

Escuchar

Fuente: RTPA, 1 de septiembre. 2024 © 17:16

Los españoles duermen cada vez menos y optan por la melatonina

N'asturianu: Los españoles duermen cada vez menos 



Ver la transcripción del vídeo de esta noticia 

Un abuso de este suplemento puede generar dependencia psicológica

Los españoles duermen cada vez menos. Según la Sociedad Española de Neurología, más de un 25% de la población padece insomnio transitorio y un 15% insomnio crónico. Para evitar tomar fármacos, hay muchos que ahora optan por la

Sociedad

A tomar nota

Insomnio: preguntas clave para autodiagnosticar tus problemas de sueño

Este trastorno cada vez está más presente y afecta la salud de las personas

1 de septiembre de 2024 - 08:56



La **Sociedad Española de Neurología** asegura que entre un 20 y un 48% de la población adulta sufre dificultad para iniciar o mantener el sueño, factor que pasa inadvertido y es uno de los causantes de los malestares que aquejan a la sociedad.

La falta de sueño puede afectar a la memoria y la concentración, además de que aumenta las probabilidades de sufrir presión arterial alta, cardiopatías o intolerancia a la insulina si se cronifica. La doctora **Nuria Roure**, psicóloga experta en insomnio y autora del libro 'Por fin duermo' quien, a través de su programa 'Método Roure', **ayuda a recuperar el poder del descanso del cuerpo**.

El insomnio no sólo se relaciona con pasar la noche despierto, por eso la Dra. Roure propone que se hagan tres preguntas para un autodiagnóstico. La primera es, **¿cómo me despierto por la mañana?**. "Si amanezco con las pilas cargadas y la mente activa sin necesidad de tomar café, eso quiere decir que se ha dormido bien. En el caso que suceda lo contrario, será un indicador de que o no se ha descansado lo suficiente, o no he podido descansar bien. Hablamos de cantidad y de calidad", explica Roure.

La segunda pregunta que se debe realizar es: **¿cómo me mantengo a lo largo del día?**. La experta recomienda que evaluemos el estado general corporal en el que podamos diferenciar si la mente está en alerta, si somos capaces de concentrarnos y de cómo es nuestro estado de ánimo. "Todos esos síntomas que podemos experimentar a lo largo del día, como cansancio, fatiga, somnolencia, ansiedad o irritabilidad, están aportando información sobre nuestro descanso".

Finalmente, la tercera pregunta se centra en **¿cómo estamos a nivel de salud física y cognitiva mental?**. Estudios demuestran que numerosas enfermedades se desprenden de la falta de sueño o a una mala calidad. "Si tengo ansiedad, depresión o apatía, si tengo presión alta o muchos dolores, como un trastorno reumático, etc., deberíamos empezar a poner atención a cómo dormimos", señala Roure.

La experta analiza los tres tipos de insomnio que podemos experimentar:

- 1. Insomnio de inicio:** Se da cuando hay una dificultad para empezar a dormir, es decir, que nos cuesta conciliar el sueño, pero después transcurre sin interrupciones.
- 2. Insomnio de mantenimiento:** Lo padecen aquellas personas que llegan a la cama, se duermen rápido, pero se despiertan durante la noche y les cuesta volver a conciliar el sueño. **Este es el más frecuente.**
- 3. Despertar precoz:** Lo tienen las personas que se duermen rápido, de manera continua, pero se despiertan antes de la hora que quisieran y ya no pueden volver a descansar.

"La recomendación para abordar el insomnio siempre es la terapia cognitivo-conductual antes que recurrir a los fármacos. Estos deberían ser la última opción. Se deben cambiar los hábitos, las rutinas y los comportamientos. He creado una metodología propia a lo largo de 20 años de experiencia con pacientes con insomnio, y he observado que **es muy importante que estos cambios se hagan**, donde lo primero será buscar la causa de inicio, de lo contrario, solo estaremos tratando el síntoma, que es lo que hacen los fármacos, y no modificamos el origen, lo que puede provocar que vuelva a aparecer en algún momento", explica la experta.



Esta nota es posible gracias al trabajo colectivo de quienes integramos La Cigarrá – Cooperativa de Trabajo. Para seguir creciendo y sostener una comunicación popular, democrática, plural, transversal e inclusiva, te invitamos a que seas parte de la **Ciudadanía**.

[Hacé click acá y sumate](#)



ÚLTIMO ESTUDIO | 01/09/2024

Insomnio: el enemigo silencioso que afecta a casi la mitad de la población adulta



El insomnio es un problema más común de lo que muchos piensan, afectando entre un 20% y un 48% de los adultos, según la Sociedad Española de Neurología. A menudo ignorado, el insomnio puede causar serios problemas de salud, como pérdida de memoria, dificultad para concentrarse, hipertensión, enfermedades cardíacas e incluso intolerancia a la insulina si se convierte en un problema crónico.

[Lee también: Astrología y Salud: ¿Qué parte del cuerpo afecta tu signo del zodiaco?](#)

Autodiagnóstico: Tres Preguntas Clave para Detectar el Insomnio

La Dra. Nuria Roure, psicóloga experta en insomnio y autora del libro *'Por fin duermo'*, propone tres preguntas simples que pueden ayudar a identificar si estamos descansando adecuadamente:

1. ¿Cómo me despierto por la mañana?

Si te levantas con energía y sin necesidad de café, es probable que hayas dormido bien. Si no es así, podría ser un indicio de que la cantidad o calidad del sueño no es suficiente.

2. ¿Cómo me siento durante el día?

Evalúa tu estado general: ¿Te sientes alerta y capaz de concentrarte, o experimentas fatiga, somnolencia, ansiedad o irritabilidad? Estos síntomas pueden ser señales de un descanso inadecuado.

3. ¿Cómo está mi salud física y mental?

La falta de sueño de calidad puede desencadenar problemas de salud como ansiedad, depresión, hipertensión y dolor crónico. Si presentas alguno de estos síntomas, es hora de prestar atención a tu sueño.

Los Tres Tipos de Insomnio

La Dra. Roure clasifica el insomnio en tres categorías:

- Insomnio de inicio:** Dificultad para conciliar el sueño, aunque una vez dormido, el sueño es continuo.
- Insomnio de mantenimiento:** Dormirse no es el problema, pero despertarse a mitad de la noche y no poder volver a dormir es un síntoma común.
- Despertar precoz:** Las personas se duermen fácilmente, pero se despiertan mucho antes de lo deseado y no pueden volver a dormir.

La Solución: Terapia Cognitivo-Conductual Antes que Fármacos





Insomnio: más que una noche en vela, una causa de enfermedades crónicas

© 1 de septiembre de 2024 Autor: Benjamín Morales Solá Categoría: Sociedad

La Sociedad Española de Neurología afirma que entre el **20 y el 48%** de la población adulta experimenta problemas para **iniciar o mantener el sueño**, una situación que suele pasar desapercibida y es una de las principales causas de malestar en la sociedad. La *falta de descanso* puede tener efectos negativos en la *memoria* y la *concentración*, además de aumentar las posibilidades de desarrollar *hipertensión*, *enfermedades cardíacas* o *resistencia a la insulina* si se convierte en un problema crónico. La doctora Nuria Roure, psicóloga experta en insomnio y autora del libro *Por fin duermo*, ha desarrollado el programa "**Método Roure**" para ayudar a las personas a recuperar su capacidad de descansar adecuadamente.

El insomnio no solo se relaciona con *pasar una noche en vela*, por eso la Dra. Roure sugiere



hacer **tres preguntas** para un autodiagnóstico. La primera es: **¿cómo me siento al despertar por la mañana?** Si amanecemos con *energía* y la *mente despejada* sin necesidad de tomar café, significa que hemos dormido lo suficiente y con buena calidad. Pero si ocurre lo contrario, es un indicio de que no hemos descansado adecuadamente y debemos prestar atención a la cantidad y calidad de nuestro sueño, según explica Roure. La segunda pregunta es: **¿cómo nos mantenemos durante el día?** La experta aconseja evaluar nuestro *estado físico y mental* para detectar si estamos *alerta*, podemos *concentrarnos* y cómo nos sentimos *emocionalmente*. *Cansancio, fatiga, somnolencia, ansiedad e irritabilidad* son síntomas que pueden indicar problemas en nuestro sueño. Por último, la tercera pregunta se enfoca en nuestra *salud física y cognitiva*, ya que estudios han demostrado que numerosas enfermedades pueden relacionarse con la falta de sueño o su mala calidad. Según Roure, si sufrimos de *ansiedad, depresión, presión alta o dolores crónicos*, es importante prestar atención a nuestra forma de dormir.

La Dra. Roure identifica **tres tipos de insomnio**: el de inicio, el de mantenimiento y el despertar precoz. El primero se caracteriza por *dificultad para conciliar el sueño* al principio de la noche, pero luego se duerme sin interrupciones. El segundo es el más común, cuando se duerme rápidamente pero se despierta durante la noche y cuesta volver a dormir. Y el último se refiere a las personas que se duermen sin problemas, pero se despiertan antes de lo deseado y no pueden volver a dormir.

En cuanto al **tratamiento del insomnio**, la recomendación de la Dra. Roure es siempre optar por la *terapia cognitivo-conductual* antes que recurrir a *medicamentos*. Según ella, los fármacos deberían ser la última opción y se deben realizar cambios en los *hábitos, rutinas y comportamientos*. Con 20 años de experiencia en pacientes con insomnio, la experta ha desarrollado su propia metodología y enfatiza en la importancia de encontrar la *causa del problema* en lugar de solo tratar los síntomas, que es lo que hacen los medicamentos y puede llevar a una recaída en el futuro.



Benjamín Morales Solá Author

Ejerce el periodismo desde los 16 años cuando ingresó al diario La Gaceta de Tucumán. En 1975, Clarín lo convocó para ser prosecretario de la sección Política. Durante 12 años fue segundo jefe de Redacción y autor de la columna política dominical de ese diario. Fue columnista político del noticiero de Telefé y del programa "Tiempo Nuevo", de Bernardo Neustadt. Durante 1997, condujo "Dos en la noticia" junto con Magdalena Ruiz Guiñazú, por el ex Canal 9. Actualmente es columnista político del diario Calamuchita Ya. En 1990, el gobierno de Italia lo condecoró con la Orden al Mérito de la República Italiana. Posteriormente, en 1992, España lo distinguió con la Orden de Isabel la Católica. En 1998, recibió la Orden Nacional al Mérito que entrega la república de Francia. En su último libro, "Sin excusas" (Sudamericana), Morales Solá revela diálogos con el ex vicepresidente Chacho Alvarez, sobre la trama secreta de los sobornos en el Senado, las causas de su renuncia y los errores que condujeron al fracaso de la Alianza.

moralessola@calamuchitaya.com



¿SABÍAS QUE IPROSS CUENTA CON 42 DELEGACIONES?

ipross

ÚLTIMO ESTUDIO | 01/09/2024

Insomnio: el enemigo silencioso que afecta a casi la mitad de la población adulta

f _ t _ i _ p



El insomnio es un problema más común de lo que muchos piensan, afectando entre un 20% y un 48% de los adultos, según la Sociedad Española de Neurología. A menudo ignorado, el insomnio puede causar serios problemas de salud, como pérdida de memoria, dificultad para concentrarse, hipertensión, enfermedades cardíacas e incluso intolerancia a la insulina si se convierte en un problema crónico.

[Lee también: Astrología y Salud: ¿Qué parte del cuerpo afecta tu signo del zodiaco?](#)

Autodiagnóstico: Tres Preguntas Clave para Detectar el Insomnio

La Dra. Nuria Roure, psicóloga experta en insomnio y autora del libro *'Por fin duermo'*, propone tres preguntas simples que pueden ayudar a identificar si estamos descansando adecuadamente:

1. ¿Cómo me despierto por la mañana?

Si te levantas con energía y sin necesidad de café, es probable que hayas dormido bien. Si no es así, podría ser un indicio de que la cantidad o calidad del sueño no es suficiente.

2. ¿Cómo me siento durante el día?

Evalúa tu estado general: ¿Te sientes alerta y capaz de concentrarte, o experimentas fatiga, somnolencia, ansiedad o irritabilidad? Estos síntomas pueden ser señales de un descanso inadecuado.

3. ¿Cómo está mi salud física y mental?

La falta de sueño de calidad puede desencadenar problemas de salud como ansiedad, depresión, hipertensión y dolor crónico. Si presentas alguno de estos síntomas, es hora de prestar atención a tu sueño.

Los Tres Tipos de Insomnio

La Dra. Roure clasifica el insomnio en tres categorías:

- Insomnio de inicio:** Dificultad para conciliar el sueño, aunque una vez dormido, el sueño es continuo.
- Insomnio de mantenimiento:** Dormirse no es el problema, pero despertarse a mitad de la noche y no poder volver a dormir es un síntoma común.
- Despertar precoz:** Las personas se duermen fácilmente, pero se despiertan mucho antes de lo deseado y no pueden volver a dormir.

La Solución: Terapia Cognitivo-Conductual Antes que Fármacos

Para combatir el insomnio, la Dra. Roure recomienda la terapia cognitivo-conductual como primera opción, antes de recurrir a los medicamentos. "Cambiar hábitos de sueño es la última opción, ya que se debe..."

DESCUBRÍ NUESTRO
NUEVO SITIO WEB

horizonte
seguros



Insomnio: preguntas clave para autodiagnosticar tus problemas de sueño

Este trastorno cada vez está más presente y afecta la salud de las personas.

SÁBADO 31 DE AGOSTO DE 2024 22:05



Foto: Archivo NA.

La **Sociedad Española de Neurología** asegura que entre un 20 y un 48% de la población adulta sufre dificultad para iniciar o mantener el sueño, factor que pasa inadvertido y es uno de los causantes de los malestares que aquejan a la sociedad.

La falta de sueño puede afectar a la memoria y la concentración, además de que aumenta las probabilidades de sufrir presión arterial alta, cardiopatías o intolerancia a la insulina si se cronifica. La doctora **Nuria Roure**, psicóloga experta en insomnio y autora del libro 'Por fin duermo' quien, a través de su programa 'Método Roure', ayuda a recuperar el poder del descanso del cuerpo.

El insomnio no sólo se relaciona con pasar la noche despierto, por eso la Dra. Roure propone que se hagan tres preguntas para un autodiagnóstico. La primera es, **¿cómo me despierto por la mañana?**. "Si amanezco con las pilas cargadas y la mente activa sin necesidad de tomar café, eso quiere decir que se ha dormido bien. En el caso que suceda lo contrario, será un indicador de que o no se ha descansado lo suficiente, o no he podido descansar bien. Hablamos de cantidad y de calidad", explica Roure.

La segunda pregunta que se debe realizar es: **¿cómo me mantengo a lo largo del día?**. La experta recomienda que evaluemos el estado general corporal en el que podamos diferenciar si la mente está en alerta, si somos capaces de concentrarnos y de cómo es nuestro estado de ánimo. "Todos esos síntomas que podemos experimentar a lo largo del día, como cansancio, fatiga, somnolencia, ansiedad o irritabilidad, están aportando

información sobre nuestro descanso”.

Finalmente, la tercera pregunta se centra en **¿cómo estamos a nivel de salud física y cognitiva mental?**. Estudios demuestran que numerosas enfermedades se desprenden de la falta de sueño o a una mala calidad. “Si tengo ansiedad, depresión o apatía, si tengo presión alta o muchos dolores, como un trastorno reumático, etc., deberíamos empezar a poner atención a cómo dormimos”, señala Roure.

La experta analiza los tres tipos de insomnio que podemos experimentar:

- 1. Insomnio de inicio:** Se da cuando hay una dificultad para empezar a dormir, es decir, que nos cuesta conciliar el sueño, pero después transcurre sin interrupciones.
- 2. Insomnio de mantenimiento:** Lo padecen aquellas personas que llegan a la cama, se duermen rápido, pero se despiertan durante la noche y les cuesta volver a conciliar el sueño. **Este es el más frecuente.**
- 3. Despertar precoz:** Lo tienen las personas que se duermen rápido, de manera continua, pero se despiertan antes de la hora que quisieran y ya no pueden volver a descansar.

“La recomendación para abordar el insomnio siempre es la terapia cognitivo-conductual antes que recurrir a los fármacos. Estos deberían ser la última opción. Se deben cambiar los hábitos, las rutinas y los comportamientos. He creado una metodología propia a lo largo de 20 años de experiencia con pacientes con insomnio, y he observado que **es muy importante que estos cambios se hagan**, donde lo primero será buscar la causa de inicio, de lo contrario, solo estaremos tratando el síntoma, que es lo que hacen los fármacos, y no modificamos el origen, lo que puede provocar que vuelva a aparecer en algún momento”, explica la experta.

Publicidad

ÚLTIMO ESTUDIO | 01/09/2024

Insomnio: el enemigo silencioso que afecta a casi la mitad de la población adulta

f _ t _ in _ p



El insomnio es un problema más común de lo que muchos piensan, afectando entre un 20% y un 48% de los adultos, según la Sociedad Española de Neurología. A menudo ignorado, el insomnio puede causar serios problemas de salud, como pérdida de memoria, dificultad para concentrarse, hipertensión, enfermedades cardíacas e incluso intolerancia a la insulina si se convierte en un problema crónico.

Autodiagnóstico: Tres Preguntas Clave para Detectar el Insomnio

La Dra. Nuria Roure, psicóloga experta en insomnio y autora del libro *'Por fin duermo'*, propone tres preguntas simples que pueden ayudar a identificar si estamos descansando adecuadamente:

1. ¿Cómo me despierto por la mañana?

Si te levantas con energía y sin necesidad de café, es probable que hayas dormido bien. Si no es así, podría ser un indicio de que la cantidad o calidad del sueño no es suficiente.

2. ¿Cómo me siento durante el día?

Evalúa tu estado general: ¿Te sientes alerta y capaz de concentrarte, o experimentas fatiga, somnolencia, ansiedad o irritabilidad? Estos síntomas pueden ser señales de un descanso inadecuado.

3. ¿Cómo está mi salud física y mental?

La falta de sueño de calidad puede desencadenar problemas de salud como ansiedad, depresión, hipertensión y dolor crónico. Si presentas alguno de estos síntomas, es hora de prestar atención a tu sueño.

Los Tres Tipos de Insomnio

La Dra. Roure clasifica el insomnio en tres categorías:

1. **Insomnio de inicio:** Dificultad para conciliar el sueño, aunque una vez dormido, el sueño es continuo.

2.

DESCUBRÍ NUESTRO
NUEVO SITIO WEB F horizonte seguros

X

3. **Despertar precoz:** Las personas se duermen fácilmente, pero se despiertan mucho antes de lo deseado y no pueden volver a dormir.

La Solución: Terapia Cognitivo-Conductual Antes que Fármacos

Para combatir el insomnio, la Dra. Roure recomienda la terapia cognitivo-conductual como primera opción, antes de recurrir a los medicamentos. "Cambiar hábitos, rutinas y comportamientos es esencial para tratar el origen del insomnio, no solo el síntoma. Los fármacos deben ser la última opción, ya que solo tratan los síntomas y no la causa, lo que podría llevar a la reaparición del insomnio en el futuro", explica la experta.

Este enfoque integral es la clave para recuperar un sueño reparador y mejorar la calidad de vida de quienes sufren de insomnio.

¿Que opinión tenés sobre esta nota?

Me gusta

No me gusta

Me da tristeza

Me da alegría

Me da bronca

Te puede interesar

[Piden regulación municipal para la Feria Emaús: "Queremos orden y seguridad para trabajar tranquilos"](#)

[La nueva marcha por Loan en Bariloche será el próximo domingo](#)

[Vuelve la Noche Sin Alcohol con formato familiar](#)

[Delegaciones Municipales continúan trabajando en el repaso de calles](#)

[Según acta municipal: el hotel Interlaken no tenía mercadería en mal estado](#)



EL LIBERAL . Santiago

Insomnio: especialista explica cómo recuperar el poder del descanso



La recomendación para afrontar el problema, es el cambio de hábitos, antes que alguna medicación.

▶ Escuchar: Insomnio: especialista explica cómo recuperar el poder del d

02/09/2024

06:00 Santiago



La Sociedad Española de Neurología asegura que entre un 20 y un 48% de la población adulta sufre dificultad para iniciar o mantener el sueño, factor que pasa inadvertido y es uno de los causantes de los malestares que aquejan a la sociedad.

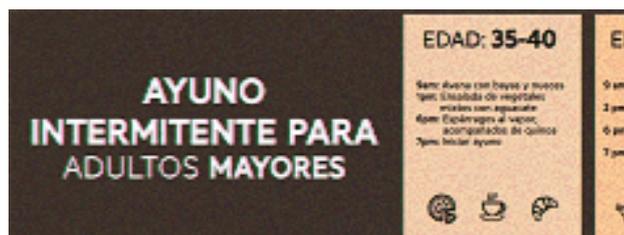
Este sitio utiliza cookies para su funcionamiento. Al permanecer en el sitio usted consiente a su uso.

Entendido



- **RELACIONADA ESPECIALISTA ASEGURA QUE EL DORMIR DE MENOS, O DE MÁS, ESTÁ ASOCIADO CON VARIAS ENFERMEDADES**

La doctora Nuria Roure, psicóloga experta en insomnio, ayuda a recuperar el poder del descanso del cuerpo.



El insomnio no sólo se relaciona con pasar la noche despierto, por eso la Dra. Roure propone que se hagan tres preguntas para un autodiagnóstico.

La primera es, **¿Cómo me despierto por la mañana?** "Si amanezco con las pilas cargadas y la mente activa sin necesidad de tomar café, eso quiere decir que se ha dormido bien. En el caso que suceda lo contrario, será un indicador de que o no se ha descansado lo suficiente, o no he podido descansar bien. Hablamos de cantidad y de calidad", explica Roure.

La segunda pregunta que se debe realizar es **¿Cómo me mantengo a lo largo del día?** La experta recomienda que evaluemos el estado general corporal en el que podamos diferenciar si la mente está en alerta, si somos capaces de

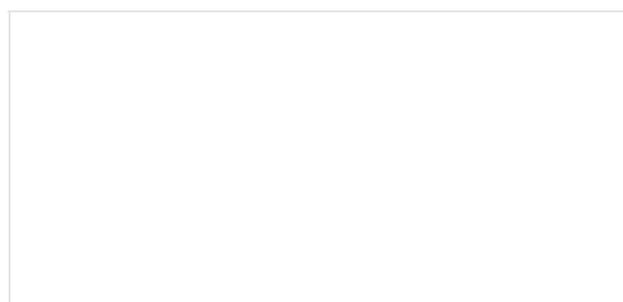
Este sitio utiliza cookies para su funcionamiento. Al permanecer en el sitio usted consiente a su uso.

Entendido



física y cognitiva mental? Estudios demuestran que numerosas enfermedades se desprenden de la falta de sueño o a una mala calidad. "Si tengo ansiedad, depresión o apatía, si tengo presión alta o muchos dolores, como un trastorno reumático, etc., deberíamos empezar a poner atención a cómo dormimos", señala.

"La recomendación para abordar el insomnio siempre es la terapia cognitivo-conductual antes que recurrir a los fármacos. Estos deberían ser la última opción. Se deben cambiar los hábitos, las rutinas y los comportamientos. Es muy importante que estos cambios se hagan, donde lo primero será buscar la causa de inicio, de lo contrario, solo estaremos tratando el síntoma", explica la experta.



H

Pr

Ju

Este sitio utiliza cookies para su funcionamiento. Al permanecer en el sitio usted consiente a su uso.

Entendido

[diarioelnorte.com.ar](https://www.diarioelnorte.com.ar)

Insomnio: preguntas clave para autodiagnosticar tus problemas de sueño | Diario El Norte, San Nicolás.

Michael Movio

3-4 minutos

Este trastorno cada vez está más presente y afecta la salud de las personas.



La Sociedad Española de Neurología asegura que entre un 20 y un 48% de la población adulta sufre dificultad para iniciar o mantener el sueño, factor que pasa inadvertido y es uno de los causantes de los malestares que aquejan a la sociedad.

La falta de sueño puede afectar a la memoria y la concentración, además de que aumenta las probabilidades de sufrir presión arterial alta, cardiopatías o intolerancia a la insulina si se cronifica. La doctora Nuria Roure, psicóloga experta en insomnio y autora del libro 'Por fin duermo' quien, a través de su programa 'Método Roure', ayuda a recuperar el poder del descanso del cuerpo.

El insomnio no sólo se relaciona con pasar la noche despierto, por eso la Dra. Roure propone que se hagan tres preguntas para un autodiagnóstico. La primera es, ¿cómo me despierto por la mañana?. "Si amanezco con las pilas cargadas y la mente activa sin necesidad de tomar café, eso quiere decir que se ha dormido bien. En el caso que suceda lo contrario, será un indicador de que o no se ha descansado lo suficiente, o no he podido descansar bien. Hablamos de cantidad y de calidad", explica Roure.

La segunda pregunta que se debe realizar es: ¿cómo me mantengo a lo largo del día?. La experta recomienda que evaluemos el estado general corporal en el que podamos diferenciar si la mente está en alerta, si somos capaces de concentrarnos y de cómo es nuestro estado de ánimo. "Todos esos síntomas que podemos experimentar a lo largo del día, como cansancio, fatiga, somnolencia, ansiedad o irritabilidad, están aportando información sobre nuestro descanso".

Finalmente, la tercera pregunta se centra en ¿cómo estamos a nivel de salud física y cognitiva mental?. Estudios demuestran que numerosas enfermedades se desprenden de la falta de sueño o a una mala calidad. "Si tengo ansiedad, depresión o apatía, si tengo presión alta o muchos dolores, como un trastorno reumático, etc., deberíamos empezar a poner atención a cómo dormimos", señala Roure.

La experta analiza los tres tipos de insomnio que podemos experimentar:

1. **Insomnio de inicio:** Se da cuando hay una dificultad para empezar a dormir, es decir, que nos cuesta conciliar el sueño, pero después transcurre sin interrupciones.
2. **Insomnio de mantenimiento:** Lo padecen aquellas personas que llegan a la cama, se duermen rápido, pero se despiertan durante la noche y les cuesta volver a conciliar el sueño. Este es el más frecuente.
3. **Despertar precoz:** Lo tienen las personas que se duermen rápido, de manera continua, pero se despiertan antes de la hora que quisieran y ya no pueden volver a descansar.

“La recomendación para abordar el insomnio siempre es la terapia cognitivo-conductual antes que recurrir a los fármacos. Estos deberían ser la última opción. Se deben cambiar los hábitos, las rutinas y los comportamientos. He creado una metodología propia a lo largo de 20 años de experiencia con pacientes con insomnio, y he observado que es muy importante que estos cambios se hagan, donde lo primero será buscar la causa de inicio, de lo contrario, solo estaremos tratando el síntoma, que es lo que hacen los fármacos, y no modificamos el origen, lo que puede provocar que vuelva a aparecer en algún momento”, explica la experta.

ÚLTIMO ESTUDIO | 01/09/2024



Insomnio: el enemigo silencioso que afecta a casi la mitad de la población adulta



El insomnio es un problema más común de lo que muchos piensan, afectando entre un 20% y un 48% de los adultos, según la Sociedad Española de Neurología. A menudo ignorado, el insomnio puede causar serios problemas de salud, como pérdida de memoria, dificultad para concentrarse, hipertensión, enfermedades cardíacas e incluso intolerancia a la insulina si se convierte en un problema crónico.

[Lee también: Astrología y Salud: ¿Qué parte del cuerpo afecta tu signo del zodiaco?](#)

Autodiagnóstico: Tres Preguntas Clave para Detectar el Insomnio

La Dra. Nuria Roure, psicóloga experta en insomnio y autora del libro 'Por

todohogar

Del 22/08
al 10/09



2X1 Acolchados

TE REGALAMOS EL DE MENOR VALOR

COMBINALOS COMO QUIERAS

HASTA 6 CUOTAS SIN INTERÉS

SOLO EN SUCURSAL

VER LEGALES EN
WWW.LAANONIMA.COM.AR/
CATALOGOS

LA ANONIMA

VER OFERTAS

X



1.

¿Cómo me despierto por la mañana?

Si te levantas con energía y sin necesidad de café, es probable que hayas dormido bien. Si no es así, podría ser un indicio de que la cantidad o calidad del sueño no es suficiente.

2.

¿Cómo me siento durante el día?

Evalúa tu estado general: ¿Te sientes alerta y capaz de concentrarte, o experimentas fatiga, somnolencia, ansiedad o irritabilidad? Estos síntomas pueden ser señales de un descanso inadecuado.

3.

¿Cómo está mi salud física y mental?

La falta de sueño de calidad puede desencadenar problemas de salud como ansiedad, depresión, hipertensión y dolor crónico. Si presentas alguno de estos síntomas, es hora de prestar atención a tu sueño.

Los Tres Tipos de Insomnio

La Dra. Roure clasifica el insomnio en tres categorías:

1. **Insomnio de inicio:** Dificultad para conciliar el sueño, aunque una vez dormido, el sueño es continuo.
2. **Insomnio de mantenimiento:** Dormirse no es el problema, pero despertarse a mitad de la noche y no poder volver a dormir es un síntoma común.
3. **Despertar precoz:** Las personas se duermen fácilmente, pero se despiertan mucho antes de lo deseado y no pueden volver a dormir.

La Solución: Terapia Cognitivo-Conductual Antes que Fármacos

Para combatir el insomnio, la Dra. Roure recomienda la terapia cognitivo-conductual como primera opción, antes de recurrir a los medicamentos.

"Cambiar hábitos, rutinas y comportamientos es esencial para tratar el

todohogar

Del 22/08
al 10/09



2X1 Acolchados

TE REGALAMOS EL DE MENOR VALOR

COMBINÁLOS COMO QUIERAS

HASTA 6 CUOTAS SIN INTERÉS

SOLO EN SUCURSAL

VER LEGALES EN
WWW.LAANONIMA.COM.AR/
CATALOGOS

LA ANONIMA

VER OFERTAS

X

la reparacion del insomnio en el futuro", explica la experta.



Este enfoque integral es la clave para recuperar un sueño reparador y mejorar la calidad de vida de quienes sufren de insomnio.

¿Qué opinión tenés sobre esta nota?

Me gusta

No me gusta

Me da tristeza

Me da alegría

Me da bronca

Te puede interesar



Anses: calendario de pagos de jubilaciones y asignaciones en septiembre



Presentarán un amparo contra el veto de Javier Milei a la reforma jubilatoria

todohogar

Del 22/08 al 10/09



2X1 Acolchados

TE REGALAMOS EL DE MENOR VALOR
COMBINALOS COMO QUIERAS
HASTA 6 CUOTAS SIN INTERÉS

SOLO EN SUCURSAL

VER LEGALES EN
WWW.LAANONIMA.COM.AR/
CATALOGOS

LA ANONIMA

VER OFERTAS



fmglaciar.com.ar

Insomnio: el enemigo silencioso que afecta a casi la mitad de la población adulta - FM Glaciar 105.7MHz

2 de septiembre de 2024

~3 minutos



El insomnio es un problema más común de lo que muchos piensan, afectando entre un 20% y un 48% de los adultos, según la Sociedad Española de Neurología. A menudo ignorado, el insomnio puede causar serios problemas de salud, como pérdida de memoria, dificultad para concentrarse, hipertensión, enfermedades cardíacas e incluso intolerancia a la insulina si se convierte en un problema crónico.

Lee también: Astrología y Salud: ¿Qué parte del cuerpo afecta tu signo del zodiaco?

Autodiagnóstico: Tres Preguntas Clave para Detectar el

Insomnio

La Dra. Nuria Roure, psicóloga experta en insomnio y autora del libro *'Por fin duermo'*, propone tres preguntas simples que pueden ayudar a identificar si estamos descansando adecuadamente:

1. ¿Cómo me despierto por la mañana?

Si te levantas con energía y sin necesidad de café, es probable que hayas dormido bien. Si no es así, podría ser un indicio de que la cantidad o calidad del sueño no es suficiente.

2. ¿Cómo me siento durante el día?

Evalúa tu estado general: ¿Te sientes alerta y capaz de concentrarte, o experimentas fatiga, somnolencia, ansiedad o irritabilidad? Estos síntomas pueden ser señales de un descanso inadecuado.

3. ¿Cómo está mi salud física y mental?

La falta de sueño de calidad puede desencadenar problemas de salud como ansiedad, depresión, hipertensión y dolor crónico. Si presentas alguno de estos síntomas, es hora de prestar atención a tu sueño.

Los Tres Tipos de Insomnio

La Dra. Roure clasifica el insomnio en tres categorías:

1. **Insomnio de inicio:** Dificultad para conciliar el sueño, aunque una vez dormido, el sueño es continuo.
2. **Insomnio de mantenimiento:** Dormirse no es el problema, pero despertarse a mitad de la noche y no poder volver a dormir es un síntoma común.
3. **Despertar precoz:** Las personas se duermen fácilmente, pero se despiertan mucho antes de lo deseado y no pueden volver a dormir.

La Solución: Terapia Cognitivo-Conductual Antes que Fármacos

Para combatir el insomnio, la Dra. Roure recomienda la terapia

cognitivo-conductual como primera opción, antes de recurrir a los medicamentos. “Cambiar hábitos, rutinas y comportamientos es esencial para tratar el origen del insomnio, no solo el síntoma. Los fármacos deben ser la última opción, ya que solo tratan los síntomas y no la causa, lo que podría llevar a la reaparición del insomnio en el futuro”, explica la experta.

Este enfoque integral es la clave para recuperar un sueño reparador y mejorar la calidad de vida de quienes sufren de insomnio.

Sitio Andino > Sociedad

SALUD

Insomnio: preguntas clave para autodiagnosticar tus problemas de sueño

Este trastorno cada vez está más presente y afecta la salud de las personas. Todos los detalles en la nota.



Insomnio: preguntas clave para autodiagnosticar tus problemas de sueño.

1 de septiembre de 2024 - 10:42

La **Sociedad Española de Neurología** asegura que entre un 20 y un 48% de la población adulta sufre dificultad para iniciar o mantener el sueño (**insomnio**), factor que pasa inadvertido y es uno de los causantes de los malestares que aquejan a la sociedad.

La falta de sueño puede afectar a la memoria y la concentración,

cronifica. La doctora **Nuria Roure**, psicóloga experta en insomnio y autora del libro 'Por fin duermo' quien, a través de su programa 'Método Roure', **ayuda a recuperar el poder del descanso del cuerpo.**

LEE ADEMÁS

Mendoza.

Ir al médico, cada vez más caro: a cuánto se fue la consulta médica

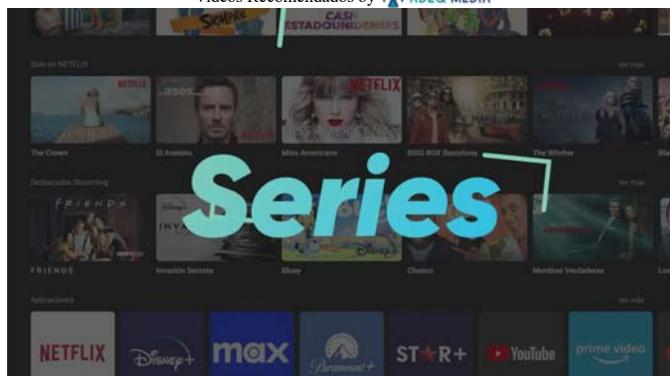
Precios elevados y falta de opciones.

El costo de comer sin gluten: cuánto gasta un celíaco por mes en Mendoza

El insomnio no sólo se relaciona con pasar la noche despierto , por eso la Dra. Roure propone que se hagan tres preguntas para un autodiagnóstico . La primera es, **¿cómo me despierto por la mañana?**. "Si amanezco con las pilas cargadas y la mente activa sin necesidad de tomar café, eso quiere decir que se ha dormido bien. En el caso que suceda lo contrario, será un indicador de que o no se ha descansado lo suficiente, o no he podido descansar bien. Hablamos de cantidad y de calidad", explica Roure.

La segunda pregunta que se debe realizar es: **¿cómo me mantengo a lo largo del día?**. La experta recomienda que evaluemos el estado general corporal en el que podamos diferenciar si la mente está en alerta, si somos capaces de concentrarnos y de cómo es nuestro estado de ánimo. "Todos esos síntomas que podemos experimentar a lo largo del día, como cansancio, fatiga, somnolencia, ansiedad o irritabilidad, están aportando información sobre nuestro descanso".

Videos Recomendados by ADEQ MEDIA



Finalmente, la tercera pregunta se centra en **¿cómo estamos a nivel de salud física y cognitiva mental?**. Estudios demuestran

apatía, si tengo presión alta o muchos dolores, como un trastorno reumático, etc., deberíamos empezar a poner atención a cómo dormimos”, señala Roure.

La experta analiza los tres tipos de insomnio que podemos experimentar:

- **Insomnio de inicio:** Se da cuando hay una dificultad para empezar a dormir, es decir, que nos cuesta conciliar el sueño, pero después transcurre sin interrupciones.
- **Insomnio de mantenimiento:** Lo padecen aquellas personas que llegan a la cama, se duermen rápido, pero se despiertan durante la noche y les cuesta volver a conciliar el sueño. **Este es el más frecuente.**
- **Despertar precoz:** Lo tienen las personas que se duermen rápido, de manera continua, pero se despiertan antes de la hora que quisieran y ya no pueden volver a descansar.

"La recomendación para abordar el insomnio siempre es la terapia cognitivo-conductual antes que recurrir a los fármacos.

Estos deberían ser la última opción. Se deben cambiar los hábitos, las rutinas y los comportamientos. He creado una metodología propia a lo largo de 20 años de experiencia con pacientes con insomnio, y he observado que **es muy importante que estos cambios se hagan**, donde lo primero será buscar la causa de inicio, de lo contrario, solo estaremos tratando el síntoma, que es lo que hacen los fármacos, y no modificamos el origen, lo que puede provocar que vuelva a aparecer en algún momento”, explica la experta.

Compartí la nota:

TEMAS [insomnio](#) [Salud](#)

SEGUÍ LEYENDO

Toma forma "Sendero de Gran Recorrido de los Andes"

Crisis laboral: el 65% de los argentinos se está replanteando "lo que quiere hacer con su vida"

Telekino: resultados y números ganadores del sorteo 2339 del domingo 1 de setiembre

Obstetricia, una profesión en el génesis de la vida: "Ver llegar un niño al mundo es sagrado"

A las risas: el diputado acusado de pedofilia, Germán Kiczka, fue visitado en prisión por sus familiares

Aumentan los partos por cesárea en Mendoza: cuáles son los riesgos detrás de la práctica

SALUD 

La falta de sueño puede afectar tu salud: expertos sugieren cambios de hábitos

Entre un 20 y un 48% de la población adulta sufre de insomnio.



Publicado hace 18 horas # 01.09.2024
@ Redacción



01 de septiembre de 2024 - 11:00

Insomnio: preguntas clave para autodiagnosticar tus problemas de sueño

el sueño está cada vez más presente y afecta la salud de
Cuáles son las claves para autodiagnosticarlo



Insomnio: preguntas clave para autodiagnosticar tus problemas de sueño

La Asociación Española de Neurología asegura que entre un 20 y un 48% de la población sufre **dificultad para iniciar o mantener el sueño**, factor que puede afectar la salud mental y es uno de los **causantes de los malestares que aquejan** a la

La falta de sueño puede **afectar a la memoria y la concentración**, además de aumentar las probabilidades de sufrir **presión arterial alta, cardiopatías o**

a **insulina** si se cronifica.

ia Roure, psicóloga experta en insomnio y autora del libro "Por fin a través de su programa "Método Roure", ayuda a recuperar **el ansio del cuerpo**.

sólo se relaciona **con pasar la noche despierto**, por eso la propone que se hagan **tres preguntas para un autodiagnóstico**.
¿cómo me despierto por la mañana?

con las pilas cargadas y la mente **activa sin necesidad de tomar** e decir que se ha dormido bien. En el caso que suceda lo un indicador de que o **no se ha descansado lo suficiente**, o no he sar bien. Hablamos **de cantidad y de calidad**", explicó Roure.

gunta que se debe realizar es: ¿cómo **me mantengo a lo largo** erta recomienda que evaluemos el **estado general corporal** en el liferenciar si la mente está en alerta, **si somos capaces de** y de cómo es nuestro estado de ánimo. "Todos esos síntomas xperimentar a lo largo del día, como **cansancio, fatiga, ansiedad o irritabilidad**, están aportando información **sobre iso**", indicó.

ño está cada vez más presente y afecta la salud de las personas

TERESAR: [Significado de los sueños: ¿qué significa soñar que](#)

ercera pregunta se centra en ¿cómo estamos **a nivel de salud va mental?**. Estudios demuestran que numerosas enfermedades **de la falta de sueño o a una mala calidad**. “Si tengo ansiedad, atía, **si tengo presión alta o muchos dolores**, como un trastorno , deberíamos empezar a **poner atención a cómo dormimos**”,

analizó los tres tipos de insomnio que podemos ar:

inicio: Se da cuando hay una dificultad para empezar a dormir, es cuesta conciliar el sueño, pero después transcurre sin

mantenimiento: Lo padecen aquellas personas que llegan a la cama rápidamente, pero se despiertan durante la noche y les cuesta volver a dormir. Este es el más frecuente.

terrores nocturnos: Lo tienen las personas que se duermen rápidamente, de manera que se despiertan antes de la hora que quisieran y ya no pueden volver a dormir.

Incrementa las probabilidades de sufrir presión arterial alta, cardiopatías o intolerancia

TERESAR: [Estos son los síntomas que indican que no estás consumiendo suficientes proteínas, según la medicina](#)

La clave para abordar el insomnio siempre es la **terapia cognitivo-conductual**, es decir, no recurrir a los fármacos. Estos deberían ser la última opción. Lo importante es cambiar **los hábitos, las rutinas y los comportamientos**. He desarrollado una metodología propia a lo largo de 20 años de **experiencia con el insomnio**, y he observado que es muy importante que estos cambios sean sostenibles, donde lo primero será **buscar la causa de inicio**, de lo

estaremos tratando el síntoma, que **es lo que hacen los** modificamos el origen, lo que puede provocar que **vuelva a jún momento**", explicó la especialista.

Compartí esta nota



ADOS: **INSOMNIO** **SUEÑO** **SALUD**

AS

UBE LA TEMPERATURA

Alerta amarillo: viento Zonda para este lunes en Mendoza, pronosticó el Servicio Meteorológico Nacional

REKING DE 550 KILÓMETROS

Proyectaron el Sendero de Gran Recorrido de los Andes que unirá el Aconcagua con el paso Pehuenche

QUÉ DICEN LOS ASTROS?

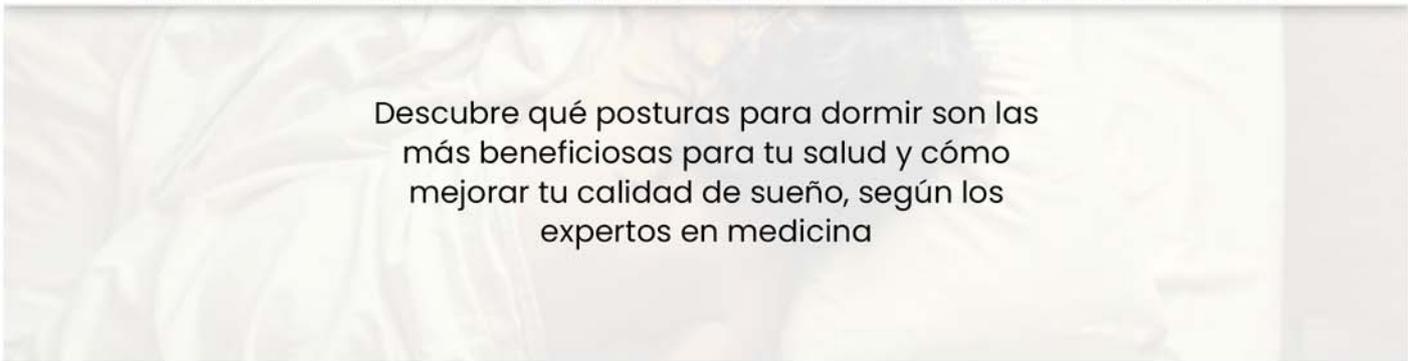
Astrología: los 4 signos que brillarán con la entrada de la Luna en Géminis

E HICIERON VIRALES

Una pareja de chilenos mostró a Mendoza como un ejemplo de orden y seguridad en el tok

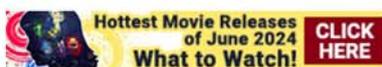
E LEE AHORA

Este sitio utiliza enlaces de intenciones de anuncio de Google AdSense. AdSense genera automáticamente estos enlaces, que pueden ayudar a los creadores a obtener ingresos.



Index ▼

Descubre qué posturas para dormir son las más beneficiosas para tu salud y cómo mejorar tu calidad de sueño, según los expertos en medicina



El sueño es un aspecto fundamental para la salud y el bienestar en general, ya que durante este proceso nuestro cuerpo se regenera y se revitaliza. Sin embargo, **la calidad del sueño** depende en gran medida de la **postura en la que dormimos**. Aunque parezca algo trivial, la forma en que nos acostamos puede afectar significativamente nuestra salud, desde la **presión arterial** y la **digestión** hasta la **salud mental**. En este artículo, **los expertos en medicina** revelan cuáles son las **posturas para dormir más beneficiosas** para nuestra salud y ofrecen consejos prácticos para **mejorar la calidad de nuestro sueño**.

Descubre las posturas para dormir que mejoran tu salud y calidad de sueño



La Sociedad Española de Neurología (SEN) estima que entre un 20 y un 48% de la población adulta en nuestro país padece algún trastorno de sueño. Se trata de problemas que pueden ser de naturaleza y orígenes muy variados, pero también en los que influyen de manera muy importante factores externos y diferentes hábitos de nuestra vida; desde la temperatura del dormitorio a la postura que adoptamos pueden marcar la diferencia entre un buen y un mal descanso.

No solo eso, sino que en el caso concreto de la postura que adoptamos en la cama también podría tener consecuencias ulteriores en otros aspectos de nuestra salud.



De qué manera la postura afecta a nuestro cuerpo



Dormir boca arriba con una almohada bajo la espalda puede ayudar con el dolor de espalda, pero también puede empeorar problemas respiratorios como la apnea del sueño.

Por otro lado, dormir sobre el lado izquierdo podría ser lo mejor para personas con reflujo gastroesofágico, pero existen algunas investigaciones que sugieren que podría estar contraindicado para las personas con problemas cardíacos (si bien es necesario disponer de más evidencias sobre este punto para estar seguros del todo).

La mejor postura para cada persona



En último término, no obstante, un descanso insuficiente o deficiente es un factor importante de riesgo en un gran número de patologías de muy diferente tipo, con lo que la mayoría de expertos, recuerda el portal de divulgación Healthline, están de acuerdo con que la mejor postura para cada persona es en principio aquella que le resulta cómoda.

Dormir sobre el lado izquierdo

Dormir sobre el lado izquierdo podría estar especialmente indicado para aquellas personas que sufran de reflujo gastroesofágico, debido a la morfología del estómago (la boca está en el lado derecho; por ello, al dormir en el lado izquierdo queda en alto y tiene menor contacto con el ácido gástrico).

Spin it for FREE. Win REAL \$\$\$

Live sports streaming!

Kung Fu Panda 4 (2024)

Free dating network with hot profiles

Se ha comprobado que dormir sobre el lado izquierdo del cuerpo se traduce en una exposición al ácido significativamente más corta.

X CLOSE

No obstante, hay estudios que han encontrado que las personas que duermen sobre el lado izquierdo experimentan cambios en el electrocardiograma que no experimentan quienes duermen sobre el lado derecho del cuerpo. Aunque es necesario explorar más a fondo la cuestión, esto podría sugerir un mayor riesgo para aquellas personas con problemas cardiovasculares.

Dormir sobre el lado derecho

Por el contrario, dormir sobre el lado derecho podría comprimir la vena cava, que es la que envía sangre al lado derecho del corazón. Si bien esto es preocupante, a día de hoy no existe evidencia de que esto pueda incrementar nuestro riesgo de desarrollar fallo cardíaco.

Dormir boca arriba

Dormir boca arriba con una almohada fina bajo la espalda puede ayudar a aliviar el dolor de espalda, con lo que podría ser una opción para personas con lumbalgia (o durante épocas en las que se experimente este problema).

Eso sí, hay que tener cuidado; dormir de esta manera podría dificultar la respiración, por lo que puede empeorar problemas como los ronquidos o la apnea del sueño. Incluso, hay evidencias de que las personas con fallo cardíaco crónico muestran una peor oxigenación de la sangre.

Dormir boca abajo

Al revés sucede lo contrario. Dormir boca abajo, con la cabeza hacia abajo, puede facilitar la respiración y aliviar la apnea del sueño o los ronquidos; pero es una causa común de dolor de espalda y cervical.

Cautela también, en esta postura, con colocar los brazos debajo de la cabeza; esto puede comprimir los nervios y los vasos sanguíneos, perjudicando la circulación y provocando entumecimiento o hasta lesiones en casos muy raros.

Patricia Cruz

Soy Patricia, una periodista apasionada por la actualidad nacional que trabaja en la página web El Informativo, un [periódico](#) independiente en Español. Mi misión es informar a nuestros lectores de manera objetiva y veraz sobre los acontecimientos más relevantes de nuestro país. Con un enfoque crítico y comprometido, me esfuerzo por ofrecer un análisis profundo y riguroso de los temas que impactan a nuestra sociedad. Mi objetivo es contribuir a la formación de una ciudadanía informada y crítica a través de mi trabajo en este medio digital de gran prestigio.

< El escándalo de la política local: un político cae en desgracia por sus declaraciones inapropiadas (Otra posible opción) Político en el ojo del huracán

Títulos y Tronos: Las 7 Mejores Tronas de Bebé de 2024 para una Seguridad y Comodidad Total >

✕ CLOSE



SALUD - ¿TENÉS INSOMNIO?

Domingo 01 de Septiembre de 2024 - 10:06 hs

Preguntas clave para autodiagnosticar tus problemas de sueño

Este trastorno cada vez está más presente y afecta la salud de las personas.

La **Sociedad Española de Neurología** asegura que entre un 20 y un 48% de la población adulta sufre dificultad para iniciar o mantener el sueño, factor que pasa inadvertido y es uno de los causantes de los malestares que aquejan a la sociedad.

La falta de sueño puede afectar a la memoria y la concentración, además de que aumenta las probabilidades de sufrir presión arterial alta, cardiopatías o intolerancia a la insulina si se cronifica. La doctora **Nuria Roure**, psicóloga experta en insomnio y autora del libro 'Por fin

duermo' quien, a través de su programa 'Método Roure', **ayuda a recuperar el poder del descanso del cuerpo.**

El insomnio no sólo se relaciona con pasar la noche despierto , por eso la Dra. Roure propone que se hagan tres preguntas para un autodiagnóstico . La primera es, **¿cómo me despierto por la mañana?**. “Si amanezco con las pilas cargadas y la mente activa sin necesidad de tomar café, eso quiere decir que se ha dormido bien. En el caso que suceda lo contrario, será un indicador de que o no se ha descansado lo suficiente, o no he podido descansar bien. Hablamos de cantidad y de calidad”, explica Roure.

La segunda pregunta que se debe realizar es: **¿cómo me mantengo a lo largo del día?**. La experta recomienda que evaluemos el estado general corporal en el que podamos diferenciar si la mente está en alerta, si somos capaces de concentrarnos y de cómo es nuestro estado de ánimo. “Todos esos síntomas que podemos experimentar a lo largo del día, como cansancio, fatiga, somnolencia, ansiedad o irritabilidad, están aportando información sobre nuestro descanso”.

Finalmente, la tercera pregunta se centra en **¿cómo estamos a nivel de salud física y cognitiva mental?**. Estudios demuestran que numerosas enfermedades se desprenden de la falta de sueño o a una mala calidad. “Si tengo ansiedad, depresión o apatía, si tengo presión alta o muchos dolores, como un trastorno reumático, etc., deberíamos empezar a poner atención a cómo dormimos”, señala Roure.

La experta analiza los tres tipos de insomnio que podemos experimentar:

1. Insomnio de inicio: Se da cuando hay una dificultad para empezar a dormir, es decir, que nos cuesta conciliar el sueño, pero después transcurre sin interrupciones.

2. Insomnio de mantenimiento: Lo padecen aquellas personas que llegan a la cama, se duermen rápido, pero se despiertan durante la noche y les cuesta volver a conciliar el sueño. **Este es el más frecuente.**

3. Despertar precoz: Lo tienen las personas que se duermen rápido, de manera continua, pero se despiertan antes de la hora que quisieran y ya no pueden volver a descansar.

"La recomendación para abordar el insomnio siempre es la terapia cognitivo-conductual antes que recurrir a los fármacos. Estos deberían ser la última opción. Se deben cambiar los hábitos, las rutinas y los comportamientos. He creado una metodología propia a lo largo de 20 años de experiencia con pacientes con insomnio, y he observado que **es muy importante que estos cambios se hagan**, donde lo primero será buscar la causa de inicio, de lo contrario, solo estaremos tratando el síntoma, que es lo que hacen los fármacos, y no modificamos el origen, lo que puede provocar que vuelva a aparecer en algún momento”, explica la experta.



MUNDO

Insomnio: preguntas clave para autodiagnosticar tus problemas de sueño

 **19640 Noticias** 01/09/2024

Este trastorno cada vez está más presente y afecta la salud de las personas.



La Sociedad Española de Neurología asegura que entre un 20 y un 48% de la población adulta sufre dificultad para iniciar o mantener el sueño, factor que pasa inadvertido y es uno de los causantes de los malestares que aquejan a la sociedad.

La falta de sueño puede afectar a la memoria y la concentración, además de que aumenta las probabilidades de sufrir presión arterial alta, cardiopatías o intolerancia a la insulina si se cronifica. La doctora Nuria Roure, psicóloga experta en insomnio y autora del libro 'Por fin duermo' quien, a través de su programa 'Método Roure', ayuda a recuperar el poder del descanso del cuerpo.

El insomnio no sólo se relaciona con pasar la noche despierto, por eso la Dra. Roure propone que se hagan tres preguntas para un autodiagnóstico. La primera es, ¿cómo me



lo contrario, será un indicador de que o no se ha descansado lo suficiente, o no he podido descansar bien. Hablamos de cantidad y de calidad”, explica Roure.

La segunda pregunta que se debe realizar es: ¿cómo me mantengo a lo largo del día?. La experta recomienda que evaluemos el estado general corporal en el que podamos diferenciar si la mente está en alerta, si somos capaces de concentrarnos y de cómo es nuestro estado de ánimo. “Todos esos síntomas que podemos experimentar a lo largo del día, como cansancio, fatiga, somnolencia, ansiedad o irritabilidad, están aportando información sobre nuestro descanso”.

Finalmente, la tercera pregunta se centra en ¿cómo estamos a nivel de salud física y cognitiva mental?. Estudios demuestran que numerosas enfermedades se desprenden de la falta de sueño o a una mala calidad. “Si tengo ansiedad, depresión o apatía, si tengo presión alta o muchos dolores, como un trastorno reumático, etc., deberíamos empezar a poner atención a cómo dormimos”, señala Roure.

La experta analiza los tres tipos de insomnio que podemos experimentar:

1. Insomnio de inicio: Se da cuando hay una dificultad para empezar a dormir, es decir, que nos cuesta conciliar el sueño, pero después transcurre sin interrupciones.
2. Insomnio de mantenimiento: Lo padecen aquellas personas que llegan a la cama, se duermen rápido, pero se despiertan durante la noche y les cuesta volver a conciliar el sueño. Este es el más frecuente.
3. Despertar precoz: Lo tienen las personas que se duermen rápido, de manera continua, pero se despiertan antes de la hora que quisieran y ya no pueden volver a descansar.

"La recomendación para abordar el insomnio siempre es la terapia cognitivo-conductual antes de recurrir a los fármacos. Estos deberían ser la última opción. Se deben cambiar los hábitos, las rutinas y los comportamientos. He creado una metodología propia a lo largo de 20 años de experiencia con pacientes con insomnio, y he observado que es muy importante que estos cambios se hagan, donde lo primero será buscar la causa de inicio, de lo contrario, solo estaremos tratando el síntoma, que es lo que hacen los fármacos, y no modificamos el origen, lo que puede provocar que vuelva a aparecer en algún momento”, explica la experta.

Temas: [Insomnio](#) [Sociedad Española de neurología](#)



Realizar comentario

Publicite su anuncio en el Cartero de Pinamar // Mejor costo por contacto // Teléfono (02267) 15 439493 // E **Lunes 02 de Septiembre de 2024** f

📅 01/09/2024 -

INSOMNIO: TRASTORNO CADA VEZ ESTÁ MÁS PRESENTE Y AFECTA LA SALUD DE LAS PERSONAS



La Sociedad Española de Neurología asegura que entre un 20 y un 48% de la población adulta sufre dificultad para iniciar o mantener el sueño, factor que pasa inadvertido y es uno de los causantes de los malestares que aquejan a la sociedad.LEER MÁS

La falta de sueño puede afectar a la memoria y la concentración, además de que aumenta las probabilidades de sufrir presión arterial alta, cardiopatías o intolerancia a la insulina si se cronifica. La doctora **Nuria Roure**, psicóloga experta en insomnio y autora del libro 'Por fin duermo' quien, a través de su programa 'Método Roure', **ayuda a recuperar el poder del descanso del cuerpo.**

El insomnio no sólo se relaciona con pasar la noche despierto, por eso la Dra. Roure propone que se hagan tres preguntas para un autodiagnóstico. La primera es, **¿cómo me despierto por la mañana?**. "Si amanezco con las pilas cargadas y la mente activa sin necesidad de tomar café, eso quiere decir que se ha dormido bien. En el caso que suceda lo contrario, será un indicador de que o no se ha descansado lo suficiente, o no he podido descansar bien. Hablamos de cantidad y de calidad", explica Roure.

La segunda pregunta que se debe realizar es: **¿cómo me mantengo a lo largo del día?**. La experta recomienda que evaluemos el estado general corporal en el que podamos diferenciar si la mente está en alerta, si somos capaces de concentrarnos y de cómo es nuestro estado de ánimo. "Todos esos síntomas que podemos experimentar a lo largo del día, como cansancio, fatiga, somnolencia, ansiedad o irritabilidad, están aportando información sobre nuestro descanso".

Finalmente, la tercera pregunta se centra en **¿cómo estamos a nivel de salud física y cognitiva mental?**. Estudios demuestran que numerosas enfermedades se desprenden de la falta de sueño o a una mala calidad. "Si tengo ansiedad, depresión o apatía, si tengo presión alta o muchos dolores, como un trastorno reumático, etc., deberíamos empezar a poner atención a cómo dormimos", señala Roure.

La experta analiza los tres tipos de insomnio que podemos experimentar:

1. Insomnio de inicio: Se da cuando hay una dificultad para empezar a dormir, es decir, que nos cuesta conciliar el sueño, pero después transcurre sin interrupciones.

2. Insomnio de mantenimiento: Lo padecen aquellas personas que llegan a la cama, se duermen rápido, se despiertan durante la noche y les cuesta volver a conciliar el sueño. **Este es el más frecuente.**



3. Despertar precoz: Lo tienen las personas que se duermen rápido, de manera continua, pero se despiertan antes de la hora que quisieran y ya no pueden volver a descansar.

'La recomendación para abordar el insomnio siempre es la terapia cognitivo-conductual antes que recurrir a los fármacos. Estos deberían ser la última opción. Se deben cambiar los hábitos, las rutinas y los comportamientos. He creado una metodología propia a lo largo de 20 años de experiencia con pacientes con insomnio, y he observado que **es muy importante que estos cambios se hagan**, donde lo primero será buscar la causa de inicio, de lo contrario, solo estaremos tratando el síntoma, que es lo que hacen los fármacos, y no modificamos el origen, lo que puede provocar que vuelva a aparecer en algún momento", explica la experta.

EL CARTERO DE PINAMAR

Propietaria: Virginia F. Visaggio

Celular de contacto: 2267 439493

Director responsable: Angel Visaggio

Edición: Lunes 02 de Septiembre de 2024 NÚMERO

Solis 646 - Pinamar - Provincia de Buenos Aires

Registro DNDA RE-2023-61993578-APN-DNDA#MJ

El Cartero
de Pinamar





01/09/2024

Los tres fármacos más prometedores contra el Alzheimer en la actualidad



Fuente: telam

Varios medicamentos están demostrando su capacidad para cambiar el curso de esta enfermedad neurodegenerativa

>Más de 55 millones de personas sufren **demencia** en todo el mundo, siendo el En los últimos años, varios **fármacos** han mostrado un gran potencial para **cambiar el curso de la enfermedad**. Entre estos, destacan el El Los resultados completos del ensayo clínico de fase final, denominado TRAILBLAZER-ALZ2, han generado gran expectativa en la comunidad científica. Este ensayo incluyó a 1.182 personas con amiloide en el cerebro y síntomas de problemas de memoria y pensamiento. Los participantes recibieron el fármaco a través de un goteo intravenoso, un método que permite que el medicamento entre en la sangre a través de una cánula. Este enfoque tiene como objetivo reducir los niveles de amiloide en el cerebro, lo que podría **ralentizar la progresión de la enfermedad**.

El **éxito** del medicamento ha sido **significativo**, especialmente en aquellos que recibieron el tratamiento en las primeras etapas de la enfermedad. Los resultados del ensayo sugieren que el fármaco podría no solo ralentizar el deterioro cognitivo, sino también mejorar la calidad de vida de los pacientes. Sin embargo, el tratamiento con donanemab **requiere visitas regulares a una clínica** para recibir las infusiones, lo que puede ser un inconveniente para algunos pacientes.

Remternetug es otro fármaco prometedor de Eli Lilly, y se describe como una **inmunoterapia de segunda generación** dirigida al amiloide. Al igual que donanemab, remternetug se enfoca en los depósitos de beta-amiloide, pero con mejoras que podrían ofrecer mejores resultados y menos efectos secundarios.

Remternetug está destinado a **personas con Alzheimer en etapa temprana**, y se espera que su eficacia sea superior a la de otros tratamientos gracias a su enfoque innovador y su administración simplificada. Si los ensayos clínicos confirman estos beneficios, remternetug podría convertirse en una opción muy a tener en cuenta para los pacientes y los médicos.

Bilcamesina, desarrollado por Anavex Life Science Corp., representa un enfoque

10.7°

CLIMA EN SAVIO

CLIMA

10.7°C

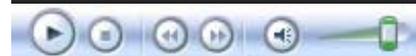
LO MÁS LEIDO DEL MES

ACCEMAR
ACCESORIOS Y REPUESTOS

📷 accemar_accesorios
✉ accemar2907@gmail.com
☎ 11 6049-0769

Av. Constitución 2907, Lagomarsino

RADIO EN VIVO



DOLAR

OFICIAL COMPRA	OFICIAL VENTA
\$ 925,55	\$ 987,25
BLUE COMPRA	BLUE VENTA
\$ 1.289,00	\$ 1.319,00

Llevá a FM Savio a todas partes

Descargate nuestra app desde el Play Store

Escuchanos y leé las noticias más importantes de la zona

DISPONIBLE EN Google Play



diferente en el tratamiento del Alzheimer. A diferencia de los medicamentos que se enfocan en los depósitos de amiloide, blarcamesina actúa sobre un receptor llamado sigma-1. Sigma-1 juega un papel crucial en la **prevención del plegamiento incorrecto de proteínas**, un proceso que conduce a la formación de depósitos de amiloide y tau en el cerebro.

En **España**, la enfermedad de Alzheimer afecta aproximadamente a **800.000 personas**, según los últimos datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN). Es la forma más común de demencia, representando entre el 60% y el 70% de todos los casos de esta condición en nuestro país. La prevalencia de esta enfermedad neurodegenerativa aumenta con la edad, siendo más común en personas mayores de 65 años. Sin embargo, también puede presentarse en individuos más jóvenes, en lo que se conoce como Alzheimer de inicio temprano.

Fuente: telam

Compartir



noticias.cl

Los tres fármacos más prometedores contra el Alzheimer en la actualidad | noticias.cl

Miguel Valdebenito @mvaldebv

5-7 minutos

Los tres fármacos más prometedores contra el Alzheimer en la actualidad



por Infobae.com

Varios medicamentos están demostrando su capacidad para cambiar el curso de esta enfermedad neurodegenerativa



[infobae.com](https://www.infobae.com)

Los tres fármacos más prometedores contra el Alzheimer en la actualidad

C. Amanda Osuna

5-6 minutos

Fabricación de medicamentos (Shutterstock)

Fabricación de medicamentos (Shutterstock)

Más de 55 millones de personas sufren **demencia** en todo el mundo, siendo el [Alzheimer](#) la principal de ellas. A medida que envejece nuestra sociedad, esta **enfermedad neurodegenerativa** está ganando cada vez más presencia, por lo que la comunidad científica destina buena parte de sus recursos y esfuerzos en encontrar una cura o una vacuna.

En los últimos años, varios **fármacos** han mostrado un gran potencial para **cambiar el curso de la enfermedad**. Entre estos, destacan el [donanemab](#), remternetug y blarcamesina, cada uno con mecanismos de acción y enfoques de administración distintos que reflejan la

diversidad de estrategias en el tratamiento del **Alzheimer**.

El [donanemab](#) es uno de los fármacos más recientes y prometedores en la lucha contra el Alzheimer. Desarrollado por la compañía farmacéutica Eli Lilly, el donanemab es un anticuerpo monoclonal que **se dirige específicamente a los depósitos de beta-amiloide en el cerebro**, una de las principales características patológicas del Alzheimer.

Los resultados completos del ensayo clínico de fase final, denominado TRAILBLAZER-ALZ2, han generado gran expectativa en la comunidad científica. Este ensayo incluyó a 1.182 personas con amiloide en el cerebro y síntomas de problemas de memoria y pensamiento. Los participantes recibieron el fármaco a través de un goteo intravenoso, un método que permite que el medicamento entre en la sangre a través de una cánula. Este enfoque tiene como objetivo reducir los niveles de amiloide en el cerebro, lo que podría **ralentizar la progresión de la enfermedad**.

El **éxito** del medicamento ha sido **significativo**, especialmente en aquellos que recibieron el tratamiento en las primeras etapas de la enfermedad. Los resultados del ensayo sugieren que el fármaco podría no solo ralentizar el deterioro cognitivo, sino también mejorar la calidad de vida de los pacientes. Sin embargo, el tratamiento con donanemab **requiere visitas regulares a una clínica** para recibir las infusiones, lo que puede ser un inconveniente para algunos pacientes.

Remternetug es otro fármaco prometedor de Eli Lilly, y se describe como una **inmunoterapia de segunda generación** dirigida al amiloide. Al igual que donanemab, remternetug se enfoca en los depósitos de beta-amiloide, pero con mejoras que podrían ofrecer mejores resultados y menos efectos secundarios.

Una de las principales diferencias entre remternetug y otros

tratamientos es su método de administración. Mientras que muchas inmunoterapias actuales se administran mediante goteo intravenoso, el ensayo clínico de remternetug está explorando la administración mediante **inyecciones subcutáneas**. Este enfoque es similar al uso de plumas de insulina para la diabetes, mucho más cómodo para los pacientes.

Remternetug está destinado a **personas con Alzheimer en etapa temprana**, y se espera que su eficacia sea superior a la de otros tratamientos gracias a su enfoque innovador y su administración simplificada. Si los ensayos clínicos confirman estos beneficios, remternetug podría convertirse en una opción muy a tener en cuenta para los pacientes y los médicos.

0 seconds of 1 minute, 26 seconds Volume 0%

Episodio: 12 cuidados para retrasar el alzheimer.

Blarcamesina, desarrollado por Anavex Life Science Corp., representa un enfoque diferente en el tratamiento del Alzheimer. A diferencia de los medicamentos que se enfocan en los depósitos de amiloide, blarcamesina actúa sobre un receptor llamado sigma-1. Sigma-1 juega un papel crucial en la **prevención del plegamiento incorrecto de proteínas**, un proceso que conduce a la formación de depósitos de amiloide y tau en el cerebro.

El plegamiento incorrecto de proteínas es un **factor clave en la progresión del Alzheimer**, y al activarse el receptor sigma-1, blarcamesina puede ayudar a prevenir la formación de estos depósitos. Además, el fármaco **protege las mitocondrias**, las estructuras celulares responsables de la producción de energía, lo que es crucial para mantener la salud neuronal. Este medicamento se administra en forma de cápsula, lo que ahorra las visitas frecuentes de los pacientes a las clínicas.

En **España**, la enfermedad de Alzheimer afecta aproximadamente a

800.000 personas, según los últimos datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN). Es la forma más común de demencia, representando entre el 60% y el 70% de todos los casos de esta condición en nuestro país. La prevalencia de esta enfermedad neurodegenerativa aumenta con la edad, siendo más común en personas mayores de 65 años. Sin embargo, también puede presentarse en individuos más jóvenes, en lo que se conoce como Alzheimer de inicio temprano.

La incidencia de la enfermedad de Alzheimer en España ha ido **en aumento** en las últimas décadas, en parte debido al **envejecimiento de la población**. Este crecimiento representa un desafío para el sistema de salud y los servicios de atención a largo plazo, ya que la enfermedad requiere de cuidados especializados y constantes.



Estas Navidades **SIENTE** el calor del verano en **DUBÁI**.

SALIDAS ESPECIALES
Navidad, Fin de Año y Reyes

Vuelo directo desde Madrid con **worldfly**

VUELO+HOTEL+TRASLADOS
6 días · desde **1.480€**

RESERVA

azulmarino
new travel

Palma
C/ Bonaire, 26
971.086.753

Llucmajor
Avda. Son Noguera, 2
Polígono Son Noguera
971.258.185

Consultar condiciones

ÚLTIMAS NOTICIAS > **ECONOMÍA** CaixaBank financia con 950 millones de euros a las empresas baleares

| LUNES, 02 SEPTIEMBRE, 2024 - 11:56:11

12 SETEMBRE **DIADA DE MALLORCA**

40 anys de la bandera de Mallorca

Més de 100 activitats arreu de Mallorca!
Consultau el programa complet

Consell de Mallorca

SOCIEDAD | Todas las claves

Domingo 01 de septiembre de 2024

Cómo reconocer los síntomas de un ictus



5G

¡Refréscale de giga

Llamadas ilimitadas
+ GB acumulables

conectabalelear

POR INFOVERITAS

[MÁS ARTÍCULOS DE ESTE AUTOR](#)



Privacidad



que puede ocurrir a cualquier edad, aunque es más frecuente a partir de los 65 años. En los últimos años "se ha incrementado su incidencia en un 20% entre las personas comprendidas entre los 20 y 64 años", destacan desde dicho organismo. Aunque se puede prevenir hasta un 90% de los casos, según Sanidad, esto depende de los estilos de vida y factores de riesgo modificables".

Es importante saber reconocer los síntomas de esta patología, actuar a tiempo y actuar en consecuencia. Desde INFOVERITAS te ofrecemos algunas claves para poder detectar cómo se manifiesta un ictus.



¿Qué es un ictus?

Un ictus, conocido como [accidente cerebrovascular](#), consiste en la falta de riego sanguíneo a una parte del cerebro. Cuando esto ocurre, ese segmento del tejido cerebral no recibe nutrientes y oxígeno. Así, las células no pueden funcionar, por lo que, tras unos minutos, destacan desde la web Código Ictus, de la Comunidad de Madrid.

Existen dos tipos de ictus: isquémico y hemorrágico. El primero es el bloqueo por un coágulo que se forma en un vaso sanguíneo del cerebro. Hay dos causas principales, una arteria ya estrecha donde se forma el coágulo o el traslado del coágulo desde otro vaso cerebral o de otra parte del cuerpo. El segundo, la rotura o la debilitación de un capilar del cerebro, lo que causa un escape de sangre al cerebro.

Sin embargo, "un accidente cerebrovascular isquémico puede presentar sangrado y convertirse en un accidente cerebrovascular hemorrágico", destacan desde Medline Plus, la biblioteca médica de Estados Unidos.

¿Cuáles son los factores de riesgo del ictus?

La edad es el factor de riesgo más relevante. Aunque puede ocurrir en cualquier momento de la vida, "a partir de los 55 años, cada década que pasa se dobla el riesgo de tener un ictus", apuntan desde el [Hospital Clínic de Barcelona](#). Como se señaló anteriormente, el Ministerio de Sanidad destacaba que el ictus era más frecuente a partir de los 65 años.

No obstante, hay una serie de factores de riesgo que sí se pueden prevenir o abordar. Por ejemplo, la hipertensión arterial, la diabetes o el sedentarismo. También la obesidad y tener alto el [colesterol](#) influyen en el peligro de esta enfermedad. Además, el consumo de sustancias como tabaco (aunque "este riesgo disminuye pasados al menos cinco años de dejar de fumar"), alcohol y otras drogas son también factores prevenibles.

Asimismo, existen otros, como los antecedentes familiares, el género (ya que el riesgo es más elevado en hombres, aunque a partir de los 80 años, por la mayor esperanza de vida, es más alto en mujeres) o las condiciones socioeconómicas, ya que, destacan desde el hospital, "hay una clara relación entre un mayor riesgo de ictus cuando se dan circunstancias socioeconómicas desfavorables".



principales síntomas del ictus. Estos son debilidad en cara, brazo y pierna de un lado; dificultad para hablar; problemas al caminar, mareo y dolor de cabeza, intenso y repentino.

Llega el
**¡PUENTE
PUENTE!**

Puente de Diciembre
de Travelplan
¿de quién si no?

Los mejores
destinos europeos
PRAGA · FLORENCIA ·
BERLÍN · MÚNICH ·
ESTAMBUL



Desde el [Grupo de Estudio de Enfermedades Cerebrovasculares de la Sociedad Española de Neurología](#) detallan, además, que la debilidad de un lado del cuerpo es "de inicio brusco"; asimismo, destacan los trastornos de sensibilidad, como sensación de acorchamiento u hormigueo. Añaden como síntoma la pérdida repentina de visión, ya sea parcial o total, en los dos ojos o solo en uno.

En cuanto a las dificultades del habla, desde este grupo inciden en que es, igualmente, súbita, "nos cuesta articular y ser entendidos por quien nos escucha". En cuanto a la cefalea intensa y repentina, añaden que es "sin causa aparente". Por último, detallan como síntoma sensación intensa de vértigo, desequilibrio o caídas bruscas sin explicación "si se acompañan de cualquiera de los síntomas descritos con anterioridad".

Por último, concluyen que estos síntomas no pierden "su valor de 'alarma' su



E
S
T

Llega el
**¡PUENTE
PUENTE!**

...a nuestro boletín diario. Síguenos en X, Facebook, Instagram y TikTok.
...Mallorca en **mallorcadiario.com**.

Puente de Diciembre de Travelplan ¿de quién si no?

Los mejores destinos europeos
PRAGA - FLORENCIA -
BERLÍN - MÚNICH -
ESTAMBUL



Email

Normas de uso
Esta es la opinión de los internautas, no de mallorcadiario.com
No está permitido verter comentarios contrarios a la ley o injuriantes.
La dirección de email solicitada en ningún caso será utilizada con fines comerciales.
Tu dirección de email no será publicada.
Nos reservamos el derecho a eliminar los comentarios que consideremos fuera de tema.

[Política de Privacidad \(y el Aviso Legal\).](#)

Enviar comentario



Suscríbete a nuestra newsletter

email:

Bienestar

ESTUDIO EN RATONES

La terapia contra el párkinson que podría venir del mar

Los antioxidantes de un alga que se recoge en Corea del Sur podrían jugar un papel clave en el desarrollo de nuevos tratamientos para esta enfermedad neurodegenerativa



REUTERS Shannon Stapleton

Por **Javier Granda Revilla**

02/09/2024 - 05:00



Las enfermedades neurodegenerativas suponen un reto de salud pública en sociedades cada vez más vejentadas, como la española. El **Parkinson** es una de las más frecuentes: en España, **afecta al 2% de los mayores de 65 años** y al 4% de los mayores de 85 años, **según datos de 2024 de la Sociedad Española de Neurología**, que alerta también que esta enfermedad se duplicará en los próximos 20 años y se triplicará en 2050

La **enfermedad de Parkinson** está **causada por la pérdida de las neuronas** que producen dopamina, un neurotransmisor que está implicado en el control motor y en la función cognitiva. Esta pérdida de neuronas se debe a la producción en exceso de especies reactivas de oxígeno.

La supresión de la generación de estas especies reactivas de oxígeno se ha demostrado que es clave, ya que son muy dañinas para las neuronas dopaminérgicas que, a su vez, controlan los neurotransmisores dopaminérgicos. En la actualidad, **solo se han desarrollado tratamientos que actúen contra los síntomas**, por lo que los expertos en este campo insisten en la necesidad de desarrollar tanto nuevos fármacos como estrategias de prevención.

Ahora se ha dado un nuevo paso que, aunque preliminar, podría ser muy prometedor: un grupo de investigadores de la Universidad Metropolitana de Osaka ha comprobado el efecto de los polifenoles –un tipo de antioxidantes– del **alga marina *Ecklonia cava*** en la prevención de la enfermedad del Parkinson. El alga, de color pardo, es comestible y se recoge en los mares que rodean a la isla de Jeju, en Corea del Sur, y se consume desde hace siglos por sus supuestas propiedades saludables, que ahora se están analizando. Como curiosidad, la población local la utiliza para que crezca el pelo.

En el estudio, **realizado en ratones con Parkinson**, se realizaron dos tipos de pruebas de función motora. Los animales fueron alimentados con antioxidantes por vía oral durante una semana y luego se les administró rotenona, una sustancia que se utiliza como pesticida y que se ha demostrado que causa una degeneración de las neuronas dopaminérgicas.

Los resultados han demostrado que **la función motora**, que fue disminuida por el pesticida, **se restauró**. Y también se registró una **mejora en la función motora intestinal** y en la **mucosa del colon**.

Además, estudios en células modelo de la enfermedad de Parkinson **confirmaron la interacción bioquímica del efecto preventiva del alga** marina. Los resultados de la validación demostraron que los antioxidantes activan la enzima AMPK, siglas en inglés de proteína cinasa activada por monofosfato de adenosina, e inhiben la producción de especies reactivas de oxígeno, que causan la muerte cerebral neuronal.

El estudio ha sido publicado en la revista **Nutrients**. Está dirigido por Akiko Kojima-Suasa, profesor asociado de la facultad de Ciencias de la Vida y Ecología de la Universidad Metropolitana de Osaka, que ha subrayado que la investigación apunta a que **los antioxidantes del alga "podrían reducir el daño neuronal** que causa la activación de la enzima AMPK y la inhibición de la producción de especies reactivas de oxígeno intracelular. Espero que *Ecklonia cava* sea un elemento eficaz en el prevención de la enfermedad de Parkinson".



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

Última hora

[Este es el listado de enfermedades que dan derecho a una incapacidad permanente](#)

[La infusión que te reduce la hinchazón de tripa y te elimina los gases: adiós a levantarte con la barriga inflamada](#)

[Piensas que la paella con chorizo es un disparate, pero este antropólogo te hará cambiar de opinión](#)

[Tu psicólogo tiene razón: es posible que tus padres te hayan manipulado toda la vida](#)

[El 3% de los niños españoles presenta hígado graso, una patología inexistente hace una década](#)

[El café puede perjudicar seriamente la salud \(y la mente\)](#)

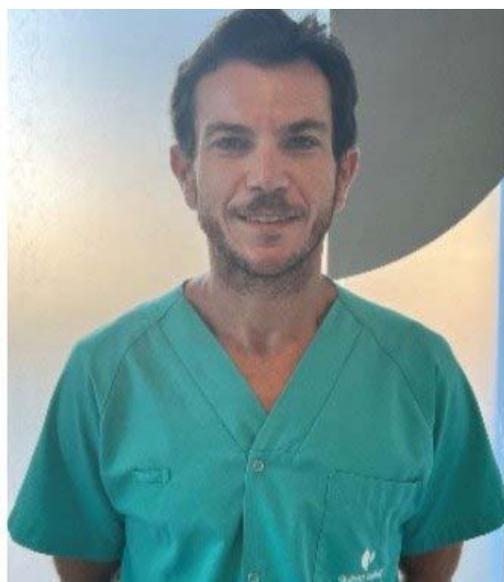
[Ni flexiones ni pilates: este es el ejercicio que recomienda un experto para los hombres a partir de los 40](#)



HUELVA

‘La fisioterapia es imprescindible para pacientes de ELA’ según experto de Quirónsalud Huelva

Los días 29-30-31 agosto se ha celebrado un torneo benéfico de pádel en beneficio de esta enfermedad organizado por ELA Andalucía



 Antonio Carrasco Ponce



HUELVAHOY

02/SEPT./24 - 10:12

ACTUALIZADO: 02/SEPT./24 - 10:24



La **Esclerosis Lateral Amiotrófica (ELA)**, es una **enfermedad esporádica** consecuencia de una **degeneración progresiva de las neuronas motoras**, con resultado de la **pérdida de movilidad** en todo el sistema motor.

Sus síntomas son diversos, y por este motivo el diagnóstico

[Privacidad](#)



mismos síntomas ni la progresión de la enfermedad es la misma.

Mientras una persona puede sufrir **continuos tropiezos**, otra puede tener **dificultad para levantar objetos** o **incorporarse** de la cama. Sin embargo, en todos los casos, en una fase u otra de la enfermedad, los pacientes de ELA experimentan:

- **Debilidad muscular** en uno o más de los siguientes: manos, brazos, piernas o los músculos del habla, de la acción de tragar o de la respiración. La debilidad muscular es el síntoma más relevante de la ELA.
- Movimientos **musculares anormales y calambres musculares** (especialmente en manos y pies) y pérdida de reflejos.
- Tragarse las **palabras** y dificultad para proyectar la voz.
- En etapas más avanzadas, **falta de aliento** y dificultad para respirar y tragar.

Esta enfermedad requiere de un **cuidado multidisciplinar** por la afectación integral del paciente y la **fisioterapia** juega un papel fundamental. Esta disciplina interviene para mejorar los **problemas respiratorios, musculares y de coordinación** de movimientos tal y cómo explica, desde [Quirónsalud Huelva](#), [Antonio Carrasco Ponce](#), responsable del centro de [Fisioterapia y Rehabilitación](#).

‘Nuestro principal objetivo cuando tratamos pacientes de **ELA** es aliviar el **dolor y la rigidez muscular** que presentan ayudándolos a mantener la mejor calidad de vida posible’ señala Carrasco. Para ello, existen varias terapias manuales como la **cinesiterapia**, activa o pasiva, que también ayuda a conservar la amplitud articular.

Según el especialista, **2-3 sesiones semanales** ayudarían notablemente a evitar la rigidez y atrofia muscular siendo



La práctica de **deporte** es un hábito que los pacientes de ELA deben mantener ya que supone un **gran beneficio para la salud cardiovascular y respiratoria**. 'Siempre **supervisados** por el equipo especialista y siendo de intensidad suave' indica el experto.

Durante el trascurso de la enfermedad **ELA**, la capacidad **respiratoria** sufre un **gran deterioro**, y aquí, la **fisioterapia** juega nuevamente un papel relevante enfocándose en trabajar la musculatura respiratoria para mantener los niveles de ventilación pulmonar adecuados. Además, señala **Antonio Carrasco** 'es importante trabajar con estos pacientes la **expectoración**, y evitar así **infecciones respiratorias** por acumulación de secreciones'.

Esta enfermedad, diagnosticada al año en **900 personas** según la Sociedad Española de Neurología (SEN) está necesitada de **mucha investigación y estudios** ya que aun no se conoce su causa ni existe una cura. Con este objetivo, **ELA Andalucía** organizaba desde el 29 al 31 de agosto un torneo de pádel benéfico para la **recaudación de fondos**.



01/09/2024

Los tres fármacos más prometedores contra el Alzheimer en la actualidad



Fuente: telam

Varios medicamentos están demostrando su capacidad para cambiar el curso de esta enfermedad neurodegenerativa

>Más de 55 millones de personas sufren **demencia** en todo el mundo, siendo el En los últimos años, varios **fármacos** han mostrado un gran potencial para **cambiar el curso de la enfermedad**. Entre estos, destacan el El Los resultados completos del ensayo clínico de fase final, denominado TRAILBLAZER-ALZ2, han generado gran expectativa en la comunidad científica. Este ensayo incluyó a 1.182 personas con amiloide en el cerebro y síntomas de problemas de memoria y pensamiento. Los participantes recibieron el fármaco a través de un goteo intravenoso, un método que permite que el medicamento entre en la sangre a través de una cánula. Este enfoque tiene como objetivo reducir los niveles de amiloide en el cerebro, lo que podría **ralentizar la progresión de la enfermedad**.

El **éxito** del medicamento ha sido **significativo**, especialmente en aquellos que recibieron el tratamiento en las primeras etapas de la enfermedad. Los resultados del ensayo sugieren que el fármaco podría no solo ralentizar el deterioro cognitivo, sino también mejorar la calidad de vida de los pacientes. Sin embargo, el tratamiento con donanemab **requiere visitas regulares a una clínica** para recibir las infusiones, lo que puede ser un inconveniente para algunos pacientes.

Remternetug es otro fármaco prometedor de Eli Lilly, y se describe como una **inmunoterapia de segunda generación** dirigida al amiloide. Al igual que donanemab, remternetug se enfoca en los depósitos de beta-amiloide, pero con mejoras que podrían ofrecer mejores resultados y menos efectos secundarios.

Remternetug está destinado a **personas con Alzheimer en etapa temprana**, y se espera que su eficacia sea superior a la de otros tratamientos gracias a su enfoque innovador y su administración simplificada. Si los ensayos clínicos confirman estos beneficios, remternetug podría convertirse en una opción muy a tener en cuenta para los pacientes y los médicos.

Bilarcamesina, desarrollado por Anavex Life Science Corp., representa un enfoque diferente en el tratamiento del Alzheimer. A diferencia de los medicamentos que se

CLIMA

13°C

LO MÁS LEIDO DEL MES

HORÓSCOPO



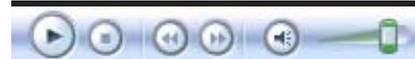
Géminis

GEMINIS (del 22 de mayo al 21 de junio)

Molestias extrañas, riesgo de intoxicación medicamentosa o alimenticia. Cuidado con el agua y con el alimento que ingieres. Si tienes pareja, tendrán lugar importantes cambios en tu vida amorosa y, es posible, que decidas dar un paso más. Gracias a tu suerte, tienes una elevada capacidad para los buenos contactos. No desaproveches esta habilidad. **Sugerencia: Escribe tus ideas ni bien nazcan, y de ese modo no olvidarás un pensamiento genial. Tienes mucho talento para la literatura, aprovéchalo.**

[Ver Todos los Signos](#)

RADIO EN VIVO



DOLAR

OFICIAL COMPRA	OFICIAL VENTA
\$ 926,05	\$ 987,77
BLUE COMPRA	BLUE VENTA
\$ 1.289,00	\$ 1.319,00



enfocan en los depósitos de amiloide, blarcamesina actúa sobre un receptor llamado sigma-1. Sigma-1 juega un papel crucial en la **prevención del plegamiento incorrecto de proteínas**, un proceso que conduce a la formación de depósitos de amiloide y tau en el cerebro.

En **España**, la enfermedad de Alzheimer afecta aproximadamente a **800.000 personas**, según los últimos datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN). Es la forma más común de demencia, representando entre el 60% y el 70% de todos los casos de esta condición en nuestro país. La prevalencia de esta enfermedad neurodegenerativa aumenta con la edad, siendo más común en personas mayores de 65 años. Sin embargo, también puede presentarse en individuos más jóvenes, en lo que se conoce como Alzheimer de inicio temprano.

Fuente: telam

Compartir



DIARIOS DE HOY



VER MÁS TAPAS

EG
DISTRIBUIDORA
AV. BELGRANO 251-ANATUYA - S. DEL ESTERO
(3844) 421670
3844-482804
DISTRIBUIDORA_ENZO_LIANNINO

Todo tiempo es bueno para celebrar!

Somos UNICOS Fabricantes

CM Limpieza
QUÍMICA MAYORISTA
BORDES N° 850-B LA MERCED - ANATUYA -

FABRICA DE TEXTILES
TRAPOS DE PISO REJILLAS
ELABORAMOS DETERGENTES - JABONES - SUAVIZANTES
FABRICAMOS IMPLEMENTOS PARA LIMPIEZA

CM LIMPIEZA
EMPRESA JOVEN E INNOVADORA

VENTAS POR MAYOR Y MENOR - PRESUPUESTOS PARA HOTELES - EMPRESAS - MUNICIPIOS -
+INFO (3844) - 463489 (3844) - 431663

CAPELLA
MATAFUEGOS

Germán Capella - TÉCNICO CAPACITADO

SERVICIO de SANITIZACIÓN
SEÑALÉTICA

VENTA MANTENIMIENTO RECARGA de EXTINTORES

AV. 25 DE MAYO e IRIGOYEN
ANATUYA - S. DEL E. **3844-418875 / 72**

