

7 claves para evitar el insomnio con el cambio de hora

El insomnio es una de los grandes problemas del cambio de hora, que se producirá este domingo 27 de octubre

[Manuel Ruiz Berdejo López](#) — 24/10/2024 14:00 **Sociedad**



El insomnio, uno de los efectos del cambio de hora

Día Mundial contra la Poliomielitis 2024: Una enfermedad que perjudica el sistema nervioso central

Estas son las indemnizaciones que ofrece Renfe a los afectados por la cancelación de trenes

En la actualidad, un porcentaje considerable de la población adulta en España experimenta problemas para conciliar el sueño o mantenerlo durante la noche. Concretamente, entre un 20 y un 48% de los adultos experimentan problemas de sueño en algún momento de sus vidas, según la **Sociedad Española de Neurología (SEN)**. Este año, el [cambio de hora](#) tendrá lugar en la madrugada del domingo 27 de octubre, cuando deberemos atrasar los relojes una hora.



PUBLICIDAD

Aunque esto suena a ganar una hora extra de sueño, muchas personas notan que su descanso se ve alterado por este reajuste, con efectos en la calidad de vida y la salud. Dormir bien no es solo una cuestión de comodidad, sino una necesidad vital: la falta de un sueño reparador incrementa el riesgo de hipertensión y afecta funciones cognitivas como la memoria y la concentración.

El insomnio afecta a más de 1 de cada 10 adultos

El insomnio, que afecta aproximadamente a un 10-15% de la población adulta en España, es el trastorno del sueño más común, y el cambio de hora puede agravar los síntomas en muchas personas. A pesar de su prevalencia, la mayoría de los casos de insomnio siguen sin diagnosticar, y solo tres de cada diez personas que sufren problemas de sueño buscan ayuda profesional. La transición hacia el horario de invierno puede desajustar los ritmos cotidianos, creando más desafíos para quienes ya luchan por conciliar el sueño.

Por ello, es más importante que nunca crear conciencia sobre la importancia de una rutina nocturna adecuada, especialmente durante este periodo de adaptación. Establecer hábitos saludables puede ser clave para minimizar el impacto del cambio de hora y asegurar un descanso óptimo, tanto para nuestra salud mental como física. Además, diversos factores ambientales, como la temperatura de la habitación, el ruido, la luz y el uso de dispositivos móviles antes de dormir, juegan un papel crucial en la calidad del sueño. Por ello, establecer hábitos saludables que promueven un ambiente propicio para el descanso es fundamental.

7 claves para evitar el insomnio con el cambio de hora

Para ayudar en esta tarea, Miguel Navarro, CEO de Productividad Feroz y experto en hábitos, productividad y biohacking, presenta siete elementos que pueden formar parte de una rutina nocturna eficaz para mejorar la calidad del sueño y el bienestar general:

1. **Practicar la gratitud.** Es fundamental dedicar unos minutos a escribir tres cosas por las que se sienta gratitud. Este ejercicio no solo promueve una mentalidad positiva, sino que también ayuda a disminuir la ansiedad y el estrés acumulado durante el día.
2. **Revisar el día.** Hacer un repaso de lo más destacado de la jornada es clave. Anotar los momentos mágicos o placenteros, incluso los detalles más pequeños, permite terminar el día con pensamientos agradables y una sensación de satisfacción.
3. **Identificar desafíos.** Reconocer los momentos de estrés o dificultades a lo largo del día es esencial. Esta reflexión permite ver los obstáculos enfrentados y evaluar qué situaciones resultaron complicadas, ayudando a desarrollar estrategias para abordarlos en el futuro.
4. **Extraer lecciones.** Reflexionar sobre las lecciones aprendidas durante el día fomenta el crecimiento personal. Preguntarse qué se ha aprendido acerca de uno mismo y de las relaciones con los demás contribuye a una mejor



mejor

DISCAPACIDAD ACCESIBILIDAD DEPORTE ADAPTADO SOCIEDAD EMPLEO PRESTACIONES CONSUMO EN

emociones predominantes durante el día. Comprender qué desencadenó estas emociones y cómo se gestionaron ayuda a desarrollar un mayor autoconocimiento y a mejorar la gestión emocional en el futuro.

- 6. Desafiar creencias limitantes.** Es importante reflexionar sobre las áreas donde se siente estancamiento, como el trabajo o el crecimiento personal. Identificar creencias limitantes y buscar formas de cambiarlas puede transformar la perspectiva y abrir nuevas posibilidades para el futuro.
- 7. Planificar el día siguiente.** Establecer tres mini objetivos o metas para el día siguiente brinda un sentido de propósito y dirección. Esta planificación ayuda a comenzar el nuevo día con claridad y enfoque, recordando que lo que no se planifica tiene menos probabilidades de suceder.

En conclusión, una rutina nocturna efectiva, especialmente durante el cambio de hora, puede incluir hábitos simples como la respiración profunda, la gratitud por lo vivido, la reflexión sobre el día y la planificación del siguiente. Estos rituales son aún más importantes en épocas de transición horaria, ya que ayudan a la mente y al cuerpo a adaptarse al nuevo horario, promoviendo la calma y un sueño reparador. Con estos hábitos, puedes minimizar el impacto del cambio de hora y despertar renovado para enfrentar el día con energía y claridad.

ULTIMA HORA

Día Mundial contra la Poliomielitis 2024: Una enfermedad que perjudica el sistema nervioso central

Cada 24 de octubre se conmemora el Día Mundial contra la Poliomielitis, un día que fue instaurado por la Organización...

Estas son las indemnizaciones que ofrece Renfe a los afectados por la cancelación de trenes

Los pasajeros de tren que se hayan visto afectados por retrasos o cancelaciones tienen la posibilidad de recibir una indemnización...

Este es el mejor préstamo personal que se puede contratar en octubre de 2024, con un importe de 50.000€

Los expertos de Rastreator han realizado un análisis durante el mes de octubre, destacando las mejores entidades para contratar un...

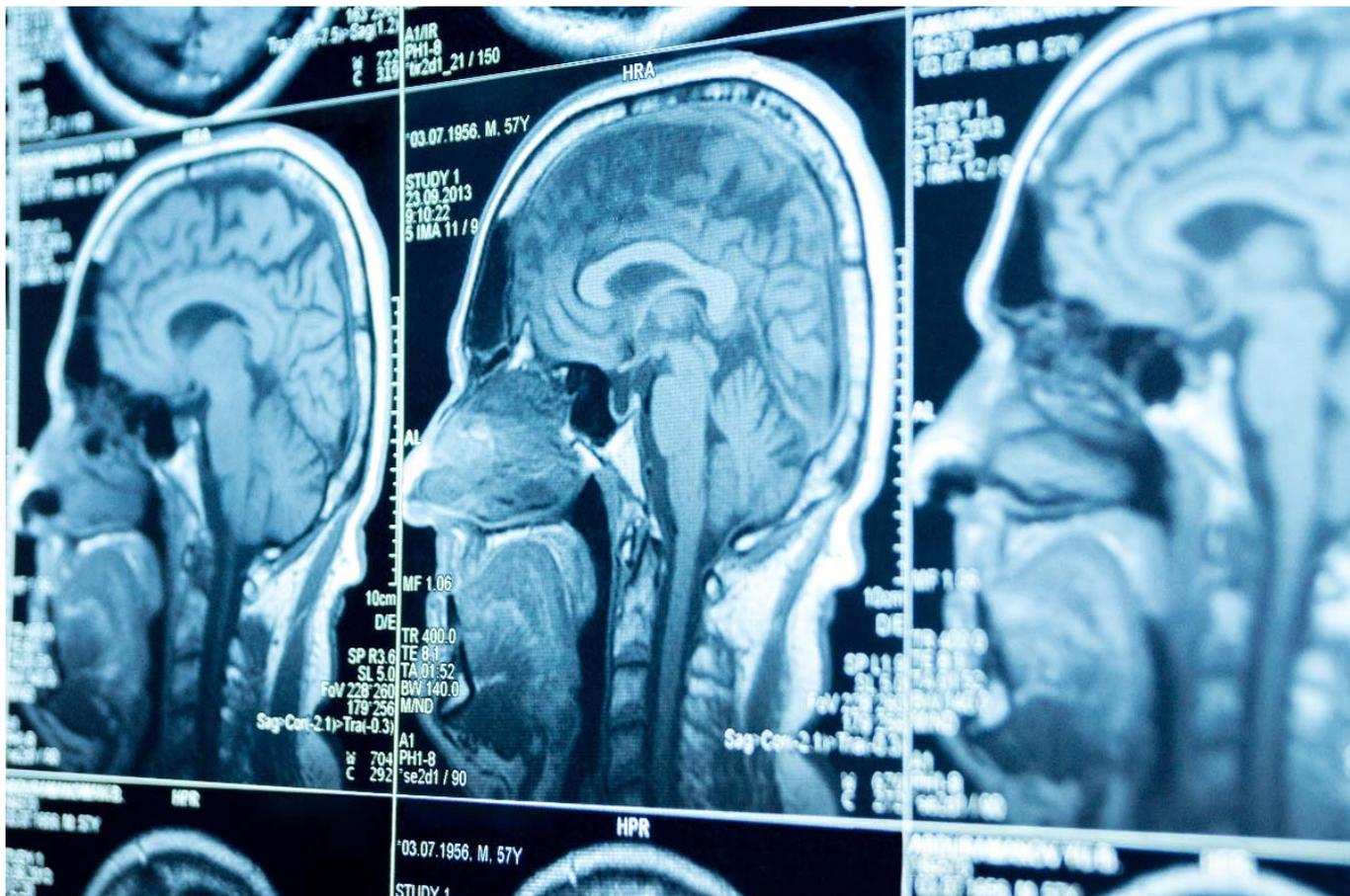


1+ MEDIO ACREDITADO PARA LA INNOVACIÓN MÉDICA

El ictus es la segunda causa de muerte más común en todo el mundo

Los expertos quieren concienciar sobre la magnitud de la enfermedad porque cada año se registran casi 12 millones de casos y 7 millones de muertes, y uno de cada cuatro españoles sufrirá un ictus en su vida.

¡SÍGUENOS!



24/10/2024

El 29 de octubre se conmemora el **Día Mundial del ictus**, una enfermedad cerebrovascular que es, en todo el mundo, la **segunda causa de muerte más común** (después de la cardiopatía isquémica) y la **tercera causa más común de discapacidad** (en Europa es la primera), según los datos del último estudio *Global Burden of Disease (GBD)*. Este mismo estudio apunta, además, que cada año y en todo el mundo se producen casi 12 millones de casos de ictus y más 7 millones de fallecimientos por esta enfermedad. Unas cifras que, comparadas con los datos que se manejaban hace 30 años, suponen un aumento del 70% en el número de casos, un incremento del 44% en las muertes y un 32% más de discapacidad.

En España, según datos de la **Sociedad Española de Neurología (SEN)** cada año se producen unos 90.000 nuevos casos de ictus y, en 2023, esta enfermedad fue la responsable del fallecimiento de más de 23.000 personas. Además, más del 30% de las personas que sobreviven a un ictus en España, están actualmente en una situación de dependencia, debido a la discapacidad a largo plazo que les ha provocado las secuelas enfermedad: el ictus es la primera causa de discapacidad en España y, en al menos el 40% de los casos, el ictus deja importante secuelas.

"Existen dos tipos principales de ictus: el ictus isquémico, al que corresponden casi el 80% de los casos de ictus que se dan en España, y que se produce cuando un trombo impide u obstaculiza la llegada de sangre al cerebro; y el ictus hemorrágico, que supondría casi el 20% de los casos restantes, y que se genera cuando es la rotura de alguno de los vasos sanguíneos del cerebro la que compromete la circulación sanguínea", explica la Dra. M^a Mar Freijo, coordinadora del Grupo de Estudio de Enfermedades Cerebrovasculares de la Sociedad Española de Neurología. "En todo caso, e independientemente del tipo de ictus, la rapidez con la que se haya recibido atención médica ante la aparición de los primeros síntomas, influirá enormemente en el pronóstico de los pacientes. Teniendo en cuenta que, por cada minuto que pasa sin que llegue la sangre al cerebro se mueren casi 2 millones de neuronas, se explica por qué la frase "el tiempo es cerebro" va siempre asociada a esta enfermedad. Si se sospecha que una persona está sufriendo un ictus se debe llamar inmediatamente a los servicios de urgencia porque es una emergencia médica".

En los últimos años, y gracias a los avances que se han producido en Europa y, en concreto en España, tanto en tratamiento como en identificación de la enfermedad, así como en la cada vez mayor implantación de las **Unidades de Ictus** (áreas de hospitalización especiales para el ingreso de pacientes con ictus) o del **Código Ictus** (procedimiento de actuación coordinada de todos los profesionales sanitarios ante una sospecha de ictus), la tasa de mortalidad de esta enfermedad ha descendido considerablemente. Se estima que, respecto a los últimos 30 años, las tasas de mortalidad han descendido más de un 68% en los países de Europa Occidental.

"Sin embargo, desde la SEN estimamos que hay un mayor margen de mejora. En primer lugar, porque aún existen provincias españolas que aún no disponen de Unidades de Ictus; y, en segundo lugar, porque estimamos que el Código Ictus solo se llega a utilizar en aproximadamente el 40% de los casos que se atienden actualmente en España, principalmente porque sigue existiendo un altísimo porcentaje de la población que no es capaz de identificar los síntomas de ictus y, no llama al 112", comenta la Dra. M^a Mar Freijo.

La SEN estima que **solo un 50% de la población española sabe reconocer los síntomas de esta enfermedad** y que el porcentaje de población que sabe que ante cualquier síntoma de ictus se debe llamar a emergencias, es aún menor. Por esa razón, insiste en recordar que ante estos síntomas:

- Pérdida brusca de fuerza o sensibilidad en una parte del cuerpo. Generalmente afecta a una mitad del cuerpo y se manifiesta sobre todo en la cara y/o en las extremidades.
- Alteración brusca en el lenguaje, con dificultades para hablar o entender.

- Alteración brusca de la visión, como pérdida de visión por un ojo, visión doble o pérdida de la visión en algún lado de nuestro campo visual.
- Pérdida brusca de la coordinación o el equilibrio.
- Dolor de cabeza muy intenso y diferente a otros dolores de cabeza.

Es fundamental llamar al 112, incluso aunque desaparezcan a los pocos minutos.

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

"*Estimamos que cerca del 90% de los casos de ictus se podrían evitar con un estilo de vida saludable porque muchos de los factores de riesgo de un ictus son modificables o controlables. Por ejemplo, los principales factores de riesgo de un ictus, como son la hipertensión arterial y el colesterol alto o la diabetes, pueden controlarse. Y está en nuestra mano evitar otros como el tabaquismo, el sedentarismo, la mala alimentación, la obesidad, el alcoholismo, el consumo de drogas...*", destaca la Dra. Mª Mar Freijo. "Actualmente uno de cada cuatro españoles padecerá un ictus a lo largo de su vida y es responsabilidad de cada uno de nosotros intentar disminuir esa cifra".

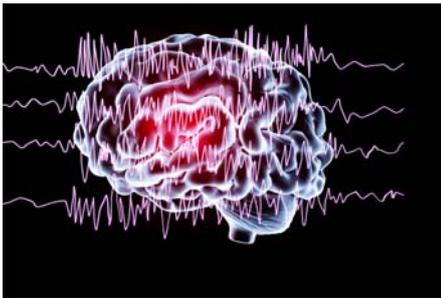
Desde la SEN, también quieren insistir en que el ictus **no es una enfermedad exclusiva de personas mayores**: aproximadamente un 15-20% de los pacientes tienen menos de 50 años e incluso, aunque infrecuentes, se pueden dar casos de ictus infantil. Y si bien sigue siendo una enfermedad que se da con más frecuencia a partir de los 65 años, en los últimos años ha habido un aumento en la incidencia entre personas de 20 a 64 años y las causas de este aumento tienen que ver fundamentalmente con los estilos de vida poco saludables.

Con el objetivo de avanzar en mejorar la prevención, atención y rehabilitación del ictus, la SEN y sus miembros se han involucrado muy activamente en la actualización 2024 de la **Estrategia en Ictus del Sistema Nacional de Salud**, que fue presentado el 22 de octubre, y que supone dar un paso más en el camino que marcó la Estrategia en Ictus del Sistema Nacional de Salud, presentado en 2009.

#ictus #sen #día mundial del ictus

Get Notifications

TE RECOMENDAMOS



Pautas actualizadas para el abordaje de la epilepsia grave



Nuevas medidas para garantizar la bioseguridad en los laboratorios clínicos



La OMS establece nuevas directrices sobre la hepatitis B



Primeras directrices mundiales para prevenir las infecciones causadas por el ...



Las muertes por cáncer cervical podrían reducirse un 63% a ...

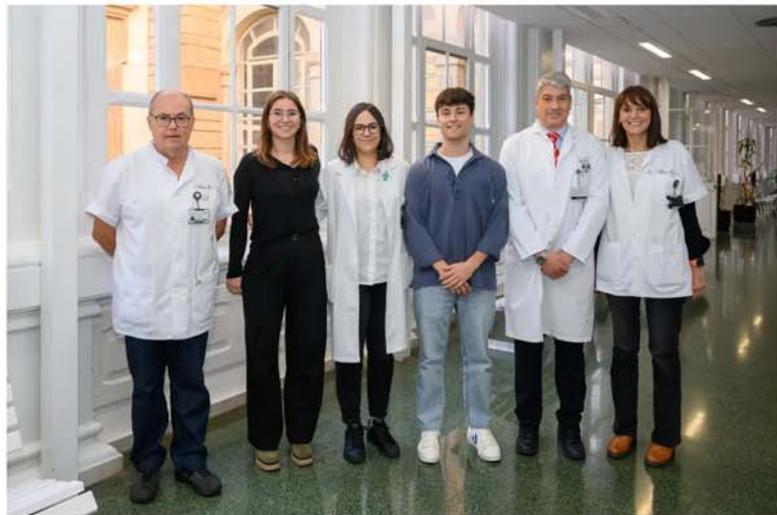


Difunden nuevas directrices sobre el uso de suplementos para el ...

SALUD

Aumento de enfermedades neurodegenerativas tras impactos craneales en deportistas

octubre 24, 2024 · Tiempo de lectura: 3 mins



El aumento de golpes en la cabeza en futbolistas podría incrementar los casos de enfermedades neurodegenerativas como el Alzheimer, párkinson y ELA

Ángel Zamarriego

BUSCAR



ÚLTIMAS NOTICIAS



Radio Nervión es la emisora local líder en Euskadi

octubre 24, 2024



España ha creado más de 3,2 millones de empresas en los últimos 30 años

octubre 24, 2024



Equipo de Investigación celebra 500 emisiones con un reportaje sobre la crisis habitacional

octubre 24, 2024



CAF y Fundación “la Caixa” firman acuerdo para impulsar el desarrollo sostenible

octubre 24, 2024



Los Premios Ondas 2024 celebran la innovación en Radio, TV y Música

octubre 24, 2024



Éramos pocos y llegó Risto Mejide

octubre 24, 2024



Lo último: Kömmerling lanza Könect Élite, un



N3WS

Tercera Edad



J. GUZMAN
AJUDES TÈCNIQUES I ORTOPÈDIA S.L.



OPINIÓN - PORTADA

La Plataforma Española por el Daño Cerebral Adquirido solicita mejorar los recursos actuales destinados al DCA

📅 24 octubre, 2024 👤 moon

Coincidiendo con la celebración del Día Nacional del Daño Cerebral Adquirido, que se celebra cada 26 de octubre, la Plataforma Española por el DCA, queremos hacer un llamamiento urgente sobre el dato ofrecido por la Sociedad Española de Neurología, que estima que en 2035 habrá un 35% más de casos de accidentes cerebrovasculares.

Pese a todas las campañas de prevención que se han puesto en marcha desde distintos ámbitos, lo cierto es que cada año se registran 120.000 nuevos casos y lo que es más alarmante, entre personas cada vez más jóvenes. Mientras, los recursos sanitarios y sociosanitarios para atender todos estos casos son claramente insuficientes.

Este sitio web utiliza cookies para que usted tenga la mejor experiencia de usuario. Si continúa navegando está dando su consentimiento para la aceptación de las mencionadas cookies y la aceptación de nuestra política de cookies, pinche el enlace para mayor información.

ACEPTAR

plugin cookie

provoca que muchas personas se queden sin rehabilitación.

Por todo ello, señala Víctor Sánchez, presidente de la Plataforma Española por el Daño Cerebral Adquirido, *"consideramos imprescindible la creación de un Plan director que permita optimizar los recursos existentes, así como realizar un seguimiento exhaustivo de todos y cada uno de los casos, considerando siempre al afectado y su familia como ejes principales de la actuación de la Administración en cada etapa de atención del paciente"*.

Desde la Plataforma Española por el Daño Cerebral Adquirido creemos que son tres factores los que deberían considerarse para dilucidar el recurso más adecuado para una persona con DCA:

En primer lugar, la situación clínica, que definirá con claridad la necesidad de un recurso de carácter exclusivamente sanitario hasta haber alcanzado al menos la estabilidad médica imprescindible para acudir a un recurso sociosanitario.

En segundo lugar, la diversidad de sus déficits, que marcará la línea de rehabilitación a seguir, así como la intensidad. Sin duda el recurso más efectivo en este caso será de carácter sociosanitario.

Por último, resulta esencial analizar la situación social y familiar de la persona con DCA, ya que nos será de enorme utilidad para vertebrar el recorrido de la misma por los diferentes recursos. Además, será este condicionante el que defina la necesidad de acudir a recursos de tipo sociosanitario o estrictamente social en la etapa final de proceso.

"Desde la Plataforma Española por el Daño Cerebral Adquirido estamos convencidos de que un plan bien diseñado y estructurado permitiría además de un ahorro considerable para la Administración en la atención a las personas con DCA, poder destinar más medios a la prevención, así como la creación de nuevos recursos que atiendan una demanda desgraciadamente cada vez más alta", concluye Víctor Sánchez.

 Post Views: 45

← **El fonendoscopio, la herramienta más barata, de fácil uso y que salva vidas**

AFAGA desarrolla un nuevo Programa Integrado de Empleo (PIE) para mejorar la inserción laboral de 100 demandantes de empleo de Pontevedra →

Este sitio web utiliza cookies para que usted tenga la mejor experiencia de usuario. Si continúa navegando está dando su consentimiento para la aceptación de las mencionadas cookies y la aceptación de nuestra [política de cookies](#), pinche el enlace para mayor información.

ACEPTAR

plugin cookie

Lo último: [La Asociación Española de Cirujanos](#)



N3WS
Tercera Edad



J. GUZMAN
AJUDES TÈCNIQUES I ORTOPÈDIA S.L.



NOTICIAS - PORTADA

Cada año se producen casi 12 millones de casos de ictus y más 7 millones de fallecimientos en el mundo

📅 24 octubre, 2024 👤 moon

El 29 de octubre se conmemora el Día Mundial del Ictus, una enfermedad cerebrovascular que es, en todo el mundo, la segunda causa de muerte más común (después de la cardiopatía isquémica) y la tercera causa más común de discapacidad (en Europa es la primera), según los datos del último estudio "Global Burden of Disease (GBD)". Este mismo estudio apunta, además, que cada año y en todo el mundo se producen casi 12 millones de casos de ictus y más 7 millones de fallecimientos por esta enfermedad. Unas cifras que, comparadas con los datos que se manejaban hace 30 años, suponen un aumento del 70% en el número de casos, un incremento del 44% en las muertes y un 32% más de discapacidad.

En España, según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN) cada año se producen

Este sitio web utiliza cookies para que usted tenga la mejor experiencia de usuario. Si continúa navegando está dando su consentimiento para la aceptación de las mencionadas cookies y la aceptación de nuestra [política de cookies](#), pinche el enlace para mayor información.

ACEPTAR

plugin cookie

a un ictus en España, están actualmente en un situación de dependencia, debido a la discapacidad a largo plazo que les ha provocado las secuelas enfermedad: el ictus es la primera causa de discapacidad en España y, en al menos el 40% de los casos, el ictus deja importante secuelas.

“Existen dos tipos principales de ictus: el ictus isquémico, al que corresponden casi el 80% de los casos de ictus que se dan en España, y que se produce cuando un trombo impide u obstaculiza la llegada de sangre al cerebro; y el ictus hemorrágico, que supondría casi el 20% de los casos restantes, y que se genera cuando es la rotura de alguno de los vasos sanguíneos del cerebro la que compromete la circulación sanguínea”, explica la Dra. M^a Mar Freijo, Coordinadora del Grupo de Estudio de Enfermedades Cerebrovasculares de la Sociedad Española de Neurología. “En todo caso, e independientemente del tipo de ictus, la rapidez con la que se haya recibido atención médica ante la aparición de los primeros síntomas, influirá enormemente en el pronóstico de los pacientes. Teniendo en cuenta que, por cada minuto que pasa sin que llegue la sangre al cerebro se mueren casi 2 millones de neuronas, se explica por qué la frase ‘el tiempo es cerebro’ va siempre asociada a esta enfermedad. Si se sospecha que una persona está sufriendo un ictus se debe llamar inmediatamente a los servicios de urgencia porque es una emergencia médica”.

En los últimos años, y gracias a los avances que se han producido en Europa y, en concreto en España, tanto en tratamiento como en identificación de la enfermedad, así como en la cada vez mayor implantación de las Unidades de Ictus (áreas de hospitalización especiales para el ingreso de pacientes con ictus) o del Código Ictus (procedimiento de actuación coordinada de todos los profesionales sanitarios ante una sospecha de ictus), la tasa de mortalidad de esta enfermedad ha descendido considerablemente. Se estima que, respecto a los últimos 30 años, las tasas de mortalidad han descendido más de un 68% en los países de Europa Occidental.

“Sin embargo, desde la SEN estimamos que hay un mayor margen de mejora. En primer lugar, porque aún existen provincias españolas que aún no disponen de Unidades de Ictus; y, en segundo lugar, porque estimamos que el Código Ictus solo se llega a utilizar en aproximadamente el 40% de los casos que se atienden actualmente en España, principalmente porque sigue existiendo un altísimo porcentaje de la población que no es capaz de identificar los síntomas de ictus y, no llama al 112”, comenta la Dra. M^a Mar Freijo.

La SEN estima que solo un 50% de la población española sabe reconocer los síntomas de esta enfermedad y que el porcentaje de población que sabe que ante cualquier síntoma de ictus se debe llamar a emergencias, es aún menor. Por esa razón, insiste en recordar que ante estos síntomas:

extremidades.

- Alteración brusca en el lenguaje, con dificultades para hablar o entender.
- Alteración brusca de la visión, como pérdida de visión por un ojo, visión doble o pérdida de la visión en algún lado de nuestro campo visual.
- Pérdida brusca de la coordinación o el equilibrio.
- Dolor de cabeza muy intenso y diferente a otros dolores de cabeza.

Es fundamental llamar al 112, incluso aunque desaparezcan a los pocos minutos.

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

“Estimamos que cerca del 90% de los casos de ictus se podrían evitar con un estilo de vida saludable porque muchos de los factores de riesgo de un ictus son modificables o controlables. Por ejemplo, los principales factores de riesgo de un ictus, como son la hipertensión arterial y el colesterol alto o la diabetes, pueden controlarse. Y está en nuestra mano evitar otros como el tabaquismo, el sedentarismo, la mala alimentación, la obesidad, el alcoholismo, el consumo de drogas...”, destaca la Dra. M^a Mar Freijo. *“Actualmente uno de cada cuatro españoles padecerá un ictus a lo largo de su vida y es responsabilidad de cada uno de nosotros intentar disminuir esa cifra”.*

Desde la SEN también quieren insistir en que el ictus no es una enfermedad exclusiva de personas mayores: aproximadamente un 15-20% de los pacientes tienen menos de 50 años e incluso, aunque infrecuentes, se pueden dar casos de ictus infantil. Y si bien sigue siendo una enfermedad que se da con más frecuencia a partir de los 65 años, en los últimos años ha habido un aumento en la incidencia entre personas de 20 a 64 años y las causas de este aumento tienen que ver fundamentalmente con los estilos de vida poco saludables.

Con el objetivo de avanzar en mejorar la prevención, atención y rehabilitación del ictus, la SEN y sus miembros se han involucrado muy activamente en la actualización 2024 de la Estrategia en Ictus del Sistema Nacional de Salud, que fue presentado el pasado 22 de octubre, y que supone dar un paso más en el camino que marcó la Estrategia en Ictus del Sistema Nacional de Salud, presentado en 2009.

- El 26 de octubre, con motivo del Día Mundial del Ictus, la SEN celebrará la jornada científica «Jornada Actualización en el manejo del ictus». Más información en: <https://www.sen.es/noticias-y-actividades/noticias-sen/3507-dia-mundial-del-ictus-jornada-actualizacion-en-el-manejo-del-ictus>
- El 10 de noviembre, en Madrid, la Sociedad Española de Neurología organiza la Carrera Popular Día del Ictus 2024. Se trata de la primera carrera popular que organiza esta sociedad científica para visibilizar el ictus y la necesidad de seguir investigando en tratamientos y desarrollando estrategias para mejorar su abordaje. Más información en: <https://carrerapopulardiadelictus.es/>

 Post Views: 57

← HIP 2025 calienta motores de una edición marcada por las novedades en el diseño de su congreso

Se aplaza “La sociedad de la soledad” en el Palacio de Congresos de Mallorca →

También te puede gustar

La Junta lanza el bono digital de acceso a internet de alta velocidad destinado a colectivos vulnerables también para mayores de 65 años en municipios de menos de 20.000 habitantes del medio rural

 16 septiembre, 2024

Cáncer, enfermedades autoinmunes, COVID-19 y medicamentos huérfanos, principales dianas de la innovación en 2021

 28 marzo, 2022

Este sitio web utiliza cookies para que usted tenga la mejor experiencia de usuario. Si continúa navegando está dando su consentimiento para la aceptación de las mencionadas cookies y la aceptación de nuestra [política de cookies](#), pinche el enlace para mayor información.

ACEPTAR

plugin cookie



PUBLICIDAD

SALUD

NEUROLOGÍA

Un 30% de los españoles convive con el dolor

El neuropático es un tipo de dolor que se produce por un daño o una lesión en los sistemas nerviosos periférico o central y que hace que se interpreten como dolorosos estímulos normales



ÚLTIMA HORA

Nuevos rumores en el vecindario

Skip Ad

0:06 / 0:15



Las prácticas que los médicos advierten que aumentan las infecciones de transmisión sexual

El doctor **Alan Luis Juárez-Belaúnde**, coordinador del Grupo de Estudio de Dolor Neuropático de la SEN, explica





El dolor neuropático

PUBLICIDAD

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

El neuropático es un tipo de dolor, generalmente crónico, que se produce por un daño o una lesión de los sistemas nerviosos periférico o central, que hace que se interprete como dolorosos estímulos que son normales. Detrás del origen de este dolor se encuentran una gran variedad de factores, como lesiones, infecciones, tratamientos médicos o enfermedades.

"No todos los pacientes con Ela tienen los mismos síntomas"

La diabetes y el dolor lumbar son las patologías que con mayor frecuencia se asocian al dolor neuropático, así como las secuelas postraumáticas o postquirúrgicas. Además, el doctor **Juárez-Belaúnde** explica que algunas personas también pueden desarrollar la misma clínica de dolor neuropático sin una causa aparente, que en ese caso se denomina dolor crónico primario y se enmarca dentro de la fisiopatología del síndrome de sensibilización central: "Lo que diferencia este dolor de otros **dolores crónicos** es su fuerte intensidad, la repercusión que tiene en la calidad de vida de los pacientes y la dificultad de su tratamiento".

Infradiagnosticado

En España, según datos de la SEN, el dolor neuropático afecta a más de tres millones de españoles y cada año se producen alrededor de 400.000 nuevos casos, siendo más frecuente en **mayores de 55 años** y en mujeres (ellas son el 57% de los pacientes).

Cuando este dolor aparece, los pacientes lo experimentan durante tiempo prolongado y, con los tratamientos actuales, menos del 60% de los afectados dicen lograr un alivio adecuado.

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

Querer y no poder: el sexo después de una enfermedad

La depresión, la ansiedad, la fatiga y los trastornos del sueño





PUBLICIDAD

que no está satisfecho. Además, el 65% ha tenido que restringir sus actividades diarias y el 82% considera que este dolor ha tenido un impacto significativo en su calidad de vida.

Equipos transdisciplinares

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

El problema genético que llevó a María Castro a sufrir cinco abortos

El experto de la SEN señala que aunque aún se necesitan fármacos más eficaces que consigan tratar el dolor neuropático a largo plazo, es importante poder ofrecer a los pacientes acceso a equipos transdisciplinares. "Estos equipos 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 en cada caso", concluye.

SALUD

NEUROLOGÍA

LUGO



Te puede interesar

Nacivery



Nuevo MINI Countryman. Acéptalo, en 1450 litros de capacidad entra...

MINI



Consulta condiciones y emisiones en el web.



IDEAL

«Soy neurólogo y estos quesos que comes empeoran la memoria»

El neurólogo y neurocirujano Mill Etienne asegura que algunas variedades en España ayudan a cuidar la salud cognitiva



El neurólogo Mill Etienne.

C. L.

Viernes, 25 de octubre 2024, 11:21

Comenta



España es un país con un alto porcentaje de casos de demencia. De hecho, de cada cien personas, sesenta desarrollan en algún momento de sus vidas problemas de memoria. Sin embargo, la realidad es que cerca del 30% de los casos no están diagnosticados. La Sociedad Española de Neurología (SEN) señala que en este país hay unas 800.000 personas con Alzheimer. Para reducir el riesgo de padecer esta enfermedad, algunos expertos recomiendan llevar una vida activa y una dieta saludable. En este sentido, el neurólogo y neurocirujano Mill Etienne advierte que hay alimentos que pueden empeorar la memoria, como algunos tipos de queso.

El Dr. Mill subraya que hay alimentos «aliados para el cerebro» más relevantes que, por ejemplo, el queso. A través del medio digital de AoI, explica que el consumo regular de queso puede afectar a la salud cognitiva. No obstante, señala que un estudio en Japón ha revelado que el consumo de feta y cheddar se vincula con una mejor memoria y función cognitiva.

Eso sí, no todos los expertos coinciden sobre esta cuestión y también existen excepciones. Según el Dr. Etienne, «los quesos procesados, los envueltos individualmente y los que son para untar pueden contener la enzima diacetilo». Explica que «se utiliza para dar sabor y puede provocar deterioro de la memoria, así como enfermedades cerebrovasculares».

No obstante, en la dieta de este neurólogo no falta un queso en concreto que ayuda a proteger la salud cerebral. Por lo general, él prefiere las opciones bajas en lactosa, como el queso suizo, el parmesano y el cheddar. «También suelo poner queso feta, elaborado con leche de cabra o de oveja, en mis ensaladas», asegura.

Temas [España](#) [Japon](#) [Enfermedades](#) [Nutrición](#) [enfermedad de alzheimer](#)

Comenta

Reporta un error

Ibex 35 **-0,24%**

S&P 500 **0,21%**

Petróleo Brent **0,68%**

Eurostoxx 50 **-0,05%**

Dólares EE UU por Euro **-0,02%**



CincoDías

PS

SUSCRÍBETE

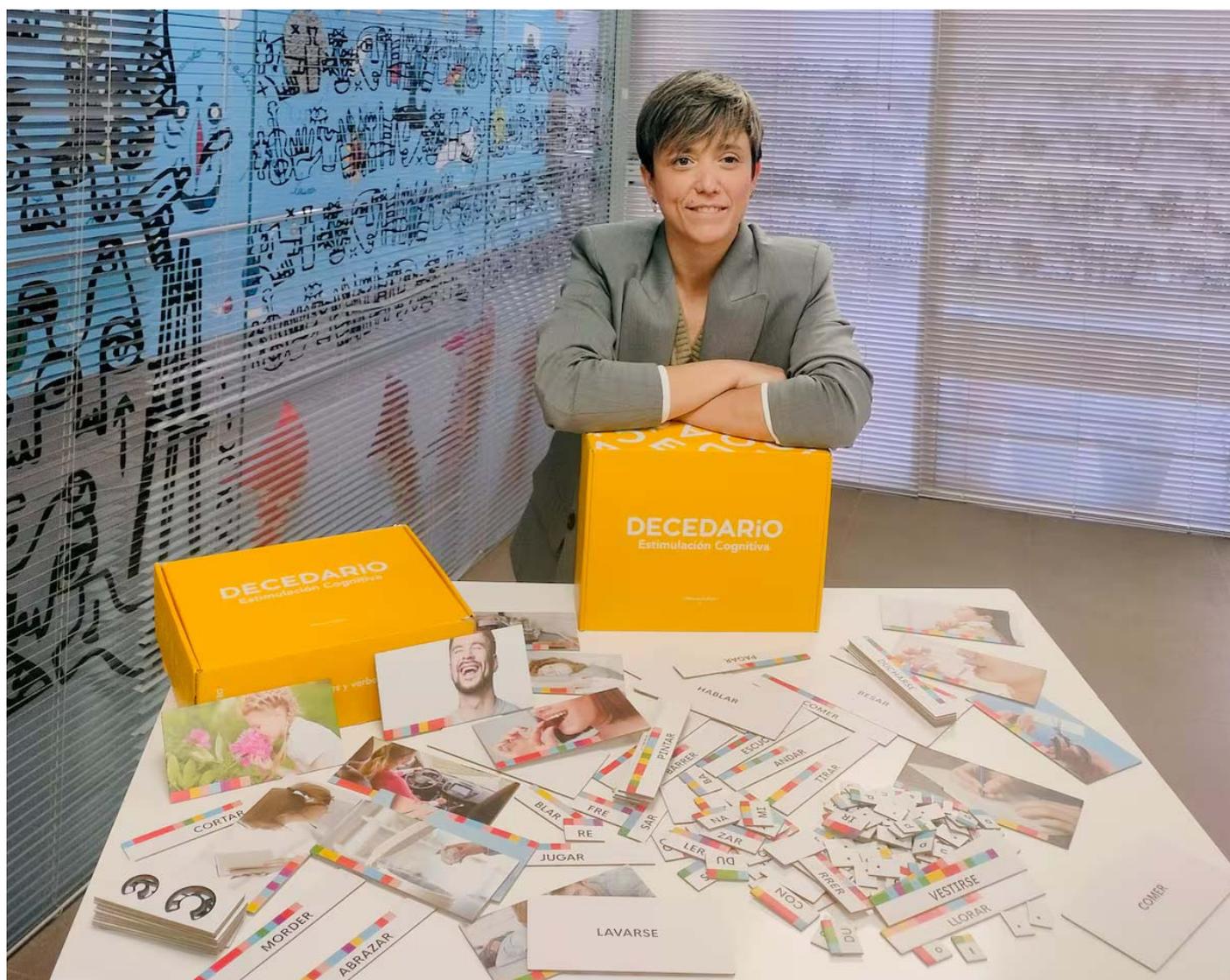
Ciencia y Salud

DIRECTO El Ibex cotiza plano a la espera de nuevos alicientes

CIENCIA Y SALUD >

Juegos para ejercitarse después de un ictus a los 23 años

Diana de Arias creó Decedario, un método lúdico para aliviar las secuelas de un accidente cerebrovascular. La herramienta también es útil para el tratamiento de párkinson o TDAH



Diana de Arias, fundadora de Decedario.
DECEDARIO

ALEJANDRO GONZÁLEZ LUNA

Madrid - 25 OCT 2024 - 05:15 CEST



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

“Quedé como un lienzo en blanco”, recuerda. Es decir, tuvo que aprender a comer, caminar, escribir, leer y hablar de nuevo. Pero durante su proceso de recuperación, algo más sucedió:

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

A continuación, realizó una [campana de crowdfunding](#) y recaudó 11.000 euros en cuestión de un mes. Con ese dinero fabricó el material y lanzó en 2018 Decedario, un juego con más de 500 piezas manipulativas y un recurso online de apoyo que incluye más de 40 videos con actividades guiadas, y cuyo precio ronda los 80 euros.



Pacientes entrenándose con el método.
DECEDARIO

Aunque el método fue diseñado originalmente para pacientes con daño cerebral adquirido (DCA), su diseño funcional ha permitido extender su aplicación a otras patologías como trastorno por déficit de atención e hiperactividad (TDAH), dislexia, trastornos del espectro autista (TEA), el trastorno específico del lenguaje (TEL), síndrome de Down, párkinson y

Gimnasia cognitiva

Actualmente, Decedario cuenta con un equipo de cinco personas y dos líneas de negocio: el material manipulativo y un programa de formación y de planes de entrenamiento cognitivo llamado Decedario Gym, en el que participan ya 30 personas –“esperamos cerrar el año con alrededor de 50”, subraya–. Desde 2019, la startup ha facturado 210.000 euros y ha levantado unos 120.000 euros de financiación tanto pública como privada. Por su iniciativa, De Arias – quien funge de CEO– fue elegida como Mujer Emprendedora de Referencia 2020 por El Referente y en 2021 fue incluida en la lista Forbes de impacto social.

Desde 2019, la startup ha facturado 210.000 euros y ha levantado unos 120.000 euros de financiación

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

De Arias tiene los dedos cruzados. La versión física de Decedario ha ayudado ya a miles de personas y ha sido utilizada por cientos de profesionales sanitarios en España para tratar a sus pacientes. Sin embargo, el galardón “supondría un impulso enorme para nosotros”, afirma. Con el premio podrían desarrollar la plataforma digital de Decedario Gym, explica. “Esto nos permitiría escalar y llegar a muchas más familias de manera eficiente. Es clave para nuestra expansión”, recalca.

Un peligro que acecha

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

Prevención. La SEN sostiene que hasta el 90% de los casos de ictus se podrían prevenir. Esto se conseguiría controlando factores como la hipertensión, la diabetes, el estrés, el [colesterol](#) o el tabaquismo, y llevando hábitos de vida saludable. Además, es importante prestar atención a los síntomas que alertan de un ictus, ya que es vital buscar atención cuanto antes (pérdida de fuerza en la mitad del cuerpo, dificultad para hablar, ceguera repentina en uno o en los

positivos”, avanza– serán dados a conocer en noviembre. Además, ha establecido alianzas y colaboraciones con actores claves como la Fundación Freno al Ictus, la Federación Nacional de Daño del Ictus (Fedeace), la Confederación Española de Personas con Parálisis Cerebral (Aspace) o el Colegio de Logopedas de España.

Recibe la Agenda de Cinco Días con las citas económicas más importantes del día



COMENTARIOS

[Normas >](#)

MÁS INFORMACIÓN



El tratamiento de un infarto o un ictus cuesta 535 euros por español

DENISSE CEPEDA MINAYA | MADRID

ARCHIVADO EN

Emprendedores · Salud · Ciencia · Infarto cerebral · Párkinson · Hiperactividad infantil · Neurología

Se adhiere a los criterios de
Más información >



Si está interesado en licenciar este contenido contacte con ventacontenidos@prisamedia.com

CONTENIDO PATROCINADO

Regalo para nuevos socios Nespresso

Colabora contra el cáncer de mama con estos productos

Madrid acoge la exposición de Harry Potter en el Espacio Ibercaja Delicias

Y ADEMÁS...

Información importante sobre cookies: La revista digital de la Dirección General de Tráfico utiliza cookies propias para mejorar la navegación. Las cookies utilizadas no contienen ningún tipo de información de carácter personal. Si continua navegando entendemos acepta su uso.

[Aceptar](#)

[Salto a Contenido](#) [Salto a Navegación](#)

[Ir a la DGT](#) [Introducir Termino](#)



[Canal RSS](#)

[Noticias](#)

[Reportajes](#)

[Multimedia](#)

[Formación](#)

[Opinión](#)

[Entrevistas](#)

[Motor](#)

[Trámites](#)

Estás en: [Inicio](#) [Noticias](#) [Nacional](#) [2024](#)

Consejos para recibir el horario de invierno



[Descargar PDF](#)

[Revista interactiva](#)

[Hemeroteca](#)

Recursos educativos



La locura



[A mucha velocidad](#)

CAMBIO DE HORA

Consejos para recibir el horario de invierno

Irritabilidad y desorientación pueden sumarse a la falta de un sueño reparador en los primeros días: extreme la precaución

25 OCTUBRE 2024

A partir de este fin de semana el reloj en España se regirá durante seis meses por el horario de invierno. En la madrugada del sábado 26 al domingo 27 de octubre se retrasará la hora y se hará más patente la reducción de las horas de luz diarias.

En temporadas con menos luz, en las que además podemos encontrarnos con una climatología menos benigna, los usuarios de la vía deben extremar las

El tráfico en

precauciones para compensar la falta de visibilidad.

Efectos en el conductor

Acostumbrarse al nuevo horario exige un periodo de adaptación de los ritmos y rutinas habituales. Lo mejor es intentar prepararse para ello y hacerlo de forma paulatina para que el cambio no sea tan brusco. En estos días es habitual sentir mayor somnolencia, fatiga e incluso irritabilidad, y todo ello puede afectar a la conducción. Es fundamental atender al estado de ánimo y las condiciones físicas a la hora de conducir, ya que pueden aumentar las distracciones y reducirse la capacidad de reacción ante eventos inesperados.

Son muchos los estudios que aseguran que los accidentes viales aumentan en los días posteriores al cambio horario, sobre todo a las horas de salida de los colegios y las oficinas, por lo que es necesario aumentar la atención al entorno en esos días.

Jesús Porta, neurólogo y vicepresidente de la Sociedad Española de Neurología (SEN) asegura que en España "tenemos un problema, porque anochece más tarde que en el resto de países con lo cual la intensidad del sol nos está bloqueando la liberación de melatonina y nos acostamos más tarde".

Recomendaciones al volante

Para los conductores es básico dormir las horas necesarias y buscar que el sueño sea de calidad y reparador.

Además, la compañía Norauto recoge recomendaciones que pueden ayudarnos a la hora de ponernos tras el volante: Procurar conducir en las horas de más luz, y por vías suficientemente iluminadas cuando esto no sea posible, hacerlo siempre con las luces encendidas -aunque sea de día- o evitar coger el coche en condiciones climatológicas adversas, son fundamentales. A esto se añade la precaución e tener el parabrisas y las escobillas en perfectas condiciones, atender a los ángulos muertos o puntos ciegos y llevar la señal V-16 conectada, para poder hacer uso de ella en caso de emergencia.

También la empresa Carglass ofrece anualmente medidas que se pueden adoptar con respecto a la iluminación:

- Revisar el sistema de iluminación, el parabrisas y los limpiaparabrisas, dado que conducimos más horas de noche y se producen más precipitaciones y deslumbramientos.
- Mantener encendidas las luces diurnas al haber una menor intensidad lumínica.
- Ante un deslumbramiento se recomienda bajar la vista hacia la derecha y buscar la línea de la carretera o el borde del arcén.
- Especial atención al cambio de luces largas por las de cruce cuando nos aproximamos a otro vehículo.
- En condiciones de baja visibilidad es aconsejable fijarse en las luces de los coches que nos preceden.
- Atención a los cambios de iluminación al acercarnos a una curva o cambio de rasante para anticipar la llegada de un vehículo.
- La oscuridad amplifica el efecto túnel, que además se potencia con la velocidad: si en parado nuestro campo de

tiempo real



Galería Multimedia



Nuestros Test



Banco de Pruebas



¿Sabías Que...?



Lo Más Visto

[Nuestros test](#)

[Todos los trámites](#)

[Las infracciones más graves](#)

[Revista interactiva 269](#)

[¿Por qué no nos ponemos el cinturón?](#)

[Técnicas de conducción](#)

Salud Vial

visión es de 120°, en movimiento va desde los 70 grados a 65 km/h a solo 30 a 130 km/h.

- Ante lluvia intensa, “leer” el asfalto para buscar charcos o regueros que puedan causar un acuaplanin, aumentar la distancia de seguridad para disponer de más tiempo de reacción ante imprevistos, y precaución respecto a los vehículos que nos rodean, sobre todo camiones y autobuses que pueden levantar grandes cantidades de agua con barro.

Vulnerables

También los usuarios vulnerables, en especial usuarios de motocicletas y patinetes deben incrementar las medidas de seguridad:

1. Evitar ir por **vías donde no hay luz** o si las condiciones climatológicas impiden una conducción segura y una correcta visibilidad (niebla, lluvia intensa, etc.).
2. La bicicleta y el patinete deben estar **en buen estado**, especialmente aquellos elementos que contribuyen a ser más visto como reflectantes y luces. Se recuerda que es obligatorio que las bicicletas cuenten con luz blanca delantera y luz roja trasera para circular en vías urbanas e interurbanas durante la noche, en túneles o pasos inferiores o cuando las condiciones meteorológicas no permitan una buena visibilidad. Además, se debe llevar un catadióptrico rojo que no sea triangular. En lo que respecta a los vehículos de movilidad personal, deben estar equipados de catadióptricos frontal (blanco), en ambos laterales (blanco o color amarillo auto) y traseros (rojo). Además la luz de freno debe estar diferenciada o combinada con la trasera, tal y como figura en el Manual de características técnicas de la Dirección General de Tráfico.
3. Evitar colocarse en **ángulos muertos** o puntos ciegos.
4. El **casco** se puede convertir en el mejor aliado al poder incorporar una luz de freno adicional.
5. Llevar **ropa clara y llamativa** para aumentar la visibilidad y utilizar elementos reflectantes adicionales como chalecos reflectantes homologados o bandas.

Categoría/s

Conductores y Peatones > [Bicicletas](#)

Conductores y Peatones > [Turismos](#)

Formación > [Técnicas de conducción](#)



¿Qué tiempo va a hacer?



Niveles de pólenes



Normativa de tráfico



Última matrícula

Fecha:18/10/2024

MVT

Tasas y servicios

A1	motocicleta	
A	motocicleta	
B1	coche	26.05.05
B	coche	

El Daño Cerebral Adquirido, la principal causa de discapacidad en España podría aumentar un 35% para 2035

Cada año, 120.000 personas más sufren DCA, mientras los recursos sociosanitarios no alcanzan

Por **Fernando Ruiz Sacristán** - 25 octubre 2024

El Daño Cerebral Adquirido (DCA) es la principal causa de discapacidad en España y la primera causa de mortalidad en mujeres y la segunda en hombres. Según los últimos datos, actualmente 650,000 personas viven con DCA en nuestro país, y la cifra podría aumentar de manera alarmante en los próximos años.

actualmente 650,000 personas viven con DCA en España

En el marco del **Día Nacional del Daño Cerebral Adquirido**, que se conmemora cada 26 de octubre, la Plataforma Española por el DCA hace un llamamiento urgente a las autoridades sanitarias y sociosanitarias para mejorar los recursos destinados al abordaje de esta patología. Esta necesidad se hace cada vez más apremiante a medida que la incidencia de accidentes cerebrovasculares — principal causa del DCA— sigue en aumento. **La Sociedad Española de Neurología estima que para 2035 los casos de ictus, una de las principales causas de DCA, habrán aumentado en un 35%, lo cual representa un grave reto para el sistema sanitario y social español.**

Epidemia silenciosa

El Daño Cerebral Adquirido, que engloba **secuelas derivadas de eventos como los ictus, traumatismos craneoencefálicos, anoxias y tumores**, es actualmente una de las patologías que mayor impacto tiene sobre la población. La situación es especialmente preocupante en el caso del **ictus, que anualmente afecta a unas 120,000 personas en España, y lo más alarmante es que este número no solo se mantiene, sino que crece, afectando a personas cada vez más jóvenes**. La falta de recursos para abordar las secuelas del DCA se traduce en un déficit en la atención a estas personas, lo que agrava el sufrimiento y las



limitaciones que enfrentan, no solo en el ámbito sanitario, sino en su vida diaria y en la de sus familias.

El ictus anualmente afecta a unas 120,000 personas en España

Uno de los problemas más acuciantes, señala la Plataforma Española por el DCA, es la **falta de continuidad en la atención cuando un paciente recibe el alta hospitalaria**. Aunque muchas personas con DCA presentan secuelas importantes que requieren rehabilitación y asistencia sociosanitaria continua, la inexistencia de protocolos claros para la derivación de pacientes entre el ámbito sanitario y el sociosanitario deja a muchas de estas personas sin la atención necesaria. “Este vacío en el proceso asistencial impide que los afectados tengan acceso a una rehabilitación adecuada que, en muchos casos, puede marcar la diferencia entre recuperar funciones esenciales o vivir con una discapacidad mayor de la necesaria”, advierte **Víctor Sánchez, presidente de la Plataforma Española por el Daño Cerebral Adquirido**.

Plan director

Desde la Plataforma Española por el DCA, la solución pasa por la implementación de un **Plan Director que coordine y optimice los recursos existentes y que garantice un seguimiento exhaustivo de cada caso, con un enfoque centrado en la persona afectada y su familia**. “Un Plan Director bien estructurado permitiría no solo optimizar la atención en cada etapa de la recuperación, sino también un ahorro considerable para la Administración, lo cual podría reinvertirse en la creación de nuevos recursos para atender una demanda en constante crecimiento”, explica Sánchez.

Este plan debería basarse en tres factores clave para determinar el tipo de recurso adecuado para cada persona:

1. **La situación clínica del paciente:** Según el estado médico del afectado, es crucial determinar si necesita continuar en un recurso exclusivamente sanitario hasta alcanzar la estabilidad médica necesaria para poder beneficiarse de un recurso sociosanitario.
2. **La diversidad y gravedad de los déficits:** La magnitud y el tipo de secuelas deben orientar el tipo y la intensidad de la rehabilitación, que muchas veces es más efectiva en un recurso sociosanitario.
3. **La situación social y familiar:** La realidad social y el entorno familiar de cada paciente deben ser evaluados para definir el tipo de recursos requeridos en cada etapa, incluyendo aquellos de tipo exclusivamente social que puedan ser necesarios en la última fase del proceso.

Desafío

Además del enfoque en la rehabilitación, desde la Plataforma Española por el DCA insisten en la importancia de **destinar más medios a la prevención del ictus y otras causas de DCA**. Aunque se han implementado campañas de concienciación sobre factores de riesgo como la hipertensión, el sedentarismo, el tabaquismo y la obesidad, los esfuerzos parecen no ser suficientes para detener el aumento en la incidencia de accidentes cerebrovasculares. “Necesitamos una mayor inversión en prevención para reducir las cifras de afectados y evitar que personas jóvenes y activas vean su vida truncada por una discapacidad evitable”, apunta Sánchez.

La Plataforma Española por el DCA insisten en la importancia de destinar más medios a la prevención del ictus y otras causas de



DCA

La creciente incidencia del DCA y la falta de recursos adecuados conforman una crisis que afecta no solo a los pacientes, sino también a sus familias, quienes, en muchos casos, deben asumir el rol de cuidadores principales sin la preparación o el apoyo necesario. **La creación de un Plan Director** que coordine recursos, establezca protocolos de derivación y priorice la atención personalizada es una **necesidad urgente para enfrentar de manera efectiva el reto que plantea el DCA en el presente y en el futuro.**

Con esta situación en mente, **la Plataforma Española por el DCA hace un llamamiento a la acción conjunta entre la Administración y la sociedad civil para afrontar el reto que supone el Daño Cerebral Adquirido.** Invertir en prevención, optimizar recursos y garantizar un sistema de atención integral y bien coordinado es, además de una obligación social, una medida inteligente para reducir los costos a largo plazo y asegurar una mejor calidad de vida para miles de personas que, hoy y en los años venideros, enfrentan el impacto de esta enfermedad devastadora.

También te puede interesar...

Fernando Ruiz Sacristán





Sociedad

Sociedad Ciencia Educación Medio ambiente Sanidad Sucesos Tiempo Elecciones Catalunya P de Planeta Empoderada:

Horario de invierno

Este domingo cambia la hora: siete consejos para prepararte

- La transición hacia el horario de invierno puede desajustar los ritmos cotidianos y crear más problemas para quienes ya luchan por conciliar el sueño
- [Cambio de hora este octubre: ¿Cuándo se cambia al horario de invierno 2024?](#)

Cambio de hora este octubre: ¿Cuándo se cambia al horario de i...

EL PERIÓDICO

PUBLICIDAD



El Periódico

25 OCT 2024 7:35 Actualizada 25 OCT 2024 7:38

 Por qué confiar en El Periódico



Según la Sociedad Española de Neurología (SEN), **entre un 20 y un 48% de los adultos españoles experimentan problemas para conciliar el sueño o mantenerlo toda la noche** en algún momento de sus vidas. Este fin de semana –la noche del sábado 26 de octubre al domingo, 27– deberemos atrasar los relojes una hora para dar la bienvenida al horario de invierno. Para muchos, esto es algo bueno, ya que suena a ganar una hora extra de sueño, pero, por contra, son muchas las personas que notan una alteración en su descanso por este reajuste, afectando a su calidad de vida y salud. **Los españoles no le dan al descanso la importancia que merece.** El SEN avisaba hace poco de que los días laborales, por ejemplo, dormimos poco más de seis horas. Frente a esta realidad, entidades como **Productividad Feroz**, alertan que descansar "no es sólo una cuestión de comodidad, sino una necesidad vital, ya que la falta de horas de sueño incrementa el riesgo de hipertensión y afecta funciones cognitivas como la memoria y la concentración".

PUBLICIDAD

A día de hoy, **casi el 15% de la población adulta española sufre insomnio**, siendo este el trastorno del sueño más común. **El cambio de hora aún puede empeorar más esta situación, puesto que puede desajustar los ritmos cotidianos**, creando más desafíos para quienes ya luchan por conciliar el sueño. Además, son muchos los casos de insomnio que siguen sin diagnosticar, y solo tres de cada diez personas que sufren este tipo de problemas deciden no buscar ayuda profesional. Ante este periodo de adaptación al horario de invierno, es importante establecer hábitos saludables para minimizar el impacto del cambio de hora y asegurar un descanso óptimo.

Cambio de hora 2024: ¿A qué hora será de noche este domingo en Barcelona y resto de Catalunya?



Algunos factores ambientales, como la temperatura de la habitación, el ruido, la luz y el uso de dispositivos móviles antes de dormir, juegan un papel crucial en la calidad del sueño. Por ello, preparar el ambiente ideal para el descanso es fundamental. Aun así, **Miguel Navarro, CEO de Productividad Feroz** y experto en hábitos, productividad y 'biohacking', tiene claro siete puntos fundamentales para mejorar la calidad del sueño y el bienestar general:

Practicar la gratitud

Con tal de disminuir la ansiedad y estrés acumulado durante el día, Navarro explica que es fundamental dedicar unos minutos a escribir tres cosas por las que se siente gratitud. De esta forma, también se entra en una mentalidad positiva, más relajada.

PUBLICIDAD

Revisar el día

Mirar hacia atrás para repasar la jornada es clave, destacando lo más relevante. Este paso implicaría anotar los momentos más placenteros, incluso con los detalles más minúsculos, para terminar el día con pensamientos agradables y una sensación de satisfacción y realización.

Identificar desafíos

No solo se puede destacar lo bueno, pues también es crucial reconocer los momentos de estrés o dificultades que se han sufrido durante el día. Con ello, se pueden observar los obstáculos enfrentados y evaluar qué situaciones resultaron complicadas, ayudando a desarrollar estrategias para abordarlos en el futuro.

Extraer lecciones

Hacer un repaso de las lecciones aprendidas durante el día fomenta el crecimiento personal, exprimiendo todo el aprendizaje de las vivencias de la jornada. Preguntarse qué se ha aprendido acerca de uno mismo y de las relaciones con los demás contribuye a entenderse mejor a uno mismo emocionalmente.

Tomar conciencia del estado emocional

Poner sobre la mesa el "hogar emocional" permite identificar las emociones predominantes durante el día. Comprender qué nos llevó a sentirnos así y de qué forma las gestionamos nos ayudará a desarrollar un mayor autoconocimiento y a mejorar la gestión emocional en el futuro.

PUBLICIDAD

Desafiar creencias limitantes

Este es otro punto de superación, ya que supone reflexionar sobre las áreas donde se siente estancamiento, como el trabajo o el crecimiento personal. Identificar creencias limitantes y buscar formas de cambiarlas puede transformar la perspectiva y abrir nuevas posibilidades para el futuro.

Planificar el día siguiente

Marcarse tres mini objetivos o metas para la jornada siguiente nos sitúa y nos brinda un sentido de propósito. Esta planificación ayuda a comenzar el día con fuerza, claridad y enfoque, recordando que lo que no se planifica tiene menos probabilidades de suceder.

El truco de la palabra de cinco letras para conciliar el sueño de forma rápida



Con todos estos puntos, lo importante es recordar que para tener una rutina nocturna efectiva, especialmente durante el cambio de hora, se pueden incluir hábitos simples como la respiración profunda, la gratitud por lo vivido, la reflexión sobre el día y la planificación del día siguiente. Estos rituales son aún más importantes en estas épocas de transición horaria, ya que pueden ayudar a la mente y al cuerpo a adaptarse de una forma más calmada y adoptando un sueño más reparador.

TEMAS

CAMBIO DE HORA

REFORMA HORARIA

CONTENIDO PATROCINADO

Taboola Feed

Retoque de arrugas en 15 horas (Hazlo cada mañana)

La revista de la piel

Un cardiólogo aconseja: «Si tienes grasa en el abdomen, ¡haz esto cada día!»

perdidapesonocturna.es

Más información

Zapatos de piel adecuados para la caminata diaria.

ribidir

Compra ahora

Última hora el estado de Mario Vaquerizo tras sufrir una brutal caída desde el escenario: 'Tiene contusión de todo'

Woman

Las personas con sobrepeso deberían leer esto

Healthy Life

Haz clic aquí

La reacción del rey Felipe VI al gesto de Letizia tras esconderse de la lluvia en el desfile del Día de la Hispanidad

Woman

Comenta esta noticia

PUBLICIDAD

infosalus / **investigación**

Experta asegura que la depresión post-ictus está relacionado con mayor mortalidad



Archivo - Ictus.
- ISTOCK - Archivo

Infosalus



✉ Newsletter

Publicado: viernes, 25 octubre 2024 13:01

@infosalus_com

MADRID 25 Oct. (EUROPA PRESS) -

La depresión post-ictus es un factor de mal pronóstico funcional largo plazo en pacientes con ictus, según señala la jefa de Servicio de Neurología en el Complejo Hospitalario Universitario A Coruña, la doctora Mar Castellanos, quién asegura que "se relaciona también con mayor mortalidad".

Asimismo, sostiene que "la depresión es un factor claramente relacionado con la menor respuesta a la rehabilitación en estos pacientes". Por este motivo, señala que "el tratamiento de la depresión es importante, ya que se ha demostrado que el pronóstico funcional de los pacientes que reciben tratamiento antidepresivo es mejor".

Según apunta la Sociedad Española de Neurología (SEN), de 110.000 personas que sufren un

ictus al año, hasta el 50 por ciento acabará desarrollando depresión, siendo esta el trastorno afectivo más frecuente tras un ictus, según afirman diversos estudios.

Más del 50 por ciento de los casos, no se diganostican ni se tratan. El 25 por ciento de supervivientes a un ictus fue diagnosticado de depresión en los 2 años siguientes a sufrirlo y se estima que casi el 55 por ciento de quienes han tenido un ictus desarrollará depresión en algún momento.

Además, la depresión post-ictus se caracteriza por la presencia de síntomas afectivos como la disminución de la reactividad emocional, anhedonia y retraimiento social. Los síntomas somáticos más significativos pasan por la fatiga, estreñimiento, anorexia, trastornos del ritmo sueño-vigilia y disminución de la libido, mientras que la sintomatología cognitiva se manifiesta en la dificultad para concentrarse, sentimientos de desesperanza, culpa, inutilidad y alucinaciones.

"Ante la relación entre la depresión y su impacto negativo en la calidad de vida de pacientes con ictus, esta enfermedad debería diagnosticarse y tratarse de forma adecuada. Es importante, sin embargo, tener en cuenta que el diagnóstico puede ser difícil debido a que los síntomas de depresión en pacientes con ictus no son muchas veces los síntomas habituales de depresión en un paciente sin ictus y porque, en ocasiones, las propias secuelas del ictus actúan como factor confusor de los propios síntomas de la depresión", asegura la experta.

Por último, se recomienda abordar el tratamiento de este trastorno desde un enfoque multidisciplinar en el marco de las enfermedades neurológicas, como es el caso del ictus, pero los neurólogos deben reconocer los síntomas, realizar un diagnóstico e iniciar la terapia de forma precoz, tal y como se pone de manifiesto en la revisión publicada en Brain Sciences, "Depresión en las principales enfermedades neurodegenerativas e ictus. Una revisión crítica de las similitudes y diferencias entre trastornos neurológicos".

Cómo se detecta el cáncer del cerebro: estos son los primeros síntomas que causa

JORGE GARCÍA | NOTICIA 25.10.2024 - 10:01H

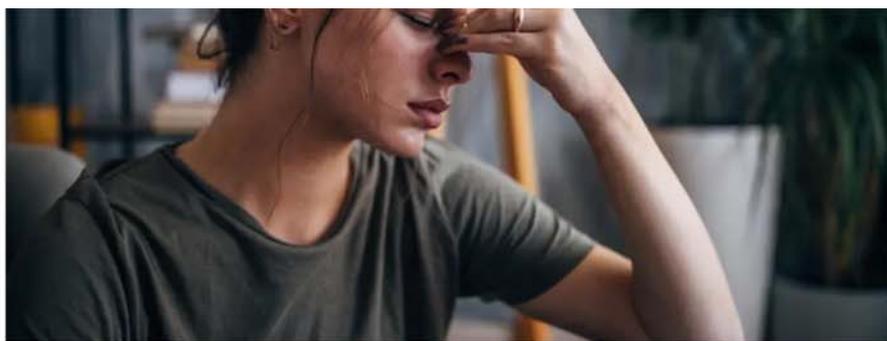


Cada año, en España se diagnostican más de 5.000 nuevos casos de tumores cerebrales, muchos de ellos en niños; son uno de los tipos que más perjudica la calidad de vida de las personas.

[Así se diagnostica el cáncer de próstata: estos son los primeros síntomas que debes atender](#)

ud? [¿Por Qué Dormir Lo Suficiente Es Esen](#)

20minutos



Las cefaleas son el síntoma más común de los tumores cerebrales / Getty Images

En nuestro país hay actualmente cerca de 20.000 personas que padecen alguna **clase de tumor cerebral**, según datos de la **Sociedad Española de Neurología (SEN)**. **Cada año se diagnostican 5.000 nuevos casos**; este grupo de neoplasias, que incluye más de 120 tipos diferentes, suponen cerca del 2% de todos los cánceres detectados en adultos y el 15% en los niños, una demografía en la que son los segundos más frecuentes tras la leucemia.

Como explica la **Clínica Mayo** (Estados Unidos), un tumor cerebral es **una masa anormal de células** que aparece en los tejidos del cerebro o cerca de este órgano (por ejemplo, en nervios, la glándula pituitaria, la glándula pineal o la meninges). Pueden aparecer en el cerebro en primer lugar (lo que se denomina tumor primario) o diseminarse a éste desde otra ubicación (tumor metastásico o secundario).

TE PUEDE INTERESAR



Así se diagnostica el cáncer de próstata: estos son los primeros síntomas que debes atender

Jorge García



Así se detecta el cáncer de vejiga: estos son los primeros signos que deben alertarte

Jorge García



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

Pablo Segarra



Los efectos en el cerebro de comer queso según un neurólogo



ud? ¿Por Qué Dormir Lo Suficiente Es Esen

NOTICIA DESTACADA



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

Diferentes tipos de tumor cerebral

Como decimos, hay **muchos tipos diferentes de tumores cerebrales**, y los síntomas varían en función de la clase y características de cada caso. Por ejemplo, puede haber diferencias en función del área del cerebro en el que se presenten; en regiones poco activas podrían no producir síntomas inicialmente, llevando a que no se descubran hasta que no alcanzan gran tamaño.

Así, **algunos tipos** son:

- **Gliomas:** masas de células similares a las gliales, que son las que rodean y dan soporte a las células nerviosas en el tejido cerebral. Son subtipos de estos el astrocitoma, el glioblastoma, el oligodendroglioma y el ependimoma. Pueden ser benignos y tener un crecimiento lento, aunque en la mayoría de los casos son malignos. De hecho, este es el tipo más frecuente de tumor maligno.
- **Tumor del plexo coroideo:** estos comienzan en las células que producen el líquido que rodea el cerebro y la médula espinal, llamado líquido cefalorraquídeo, y se ubican en las cavidades llenas de líquido del cerebro, llamadas ventrículos. El carcinoma del plexo coroideo es el tipo maligno de estos, y es más frecuente en niños.
- **Tumores embrionarios:** esta neoplasia se forma en las células que quedan tras el desarrollo fetal, llamadas células embrionarios. Son malignos, y se dan con más frecuencia en bebés y niños pequeños. El tipo más común es el meduloblastoma. Generalmente se ubica en la parte inferior del cerebro, llamada cerebelo.
- **Tumores de células germinativas:** comienzan en las células reproductivas, llamadas germinativas, que más tarde se convertirán en los espermatozoides y óvulos (normalmente, estas se encuentran en los ovarios y testículos; sin embargo, en ocasiones pueden hallarse en otras partes del cuerpo incluyendo el cerebro). A menudo se sitúan cerca de las glándulas pineal o pituitaria, y en su mayoría son benignos.
- **Tumores pineales:** empiezan dentro o alrededor de la glándula pineal, encargada de producir la hormona melatonina que ayuda a dormir. Pueden ser benignos o malignos.
- **Meningiomas:** estos se dan en las membranas que rodean el cerebro y la médula espinal, las meninges. Por lo general son benignos, aunque a veces pueden ser malignos; constituyen el tipo más común de tumor cerebral benigno.
- **Tumores nerviosos:** son masas que se forman en los nervios y alrededor de estos. El tipo más común que se da en la cabeza es el

ud?

¿Por Qué Dormir Lo Suficiente Es Esen



20minutos

NOTICIA DESTACADA



Así se detecta el cáncer de vejiga: estos son los primeros signos que deben alertarte

Síntomas que provocan

Teniendo esto en cuenta, los **síntomas que pueden provocar** incluyen:

- Cefaleas, normalmente peores por la mañana. Pueden aumentar de frecuencia y agravarse, y ser similares a dolores de cabeza tensionales o a migrañas. Es el más frecuente, dándose en cerca de la mitad de las personas con tumores cerebrales.
- Náuseas o vómitos.
- Problemas oculares, como visión borrosa o doble, o pérdida de visión en las zonas laterales de visión.
- Pérdida de sensibilidad o de movimiento en un brazo o una pierna.
- Problemas de equilibrio.
- Problemas del habla.
- Mucho cansancio.
- Confusión o desorientación en la vida diaria.
- Problemas de memoria.
- Problemas para realizar tareas sencillas.
- Cambios de la personalidad o del comportamiento.
- Convulsiones, especialmente en personas que no tienen antecedentes personales.
- Problemas de audición.
- Mareos o vértigos.
- Mucha hambre y aumento de peso.

Los tumores cerebrales no cancerosos o benignos tienden a relacionarse con **una progresión más lenta de los síntomas** (a lo largo de meses o años), incluyendo signos sutiles que en un primer momento pueden ser más difíciles de notar. Por el contrario, en los casos de tumores malignos el cuadro suele avanzar más rápida (en cuestión de días o semanas).

NOTICIA DESTACADA



Una nueva combinación de terapias ofrece resultados prometedores contra el cáncer de mama triple negativo

Todos estos síntomas pueden aparecer también como resultado de **otras patologías neurológicas**. Por ello, en cualquier caso, cuando aparezcan

ud? ✕
¿Por Qué Dormir Lo Suficiente Es Esen

20 minutos

características diferentes:

- Cuando el tumor está en la **parte frontal del cerebro**, tiende a causar síntomas del pensamiento y el movimiento. Por ejemplo, pueden aparecer problemas de equilibrio o dificultades para caminar; también cambios en la personalidad, como olvidos o pérdida de interés en actividades habituales. Incluso, los familiares y las personas cercanas podrían notar que la persona parece diferente.
- Si se sitúan **en el centro del cerebro**, los signos suelen estar relacionados con los sentidos, como problemas visuales o auditivos.
- En la **parte posterior del cerebro**, pueden generar pérdida de visión.
- Los tumores en la **parte inferior del cerebro** pueden ocasionar problemas de memoria o generar percepciones (sabores, olores...) que no existen.

Cuáles son los principales factores de riesgo

Los tumores aparecen cuando las células del cerebro u otras cercanas desarrollan **cambios en su ADN** que las llevan a crecer rápidamente, continuar viviendo más allá de su ciclo de vida normal y a reproducirse sin control.

NOTICIA DESTACADA



Qué fue el anticonceptivo Essure y cuáles fueron las graves secuelas que provocó a más de mil mujeres españolas

En unos pocos y raros casos, son **tumores hereditarios** que se transmiten de padres a hijos; la mayoría de las veces, no obstante, se desconocen las causas concretas que llevan a la aparición del cáncer. Finalmente, muchas veces los tumores cerebrales aparecen después de que se disemine un cáncer (metástasis) de otra parte del cuerpo.

Sí que se sabe que hay **una serie de factores que pueden incrementar el riesgo** de las personas de padecer tumores cerebrales. Estos incluyen la edad (según el tipo, pueden ser más frecuentes en adultos mayores o en niños pequeños), la etnia, los antecedentes de exposición a radiación y ciertos síndromes genéticos hereditarios como la neurofibromatosis 1 y 2, la esclerosis tuberosa, el síndrome de Lynch, el síndrome de Li-Fraumeni, la enfermedad de Von Hippel-Lindau, la poliposis adenomatosa familiar, el síndrome de Cowden y el síndrome de Gorlin.

Se trata de uno de los pocos tipos de tumores en los que se considera que **no existen medidas preventivas** que puedan reducir nuestras probabilidades de desarrollarlos.

ud?

¿Por Qué Dormir Lo Suficiente Es Esen

20minutos

En personas con síntomas o que reúnen ciertos factores de riesgo, **varias pruebas** pueden emplearse para diagnosticar un tumor cerebral. Por ejemplo, pueden cumplir este fin la tomografía computarizada de la cabeza, las resonancias magnéticas de la cabeza o la tomografía por emisión de positrones.

NOTICIA DESTACADA



Incluso el consumo moderado de alcohol aumenta el riesgo de demencia, según un nuevo estudio

En algunos casos, puede ser necesario la recolección de una **muestra de tejido (biopsia)**, si bien esto suele reservarse a ciertos casos muy concretos porque existe cierto riesgo de complicaciones importantes.

El **tratamiento** depende de los datos recabados por los profesionales, incluyendo cuestiones como el tipo de tumor, su tamaño, su localización, el ritmo al que crece etc. En general, pueden incluir cirugía, radioterapia, radiocirugía, quimioterapia y terapia dirigida; no obstante, hay que tener en cuenta que es posible que no sea necesario (si el tumor es pequeño, se desarrolla muy lentamente y no provoca síntomas) o que pueda esperar mucho tiempo.

En último término, el pronóstico del paciente **varía según el tipo de tumor**, la velocidad a la que crece, el lugar en el que se encuentra el tumor dentro del cerebro, los cambios de ADN presentes en sus células, la posibilidad de extirpar completamente el tumor mediante cirugía y la salud y estado general de la persona.

Referencias

SEN (2023). *El 80% de las personas que sufren un tumor cerebral*

requieren de Neurorrehabilitación. Consultado online en <https://www.sen.es/saladeprensa/pdf/Link406.pdf> el 23 de octubre de 2024.

Clínica Mayo. *Tumor cerebral*. Consultado online en <https://www.mayoclinic.org/es/diseases-conditions/brain-tumor/symptoms-causes/syc-20350084> el 23 de octubre de 2024.

ud? ✕ ¿Por Qué Dormir Lo Suficiente Es Esen

Te puede interesar

Los efectos en el cerebro de comer queso según un neurólogo

Así se detecta el cáncer de vejiga: estos son los primeros signos que deben alertarte

Así se diagnostica el cáncer de próstata: estos son los primeros síntomas que debes atender

Pinche aquí

Suscríbese a nuestro canal de WhatsApp

En directo

Dimisión de Íñigo Errejón, en directo

Esto es lo que debes hacer si te desvelas a media noche y quieres seguir durmiendo

Un descanso insuficiente o de mala calidad puede afectar gravemente a nuestra capacidad para enfrentar el día a día y aumentar el riesgo de desarrollar enfermedades

- [Este es el impacto de dormir 'un poco más' los fines de semana y lo que hace al corazón](#)



▲ **Alimentos para dormir bien** Salterra



CARLA ABADÍA ▼

Creada: 25.10.2024 13:04

Última actualización: 25.10.2024 13:05



Dormir bien es fundamental para nuestra salud física y mental. Aunque parezca un momento de inactividad, los órganos y procesos internos siguen funcionando activamente, desempeñando un papel esencial en el equilibrio de nuestro organismo.

MÁS NOTICIAS



Ejercicio físico

Ibai llanos revela cuál es su peso ideal y su motivación para perder peso



Salud

Confirman cuánto tiempo hay que subir escaleras para quemar grasas y adelgazar

Por otro lado, **la falta de sueño puede afectar negativamente en muchas áreas de la vida**. Dormir no solo significa un descanso para el cuerpo agotado, sino también una oportunidad para asimilar información. Además, como confirman un reciente estudio científico y los especialistas consultados por **Infobae**, otro beneficio del sueño para muchas personas es su capacidad para reducir el estrés y la ansiedad.

De acuerdo a otro estudio realizado por la **Sociedad Española de Neurología**, el 48% de los adultos no disfruta de una buena calidad de sueño. Asimismo, únicamente el 16,5% de los jóvenes entre 18 y 34 años afirma descansar adecuadamente. **Estas cifras alarmantes han llevado a los expertos a destacar la importancia de dormir bien, ya que el sueño es esencial tanto para nuestra salud física como mental**. Un descanso insuficiente o de mala calidad puede afectar gravemente nuestra capacidad para enfrentar el día a día y aumentar el riesgo de desarrollar problemas de salud.

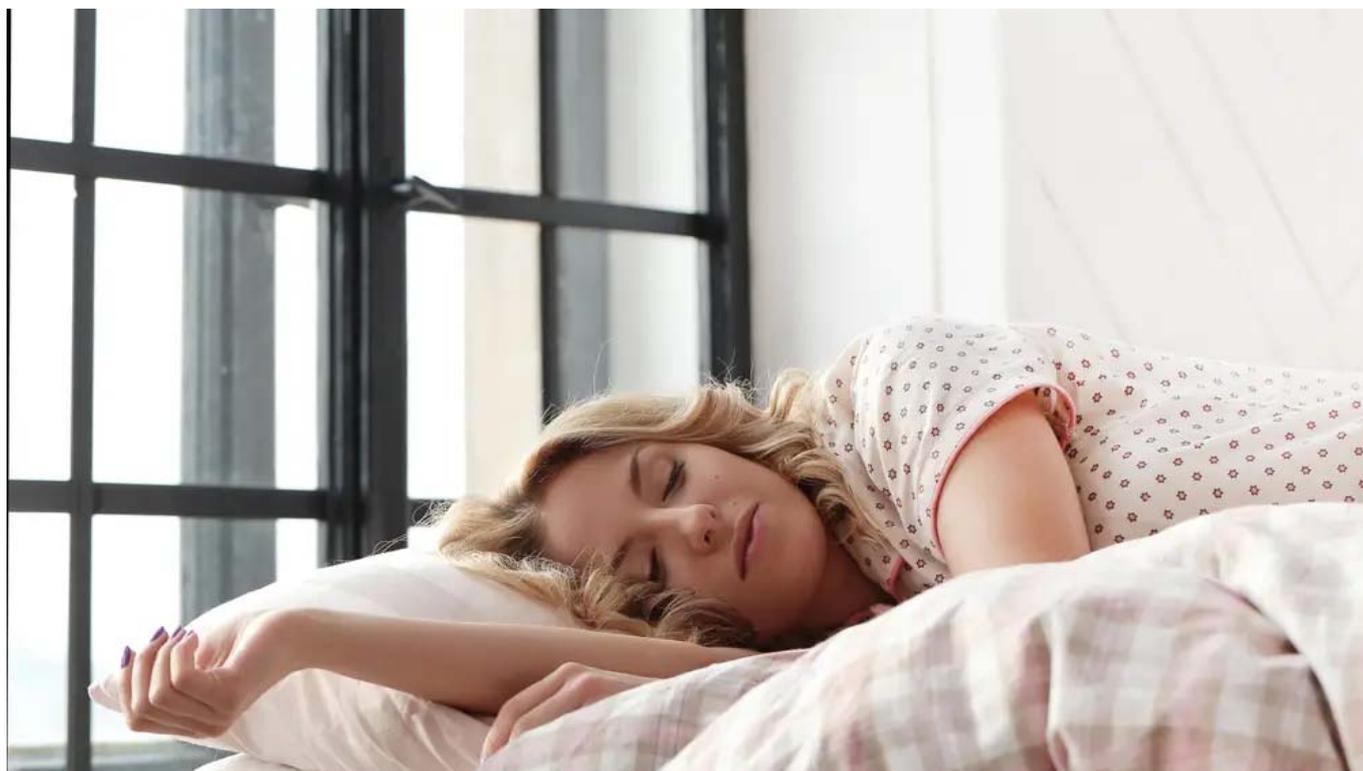
El insomnio ocasional es un trastorno del sueño que se presenta de forma temporal y suele ser causado por factores como el estrés, la ansiedad o cambios en la rutina diaria. A menudo, **las personas experimentan dificultades para conciliar el sueño o mantenerse dormidas, lo que puede resultar en cansancio durante el día y afectar el rendimiento en las actividades cotidianas.**

Los expertos en salud y sueño recomiendan que los adultos, **duerman entre 7 y 9 horas cada noche para mantener un óptimo bienestar físico y mental.** Este rango de horas es crucial para permitir que el cuerpo se recupere, ya que dormir menos de 7 horas de forma habitual puede aumentar el riesgo de problemas de salud.

Te recomendamos



[Boticaria García aclara si comer a partir de las ocho de la tarde engorda: "nuestro reloj interno puede i](#)



▲Cinco hábitos que deben evitar las mujeres de más de 40 años si quieren dormir bien Freepik

Los mejores consejos para dormir del tirón

Dormir del tirón es esencial para una buena calidad de sueño y el bienestar general.

Para lograrlo, es importante establecer una rutina de sueño, **acostándose y levantándose a la misma hora todos los días**, para regular el reloj biológico. **Crear un ambiente propicio para el descanso también es fundamental, hay que asegurarse de que tu habitación sea oscura y tranquila.**

Suscríbete a nuestra Newsletter

Recibe en tu correo electrónico las noticias que necesitas para comenzar el día.

[Suscribirme](#)

Limitar la exposición a pantallas al menos una hora antes de dormir es crucial, ya que la luz azul que emiten puede interferir con la producción de melatonina. **Incorporar técnicas de relajación**, como la meditación, la lectura o ejercicios de respiración profunda, puede ayudar a calmar la mente antes de acostarse.

Más en La Razón



[Susanna Griso tampoco se calla y cuenta cómo se portó Íñigo Errejón con ella](#)



[Este tipo de personas no merecen segundas oportunidades, según la psicología](#)

Además, es **recomendable cuidar la dieta**, evitando comidas pesadas, cafeína y alcohol en las horas previas a dormir, y cenar alimentos más ligeros. **Realizar actividad física** de manera regular también contribuye a un mejor descanso, llegar a la cama cansado es un paso que ayuda a que tu sueño sea continuo.

ARCHIVADO EN:

Bienestar / problemas-salud / Salud

0 Ver comentarios



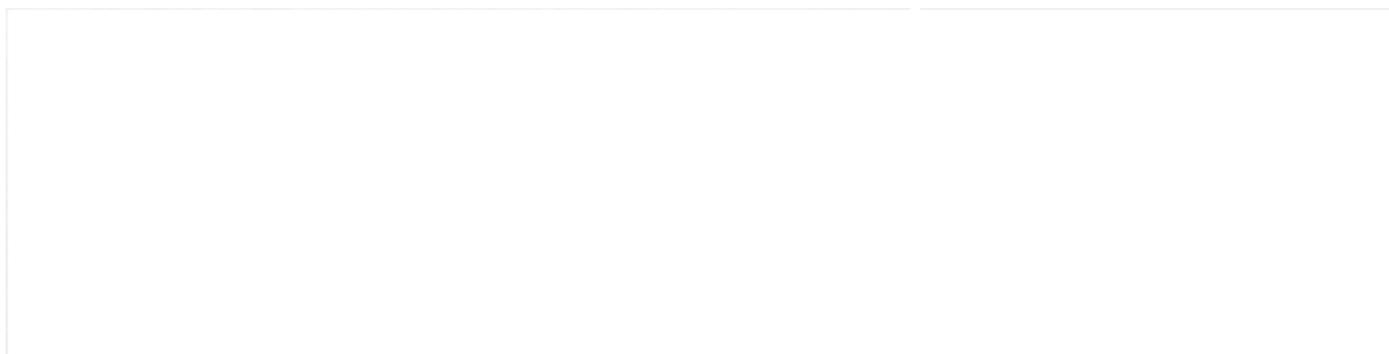
Más leídas

- 1 Catástrofe**
Stephen Hawking puso fecha al 'fin del mundo' y la NASA la ha confirmado
- 2 Numismática**
La moneda más buscada de España: solo hay ocho ejemplares y su valor ronda los dos millones de euros
- 3 Higiene Dental**
Di adiós a los dientes amarillentos: recupera tu sonrisa con estos cinco trucos
- 4 El tiempo**
Adiós al otoño: España se prepara para un fuerte golpe de frío, lluvia y nieve
- 5 Perfil personal**
¿Quién es Cristina Fallarás? La periodista que ha tumbado a Íñigo Errejón con su denuncia machista



Sociedad

Nacional Internacional Tendencias 21 Medio Ambiente Energía futura



OFERTA HALLOWEEN ¡Suscríbete a Diario de Ibiza durante todo un año a mitad de precio!

Llega el cambio de hora en España: esto hace más peligrosas las carreteras

Este fin de semana cambian los relojes y tiene muchas más consecuencias de las que te imaginas



Llega el cambio de hora en España: esto hace más peligrosas las carreteras / PIXABAY

PUBLICIDAD

Jorge López

25 OCT 2024 13:08



0

Este fin de semana, como todos los últimos fines de semana de octubre, España y el resto de la Unión Europea pasarán al horario de invierno. Por lo tanto, **a las 3 de la madrugada del sábado 26 al domingo 27**, tendrás que retrasar tu reloj una hora. Esta medida ha permitido ahorrar energía durante 48 años, pero lo que menos se sabe es que la reducción de la luz se convierte en un factor de riesgo para todos los usuarios de la vía, y en particular para los más vulnerables.

PUBLICIDAD

Adiós al cambio de hora en España: el BOE deja claro que se acaba



Además, cada año, este cambio horario va **acompañado de un aumento de los accidentes de tráfico**. "En estos días es habitual sentir mayor somnolencia, fatiga e incluso irritabilidad, y todo ello puede afectar a la conducción. Es fundamental atender al estado de ánimo y las condiciones físicas a la hora de conducir, ya que pueden aumentar las distracciones y reducirse la capacidad de reacción ante eventos inesperados", explican desde la DGT.

Son muchos los estudios que aseguran que los accidentes viales aumentan en los días posteriores al cambio horario, sobre todo a las horas de salida de los colegios y las oficinas, por lo que es necesario aumentar la atención al entorno en esos días.

Más de 200 organizaciones urgen a la Comisión Europea a acabar con el cambio de hora en 2026



Sobre todos los **peatones y los ciclistas**. Estos últimos deberán tener en cuenta que a partir del domingo hay menos horas de luz y deberán prestar especial atención a no olvidarse el chaleco reflectante.

PUBLICIDAD

Jesús Porta, neurólogo y vicepresidente de la Sociedad Española de Neurología (SEN) asegura que en España "tenemos un problema, porque anochece más tarde que en el resto de países con lo cual la intensidad del sol nos está bloqueando la liberación de melatonina y nos acostamos más tarde".

Problemas para conciliar el sueño y más cansancio: así afecta el cambio de hora a tu salud



Consejos de la DGT para los ciclistas

1. Evitar ir por **vías donde no hay luz** o si las condiciones climatológicas impiden una conducción segura y una correcta visibilidad (niebla, lluvia intensa, etc.).
2. La bicicleta y el patinete deben estar **en buen estado**, especialmente aquellos elementos que contribuyen a ser más visto como reflectantes y luces. Se recuerda que es obligatorio que las bicicletas cuenten con luz blanca delantera y luz roja trasera para circular en vías urbanas e interurbanas durante la noche, en túneles o pasos inferiores o cuando las condiciones meteorológicas no permitan una buena visibilidad. Además, se debe llevar un catadióptrico rojo que no sea triangular. En lo que respecta a los vehículos de movilidad personal, deben estar equipados de catadióptricos frontal (blanco), en ambos laterales (blanco o color amarillo auto) y traseros (rojo). Además la luz de freno debe estar diferenciada o combinada con la trasera, tal y como figura en el Manual de características técnicas de la Dirección General de Tráfico.
3. Evitar colocarse en **ángulos muertos** o puntos ciegos.
4. El **casco** se puede convertir en el mejor aliado al poder incorporar una luz de freno adicional.
5. Llevar **ropa clara y llamativa** para aumentar la visibilidad y utilizar elementos reflectantes adicionales como chalecos reflectantes homologados o bandas.

TEMAS

LUZ

CAMBIO DE HORA

ESPAÑA

CARRETERAS

CICLISTAS

ATENCIÓN

DOMINGO

[Comenta esta noticia](#)

PUBLICIDAD

Te puede interesar

GENTE

Leonardo DiCaprio rompe su patrón y pasa la noche con una mujer 'mayor'
2024-10-24





DIMISIÓN DE ERREJÓN | ¿Quién es Elisa Mouliá, la actriz que ha denunciado al ex portavoz de Sumar?

INVESTIGACIÓN Y TECNOLOGÍA

Cambio de hora: ¿cómo nos afecta y cuánto tiempo tardamos en acostumbrarnos?

El cambio de hora provoca que nuestro cuerpo esté más sensible a las alteraciones en los ritmos circadianos

Podemos experimentar síntomas como tristeza, fatiga, dificultad para concentrarnos y una mayor necesidad de dormir

[Cinco alimentos que nos ayudan a eliminar el estrés y a la relajación antes de dormir](#)

[Estos son los alimentos que no deberías consumir antes de dormir](#)



Cambio de hora / FREEPIK



Mercedes Fernández - Colaboradora

25 de octubre 2024 - 11:30



Este fin de semana pasaremos del **horario de verano al de invierno**, es decir, que a las 3.00 de la madrugada pasarán a ser las 2.00 (hora peninsular) y aunque puede parecer un acontecimiento insignificante tiene un **impacto** importante en nuestro **bienestar físico y mental**. No solo se trata de adelantar o retrasar el reloj una hora, sino que nuestro cuerpo va a estar más sensible a las alteraciones en los ritmos circadianos de lo que solemos imaginar.

El cambio de hora nos afecta de manera diferente según la edad, siendo **los más pequeños y los más mayores los grupos más vulnerables a este cambio**, ya que, por lo que respecta a los niños, durante los primeros cuatro o cinco años de vida los relojes biológicos aún están madurando. Así que van a necesitar **más tiempo de adaptación** al nuevo horario.

El **principal afectado** con el **cambio de hora es nuestro ritmo circadiano** que recordemos es ese ciclo biológico de aproximadamente 24 horas que regula las funciones vitales de nuestro organismo, como los patrones del sueño, la liberación de hormonas y la digestión. Según explica la psicóloga clínica **Laura Rodríguez**, "cualquier alteración en estos ciclos puede generar efectos en la salud mental, desde insomnio hasta cambios en el estado de ánimo" y ya sabemos lo importante que es el sueño en nuestra salud y bienestar.

Qué efectos tiene en nosotros el cambio de hora

Cuando llega el cambio al horario de invierno, experimentamos **días más cortos y noches más largas**. Esto puede producir lo que se conoce como "depresión estacional", un tipo de trastorno del estado de ánimo que, según estudios de la *Clínica Mayo*, "se agrava en climas con inviernos largos y oscuros. Los síntomas pueden incluir tristeza, fatiga, dificultad para concentrarse y una mayor necesidad de dormir".

A nivel psicológico, este cambio puede desorientarnos, afectando a nuestro bienestar general ya que **la falta de luz natural reduce la producción de serotonina**, el neurotransmisor relacionado con el bienestar y puede provocar que nos sintamos más apáticos o deprimidos.

“

"El 48% de la población adulta y el 25% de la población infantil no goza de un sueño de calidad"

— Sociedad Española de Neurología

Además, el ajuste del reloj puede generar desincronización en personas más sensibles, quienes experimentan mayor irritabilidad, falta de concentración y cansancio prolongado, lo que afecta su desempeño en las actividades diarias.

Por ejemplo, los niños pequeños son más rígidos a los cambios y por tanto lo viven de otra manera con respecto a los adultos. Según la **Sociedad Española de Neurología**, se calcula que el 48% de la población adulta y el 25% de la población infantil no goza de un **sueño de calidad**, por lo que los padres tienen que "armarse" de paciencia si perciben algunos de estos síntomas en sus hijos.

Cómo podemos afrontar el cambio de hora

Para mitigar estos efectos y facilitar una correcta adaptación al nuevo horario, los expertos recomiendan establecer una **rutina** que favorezca una transición suave. Una de las claves recomendadas es la exposición a la luz natural lo antes posible durante la mañana, lo que ayuda a "reiniciar" el reloj biológico.

Otra medida importante es **ajustar gradualmente los horarios de sueño** unos días antes del cambio oficial. Retrasar o adelantar la hora de dormir en 10 o 15 minutos cada noche puede ayudar a que el cuerpo se adapte mejor. Asimismo, es fundamental mantener siempre los mismos horarios para dormir y despertarse una vez que se haya producido el cambio de hora.

“

"La adaptación al nuevo horario dura entre cinco y diez días"

Evitar, de igual modo, estimulantes como **la cafeína o el uso excesivo de pantallas electrónicas antes de dormir** ya que la luz azul que emiten los dispositivos puede inhibir la producción de melatonina, la hormona del sueño, retrasando aún más la adaptación a la nueva rutina. Por último, es recomendable cuidar los **hábitos alimenticios** durante este período. Comer a horas regulares y optar por comidas ligeras en la cena puede evitar alteraciones digestivas que interfieran con el sueño.

Cuánto tiempo tardamos en acostumbrarnos al cambio de hora

El cambio del horario de verano al de invierno no es simplemente un ajuste mecánico del reloj, sino que tiene **efectos en nuestro bienestar** que requieren una atención consciente y hábitos saludables para reducir su impacto. Con una **planificación** adecuada y tomando ciertas **precauciones**, podemos ayudar a nuestro cuerpo a hacer frente al impacto que tiene en nosotros los cambios que se producen en el ritmo circadiano, así como a **minimizar los efectos negativos** y **entre cinco y diez días** habremos superado la adaptación al nuevo horario.

TE PUEDE INTERESAR

¿Cuántas veces podemos usar el mismo aceite de oliva sin perjudicar a nuestra salud?

¿Qué pasa si te pica un avispión oriental?

Síguenos en [Whatsapp](#), [Instagram](#), [Facebook](#) o apúntate a alguna de nuestras [Newsletters](#).



Tres inesperados alimentos que recomienda la nutricionista Sandra M... para combatir el insomnio: "ayuda a coger el sueño"



Añade este alimento a tus cenas para conseguir conciliar mejor el sueño

Sin comentarios    

Hace 21 horas



PUBLICIDAD

Los efectos en el cerebro de comer queso según un neurólogo

ROCÍO BARRANTES | NOTICIA 25.10.2024 - 08:42H



Las últimas investigaciones científicas sugieren que algunas variedades de queso, como el feta y el cheddar, pueden tener beneficios en la salud cerebral y reducir el riesgo de deterioro cognitivo.

[Los peligros de comer queso curado si tomas medicamentos para el Parkinson](#)

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 \(SEN\)](#).

NOTICIA DESTACADA



El efecto de tomar café después de las comidas en el cuerpo

TE PUEDE INTERESAR



Los efectos en el cerebro de comer nueces según los neurólogos

Rocío Barrantes



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

Pablo Segarra



El efecto de beber café después de las comidas en el cuerpo

Rocío Barrantes



Más allá de la biotina: siete vitaminas que hacen crecer el pelo rápido

Rocío Barrantes

¿Qué variedades de queso tienen beneficios para el cerebro?



MÁS INFORMACIÓN SOBRE:

- Médicos
- Cerebro
- Nutrición
- Queso

De Ozempic Recupera El Peso Perdido

El 20

20minutos



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 **augmentar el riesgo de enfermedades cerebrovasculares**.

NOTICIA DESTACADA



¿Cómo saber si un queso es saludable? Esto es lo que debes fijarte cuando vayas a comprar

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

De Ozempic Recupera El Peso Perdido x
El 20

20minutos

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.**

NOTICIA DESTACADA



Este es el tiempo que debe durar la ducha según Boticaria García

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

[Los efectos en el cerebro de comer nueces según los neurólogos](#)

[El efecto de beber café después de las comidas en el cuerpo](#)

[El lácteo que te ayuda a perder peso, fortalecer el músculo y es rico en vitaminas](#)

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

Conforme a los criterios de  **The Trust Project**

[¿Por qué confiar en nosotros?](#)

Regalo para nuevos socios Nespresso

Hazte socio Nespresso y disfruta de un regalo de bienvenida con tu primera compra de café

Nespresso | Patrocinado

[Más información](#)

Cámbiate y te bajamos el precio de tu seguro de coche Sí o Sí

Línea Directa Aseguradora | Patrocinado

[Leer más](#)

Géneros musicales que pocos conocen

¿Crees que conoces todos los géneros musicales? Prepárate para sorprenderte. Desde ritmos exóticos hasta sonidos olvidados, descubre el mundo de la música que pocos ...

Tabconte | Patrocinado

[Mirar Ahora](#)

¡Vuela a Colombia con Plus Ultra y viaja sin estrés!

Vuela a Latinoamérica con precios accesibles. Nuestros vuelos ofrecen una experiencia de viaje excepcional con comodidad y calidad garantizada.

Plus Ultra Líneas Aéreas | Patrocinado

[Compra ahora](#)

Nuevo MINI Cooper Eléctrico.

El único eléctrico que nace siendo un clásico.

MINI | Patrocinado

[Ver más](#)

[De Ozempic Recupera El Peso Perdido](#)

El 20

[elmundo.es](https://www.elmundo.es)

El cambio de hora afectará más a las personas de ojos claros, advierten los expertos: "Lo pasarán peor"

MARISA DEL BOSQUE

8-10 minutos

Todos los seres vivos tenemos una especie de **reloj interno**", asegura **Tomás Zamora**, director del laboratorio de investigación e innovación del Instituto Europeo de la Calidad del Sueño (**ESCI**). "Tardamos tiempo en saber dónde estaba, pero ahora lo tenemos perfectamente ubicado en una zona del **cerebro** muy profunda, como muy primitiva, y es un reloj fundamental para la supervivencia porque los seres vivos somos tan complejos que necesitamos un director de orquesta que dirija los ritmos: ahora tienes que **dormir**, ahora tienes que estar despierto, ahora tienes que comer, ahora más ganas de tener actividad física o más de relacionarte..."

Perder ese reloj implica perder la sincronización del organismo. Y tiene consecuencias muy graves para la salud. Sin llegar a extremos, cambiar la hora, como hacemos cada primavera y otoño con el [cuestionado cambio horario](#) [este sábado, en la madrugada del 26 al 27 de octubre, **retrasaremos una hora** el reloj dando por iniciado el uso de **invierno** y a las 3:00 horas volverán a ser las 2:00 horas], lo afecta, y también puede pasar factura.

Según un [estudio publicado en 'Current Biology'](#) sobre cómo nos afectan estos cambios horarios, el que nos toca en esta ocasión, el de



Ocio

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

EN DIRECTO Minuto a minuto de la dimisión de Errejón: la actriz Elisa Mouliáa denuncia acoso sexual

CAMBIO DE HORA

Estos son los efectos que empezarás a notar en tu salud con el cambio de hora: máxima precaución a partir de este domingo

- Médicos y expertos de la salud hablan de la importancia de cuidar el descanso durante las primeras semanas del cambio de hora
- [Llega el cambio de hora: esta es la fecha en que debes atrasar el reloj](#)



Prioriza tu descanso durante el cambio de hora para no sufrir sus consecuencias / PEXELS

PUBLICIDAD

Victoria Saulyak

Madrid 25 OCT 2024 12:34



Este fin de semana se lleva a cabo el [cambio de hora](#), ese fenómeno que tanto debate genera entre la población. La madrugada del sábado 26 al domingo 27 dormiremos una hora más, a las tres de la madrugada serán las dos, sin embargo, aunque esto parezca algo inofensivo, lo cierto es que puede acarrear más **problemas de salud** de los que nos imaginamos.

PUBLICIDAD

Esta es la hora en la que anochecerá en Madrid tras el cambio de horario: cuidado con los niños



Mentalmente, solemos estar más drenados como consecuencia de esta nueva **falta de luz** y cambio de rutina. Hemos de adaptar nuestras actividades diarias al sol y ello puede hacernos cambiar de ánimo al darnos cuenta que ya no estamos en [horario de verano](#).

Hasta marzo, no habrá una nueva alegría. Ahora, estos efectos en la salud no interfieren de la misma forma en unos que en otros, por eso, a continuación te detallamos las situaciones más comunes por las que puedes pasar, para que tomes nota para paliarlas y sobrellevarlas de la mejor forma.

Prioriza el descanso

Médicos y expertos de la salud hablan de la importancia de cuidar el descanso durante las primeras semanas del cambio de hora. **Nuestra rutina se reajusta y conciliar el sueño se vuelve mucho más difícil.**

PUBLICIDAD

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



La población que sufre esto silenciosamente son los niños, pues dependen de los hábitos de sus padres para seguir su estilo de vida. Según la [Sociedad Española de Neurología](#), alrededor del 48% de la población adulta no goza de un sueño de calidad, porcentaje que se sitúa en el **25% en el caso de la población infantil.**

Es importante destacar las consecuencias que pueden surgir a la larga por no conseguir un descanso de calidad, que giran

en torno al desarrollo de **diabetes, obesidad, problemas de corazón** y un notable [aumento de infecciones](#). El desarrollo de problemas de salud mental tampoco se queda atrás, pues por la frustración de no poder descansar bien, ansiedad, irritabilidad, depresión y otras patologías empiezan a emerger con el cambio de hora.

Combate el cambio de hora con estos consejos

Para personas mayores y niños el cambio de hora no es un simple trámite, es un cambio en su rutina. Por ello, es importante guiarles para que sufran las consecuencias de ello lo menos posible, implementando hábitos saludables como:

- **Ajustar el horario** de sueño de forma gradual.
- Mantener la **rutina**.
- Aprovechar la **luz natural**.
- Evitar el uso de **pantallas**.
- **Meditar**.

PUBLICIDAD

Los 6 trucos para dormir mejor y tener un sueño reparador



Los expertos también recomiendan un [breve paseo](#) por la mañana a todas las edades para aprovechar el día y sentir que gozamos de una mayor cantidad de luz solar.

TEMAS

PSICOLOGÍA

SALUD

HORARIO COMERCIAL

ADOLESCENTES

NIÑOS

Comenta esta noticia

PUBLICIDAD

Contenido para ti

SALUD

Vértigos: 8 de cada 10 personas los han sufrido alguna vez: ¿son un síntoma o una enfermedad? ...
24-10-2024



OCIO

Llega el cambio de hora: esta es la fecha en que debes atrasar el reloj
23-10-2024



Lifestyle

Miastenia gravis: qué es, cómo se trata y cuáles son los síntomas de esta enfermedad muscular

Aunque su prevalencia no es elevada, sí supone una gran incapacidad para quien la sufre



Un hombre mayor fatigado. | ©Freepik.



Jaime de las Heras

@jaimedlasheras

Publicado: 25/10/2024 • 04:30

Las enfermedades que afectan a los músculos pueden ser **devastadoras para quienes las padecen**, alterando significativamente su calidad de vida. Algunas de estas patologías son más conocidas que otras. Lo que sucede, por ejemplo, con la distrofia muscular de Duchenne, que causa una debilidad progresiva. También con la esclerosis lateral amiotrófica (ELA), que afecta tanto a los músculos como a las neuronas motoras. Estas condiciones tienden a limitar la movilidad y la independencia de las personas. De tal modo, las lleva a depender de ayudas externas o dispositivos mecánicos para realizar actividades cotidianas.

Otra enfermedad de impacto muscular es la polimiositis, una afección inflamatoria que genera dolor y debilidad en los músculos, y cuya aparición puede ser gradual o repentina. La fibromialgia, a **menudo subestimada por su falta de visibilidad en pruebas médicas**, también afecta los músculos. Aunque en este caso el dolor es generalizado y constante, con episodios que pueden llegar a ser incapacitantes. Todas estas enfermedades tienen en común la dificultad para realizar actividades básicas como caminar, levantar objetos o incluso hablar, en algunos casos.

Dentro de este grupo de patologías, **la miastenia gravis se destaca por ser especialmente debilitante**. Se trata de una enfermedad autoinmune que interfiere en la comunicación entre los nervios y los músculos. Provocando así una debilidad muscular intensa y fluctuante. Esta afección no solo limita físicamente a la persona, sino que también afecta su bienestar emocional y mental. Sobre todo por el drama de enfrentarse a una debilidad inesperada genera una gran incertidumbre sobre las capacidades del cuerpo en el día a día.



Disfagia: en qué consiste esta enfermedad, cuáles son sus síntomas y cómo tratarla

Laura Mesonero Ortiz

Qué es la miastenia gravis y a quién afecta

La miastenia gravis es una enfermedad autoinmune crónica en la que el sistema inmunológico **ataca por error los receptores de acetilcolina en los músculos**. Cuando esto sucede, impide que respondan correctamente a las señales nerviosas. Como resultado, los músculos se fatigan rápidamente tras el uso, lo que provoca una debilidad progresiva que empeora con la actividad y mejora con el reposo. Este patrón de debilidad puede ser especialmente frustrante para quienes la padecen, ya que pueden sentirse bien tras descansar pero, después de un breve esfuerzo, experimentar una fatiga repentina y debilitante.



La miastenia gravis presenta mayor prevalencia en mujeres jóvenes y hombres mayores. ©Freepik.

Esta enfermedad afecta a unas 15.000 personas en España, siendo más común en mujeres menores de 40 años y en hombres mayores de 60. Así se extrae de los datos de la Sociedad Española de Neurología. Aunque puede presentarse a cualquier edad, suele manifestarse en la edad adulta, con una prevalencia ligeramente mayor en mujeres jóvenes. Los primeros síntomas suelen incluir caída de párpados, visión doble, dificultad para hablar, masticar o tragar, y una notable debilidad en los brazos y las piernas. De hecho, la disfagia de la que hemos hablado en ocasiones en THE OBJECTIVE es muy frecuente en la miastenia.



Sarcopenia: qué es, cómo interpretar y atajar la debilidad muscular con la edad

Jaime de las Heras

Aunque los **síntomas pueden variar de una persona a otra**, en los casos más graves, la debilidad puede afectar a los músculos que controlan la respiración, lo que puede poner en peligro la vida del paciente si no se trata adecuadamente. Como explican desde *MSD Manuals*.

Las causas exactas de la miastenia gravis no se conocen del todo, aunque se sabe que **está relacionada con problemas en el sistema inmunitario**. En algunos casos, se ha identificado una conexión con tumores en el timo, una pequeña glándula situada en el pecho que juega un papel importante en el desarrollo del sistema inmunitario. La investigación también sugiere que ciertos factores genéticos y ambientales pueden aumentar el riesgo de desarrollar la enfermedad, aunque estos aún están siendo estudiados.



Los mejores alimentos para desarrollar músculos y fuerza, según un nutricionista



Cómo se trata la miastenia gravis y cómo convivir con ella

El diagnóstico de la miastenia gravis suele realizarse mediante una combinación de pruebas, que incluyen un examen físico y neurológico detallado, pruebas de sangre para **detectar anticuerpos específicos y estudios electromiográficos para medir la respuesta de los músculos** a los impulsos nerviosos. En algunos casos, también se realizan estudios de imagen como resonancias magnéticas para evaluar el estado del timo. El diagnóstico precoz es crucial, ya que el tratamiento puede mejorar significativamente la calidad de vida y reducir el riesgo de complicaciones graves.



La miastenia gravis puede ser una enfermedad altamente incapacitante. ©Freepik.

El tratamiento de la miastenia gravis se basa en varios enfoques. Los **medicamentos que mejoran la comunicación** entre los nervios y los músculos, como los inhibidores de la colinesterasa, pueden aliviar los síntomas de manera temporal. Para controlar la respuesta autoinmune, se utilizan inmunosupresores y corticosteroides, que ayudan a reducir el ataque del sistema inmunitario sobre los músculos. En algunos casos, se recomienda la extirpación del timo, especialmente si hay un tumor, ya que esto puede llevar a una mejoría significativa en los síntomas. Además, la plasmaféresis y la inmunoglobulina intravenosa son tratamientos que se utilizan en situaciones agudas para eliminar los anticuerpos perjudiciales de la sangre.



Cómo ganar más músculo (y mantenerlo) a partir de los 40 años, según los expertos

María Palmero

Convivir con la miastenia gravis implica aprender a gestionar los síntomas y ajustar el estilo de vida. Muchas personas que padecen esta enfermedad descubren que deben organizar su día en torno a los períodos de mayor energía y descansar con frecuencia. Además, es **fundamental evitar situaciones de estrés** y, en lo posible, infecciones, ya que estas pueden agravar los síntomas.

Un estudio publicado en la revista *Muscle & Nerve* en 2022 señala que, **aunque la miastenia gravis es una enfermedad crónica**, el avance en los tratamientos ha permitido que la mayoría de los pacientes lleven una vida relativamente normal si se sigue el tratamiento adecuado.



Jaime de las Heras

@jaimedlaseras

Licenciado en Periodismo por la Universidad Complutense de Madrid, tras dar los primeros pasos como becario en la redacción de Economía del... [Ver más](#)

BIENESTAR

ENFERMEDADES

ENVEJECIMIENTO

SISTEMA INMUNOLÓGICO

Cómo adaptar tu sueño al cambio de hora: Siete claves para evitar el insomnio y mejorar el descanso

ACTUALIDAD

🕒 24 de octubre de 2024 PYMES Magazine



Con el próximo **cambio de hora** el domingo **27 de octubre**, en el que los relojes se atrasarán una hora, muchas personas experimentan alteraciones en su **sueño** y bienestar. Aunque se gana una hora de descanso, el **cambio de horario** puede afectar los ritmos naturales del cuerpo, incrementando el riesgo de **insomnio** y afectando la **calidad de vida**. Según la **Sociedad Española de Neurología (SEN)**, entre un **20% y 48%** de los adultos experimentan problemas de sueño en algún momento de sus vidas.

Para ayudar a mitigar estos efectos, **Miguel Navarro**, CEO de **Productividad Feroz** y experto en **hábitos, productividad y biohacking**, ha compartido **siete claves** que pueden formar parte de una rutina nocturna para mejorar la calidad del sueño, especialmente durante esta época de transición. Estos incluyen practicar la **gratitud**, revisar el día, identificar desafíos, extraer lecciones, tomar conciencia del estado emocional, desafiar creencias limitantes y planificar el día siguiente.



PYMESMAGAZINE

Establece
uso de **dis**
creación c

significativamente a mejorar el descanso, especialmente durante el cambio de hora.

Claves para mejorar el descanso durante el cambio de hora:

1. **Practicar la gratitud:** Anotar tres cosas por las que te sientas agradecido.
2. **Revisar el día:** Repasar los momentos destacados y gratificantes de la jornada.
3. **Identificar desafíos:** Reflexionar sobre los obstáculos enfrentados.
4. **Extraer lecciones:** Reconocer los aprendizajes del día.
5. **Tomar conciencia del estado emocional:** Evaluar las emociones predominantes.
6. **Desafiar creencias limitantes:** Reflexionar sobre áreas de estancamiento personal o profesional.
7. **Planificar el día siguiente:** Establecer metas claras para el día siguiente.





**CUIDAR
BIEN**



Sanitas > Cuidar Bien > Te enseñamos > [El test del reloj: una herramienta para detectar el alzhéimer](#)



Te enseñamos

Leve

El test del reloj: una herramienta para detectar el alzhéimer

Esta prueba, sencilla y rápida, puede mostrar si una persona sufre un deterioro cognitivo

Cristina Fernández, Mireia Meyoral | 7 de febrero de 2024 | [Ver más artículos de Mireia Meyoral](#) / [Ver más artículos de Cristina Fernández](#)

¿Necesitas ayuda para cuidar a tu familiar?



Valoración





Qué se requiere para que una persona complete con éxito el test del reloj

Con qué pacientes se puede utilizar el test del reloj y con quienes no



El test del reloj es una prueba que sirve para detectar el deterioro cognitivo. Una herramienta sencilla y rápida que consiste en que una persona dibuje un reloj. Poder o no hacerlo proporciona mucha información al médico. En este artículo conocerás con más detalle la importancia de esta prueba y cómo se interpreta.

¿Qué es el test del reloj?

El test del reloj es una herramienta sencilla que se utiliza para averiguar si una persona sufre **deterioro cognitivo**. Se trata de una prueba de cribaje, es decir, sirve para detectar posibles problemas cognitivos. Los resultados indican al profesional si debe seguir investigando.

Para realizarla, se necesitan solo unos minutos y, además, es muy sencilla. Se le proporciona a una persona una hoja de papel en blanco para que dibuje una esfera de un reloj.

Para poder llevarla a cabo, el individuo debe ser capaz de planificar, organizarse, prestar atención, tener capacidad visoespacial, memoria y lenguaje.

El objetivo que persigue es detectar si la persona ha perdido capacidad cognitiva, es decir, si ha disminuido su capacidad de aprender, de entender y de razonar mediante la experiencia, el pensamiento y los sentidos.

Por ejemplo, podemos haber notado que nuestro ser querido ha perdido memoria o tiene dificultad para encontrar las palabras y queremos averiguar si tiene un deterioro cognitivo. Esta prueba permitirá detectar si lo sufre porque, si es así, tendrá problemas para interpretar los relojes tradicionales.

Para poder leer la hora, es necesario que la persona recuerde qué significa la

¿Necesitas ayuda para cuidar a tu familiar?



Cuando una persona sufre **deterioro cognitivo**, a este tipo de demencia, la enfermedad afecta a las siguientes capacidades:





Capacidad visoespacial: mediante esta capacidad la persona puede representar y manejar mentalmente objetos, permite estimar la distancia entre ellos e interpretar visualmente lo que ve, como los relojes que cuentan con una esfera circular y manecillas.

Programación motora: permite planificar, preparar y llevar a cabo movimientos voluntarios.

Atención y concentración.

Estas habilidades se utilizan cuando se pide a una persona que dibuje **un reloj**. Cualquier dificultad que encuentre puede sugerir que la persona tiene un deterioro cognitivo.

Interpretación de los errores en el test del reloj

Diferentes tipos de errores indican diferentes problemas en las funciones cerebrales.

Los trastornos que se identifican con más frecuencia son las dificultades con las funciones ejecutivas (planificación, atención) y la perseverancia, es decir, la tendencia de una persona a repetir una acción o pensamiento de manera inapropiada.

También se detectan problemas visoespaciales (alteraciones para procesar y comprender las relaciones espaciales entre los objetos y su entorno) cuando la persona agrupa, por ejemplo, los números en un solo cuadrante o invierte el orden de los números.

Varios ejemplos de test cuyos autores presentaban disfunciones:

Un reloj con los 12 números colocados en un lado del reloj, lo que indica un problema de planificación.

Reloj lleno de ceros. Indica que la persona tiene problemas con el lenguaje (no sabe escribir números).

¿Necesitas ayuda para cuidar a tu familiar?



inapropiada. Puede, incluso, que la persona no sepa diferenciar entre un





Detectar de forma temprana un deterioro cognitivo es importante porque hay medicamentos que ayudan a retrasar la progresión de la enfermedad. De hecho, los nuevos tratamientos que están saliendo actúan en esa línea.

Ventajas del test del reloj:

Es rápido y sencillo. Se necesitan unos minutos para realizarlo y solo requiere papel y lápiz.

Es fácil de administrar. La prueba no requiere mucho entrenamiento y su interpretación es sencilla.

Puede llegar a detectar si la persona sufre **delirium** porque el test puede mostrar que sufre un deterioro cognitivo repentino.

Esto no solo puede ser producido porque sufre un deterioro mental, también puede ser debido a una enfermedad grave, una infección cerebral o una reacción a un medicamento.

Inconvenientes del test del reloj:

No puede diagnosticar el tipo de demencia que pueda sufrir la persona. Los resultados del test pueden apuntar a que una persona puede tener una demencia temprana, pero no es capaz de determinar si es Alzheimer o de otro tipo.

Puede ser malinterpretado. Si la persona que lo administra no está suficientemente capacitada puede confundir una **demencia vascular** con el Alzheimer, y no seguir investigando hasta dar con el diagnóstico correcto.

Una de las mayores críticas que se le hace a este test es que detecta el deterioro cognitivo cuando es leve.

Qué se requiere para que una persona complete con éxito el test del reloj

¿Necesitas ayuda para cuidar a tu familiar?



Memoria visual





Compresión auditiva, programación motora (capacidad para planificar, organizar y ejecutar los movimientos complejos de forma secuencial y coordinada), conocimiento numérico, instrucción semántica (debe recordar lo que es un reloj, la relación que hay entre los números y la posición de las manecillas), capacidad para concentrarse, evitar la distracción y tolerancia a la frustración.

El dibujo de un reloj completamente normal significa que la persona tiene su capacidad cognitiva intacta. En cambio, un reloj extremadamente anormal es un indicador de que esa persona requiere atención inmediata.

Un elemento muy importante es cómo coloque la persona las manecillas. Este detalle puede ser muy útil para detectar una demencia temprana.

Con qué pacientes se puede utilizar el test del reloj y con quienes no

Se puede administrar a personas que pueden tener dificultades para hablar, pero que comprenden lo que se les dice

No puede utilizarse:

En personas que no pueden comprender indicaciones habladas o escritas.

Personas que no pueden escribir.

Referencias:

-How the Clock-Drawing Test Screens for Dementia. Verywell Health.

-CGA Toolkiit Plus. Resources for the Comprehensive Geriatric Assessment based. Proactive and Personalised Primary Care of the Elderly

-Test del dibujo del reloj.pdf

-Clock Drawing test. Temerty Faculty Medicine.

¿Necesitas ayuda para cuidar a tu familiar?



da coche tiene arañazos,
ro pocos conocen este
ico para eliminarlos

Publicidad NanoSparkle



Guía de regalos: desde
juguetes a lo último en
tecnología y belleza.

Publicidad Microsoft Shopping

Audiencia Nacional admite denuncia contra Alvisé por financiación
ilegal



El Periódico

Seguir

15K Seguidores



Este domingo cambia la hora: siete consejos para prepararte



Historia de el periodico • 4 h • 4 minutos de lectura



Este domingo cambia la hora: siete consejos para prepararte

Según la Sociedad Española de Neurología (SEN), **entre un 20 y un 48% de los adultos españoles experimentan problemas para conciliar el sueño o mantenerlo toda la noche** en algún momento de sus vidas. Este fin de semana –la noche del sábado 26 de octubre al domingo, 27– deberemos atrasar los relojes una hora para c

Comentarios

bienvenida al horario de invierno. Para muchos, esto es algo bueno, ya que suena a ganar una hora extra de sueño, pero, por contra, son muchas las personas que notan una alteración en su descanso por este reajuste, afectando a su calidad de vida y salud. **Los españoles no le dan al descanso la importancia que merece.** El SEN avisaba hace poco de que los días laborales, por ejemplo, [dormimos poco más de seis horas](#). Frente a esta realidad, entidades como **Productividad Feroz**, alertan que descansar "no es sólo una cuestión de comodidad, sino una necesidad vital, ya que la falta de horas de sueño incrementa el riesgo de hipertensión y afecta funciones cognitivas como la memoria y la concentración".



Rise of Cultures

Juega a la historia de la humanidad - ¿Habrías...

Publicidad

A día de hoy, **casi el 15% de la población adulta española sufre insomnio**, siendo este el trastorno del sueño más común. **El cambio de hora aún puede empeorar más esta situación, puesto que puede desajustar los ritmos cotidianos**, creando más desafíos para

Continuar leyendo

Contenido patrocinado **Comentarios**



(<https://noticiasradiocontinente.com>)

Buscar...

Los Efectos En El Cerebro De Comer Queso Según Un Neurólogo

 octubre 24, 2024(<https://noticiasradiocontinente.com/2024/10/24/>)



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

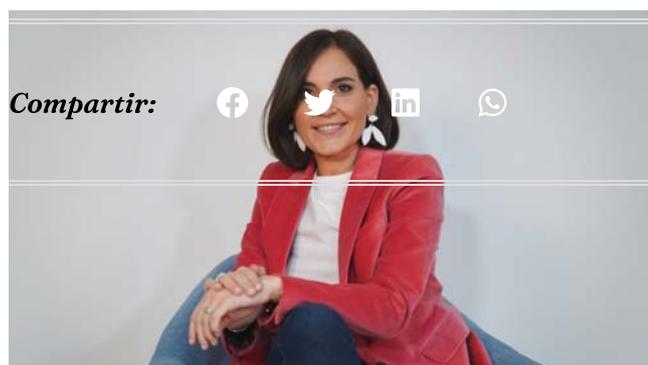


Queso feta.

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.



Compartir:

