados a otras pantallas electrónicas hasta última hora, normalmente a la de su 'smartphone'. Los que más horas de sueño se quitan con este hábito son los adolescentes y los jóvenes. El uso regular de pantallas electrónicas antes de dormir tiene una relación directa con las dificultades para dormir y para tener un buen descanso.

Los resultados obtenidos por Bayer son muy semejantes a los arrojados por un estudio precedente elaborado por la Sociedad Española de Neurología, que ya desvelaba que el 48% de los españoles no tiene un sueño de calidad, motivo por el que un tercio de ciudadanos se despierta con la sensación de no haber tenido un sueño reparador.

Comenta

Reporta un error



Ocio

La vida contigo Cine Series Mascotas Gastronomía Hogar Televisión Cata Mayor Famosos Turismo Fiestas

SALUD

Más de la mitad de la población española no duerme las horas suficientes: la televisión o el móvil, entre los culpables

- Según un estudio de 'Bayern', el bajo rendimiento, la somnolencia o los problemas de concentración, son consecuencias directas de la falta de sueño
- [4-7-8: la técnica que no falla para dormirse en menos de un minuto](#)



Así es el truco para dormirte en menos de un minuto. / IMAGEN BAJADA DE 123RF EL 15 DE MARZO DEL 2019. PARA EL TEMA 'DIFERENCIAS ENTRE MIEDO Y FOBIA'. HOMBRE JOVEN SENTADO EN LA CAMA/SOFA, DESPIERTO. MIEDO, PANICO, TERROR, FOBIA, INSOMNIO, NOCHE, DORMIR, PESADILLA, TRANSTORNO, TRASTORNO. YOUNG SICK MAN SITTING ON COUCH AT HOME SCARY AND DESPERATE SUFFERING INSOMNIA, DEPRESSION, NIGHTMARES, EMOTIONAL CRISIS, MENTAL DISORDER WITH A DIM LIGHT AND DEEP DARK SHADOWS. FOTO DE 123RF

PUBLICIDAD



Pablo Tello

Madrid

22

OCT

2024

17:41



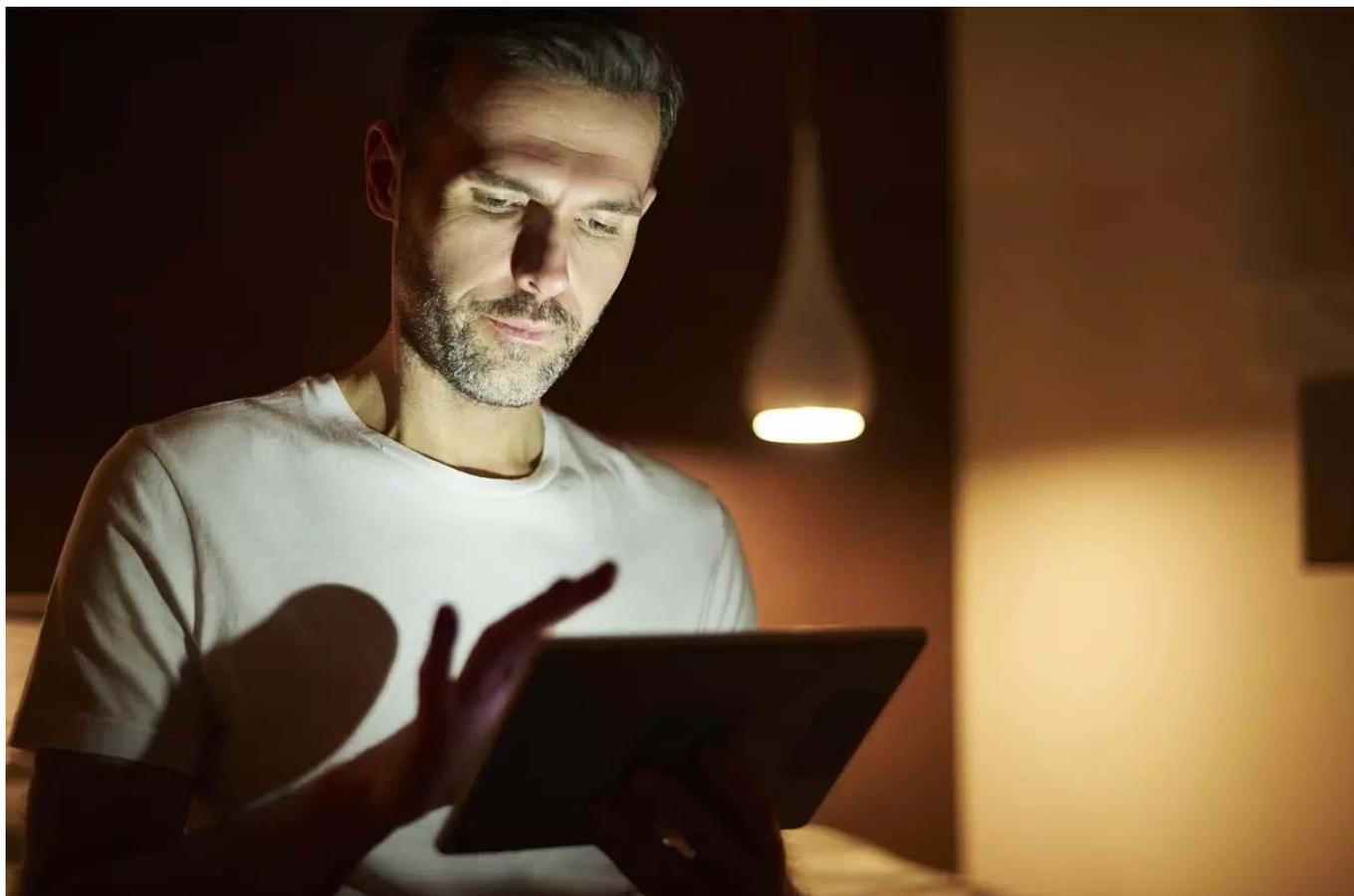
Dormir las horas necesarias puede suponer una gran diferencia a la hora de afrontar el día, especialmente en cuestiones de rendimiento y emocionales. Según el estudio 'Sueño & Mood de percepción sobre rutinas del sueño y su impacto en el día a día de los españoles' impulsado por Supradyn, de Bayer, [el 54% de la población española duerme menos de las horas recomendadas](#). Es decir, que el tiempo de sueño es inferior a las 7 horas en la mayoría de la población, desencadenando el bajo rendimiento y la somnolencia.

PUBLICIDAD

¿No puedes dormir?: los científicos desvelan cuál es la mejor hora para irse a la cama



No solo eso, sino que además **una de cada dos personas en nuestro país ha sufrido algún problema de somnolencia** a lo largo de su vida, en lugares atípicos como pueden ser el coche, el cine o el trabajo, y el 35% reconoce un rendimiento más bajo si la calidad del sueño es mala. Otro de los datos más llamativos que se pueden extraer del estudio habla de cómo [casi la mitad de la población \(un 48%\), pospone su hora de dormir](#) hasta pasada la medianoche, lo que de forma constante puede alterar el ritmo natural del sueño y desajustar el ritmo circadiano.



Los expertos en sueño recomiendan evitar el uso de pantallas en los momentos previos a acostarnos. / GPOINTESTUDIO. FREEPIK.

Las pantallas, enemigas nocturnas

Según explica Inmaculada Ferreres, farmacéutica y Scientific Advisor de Bayer, "puede desencadenar en **problemas crónicos como el insomnio** y dificultad para conciliar el sueño en horarios regulares", señala. Las consecuencias más comunes son la **fatiga, la somnolencia, falta de concentración y una disminución del rendimiento** cognitivo. En cuanto a las diferencias entre hombres y mujeres, el porcentaje asciende al 48% en el caso de ellas.

Todo sobre el 'brain tapping': el método para dormir mejor durante la ola de calor



Los causantes de un descanso de mala calidad destacan el [uso de pantallas antes de dormir](#), que desde hace años han sido altamente desaconsejadas antes de dormir, pues influye tanto en la calidad como en la duración del mismo. Y es que, según los datos publicados por Bayer, en España **el 80% de las personas ve la televisión o series antes de acostarse, y la mitad utiliza el teléfono móvil incluso dentro de la cama.**

PUBLICIDAD

Estos porcentajes se traducen en que la **generación Z** (entre 18 y 29 años) es la franja de edad que menos horas duerme, debido al mencionado uso de pantallas, **seguidos de la generación X** (entre 44 y 54 años), quienes viven más problemas de sueño. 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, y más de 12 millones de personas en España no descansan de forma adecuada.

TEMAS

PSICOLOGÍA

SALUD MENTAL

Comenta esta noticia

PUBLICIDAD

El 54 % de la población española duerme menos de las horas recomendadas

De hecho, una de cada dos personas (49%) ha tenido algún problema de somnolencia fuera de los horarios o lugares habituales



El Médico Interactivo

23 de octubre 2024. 9:25 am

✕ f in 🗨

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 desvela la mala calidad del sueño de los españoles. (<https://elmedicointeractivo.com/mejorar-el-sueno-es-uno-de-los-retos-para-la-mejora-de-la-salud-de-los-espanoles/>) Según el mismo, el **54 por ciento de la población española duerme menos de las horas recomendadas**, es decir, 7 horas o menos. Esto puede favorecer la somnolencia y el bajo rendimiento. De hecho, una de cada dos personas (49 por ciento) ha tenido algún problema de somnolencia fuera de los horarios o lugares habituales, como el cine y el trabajo, y el 35 por ciento reconoce un bajo rendimiento cuando duerme mal.

Del informe también se desprende que el **48 por ciento de la población española se va a dormir después de medianoche**. Esta rutina, practicada 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**". Así lo argumenta 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".

Menos horas de las recomendadas

Por edades, la generación Z destaca como la franja de edad que duerme menos horas. Todo ello como consecuencia del uso de pantallas, reuniendo al 43 por ciento 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 por ciento de la población española no tiene un sueño de calidad, el 32 por ciento se despierta con la sensación de no haber tenido un sueño reparador, y más de 12 millones de personas en España no descansan de forma adecuada



Aprueban nuevas indicaciones de amivantamab para cáncer avanzado de pulmón de células no pequeñas (<https://elmedicointeractivo.com/aprueban-nuevas-indicaciones-de-amivantamab-para-cancer-avanzado-de-pulmon-de-celulas-no-pequenas/>)

Industria de dispositivos médicos mantiene crecimiento en valor, producción y exportación (<https://elmedicointeractivo.com/industria-dispositivos-medicos-mantiene-crecimiento-valor-produccion-exportacion/>)



ÁREAS CLÍNICAS



Patología respiratoria crónica (<https://elmedicointeractivo.com/blog/section/patologia-respiratoria-cronica/>)



Depresión (<https://elmedicointeractivo.com/blog/section/el-medico-interactivo/noticias/depresion/>)



Prevención de suicidio (<https://elmedicointeractivo.com/blog/section/el-medico-interactivo/noticias/prevencion-suicidio/>)

EL CORREO

La mitad de los españoles no duerme las horas suficientes

La escasez de sueño propicia durante el día un aumento de la fatiga, falta de concentración y bajo rendimiento



Una mujer descansa en su habitación. R. C.



Alfonso Torices

Madrid

Seguir

Martes, 22 de octubre 2024, 16:15

Comenta



Los españoles tenemos unos hábitos nocturnos nocivos que son los que en buena parte explicarían la gran cantidad de ciudadanos, más de diez millones, que de forma habitual duermen poco y mal.

Le robamos horas al sueño casi a diario para el ocio y además nos acostamos tras abusar de las pantallas electrónicas, lo que, junto a otros factores o trastornos personales, aclaran el porqué más de la mitad de los españoles, en concreto el 54%, admite que normalmente duerme menos horas de las siete que los expertos recomiendan de manera general como indispensables para poder tener un buen descanso. Es la conclusión principal del estudio monográfico sobre el sueño en España realizado por la farmacéutica Bayer

Se duermen pocas horas y además la calidad de su sueño la califican como mala el 44% de los preguntados, un porcentaje que aún sube cuatro puntos, hasta rozar prácticamente la mitad de afectadas, si las consultadas son solo las mujeres. Por edades, quienes declaran más problemas para dormir bien son los que están en la mediana edad, los que oscilan entre los 45 y los 55 años.

El efecto de esta falta regular de sueño es que quienes la sufren, luego, durante el día, en su jornada laboral o su horario estudiantil, se ven lastrados por un aumento de la fatiga y la somnolencia, por una reiterada mala concentración y, en definitiva, por un bajo rendimiento en las labores que requieren de esfuerzo intelectual. No es una especulación científica, lo confiesan los propios interrogados. El 35% de la población reconoce que tiene un bajo rendimiento los días que duerme mal y hasta la mitad tiene episodios de somnolencia en lugares como el cine o el puesto de trabajo debido a un escaso descanso.

La mala calidad del sueño se explica por la gran cantidad de quienes se acuestan pasada la medianoche y tras ver televisión o usar el móvil

Los especialistas subrayan que el estudio confirma que hay dos hábitos perniciosos muy arraigados entre los españoles que están detrás de sus problemas de descanso. El primero es la costumbre generalizada de trasnochar. Uno de cada cuatro ciudadanos se acuesta prácticamente a diario después de la medianoche, proporción que sube a la mitad si solo se tienen en cuenta los fines

de semana o los festivos. Este comportamiento, practicado de manera reiterada, «puede alterar el ritmo natural del sueño y desajustar el ritmo circadiano, lo que puede desembocar en problemas crónicos como el insomnio y dificultad para conciliar el sueño en horarios regulares», según explica Inmaculada Ferreres, farmacéutica y asesora científica de Bayer.

El lastre de las pantallas

La otra mala costumbre, cada vez más extendida, es la de ver televisión o series o utilizar el móvil o las tabletas antes de apagar la luz. Hasta ocho de cada diez españoles confiesa que normalmente ve televisión justo antes de ir a la cama y la mitad, bien en paralelo bien en exclusiva, están pegados a otras pantallas electrónicas hasta última hora, normalmente a la de su 'smartphone'. Los que más horas de sueño se quitan con este hábito son los adolescentes y los jóvenes. El uso regular de pantallas electrónicas antes de dormir tiene una relación directa con las dificultades para dormir y para tener un buen descanso.

Los resultados obtenidos por Bayer son muy semejantes a los arrojados por un estudio precedente elaborado por la Sociedad Española de Neurología, que ya desvelaba que el 48% de los españoles no tiene un sueño de calidad, motivo por el que un tercio de ciudadanos se despierta con la sensación de no haber tenido un sueño reparador.

 Comenta

 Reporta un error



En colaboración con ITA



La mitad de los españoles no duerme las horas suficientes

La escasez de sueño propicia durante el día un aumento de la fatiga, falta de concentración y bajo rendimiento.

[Dejar de picar entre horas y dormir más, claves para envejecer más saludable](#)

EXCLUSIVO SUSCRIPTORES

ALFONSO TORICES NOTICIA / ACTUALIZADA 23/10/2024 A LAS 05:00



H Susíbete y sigue leyendo sin límites

Suscripción mensual

1€

Primer mes

Suscripción anual

> 20€ -70%

Antes: 69,99€

[Ya soy suscriptor](#)

Conforme a los criterios de



The Trust Project

¿Por qué confiar en nosotros?

Las personas nacidas entre 1954 y 1982 tienen derecho al seguro de decesos si...

Los expertos coinciden en que el seguro de decesos sólo merece la pena si...

Experts in Money | Patrocinado

[Más información](#)

LO MÁS LEÍDO

- 1 [Consulta el horóscopo de hoy: miércoles, 23 de octubre de 2024](#)
PROFESOR BOGDANICH

Salud

Etiquetas | Sueño | Estudio | Insomnio | Cansancio | Españoles

Más de la mitad de la población española no duerme las horas suficientes

El 44% de los españoles considera que tiene una mala calidad del sueño, porcentaje que asciende al 48% en el caso de las mujeres, lo que propicia somnolencia y bajo rendimiento



Francisco Acedo

Miércoles, 23 de octubre de 2024, 09:18 h (CET)

@Acedotor

El 54% de la población española duerme menos de las horas recomendadas – 7 horas o menos-, lo que puede favorecer la somnolencia y el bajo rendimiento. De hecho, una de cada dos personas (49%) ha tenido algún problema de somnolencia fuera de los horarios o lugares 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.



Inmaculada Ferreres, Laura Diéguez y Dr. Mario

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

Lo más leído

- 1 [La literatura hispano sueca alza la voz contra la masificación turística](#)
- 2 [Leyendas del México colonial](#)
- 3 [Cómo el reino Fretes echa a Juana Ramírez de 83 años de su casa](#)
- 4 [Cuentos, leyendas y mitos de Nicaragua](#)
- 5 [¿Cómo se toma el tamoxifeno en el culturismo?](#)

Noticias relacionadas

Más de la mitad de la población española no duerme las horas suficientes

Según un informe, el 54% de la población española duerme menos de las horas recomendadas –7 horas o menos-, lo que puede favorecer la somnolencia y el bajo rendimiento. De hecho, una de cada dos personas (49%) ha tenido algún problema de somnolencia fuera de los horarios o lugares habituales, como el cine y el trabajo, y el 35% reconoce un bajo rendimiento cuando duerme mal. La generación Z destaca como la franja de edad que duerme menos horas por el uso de pantallas.

Cuatro de cada diez pacientes diagnosticados con diabetes en España tienen enfermedad renal crónica

La prevalencia de enfermedad renal crónica (ERC) en la población con diabetes mellitus tipo 2 (DM2) que ha sido atendida en servicios de Endocrinología es del 41%, mientras que, en el caso de la población con obesidad, la prevalencia de la ERC en este grupo poblacional sería de un 13%.

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

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. 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.

TE RECOMENDAMOS



Millones con IA

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



Millones con IA

Millonaria de Madrid: ¡La IA multiplica 200 euros 20 veces al día!



Una nueva forma de moverse

Silence s04: Un vehículo tan compacto que siempre se hace un hueco.



¿Problemas de erección?

Haz ahora nuestro test gratuito y descubre si tienes disfunción eréctil



Guías de Salud

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

NEUROLOGÍA

Enfermedades neurológicas: cuáles son, cómo nos afectan y cómo mantener un cerebro saludable

Los neurólogos estiman que en menos de 15 años el número de casos de ictus aumentarán un 35% y en 25 años se triplicará el número de casos del Alzheimer y de Parkinson.



Más de 10 millones de personas mueren al año a causa de enfermedades neurológicas.

PUBLICIDAD

Rebeca Gil

20 OCT 2024 20:00 Actualizada 21 OCT 2024 10:24



0

Cuando se habla de mortalidad por [enfermedades](#) las referencias más habituales son patologías como el [cáncer](#) o las [enfermedades cardiovasculares](#). Pero no debemos olvidar que **las enfermedades neurológicas** también provocan fallecimientos.

PUBLICIDAD

- De hecho, son ya la **tercera causa más común de discapacidad y muerte prematura** en la Unión Europea.
- Solo en el último año fueron las responsables de **más de 10 millones de muertes y de más de 350 millones de días vividos con discapacidad** en todo el mundo.

Noticias relacionadas

Temblor esencial: ¿En qué se diferencia del párkinson? ¿Cuándo debería preocuparme e ir al médico?

Gepantes y Ditanes: así son los revolucionarios medicamentos para prevenir y tratar la migraña

"La próxima pandemia es solo cuestión de tiempo" y estos virus podrían ser los responsables

Además, y pesar de que muchas de ellas pueden ser prevenibles, una de cada tres personas en Europa llegará a desarrollar una enfermedad neurológica en algún momento de su vida.

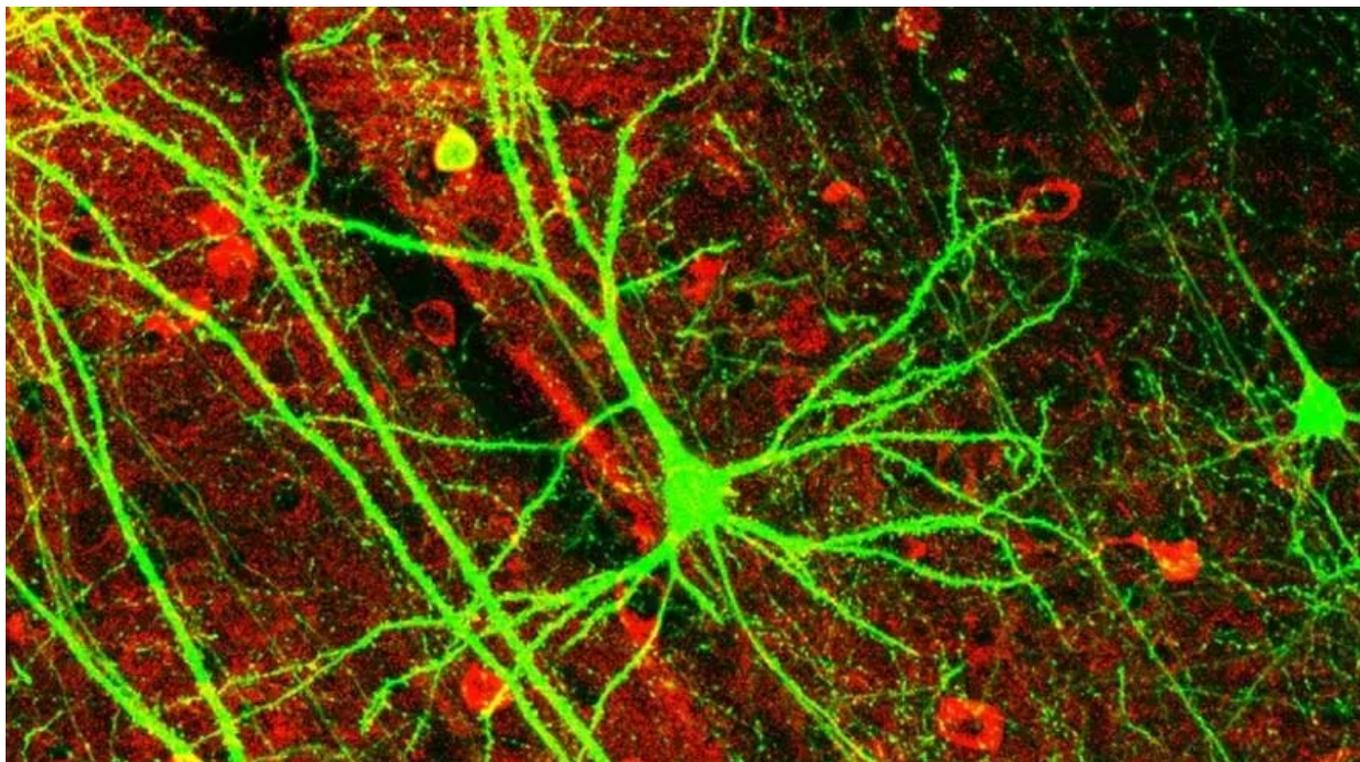


Imagen crónica de la neurona piramidal "dow" / WEI-CHUNG ALLEN LEE, H. HUANG, G. FENG

Ictus, Alzheimer, Parkinson o ELA las que más muertes producen

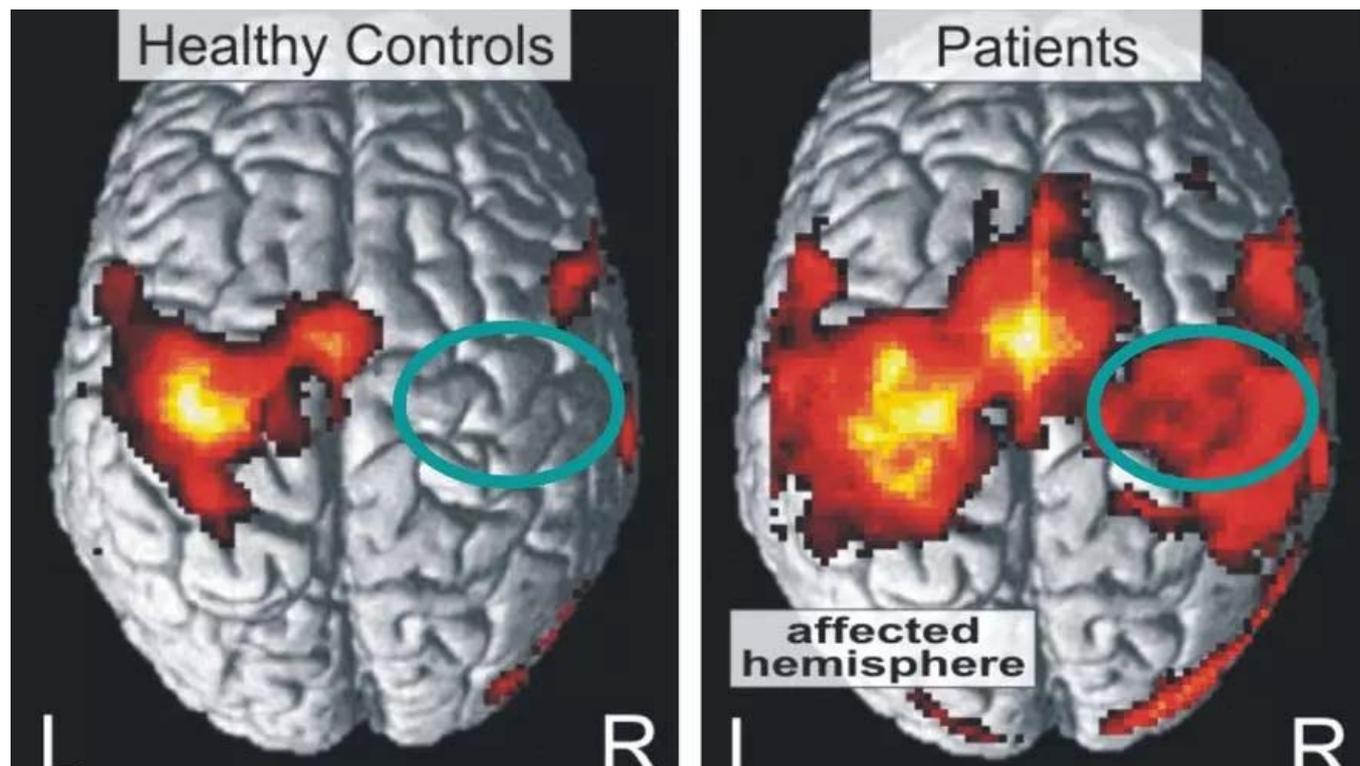
En España, según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN) ya hay más de 9 millones de personas (**alrededor del 20% de la población**) con alguna enfermedad neurológica.

PUBLICIDAD

- A la cabeza de las que más fallecimientos causan se encuentran el **ictus**, el **Alzheimer** y **otras demencias**, **Parkinson** o la **ELA** lideran en nuestro país los rankings de mortalidad y discapacidad.

Y como señala el **doctor Jesús Porta-Etessam**, Vicepresidente de la [Sociedad Española de Neurología](#):

- **“Las enfermedades neurológicas son responsables del 23% de los años de vida perdidos por muerte prematura y son las causantes del 19% de las muertes que se producen cada año en España”.**



Activación cortical en sujetos sanos y pacientes con accidente cerebrovascular / AUTOR: DR. C GREFKES, UNIKLINIK KÖLN

Las enfermedades neurológicas no solo provocan muertes

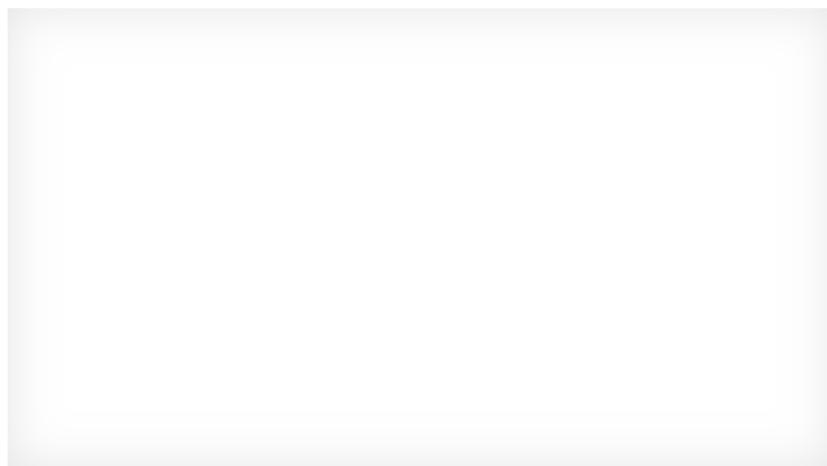
Las enfermedades neurológicas producen distintos grados de discapacidad entre los que las padecen. Y no solo las patologías ya vistas, sino otras como **la migraña**, **la epilepsia**, o **la esclerosis múltiple también contribuyen enormemente a la carga de discapacidad** en España, según apuntan los neurólogos.

PUBLICIDAD

- “Nueve de las quince enfermedades más frecuentes entre las personas que tienen reconocida una discapacidad en España son **enfermedades neurológicas**, y ya son las **responsables del 44% de la discapacidad por enfermedad crónica en nuestro país**”, añade el experto.

En los últimos 30 años, las cifras muertes por enfermedad neurológica han aumentado un 39% y los años de vida por discapacidad un 15%.

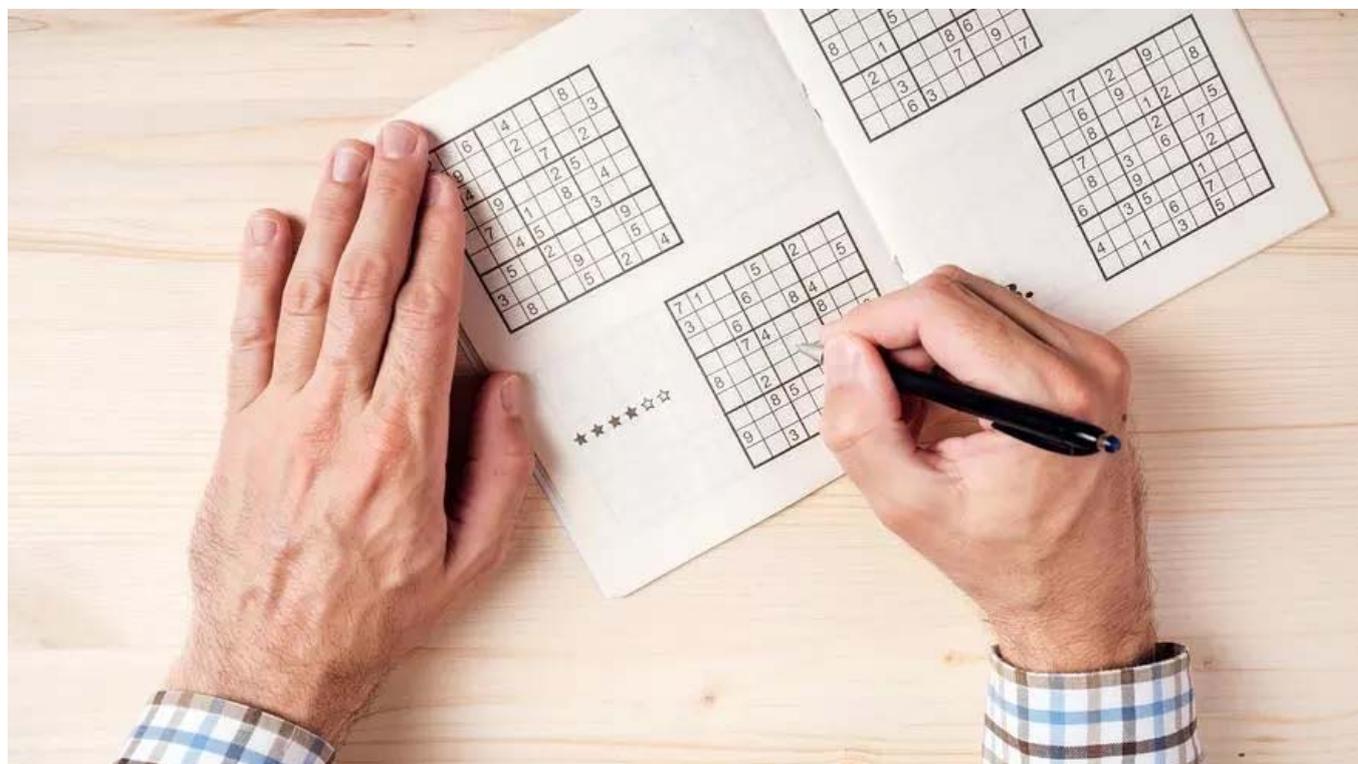
PUBLICIDAD



Y solo en los últimos 10 años ya se ha duplicado el número de personas afectadas por enfermedades como la enfermedad de Parkinson y la demencia. Y todo apunta a que estos porcentajes se van a ir incrementando en un futuro, si no se toman medidas.

- La SEN estima que **en menos de 15 años el número de casos de ictus aumentarán un 35%** y que en 25 años se triplicará el número de casos del Alzheimer y de Parkinson.

“Teniendo en cuenta que la **población española cada vez estará más envejecida y que la prevalencia de las enfermedades neurológicas aumenta considerablemente con la edad**, es importantísimo que se tomen medidas para tratar de paliar el enorme impacto de estas enfermedades”, añade el neurólogo.



Realizar puzzles, crucigramas o aprender un idioma preservan la salud cerebral. / IGOR STEVANOVIC. ADOBE STOCK

La prevención podría salvar la vida de 100.000 personas

Pero no todo es negativo en el ámbito de estas patologías, porque como explica el **doctor José Miguel Láinez**, presidente de la Sociedad Española de Neurología "la buena noticia es la gran mayoría de las enfermedades neurológicas pueden ser menos graves si cuidamos adecuadamente nuestro cerebro. Además, se ha demostrado que muchos casos pueden ser incluso prevenibles".

- "Solo si tenemos en cuenta lo que la prevención podría suponer para tres de las enfermedades neurológicas más comunes en España, como son el ictus, la demencia o la [epilepsia](#), estaríamos hablando de que cuidar adecuadamente nuestro cerebro podría evitar que más de 100.000 personas muriesen o viviesen con discapacidad cada año en España", subraya el doctor Láinez.



Mantener un cerebro saludable es clave para prevenir enfermedades neurológicas / FOTO DE MIKHAIL NILOV: [HTTPS://WWW.PEXELS.COM/ES-ES](https://www.pexels.com/es-es)

Decálogo para mantener un cerebro saludable

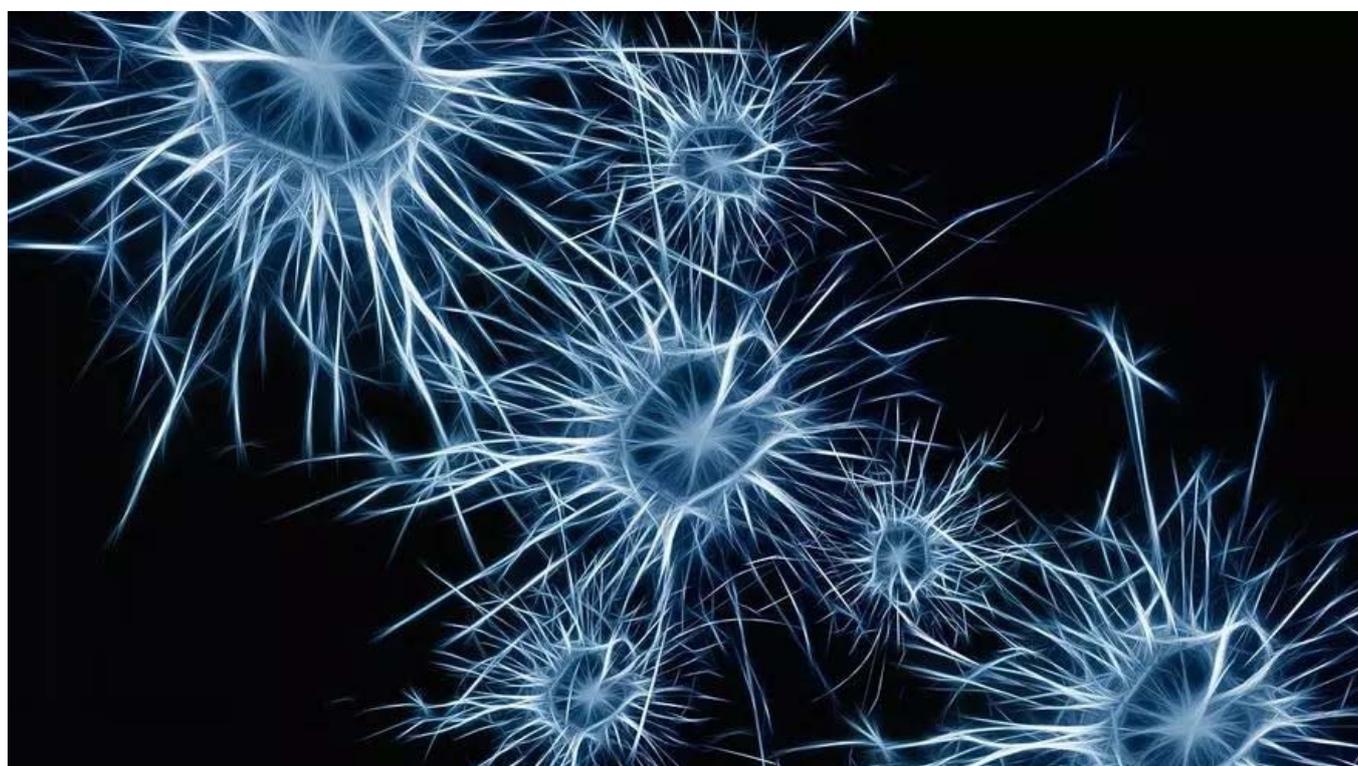
“Nunca es demasiado temprano ni demasiado tarde en la vida para adoptar medidas que permitan la prevención de las enfermedades neurológicas, sin embargo, es muy pequeño el porcentaje de población que sabe **cómo llevar un estilo de vida cerebro-saludable**”, explica el presidente de la SEN.

Pero ¿cuáles son esas pautas para que nuestro cerebro se mantenga en perfecto estado a lo largo de los años?

Pues los neurólogos tienen claro que solo hay que poner en práctica este decálogo:

1.- Realizar actividades que estimulen la actividad cerebral y nos mantengan cognitivamente activo. Hay muchas, leer, escribir, participar en juegos de mesa, realizar actividades manuales, completar crucigramas, aprender y practicar un nuevo idioma, etc.

2.- Controlar el peso y realizar ejercicio físico de forma regular, bien mediante la práctica de algún deporte o realizando uno o dos paseos diarios de al menos 30 minutos.



Neuronas, la clave de un cerebro saludable / IMAGEN DE GERD ALTMANN EN PIXABAY

3.- Evitar sustancias tóxicas como el alcohol, el tabaco, la contaminación y las drogas.

4.- Los factores de riesgo cardiovascular (hipertensión, diabetes...) también afectan a nuestro cerebro, por eso es esencial **vigilarlos y controlarlos**.

5.- Socializar. El aislamiento social y la incomunicación pueden provocar deterioro cognitivo en el futuro.

6.- Seguir una dieta equilibrada. Reducir las grasas animales, el azúcar, la sal o los alimentos procesados protege la salud cerebral. Es mejor optar por alimentos naturales, en especial frutas, verduras y legumbres.

7.- Dormir alrededor de 8 horas diarias.

8.- No abusar del uso de Internet, pantallas digitales y redes sociales. “Su uso excesivo reduce la capacidad de concentración, atención y aprendizaje y, su uso nocturno, genera mayor dificultad para mantener y conciliar el sueño”, insisten los neurólogos.

9.- Protección activa del cerebro. Ponerse el cinturón de seguridad, usar casco tanto si se monta en moto, bici, patinete eléctrico, como si es necesario en el ámbito laboral.

10.- Elimina el estrés en todos los ámbitos de la vida que sea posible y... ¡Tener una actitud positiva! El buen humor y la risa fortalecen el cerebro.

TEMAS

NEUROLOGÍA

ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES

RESPONDE EL DOCTOR

ALZHEIMER

ICTUS

[Comenta esta noticia](#)

PUBLICIDAD

Te puede interesar**BARÇA**

El detalle de Casadó que encandila a Flick
2024-10-22

**VIDA Y ESTILO**

Ikea rompe el mercado con este armario a 20 euros
2024-10-22



notiuruguay / **notiuruguay**

Infosalus.- El 57% de pacientes de dolor neuropático en España son mujeres, según datos de la Sociedad Española de Neurología



Archivo - Cerebro.
- ISTOCK. - Archivo

MADRID 16 Oct. (EUROPA PRESS) -

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-Belaúnde.

Además, esta patología influye directamente en la calidad de vida de aquel que la padece ya que se puede asociar a otras enfermedades tales como trastornos del sueño, fatiga Configuración

depresión. No obstante, debido a que es un dolor subdiagnosticado, no se trata adecuadamente, asegura el doctor. La SEN declara que el 60 por ciento de los pacientes de dolor neuropático también sufre trastornos del sueño, el 42 por ciento fatiga, el 34 por ciento depresión y el 25 por ciento ansiedad.

Del mismo modo, el 41 por ciento de los pacientes han sufrido dolor durante más de 5 años, el 40 por ciento que refiere haber recibido atención para su dolor indica no están satisfechos, el 65 por ciento ha tenido que restringir sus actividades diarias y el 82 por ciento considera que este dolor ha tenido un impacto realmente significativo en su calidad de vida.

Por este motivo, el doctor insiste en la necesidad de una evaluación correcta de cac Configuración

para poder abordar este tipo de dolor. "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", añade.

Por último, el coordinador concluye asegurando que "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".

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.

Noticias

Ver por áreas terapéuticas:

Canal Farmacia
Selecciona área terapéutica Canal
farmacias

Servicios

Productos

Directivos

Mercado

Laboratorios

Canal farmacias, Servicios



18 octubre 2024

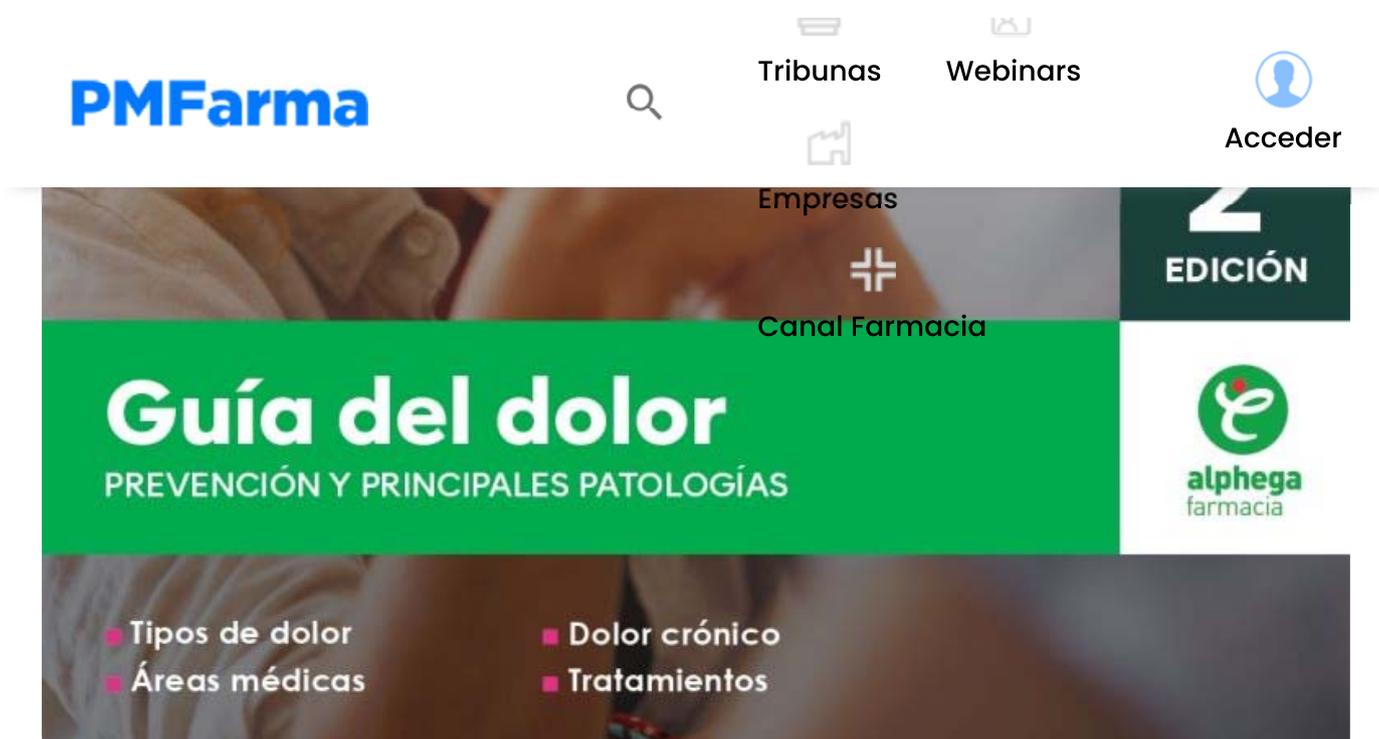
Sistema nervioso

 74

Alphega Farmacia lanza la segunda edición de su guía para mejorar la calidad de vida de personas con dolor

La segunda edición de la Guía del dolor llegará a todas las farmacias adheridas a la red de Alphega Farmacia para que las farmacéuticas y los farmacéuticos puedan proporcionar información precisa y confiable sobre el manejo del dolor





The screenshot shows the PMFarma website interface. At the top left is the PMFarma logo. To its right are navigation icons for Tribunas, Webinars, Empresas, and Canal Farmacia. A search icon is also present. On the top right, there is a user profile icon labeled 'Acceder'. The main banner features a green background with the text 'Guía del dolor' and 'PREVENCIÓN Y PRINCIPALES PATOLOGÍAS'. Below this, there are four categories: Tipos de dolor, Áreas médicas, Dolor crónico, and Tratamientos. The Alphega Farmacia logo is visible in the bottom right corner of the banner area.

Alphega Farmacia, red internacional de farmacias independientes vinculada a Alliance Healthcare y que forma parte de la empresa global de soluciones Cencora, lanza la segunda edición de la Guía del dolor en el contexto del Día Mundial contra el Dolor, que se celebra cada año el 17 de octubre con el objetivo de mejorar la calidad de vida de las personas que lo padecen. La iniciativa de Alphega Farmacia busca ofrecer a farmacéuticas y farmacéuticos una herramienta que pueden poner a disposición de los pacientes que acuden a la farmacia con este tipo de patología.

El dolor es una experiencia compleja que puede tener múltiples causas, desde enfermedades agudas hasta condiciones crónicas. Además, se ha demostrado que el dolor aumenta con la edad, así que factores como el envejecimiento de la población o el estilo de vida sedentario han provocado que, en la actualidad, el dolor se haya convertido en la principal razón por la que el 50% de los ciudadanos españoles acuden a los centros de atención primaria.

Según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN), un 32% de la población adulta padece algún tipo de dolor y, tal y como indica la Sociedad Española del Dolor (SED), alrededor del 18% de la población española padece dolor crónico, un porcentaje que se eleva hasta el 70% en el caso de los mayores de 65 años.

En este contexto, Elvira Mayoral, directora de Alphega Farmacia España, explica que: *"el manejo del dolor es una experiencia personal, y las farmacias desempeñan un papel fundamental al ofrecer apoyo continuo y acceso a información confiable. Gracias a la guía del dolor, avalada por la Sociedad Española del Dolor, las farmacéuticas y los farmacéuticos acompañan a los*

La guía analiza las principales tipologías de dolor según las zonas del cuerpo más afectadas, como las cefaleas, el dolor musculoesquelético, el dolor abdominal, muscular y el dolor menstrual. Cada tipo de dolor tiene un impacto notable, desde las migrañas que dificultan la concentración hasta el dolor de espalda, una de las principales causas de discapacidad. Además, el dolor menstrual, aunque común, puede ser muy debilitante si no se trata adecuadamente. Comprender estas distintas formas de dolor es clave para su manejo y prevención eficaz.

También aborda el dolor desde la perspectiva de distintas áreas médicas, como el dolor oncológico, el dolor en situaciones de urgencia, el dolor neuropático y el dolor postoperatorio. Además, proporciona información sobre tratamientos multidisciplinarios y farmacológicos, así como pautas para la prevención del dolor, destacando la importancia del ejercicio físico regular y de mantener una alimentación rica en vitaminas, minerales, fibra y omega-3.



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

Alfasigma lanza Gastrofrenal, para el tratamiento de los síntomas asociados a las

EL COMERCIO

Un mal de nuestro tiempo

En España en torno a 100.000 personas sufren cada año un accidente cerebrovascular o ictus. Más de la mitad mueren o sufren secuelas incapacitantes



Borja del Campo Álvarez
Gijón

Seguir

Martes, 22 de octubre 2024, 02:00



Comenta



Este contenido es exclusivo para suscriptores

¿Ya eres suscriptor/a? [Inicia sesión](#)

Comenta

La Fundación Freno al Ictus lleva su campaña informativa a 16 millones de viajeros del metro de Bilbao

El primer eslabón de la cadena de supervivencia es la sociedad, ya que es la población quien puede dar la voz de alarma

🔖 Guárdalo

Última actualización: 22 de octubre de 2024

— El 90% de los casos son prevenibles a través de hábitos de vida saludables y la detección temprana



Titulares

El ictus es la segunda causa de muerte global y la primera causa de muerte en mujeres, provocando 120.000 afectados al año en España

El 90% de los casos son prevenibles a través de hábitos de vida saludables y la detección temprana

En el marco de las actividades de concienciación por el **Día Mundial del Ictus**, la **Fundación Freno al Ictus**, con el aval **social** de la **Sociedad Española de Neurología** y el apoyo del **Grupo de Estudio de Enfermedades Cerebrales de la SEN (GEECV)**, lanza una campaña informativa en el **Metro de Bilbao**. Esta iniciativa tiene como objetivo educar a la ciudadanía sobre la importancia de reconocer los síntomas del ictus y actuar de forma rápida. La campaña estará activa en los soportes informativos del metro, incluyendo **máquinas expendedoras, máquinas de venta y pantallas informativas**, desde el **21 al 29 de octubre**, coincidiendo con el Día Mundial del Ictus.

- Escuchar
- Diccionario
- Traducción



puede limitar de forma severa la autonomía de las personas por su impacto físico y emocional condicionando la reintegración sociolaboral de quien la sufre con la consecuente repercusión en su entorno. Disponemos de tratamientos que pueden disminuir sus secuelas drásticamente, pero cuya eficacia depende de la rapidez con las que se administren. Por ello, es necesario que la población sea capaz de reconocer sus síntomas y sea consciente de la importancia de solicitar asistencia sanitaria inmediata”

La campaña informa a los usuarios sobre cómo identificar un ictus mediante tres sencillos controles:

- **Sonrisa:** Pídele a la persona que sonría, ya que la flacidez o parálisis facial puede ser un signo de ictus.
- **Levantamiento de brazos:** Solicita que levante ambos brazos para detectar pérdida de fuerza en uno de ellos.
- **Lenguaje:** Hazle una pregunta sencilla para comprobar si tiene dificultades para hablar o entender.

Otros síntomas incluyen problemas de visión, un dolor de cabeza súbito y muy intenso, o problemas de equilibrio. Ante la presencia de **uno sólo de estos síntomas**, es fundamental **llamar inmediatamente al 112**. Una de cada cuatro personas sufrirá un ictus en su vida, lo que refuerza la necesidad de sensibilizar a la población.

El **código ictus** es un sistema de coordinación entre los servicios de emergencia y los hospitales, diseñado para asegurar una rápida atención a los pacientes. Para que este sistema funcione correctamente, el primer eslabón de la cadena de supervivencia es la sociedad, ya que es la población que puede dar la voz de alarma.



las pantallas del metro, que registra más de **92 millones de viajeros al año, 16 millones de viajes al mes**. Además, se ha diseñado un vídeo explicativo en ambos idiomas, que será accesible tanto en formato digital.

Julio Agredano, presidente de la Fundación Freno al Ictus, subraya:

“Concienciar sobre cómo detectar un ictus y actuar de inmediato es vital para reducir el impacto de esta enfermedad en la sociedad. Esta campaña busca llegar a un gran número de personas, y el Metro de Bilbao es el escenario perfecto para lograrlo.”

Los recursos de la campaña estarán también disponibles en los canales digitales de la Fundación, con una estrategia de difusión en redes sociales que incluirá la publicación de los vídeos en ambos idiomas para ampliar el alcance del mensaje y sensibilizar a audiencias digitales.

El ictus es la segunda causa de muerte en el mundo y la primera entre las mujeres en España, afectando **cada año a aproximadamente 120.000 personas en el país**. Además, **es la principal causa de discapacidad en adultos**. A pesar de su impacto, se estima que hasta **el 90% de los casos son prevenibles a través de hábitos de vida saludables y la detección temprana**.

Accede a más información responsable en nuestra biblioteca digital de publicaciones Corresponsables.





Un tratamiento pionero con láser y sin cirugía logra eliminar el ronquido

Enviado por admin el Mar, 22/10/2024 - 14:23

El ronquido es un problema común que afecta aproximadamente al 45% de los adultos, de los cuales el 25% lo experimenta de manera habitual, según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN).

Este trastorno no solo interrumpe el sueño del afectado, interfiriendo tanto en las fases REM como no REM — esenciales para la regeneración física y mental—, sino que también puede tener consecuencias en la salud. La alteración constante de estas etapas del sueño está relacionada con **un mayor riesgo de padecer ansiedad, depresión y problemas cardiovasculares**.

Además, como es notorio, el ronquido no solo afecta a la persona que ronca, sino también a quienes la rodean. Un estudio publicado en *Sleep Medicine* revela que **las parejas de personas que roncan pierden hasta una hora de sueño cada noche debido al ruido**, lo que incrementa el cansancio, la irritabilidad y puede generar tensiones en la relación. De hecho, un 40% de estas parejas afirma que la falta de sueño afecta negativamente a su humor, productividad e incluso su vida sexual.

Durante años, las soluciones para tratar los ronquidos han incluido dispositivos incómodos, fármacos y, en muchos casos, cirugía invasiva. Sin embargo, estas opciones a menudo resultaban insuficientes o incómodas para los pacientes. Es en este contexto donde **el Dr. Pablo Naranjo**, vicepresidente de la Sociedad Española de Láser Médico-Quirúrgico, **ha desarrollado un tratamiento innovador y único en el mundo basado en la tecnología con láser híbrido**, ofreciendo una alternativa eficaz y no invasiva para tratar el ronquido.

Este procedimiento no solo evita la cirugía, sino que además **es completamente indoloro y permite a los pacientes retomar su vida diaria de manera inmediata**. "El tratamiento se basa en el estímulo térmico a nivel del paladar blando", explica el Dr. Naranjo. "Sin necesidad de realizar cortes, logramos aumentar el espacio en las vías respiratorias superiores, lo que facilita la respiración, reduciendo e incluso acabando con el ronquido".

Lo que distingue a este tratamiento con láser híbrido de otros tratamientos, incluidos aquellos que se realizan con láser convencional, es su simplicidad y efectividad. Se aplica anestesia en spray en la zona a tratar y **en una primera sesión que dura entre 10 y 12 minutos los pacientes ya experimentan una mejora notable** que va incrementando con el paso de las primeras semanas. "Lo que hemos conseguido con esta tecnología es ofrecer una alternativa mucho más cómoda, segura y eficaz frente a los tratamientos invasivos o con tecnología láser que se aplicaban hasta ahora", destaca el Dr. Naranjo.

Este tratamiento garantiza la mejoría del ronquido y, dice, "cuenta con un índice de satisfacción del 100% entre sus pacientes". Para facilitar el seguimiento, desde la clínica Élite Laser, donde se realiza el tratamiento, recomiendan a sus pacientes utilizar **la aplicación móvil gratuita Roncolab**, diseñada no solo para monitorizar el progreso del tratamiento después de cada sesión, sino también para que puedan valorar objetivamente los resultados.

Esta herramienta permite a los pacientes **cuantificar la disminución de los ronquidos**, mostrando una comparación clara entre cómo roncaban antes y después de cada sesión.

Encuestas

¿Cual de los siguientes periodista valoras más?

¿Que medio utilizas con más frecuencia para recibir noticias de actualidad?

¿Cual de estos políticos valoras más?

¿Que coalición política crees que es la mejor opción?



Red Anuncios OFERTA VENDO COMPRO REGALO
 Busca, encuentra, publica anuncios de forma rápida, fácil y totalmente gratis.

Protección de datos.

Usamos cookies para mejorar su experiencia de navegación en nuestra web y facilitar el filtrado y personalización de nuestro contenido. [Más info](#)



QUIÉNES SOMOS | TARIFAS | CONTACTO | COMITÉ DE REDACCIÓN | PUNTO DE ENCUENTRO DE LA CADENA AGROALIMENTARIA

f x NEWSLETTER



Q. | qcom **MIÉRCOLES 23, OCTUBRE DE 2024**

PESCA



22 DE OCTUBRE DE 2024

Las pescaderías piden la supresión o rebaja del IVA

La Federación de Asociaciones Provinciales de Empresarios Minoristas de Pescados y Productos Congelados (Fedepesca), con el apoyo del resto de asociaciones del sector de la pesca, ha iniciado este 22 de octubre una campaña, en la que reitera su solicitud al Gobierno de suprimir o reducir el IVA a los productos pesqueros.

La campaña cuenta con el apoyo de las organizaciones más representativas del sector de la pesca, la acuicultura, la transformación y la comercialización de nuestro país, siendo una petición largamente expresada y nunca atendida.

Esta campaña se ha iniciado en el **Mercado de Guzmán el Bueno**, de Madrid, y se extenderá a todas las pescaderías del país para recoger directamente el apoyo de los consumidores.

La cadena pesquera reanuda así sus reivindicaciones tras la decisión del Ejecutivo el pasado junio, de aplicar un IVA reducido a ciertos productos que son base de nuestra Dieta Mediterránea, como el aceite de oliva, que en a partir de enero de 2025 tributará al 4%, excluyendo, una vez más a los productos pesqueros, a los que se les aplica un IVA del 10% y el sector reclama que baje al tipo "superreducido" del 4 % o que sea suprimido.

La campaña, con el lema "**Pescado y marisco sin IVA**" combinará la acción en las pescaderías -con material informativo- y la movilización digital, para promover que los consumidores apoyen la supresión o reducción fiscal desde sus propios móviles a través de un código QR.

Más en concreto, en la campaña participan **las patronales de armadores (Cepesca), conserveras (Anfaco), acuicultura (Aproamar), industria del congelado (Conxemar), pescaderías (Fedepesca), los mayoristas de pescado madrileños (Aempm), la cooperativa ARVI y la Federación Nacional de Cofradías de Pescadores.**

La directora general de Fedepesca, **María Luisa Álvarez**, explicó durante la presentación de la campaña que "la rebaja del IVA es una reivindicación histórica, que ha tomado fuerza, porque el pescado ha estado excluido de las bajadas fiscales que aprobó el Gobierno en otros alimentos para paliar los efectos de la guerra de Ucrania."

¿Sabías que **pagas el 10% de IVA** cuando compras **productos pesqueros**, aunque son **esenciales** en una alimentación saludable?

Reclama tu derecho a una alimentación saludable apoyando nuestra solicitud de eliminación del IVA para los productos de la pesca y acuicultura.

Si quieres apoyar la iniciativa de forma totalmente anónima:

- 1º Lee este QR o entra en la web [pescadymarisco.es](https://www.pescadymarisco.es)
- 2º Dalex tu clic.

#Fiscalidadsaludable #Alimentaciónsaludable

¿Sabías que **pagas el 10% de IVA** cuando compras **productos pesqueros**, aunque son **esenciales** en una alimentación saludable?

Diferentes organizaciones del sector pesquero y acuícola estamos luchando para conseguir **EL BAJAR** el IVA de los productos pesqueros.

Si quieres apoyar de forma anónima la demanda de **eliminar el IVA de los productos pesqueros**, aquí te contamos cómo hacerlo:

- 1º Lee este QR o entra en la web [pescadymarisco.es](https://www.pescadymarisco.es)
- 2º Dalex tu clic.

Ayúdanos a conseguir una **#fiscalidadsaludable** y mejorar el acceso de toda la sociedad a una dieta saludable.

IVA: ahorro de 928 M€

La supresión del IVA del pescado -actualmente del 10 %- supondría para las familias españolas disponer de una renta adicional de 928 millones de euros, una cifra equivalente a la recaudación de Hacienda en 2023 con dicho gravamen al tipo actual, según calcula el sector pesquero de acuerdo a un informe de la consultora Cariotipo, con apoyo de la CEOE y la Fundación Española del Corazón.

Según el estudio, si el IVA se hubiera situado en un tipo superreducido del 4 %, la recaudación de este gravamen hubiese sido de 371,5 millones de euros, con una diferencia de 557 millones en la recaudación y por consiguiente en el ahorro de los consumidores.

Según el sector, dejar en el 0% el IVA del pescado afectaría a un 1,11 % del total de este impuesto y a un 0,34 % de todos los impuestos, según las estimaciones que dio a conocer este sector a la hora de presentar sus reivindicaciones.

Estas organizaciones destacan la discriminación en términos impositivos de los productos de la pesca respecto al aceite de oliva y otros

alimentos básicos en la cesta de la compra (pan, frutas y hortalizas, leche, huevos...etc.), gravados con un IVA del 2% hasta final de año.

Reunión con Pedro Sánchez

El sector pesquero solicita una nueva reunión con el presidente Pedro Sánchez y los ministros involucrados en esta decisión para requerir una explicación sobre por qué 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 de acuerdo con las últimas cifras hechas públicas por organismos como la Sociedad Española de Neurología (SEN), que apunta a que, en caso de no prevenirse, el 25% de los ciudadanos de nuestro país sufrirá problemas de salud a edades muy tempranas, a consecuencia de hábitos no saludables.

El sector considera que la capacidad de los ciudadanos de adquirir alimentos saludables e indispensables para una 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.

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, cerrando con los datos más bajo en volumen de toda la serie histórica, con una caída acumulada del 34,3% desde 2008.

Para Fedepesca, esta iniciativa debe beneficiar a los colectivos con dificultades para acceder al producto del pescado por cuestiones económicas, y que puedan consumirlo más asiduamente. Sin pescado, añade esta Federación, la dieta nunca será equilibrada, y las carencias de ahora se traducirán en las problemáticas sanitarias del futuro.

◀ Volver

Qcom.es no se responsabiliza ni se identifica necesariamente con las opiniones expresadas por sus colaboradores, limitándose a convertirse en canal transmisor de las mismas



DESTACADOS

Las tormentas de gregal arremeten de nuevo este miércoles en la Comunitat Valenciana

COMUNITAT VALENCIANA | SOCIEDAD

El 22% de los valencianos se acuesta tras la medianoche: ¿puede afectar a los ritmos circadianos?

ELPERIODIC.COM - 22/10/2024



- Un 55% de los valencianos asegura que no duerme lo suficiente

Casi el 56% de los valencianos duerme menos de las horas recomendadas –7 horas o menos-, lo que puede favorecer la somnolencia y el bajo rendimiento. De hecho, más del



que tiene mal y el 41%, un bajo rendimiento.

Así lo señala un estudio realizado por la farmacéutica Bayer, del que también se desprende que más del 22% de los valencianos se va a dormir después de medianoche en días laborables y casi el 48%, en fin de semana 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 la compañía. Como consecuencia, añade, “es común experimentar fatiga durante el día, somnolencia, falta de concentración y una disminución en el rendimiento cognitivo”.

Además, el 55% de la población encuestada reconoce no dormir ‘del tirón’ durante la noche, y el 28% afirma que tiene problemas para conciliar el sueño y se despierta por la noche.

En suma, el 43% de los valencianos considera que tiene una mala calidad del sueño. 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. En España y según el estudio, el 80% de los valencianos ve la televisión o series antes de acostarse, y el 49% de los valencianos utiliza el móvil o la tablet.

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, y más de 12 millones de personas en España no descansan de forma adecuada.



las mañanas de rne - josep cuní

**LAS MAÑANAS DE RNE**
- JOSEP CUNÍCientíficos
pueden
predecir
riesgo de
epilepsia
en
pacientes23/10/2024 **04:09**

Un grupo de investigadores de **15 países**, liderados por el **Centro Médico de la Universidad de Ámsterdam**, han creado un **modelo de predicción** que permite anticipar el **riesgo de epilepsia** en pacientes que hayan sufrido un accidente **cerebro-vascular**, como un **ictus** o una **trombosis**, algo más común entre las **mujeres de entre 20 y 50 años**. También puede tener un componente genético. En **Las mañanas de RNE**, **Josep Cuní** habla sobre este avance con el doctor **Juan José Poza**, coordinador del **Grupo de Estudio de**

-4:09

IR AL DIRECTO



LAS MAÑANAS DE RNE - JOSEP CUNÍ

Científicos pueden predecir riesgo de epilepsia en pacientes

es el de sufrir un **estatus**
epiléptico. Se trata de una
las mañanas de rne josep cuní
crisis muy prolongada en el
tiempo. El doctor nos
explica cómo este avance
puede salvar vidas.

-4:09

IR AL DIRECTO



LAS MAÑANAS DE RNE - JOSEP CUNÍ

Científicos pueden predecir riesgo de epilepsia en pacientes



Los efectos en el cerebro de comer queso según un neurólogo

Enviado por admin el Mié, 23/10/2024 - 08:37

El **queso** es uno de los lácteos más populares en la dieta mediterránea, lo que ha llevado a lo largo del tiempo a ser objeto de diversas investigaciones. Muchas de ellas se han centrado, concretamente, en el efecto que puede tener el consumo de determinadas variedades. El **neurólogo y neurocirujano Dr. Mill Etienne** ha compartido resultado de un estudio en el que se ha confirmado **impacto positivo en la memoria y la función cognitiva**. Un resultado que, para España, es prometedor, ya que el 60% de los casos de demencia no están diagnosticados y cerca de 800.000 personas padecen Alzheimer, **según la Sociedad Española de Neurología (SEN)**.

¿Qué variedades de queso tienen beneficios para el cerebro?

En **Dr. Etienne** se ha hecho eco en medios internacionales de un reciente estudio japonés que han vinculado el consumo de **quesos como el feta y el cheddar** con una **mejor memoria y función cognitiva**. La investigación, que tuvo de sujetos a 1.200 personas adultas mayores de 65 años arrojó resultados positivos sobre estos dos tipos de quesos para la **mejora del rendimiento del cerebro**.

Eso sí, la clave para obtener todos los beneficios reside sobre todo en **la calidad del queso** y, por supuesto, evitar los más procesados. El Dr. Etienne aconseja **no optar por opciones envasadas individualmente o para untar**, ya que de normal son quesos procesados que pueden contener aditivos como el diacetilo, una enzima utilizada para dar sabor que podría contribuir al deterioro de la memoria y **umentar el riesgo de enfermedades cerebrovasculares**.

Los efectos en el cerebro de comer queso

El impacto del queso en el cerebro se debe principalmente a **dos aminoácidos: el triptófano y la tirosina**. El primero es un precursor de la serotonina, el neurotransmisor encargado de regular el estado de ánimo. Mientras que, el segundo, **estimula la producción de dopamina** y la sensación de placer. En cuanto a nutrientes, los quesos son ricos en **vitamina B12, calcio y fósforo**, minerales esenciales para el funcionamiento cerebral.

Para saber si el consumo de queso está afectando a nuestra salud cerebral el Dr. Etienne recomienda escuchar las señales corporales. Si **al ingerir ciertos tipos de queso**, sobre todo aquellos que tiene contenido alto de lactosa, **se notan problemas digestivos, es posible que tenga un impacto negativo en tu cerebro**. Por eso el neurólogo siempre opta por opciones bajas en lactosa y poco procesados como el suizo, el parmesano o el cheddar. Además, recomienda la variedad feta porque está elaborada con leche de oveja o cabra, **que proporciona más beneficios que la de vaca**.

Referencias

Kim, H., Osuka, Y., Kojima, N., Sasai, H., Nakamura, K., Oba, C., Sasaki, M., & Suzuki, T. (2023b). Inverse Association between Cheese Consumption and Lower Cognitive Function in Japanese Community-Dwelling Older Adults Based on a Cross-Sectional Study. *Nutrients*, 15(14), 3181. <https://doi.org/10.3390/nu15143181>

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

Encuestas

¿Cual de los siguientes periodista valoras más?

¿Que medio utilizas con más frecuencia para recibir noticias de actualidad?

¿Cual de estos políticos valoras más?

¿Que coalición política crees que es la mejor opción?



Red Anuncios Portal de anuncios clasificados

Inmobiliaria, Motor, Mascotas, Informatica, Hogar... ¡y mucho más!

Protección de datos.

Usamos cookies para mejorar su experiencia de navegación en nuestra web y facilitar el filtrado y personalización de nuestro contenido. [Más info](#)

+

Menu

SABERVIVIRtve

Buscar



[Iniciar Sesión](#)

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



[SUSCRÍBETE A TU REVISTA](#)

Comienza a cuidarte con la revista número 1 en salud. ¡Por solo 2€/mes!

[Suscríbete](#)

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

[SUSCRÍBETE](#)

[Salud Activa](#)

Un estudio del Hospital Clínic apunta que rematar el balón con la cabeza se relaciona con más riesgo de enfermedades neurodegenerativas

Los remates de balón con la cabeza y en especial las conmociones cerebrales que se pueden producir a causa de esta práctica entre los futbolistas podrían aumentar el riesgo de enfermedades como el alzhéimer o el párkinson.



[Soledad López](#)

Periodista especializada en salud y nutrición

Actualizado a 23 de octubre de 2024, 09:36



ISTOCK

Las dudas sobre si los **remates de cabeza** son perjudiciales para la salud cerebral hace tiempo que planean sobre el fútbol, pero cada vez hay mayor evidencia científica de que así podría ser.

Investigadores del **Clinic-IDIBAPS** han analizado 120 vídeos de partidos de 4 mundiales de fútbol de los últimos 50 años y han comprobado **un aumento significativo** de remates de balón con la cabeza entre los jugadores, lo que aumenta el riesgo de sufrir enfermedades neurodegenerativas como alzhéimer, ELA o párkinson según los autores del estudio que se ha publicado en la revista *Lancet Neurology*. Acumular golpes en la cabeza y conmociones cerebrales favorece el desarrollo de este tipo de patologías en los 30 o 40 años siguientes.

Se confirman las sospechas

La investigación del **Clinic-IDIBAPS** se suma a otras tantas que se han realizado en los últimos años sobre los riesgos de remates de balón con la cabeza. Una [investigación sueca](#) cuyos resultados se publicaron en *The Lancet Public Health* concluyó que más de 6.000 futbolistas masculinos de la primera división sueca (entre 1924 y 2019) tenían **más riesgo de desarrollar una enfermedad neurodegenerativa** en comparación con la población analizada que no se dedicaba al fútbol profesional.

El riesgo se daba en los jugadores de campo pero no en los **porteros**, lo que según los autores apoya la hipótesis de que los impactos leves en la cabeza al golpear el balón podrían explicar ese mayor riesgo. Cabe aclarar que se trató de un **estudio observacional**, por tanto no ha analizado la relación **causa-efecto**.

En países como **Estados Unidos ya hay legislación al respecto**: desde 2016 este país **prohíbe a los menores de 10 años cabecear** con el balón. Y entre los 11 y los 13 años están limitados los cabezazos en los entrenamientos.

En Europa estamos lejos de llegar a esa situación, y solo la **Federación Escocesa de Fútbol** ha dado un paso en este sentido prohibiendo **los remates de cabeza a los niños menores de 12 años**.

Riesgo de demencia entre los jugadores de fútbol

"Varios estudios han demostrado que aquellos deportes en los que se dan repetidos **golpes en la cabeza** (como el boxeo, el rugby o el hockey sobre hielo) pueden aumentar el riesgo de padecer **demencia o una enfermedad neurodegenerativa**. En el caso del fútbol, el deporte más popular, algunos indicios también apuntan a esta asociación, aunque los resultados de los estudios realizados hasta la fecha eran inconsistentes", apuntaba **Marc Suárez**, neurólogo e investigador del Grupo de Investigación en Fisiología de la Cognición y Prevención del Alzheimer del IMIM-Hospital del Mar en declaraciones a la agencia SMC España.

El estudio sueco publicado en *The Lancet Public Health* reveló que **los futbolistas profesionales tienen 1,5 veces más riesgo** de padecer una enfermedad neurodegenerativa que la población general. Si en la población general el riesgo de enfermedad neurodegenerativa es de un 6,2%, entre los jugadores de fútbol es de un 8,9%. "El riesgo de enfermedad de **Alzheimer** u otras demencias estaba significativamente aumentado en los jugadores de fútbol, mientras que no existían diferencias en el riesgo de otras enfermedades, como el **párkinson** o la **esclerosis lateral amiotrófica**", apuntaba el experto.

Los porteros no tienen más riesgo de demencia

Los **porteros no rematan la pelota con la cabeza**, o lo hacen en muchas menos ocasiones, y casualmente el estudio sueco no ha encontrado más riesgo de demencia entre los 510 porteros estudiados.

"Este hecho podría indicar que son los cabezazos repetidos los responsables del mayor riesgo de **alzhéimer** y enfermedades neurodegenerativas. Aun así, cabe recordar que **no se puede establecer una relación causa-efecto en un estudio observacional**. Una limitación importante del estudio es que solo se han estudiado hombres, se deben realizar estudios también en mujeres", aclaraba **Marc Suárez**, responsable del Grupo de Biomarcadores en Fluidos y Neurología Traslacional del BarcelonaBeta Brain Research Center en la Fundación Pasqual Maragall.

Evitar los remates de cabeza en la infancia y la adolescencia

Aunque los estudios no han demostrado una relación causa-efecto entre los remates de cabeza y la demencia, sí invita a "reflexionar sobre la necesidad de **minimizar los cabezazos** y los **golpes repetidos con la cabeza en el deporte**, aunque sean de poca intensidad. Esto es especialmente importante en **la infancia y la adolescencia, donde el cerebro está en desarrollo**", aseguraba el Dr. Marc Suárez a la agencia SMC.

La Federación Escocesa de Fútbol no permite los remates con la cabeza por debajo de los 12 años. La decisión se produjo tras un estudio realizado por la **Universidad de Glasgow** entre exjugadores escoceses y publicado en [The New England Journal of Medicine](#).

El estudio comparó las causas de muerte de **7.676 exjugadores de fútbol escoceses** nacidos entre los años 1900 y 1976 con las de otras 23.000 personas de la población general.

Los resultados revelaron que los exjugadores tenían **3,5 veces más posibilidad de morir** de una enfermedad **neurodegenerativa**.

Los autores del trabajo reconocían que **los exfutbolistas tenían tasas más altas de demencia**, pero una predisposición menor a morir de patologías cardíacas o cáncer.

preocupación entre los padres

Visto lo anterior, muchos padres se preguntarán si es malo que sus hijos rematen el balón con la cabeza si juegan a fútbol, **¿tendrán más riesgo de demencia de mayores?**

De ello hablamos con el Dr. Pablo Eguía del Río, de la Sociedad Española de Neurología. El Dr. Eguía era cauto al respecto y, en referencia al estudio de la Universidad de Glasgow, lo primero que remarca es que "los exfutbolistas estudiados tenían **una esperanza de vida mayor que el resto de la población porque gozaban de mejor salud gracias al deporte que habían practicado a lo largo de su vida**. El ejercicio físico disminuye el riesgo de enfermedades cardiovasculares, cáncer y también demencia".

Obviamente, nadie discute las bondades del deporte para la salud pero, insistimos, **¿qué pasa con los remates de cabeza?** El Dr. Eguía del Río aseguraba que faltan pruebas que demuestren que cabecear el balón cause daños regiones cerebrales, aunque cada vez hay más estudios que han observado esta relación.

Por su parte, Àlex Iranzo, coordinador de la reciente investigación del **Clínic-IDIBAPS**, ha destacado que el fútbol es en general bueno para la salud, aunque la contrapartida es el riesgo de lesiones. Una opción para minimizar el riesgo de los remates de balón con la cabeza sería prohibirlos en menores de 12 años porque el cerebro está en proceso de formación como ya hacen otros países.

La conmoción sí es UN RIESGO

El Dr. Eguía del Río recuerda que lo que sí es un riesgo demostrado es **la conmoción cerebral que puede aparecer tras un impacto muy fuerte**, porque puede provocar lesiones si no se trata correctamente. "Chocar la cabeza con la de otro futbolista, o recibir una patada o un codazo en la cabeza puede provocar una **conmoción**", apunta el especialista.

Los niños, a diferencia de los jugadores adultos, tienen más tendencia a sufrir conmociones porque **chocan entre ellos más fácilmente**, sencillamente por su forma de jugar, su anatomía o su falta de técnica. Además, ante un mismo impacto un niño es **más vulnerable a sufrir una conmoción porque su cerebro es más inmaduro**.

El problema, prosigue Eguía del Río, es que **muchas veces estas conmociones no se atienden correctamente** porque el futbolista sigue jugando. Y está más que demostrado que sufrirlas de forma repetida sí aumenta el riesgo de daño cerebral.

Señales de una conmoción CEREBRAL

Una conmoción cerebral es **la afectación de la función cerebral producida por un golpe directo**. Y es muy importante que tanto el niño como el entrenador, el árbitro o los padres la sepan identificar porque es clave que el menor (por supuesto un adulto también) **se recupere correctamente**. Hay que estar atento a los siguientes síntomas:

- **Dolor de cabeza** o sensación de presión en la cabeza.
- **Desorientación**, confusión, falta de atención o aturdimiento.
- **Moverse con torpeza**.
- **Respuesta tardía** a preguntas.
- **Náuseas**, vómitos o mareos.

- **Zumbido** en los oídos.
- **Pérdida del conocimiento.**
- En ocasiones, las señales de conmoción **pueden aparecer horas o días después de la lesión** y pueden manifestarse en forma de falta de concentración, **problemas de sueño, sensibilidad a la luz,** irritabilidad...

Sufrir un **segundo golpe** incluso días después de tener una conmoción puede **ser muy perjudicial**. Por eso cuando ocurre es muy importante que:

- **El afectado abandone enseguida el juego** y sea valorado por un profesional.
- **Hay que dejar pasar dos días sin sufrir nada de síntomas** para volver a la actividad deportiva y la reincorporación debe hacerse de forma gradual.

Newsletter

Únete a nuestra comunidad y practica un estilo de vida saludable

[Apúntate](#)

[Suscríbete a tu revista favorita](#)

[Mejora tu ritmo intestinal](#)

Edición papel

Recíbela en tu casa, cada mes y al mejor precio.

[suscríbete](#)

[Mejora tu ritmo intestinal](#)

Edición digital

La revista siempre disponible en tu dispositivo favorito

[suscríbete](#)

Salud Activa

Mostrar artículos

- [Horas de sueño](#)
- [Laxante natural](#)
- [Infusiones estreñimiento](#)
- [Tipos de dolor de cabeza](#)

Nutrición

Mostrar artículos

- [Alimentos con zinc](#)
- [Propiedades lentejas](#)
- [Vitamina E](#)
- [Azúcar en frutas](#)

Maternidad

Mostrar artículos

- [Nombres de niña](#)
- [Nombres de niño](#)
- [Nombres de bebé](#)
- [Calendario del embarazo](#)

Bienestar

Mostrar artículos

- [Respiro mental](#)
- [Miedos](#)
- [Valentía](#)
- [Síndrome del impostor](#)

Síguenos

- [Facebook](#)
- [Twitter](#)



Una 'influencer' de 93 años con párkinson aconseja "no morir nunca por aburrimiento"

Sara quiere seguir experimentando y compartiendo con las personas de su alrededor y 'contagiarse' del virus de vivir

 Redacción / Yo también | Octubre 22, 2024 - 09:00 p.m. | ESPECTÁCULOS



Sara Blanco tiene **93 años**, la enfermedad de **Parkinson**, sordera aguda y más de 300.000 seguidores en **Instagram**. Es creadora de contenidos, o como dice su hija Belén, "es toda una máquina de producir ideas". Solo la