



Los efectos en el organismo del uso de melatonina en los niños: esta es la alerta de los pediatras

INES GUTIERREZ | NOTICIA 06.09.2024 - 18:00H



De un tiempo a esta parte, la melatonina ha ido ganando adeptos y cada vez son más las personas que recurren a ella para favorecer el sueño, sin embargo, en el caso de los más pequeños de la casa hay que tener cuidado y contar con la máxima información posible antes de recurrir a ella.

[Los cinco suplementos naturales que favorecen el sueño y mejoran tu descanso](#)

[Los motivos por los que la mayoría de los españoles no pueden dormir seguido durante la noche](#)

ial Para Tu Salud?

¿Por Qué Dormir Lo Sufi



20minutos



Uso de melatonina en niños. / Unsplash

Dormir es un placer, pero también es necesario para que el **cuerpo funcione de manera adecuada**, se recupere de lo sucedido durante la jornada y podamos tener un día productivo, facilitando la concentración y el éxito en lo que emprendamos. En España, dormir bien no es tan habitual como podría desearse, de hecho, según datos publicados por la Sociedad Española de Neurología, el 48% de la población adulta española y el 25% de la población infantil no tiene un **sueño de calidad**, algo que en ocasiones se contrarresta tomando suplementos de melatonina.

La melatonina es una **hormona que el cuerpo produce** y se encarga de regular los ciclos de vigilia y sueño. La oscuridad hace que el cuerpo produzca más melatonina, lo que le indica al cuerpo que se tiene que dormir, por eso las personas que tienen **bajos los niveles de melatonina pueden tener problemas para dormir**. Aunque pueden usarse por otros motivos (sin demasiada evidencia científica), en general, los suplementos de melatonina se emplean para ayudar a **conciliar el sueño en personas que padecen insomnio** y también para ayudar a dormir en circunstancias concretas, como ante cambios horarios.

TE PUEDE INTERESAR



¿Qué contraindicaciones tiene el agua con limón? Los riesgos para la salud de esta bebida de moda
Ines Gutierrez



El Gobierno niega una negociación para la salida de Edmundo González y Venezuela asegura que hubo 'amplias conversaciones'
Pedro Buenaventura



Un premio de consolación para Elena Congost tras su amarga descalificación: 'Deberían haber sido 41 medallas'
20minutos



Agreden en Madrid a la embajadora de Serbia en España tras preguntarle por su origen
EFE

MÁS INFORMACIÓN SOBRE:

Salud

Niños

Dormir

El uso de la melatonina en niños



ial Para Tu Salud?

¿Por Qué Dormir Lo Sufi



Complemento de melatonina / JUAN MONINO

El uso de la melatonina se ha extendido a lo largo de los últimos años, también entre niños, algo que podría llegar a ser un problema porque, tal y como ha señalado en su cuenta de Instagram **Gonzalo Pin Arboledas**, pediatra coordinador del grupo de sueño y cronobiología de la Asociación Española de Pediatría, “Actualmente no tenemos mucha evidencia científica sobre el efecto de **su uso en niños/as en desarrollo a medio y largo plazo** por lo que la prudencia debería ser el elemento básico en su uso”.

La melatonina no solo regula los **ciclos de sueño**, también “tiene efectos sobre el sistema que produce y controla nuestras defensas frente a las infecciones, **sobre el sistema cardiovascular o sobre el sistema hormonal**, especialmente sobre la regulación de la insulina y la glucosa, entre otros. Actúa dentro de las células de nuestro organismo y en casi todos los órganos de nuestro cuerpo”, explica el profesional. Por eso aprovecha para recordar las **recomendaciones sobre su uso** que establecen las sociedades científicas.

ial Para Tu Salud? ✕
¿Por Qué Dormir Lo Sufi

20minutos

recuerda que empiearía como primera eleccion de tratamiento no es la mejor opción, y que siempre hay que hacerlo “dentro de un plan de tratamiento que incluya la **higiene de sueño, medidas educativas, cuidado del ambiente**, la actividad física y la exposición al medio natural”. Además, señala que no conviene **usarla más de tres semanas** consecutivas, que hay que administrarla siguiendo las recomendaciones que cada niño necesita, con la menor dosis efectiva y siempre bajo la supervisión de un profesional sanitario con experiencia en el tema. “Es una **neurohormona que debemos utilizar con precaución** y siempre bajo prescripción y control facultativo”.

Señala también que su uso no es siempre igual y en el **caso de niños con TEA**, hiperactividad u otro problema neurológico o del desarrollo, será necesario un enfoque y una manera de usarlo diferente. Son casos concretos que tienen que tratarse como tal.

Melatonina, efectos secundarios de su consumo



La melatonina puede tener efectos secundarios. /

Los suplementos de melatonina suelen tomarse para **tratar trastornos del sueño**, como la fase del sueño retrasada, pero son más habituales para aliviar el insomnio o el desfase horario. **En general, su consumo se considera seguro**, no suele provocar dependencia, no disminuye su efecto tras un uso continuado y no genera resaca. No obstante, hay algunos efectos secundarios que sí puede producir y que conviene conocer.

Por ejemplo, entre los **efectos secundarios más comunes** solemos encontrar dolores de cabeza, mareos, náuseas o somnolencia diurna, pero también hay otros menos habituales que pueden presentarse, como Sueños vívidos o pesadillas, irritación, calambres estomacales, diarrea, estreñimiento, pérdida de apetito, incontinencia urinaria nocturna, o depresión a corto plazo. También puede **provocar un mayor riesgo de caídas y de convulsiones**, confusión o desorientación, cambios de humor o una menor lucidez.

NOTICIA DESTACADA

¿Por Qué Dormir Lo Suficiente Para Tu Salud?

¿Por Qué Dormir Lo Suficiente Para Tu Salud?

¿Por Qué Dormir Lo Suficiente Para Tu Salud?

Bienestar

PIONERO EN EUROPA

Un día en el centro de ELA del Zandal: "Alguno quería la eutanasia y ya no la contempla"

El pasado 29 de abril se inauguraba el centro diurno para pacientes con esclerosis lateral amiotrófica. Unos 45 profesionales sanitarios atienden a diario a 40 afectados por la enfermedad



Estás leyendo gratis un artículo de pago

Accede 6 meses por solo 1,99/mes

[Volver](#)

Federación ASEM organiza el XXXIV Congreso Nacional de Enfermedades Neuromusculares

9 Septiembre, 2024

Federación ASEM celebrará su XXXIV Congreso Nacional de Enfermedades Neuromusculares los días 8 y 9 de noviembre de 2024 en Madrid, abordando los últimos avances en investigación y atención sanitaria de estas patologías, con la participación de expertos, pacientes y patrocinadores clave.



Los días 8 y 9 de noviembre de 2024, Federación ASEM celebrará el XXXIV Congreso Nacional de Enfermedades Neuromusculares, un evento clave para el intercambio de conocimientos y experiencias en torno a las enfermedades neuromusculares (ENM).

El congreso se llevará a cabo en el [Hotel Exe Convention Plaza](#) de Madrid y reunirá a expertos, profesionales sanitarios, pacientes y familiares de toda España.

Bajo el título [Impacto de la Investigación & Atención Sanitaria a las Enfermedades Neuromusculares](#), se abordarán los últimos avances en investigación y atención médica, con un enfoque en las

Gestionar el consentimiento de las cookies

Utilizamos cookies para optimizar nuestro sitio web y nuestro servicio.

Acepto

Denegar

Preferencias

VI...

Unos 36.000 vigueses padecen de migraña, la mayoría muj...

**VIGO**

Salud

Unos 36.000 vigueses padecen de migraña, la mayoría mujeres

Atlántico



Los expertos advierten de que la migraña es más que un simple dolor de cabeza.

ACTUALIZADO: 10/SEPT./24 - 08:37



Los pacientes tardan entre 6 y 7 años de media en obtener el diagnóstico, y esta situación les supone más padecimiento y mayor riesgo de cronificación de la enfermedad

Unos 36.000 vigueses podrían padecer [migraña](#) y el 85% de ellos son mujeres. Los neurólogos advierten que no se trata de un **simple dolor de cabeza**, sino que es una enfermedad

VI...

Unos 36.000 vigueses padecen de migraña, la mayoría muj...



la sien), tienen la sensación de que le late el corazón en esa zona, el dolor es fuerte, **empeora con el ejercicio**, se acompaña de náuseas o vómitos y en ocasiones les obliga a acostarse a oscuras y en silencio. Esto conlleva un “impacto devastador” en todos los ámbitos de la vida del paciente, tanto a nivel familiar y social como laboral, según advierten.

La migraña está considerada por la Organización Mundial de la Salud como una de las **veinte enfermedades más discapacitantes** de las que se tienen constancia. De hecho, en España es la primera causa de discapacidad en menores de 50 años y el tipo de cefalea que más impacto tiene a nivel laboral, ocasionando que quien la sufre no pueda asistir al trabajo hasta 14,6 días al año, así como una pérdida de productividad de hasta el 50% por falta de concentración.

Según el Libro Blanco de la Migraña del grupo de trabajo de la **Sociedad Española de Neurología**, los pacientes tardan entre 6 y 7 años de media en obtener el diagnóstico. La demora en el diagnóstico supone un mayor padecimiento y un mayor riesgo de cronificación de la enfermedad al no recibir el tratamiento idóneo.

VI...

Unos 36.000 vigueses padecen de migraña, la mayoría muj...

Actualmente, existen tratamientos efectivos para la migraña, tanto para el tratamiento del dolor (tratamiento sintomático, que busca yugular a dolor cuando aparece) como para su prevención (preventivo, que busca reducir la frecuencia e intensidad de las crisis). En los últimos años aparecieron fármacos específicos con menos efectos secundarios. Por ello, desde la Sociedad Española de Neurología consideran imprescindible facilitar el acceso de los pacientes a las consultas de **Atención Primaria y Neurología** y mejorar la formación de los profesionales sanitarios para un uso **correcto de los tratamientos**, y evitar la sobreutilización de fármacos analgésicos que pueden

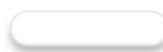
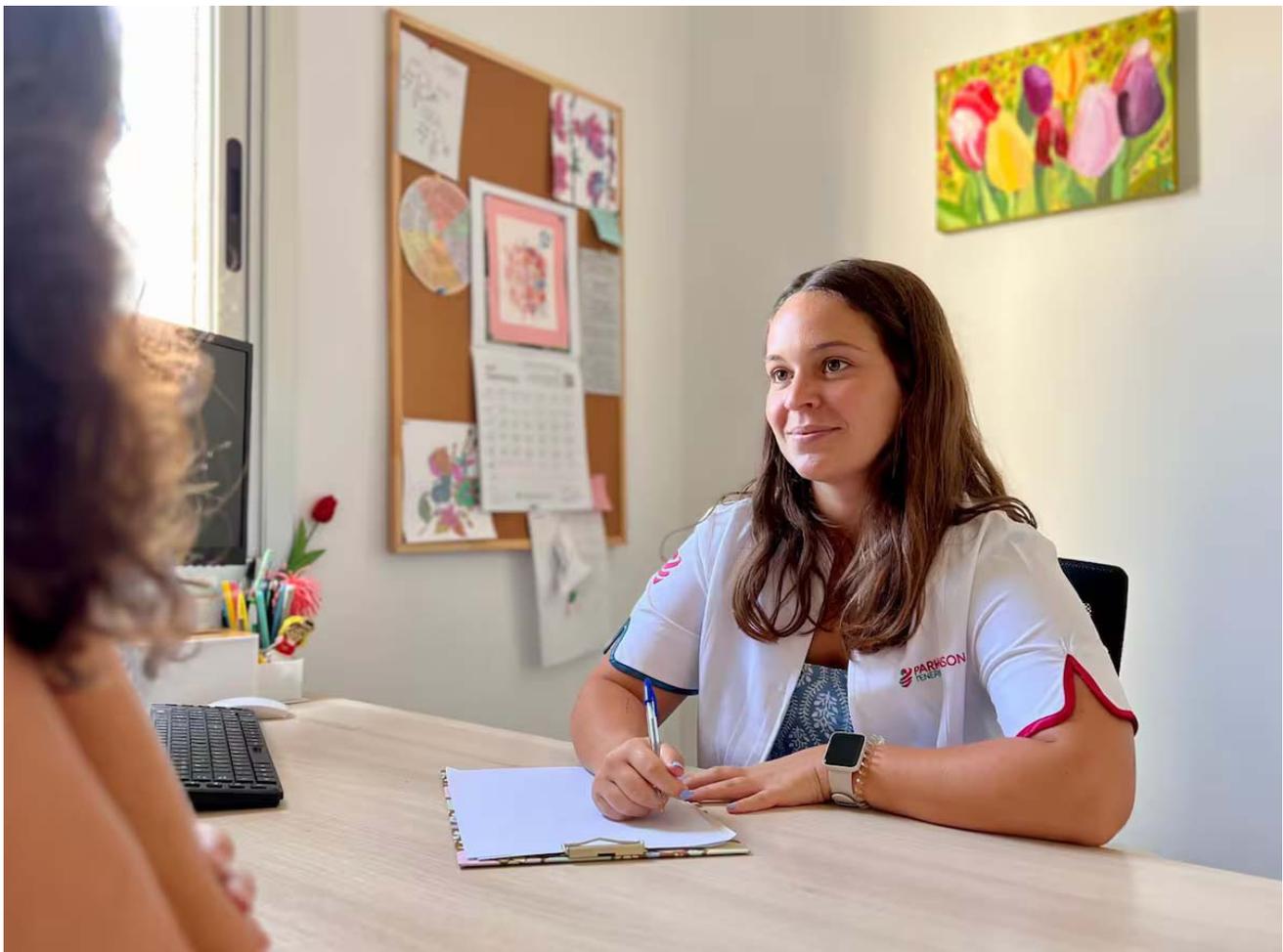
Actualizado 10 Sep 2024 09:34

Elige tu emisora

Sociedad

Párkinson Tenerife alerta de que el 10% de las personas con la enfermedad experimentan ideas suicidas durante su tratamiento

La tasa de incidencia es cinco veces mayor que en la población general



Cadena SER

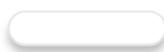
Hoy por Hoy Àngels Barceló

impacta a millones de personas a nivel global. En este contexto, Párkinson Tenerife busca poner el foco en una realidad a la que se enfrenta la comunidad de personas con enfermedad de Parkinson: el incremento del riesgo de suicidio.

Estudios recientes publicados por la Sociedad Española de Neurología indican que al menos el 10% de las personas con párkinson experimentan ideación suicida durante su tratamiento y que la tasa de suicidio es cinco veces mayor que en la población general. Este aumento del riesgo puede estar influenciado por factores como tener la enfermedad y ser menor de 65 años, percibir fluctuaciones en los síntomas motores y sentir que el tratamiento no es efectivo.

Señales de alerta

Es fundamental conocer y reconocer las señales de alerta para poder intervenir de manera efectiva. Existen ciertos mitos que debemos desmentir, como la idea de que las personas que hablan sobre el suicidio no lo harán. La realidad es que muchas personas que están considerando el suicidio hablan sobre sus pensamientos antes de intentar quitarse la vida.



Cadena SER

Hoy por Hoy Àngels Barceló

- Sentimientos de estar atrapado o ser una carga para los demás.
- Manifestaciones de dolor emocional o físico insoportable.
- Comentarios sobre la muerte o el suicidio de manera indirecta.
- Expresiones de despedida o realización de arreglos finales.

También es importante observar comportamientos que pueden indicar riesgo de suicidio tales como:

- Aislamiento social.
- Pérdida de interés en la realización de actividades.
- Cambios en los hábitos de sueño y alimentación.
- Descuidar la higiene personal.
- Aumento del consumo de alcohol o medicamentos.
- Preparativos finales, como realizar testamentos o regalar pertenencias valiosas.

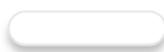
¿Qué podemos hacer desde casa?

Desde el entorno familiar y cercano es crucial tomar en serio cualquier manifestación sobre el suicidio y hablar abiertamente sobre el tema. Expresar preocupación y buscar detalles sobre cómo, dónde o cuándo la persona podría estar considerando el suicidio puede ser de gran ayuda. También es importante adoptar medidas prácticas, como limitar el acceso a medios que puedan ser utilizados para autolesionarse, involucrar a otras personas significativas y buscar ayuda psicológica de forma inmediata.

Es importante evitar cuestionar o minimizar los sentimientos de la persona, así como reprenderles por sentirse de esa manera. Empatía, comprensión y apoyo son esenciales en estos momentos.

¿Dónde buscar ayuda?

- Centros de salud: a través de Atención Primaria y equipos de Salud Mental.
- Teléfono de la Esperanza: 922 33 40 50 / 717 00 37 17.
- Grupos de apoyo y foros online.
- Terapia psicológica profesional.



Cadena SER

Hoy por Hoy Àngels Barceló

FUNDACIÓN

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

9 DE SEPTIEMBRE DE 2024





JORNADA

EL DAÑO CEREBRAL ADQUIRIDO EN LA REGIÓN DE MURCIA

Novedades en diagnóstico, tratamiento y rehabilitación en edad adulta e infantil



31 octubre 2024
9:00 h a 18:30h



Sala de Cultura Cajamar
Plaza de Julián Romea, 4
Murcia

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

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

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

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

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

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

Abordaje temprano y rehabilitación, garantía de éxito

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

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

Región de Murcia.

En la inauguración de la Jornada intervendrán Juan José Pedreño, Consejero de Salud de la Región de Murcia, así como Ana Morales, jefa de servicio de Neurología del Hospital Virgen de la Arrixaca. A través de cinco mesas de trabajo, se actualizarán los datos sobre epidemiología, factores de riesgo y redes de recursos. También se aportarán novedades en el manejo y atención de estas afecciones para un abordaje terapéutico integral tanto para adultos como para niños.

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

El foro se celebrará en formato presencial en la Sala Cultural Cajamar Murcia (Pza. Julián Romea, 4. Murcia). Las conferencias de DCA en adultos se darán de 9:00h a 13:30h y las de DCA infantil de 16:00h a 18:30h. La entrada es gratuita con inscripción previa.



Actividades que Integran a nuestros usuarios

13 DE AGOSTO DE 2024

OFICINAS CENTRALES

Calle Italia, 2 (03003) Alicante

info@grupocasaverde.com

Tel. (+34) 900 494 413

WEBS DEL GRUPO

NEURO Casaverde

MAYORES Casaverde



Menú

INICIO

QUÉ NOS DIFERENCIA

LÍNEAS DE TRABAJO

EL DEBATE

www.eldebate.com



La Reina, este lunes, con representantes de la Asociación Española de ELA, adELA

CASA REAL

La Reina se compromete a ayudar a los enfermos de ELA y darles visibilidad

“Hay enfermos que cuando empiezan a recibir ayudas casi están falleciendo», señala la presidenta de la asociación adELA, que se ha reunido con Doña Letizia



Almudena Martínez-Fornés

09/09/2024

La **Reina** se ha comprometido este lunes a ayudar a los enfermos de ELA y darles visibilidad. Doña Letizia ha recibido en el Palacio de La Zarzuela a la **Asociación Española de Esclerosis Lateral Amiotrófica**, adELA, una organización sin ánimo de lucro, dedicada a ayudar a las personas con Esclerosis Lateral Amiotrófica y otras enfermedades de la motoneurona.

«Para nosotros, es muy importante la visibilidad y despertar la conciencia social. Necesitamos recursos y apoyos», ha relatado a El Debate la presidenta de adELA, **Carmen Martínez Sarmiento**, tras su visita a La Zarzuela

La presidenta ha agradecido a Doña Letizia que les haya recibido y ha comentado que la Reina ha sido «muy coloquial y cercana». «Como buena profesional, **estaba bastante informada**, pero también estaba muy interesada por conocer más de la enfermedad».

En la audiencia, los representantes de la asociación han informado a la Reina de las necesidades de los enfermos de ELA, muchas de las cuales se verían atendidas **si se aprobara la ley ELA**, que lleva varios años bloqueada en el Congreso de los Diputados.

{ *Doña Letizia ha recibido a la Asociación Española de Esclerosis Lateral Amiotrófica, adELA*

Algunas de estas mejoras son «la necesidad de residencias para los pacientes, la formación específica para los cuidadores, la unificación de la investigación o que se reconozca desde el diagnóstico, para agilizar las ayudas». «**Hay enfermos que cuando empiezan a recibir ayudas casi están falleciendo**», ha denunciado la presidenta de adELA.

La ELA es una enfermedad neurodegenerativa **irreversible y mortal** que va paralizando prácticamente todos los músculos del cuerpo de quien la sufre mientras su intelecto permanece intacto. En España padecen esta enfermedad **entre 4.000 y 4.500 personas**, según la Sociedad Española de Neurología. La asistencia y cuidados que necesitan estos pacientes ascienden a **unos 35.000 euros al año**, cantidad que se eleva hasta al menos **60.000** en aquellos pacientes que son sometidos a traqueostomía.

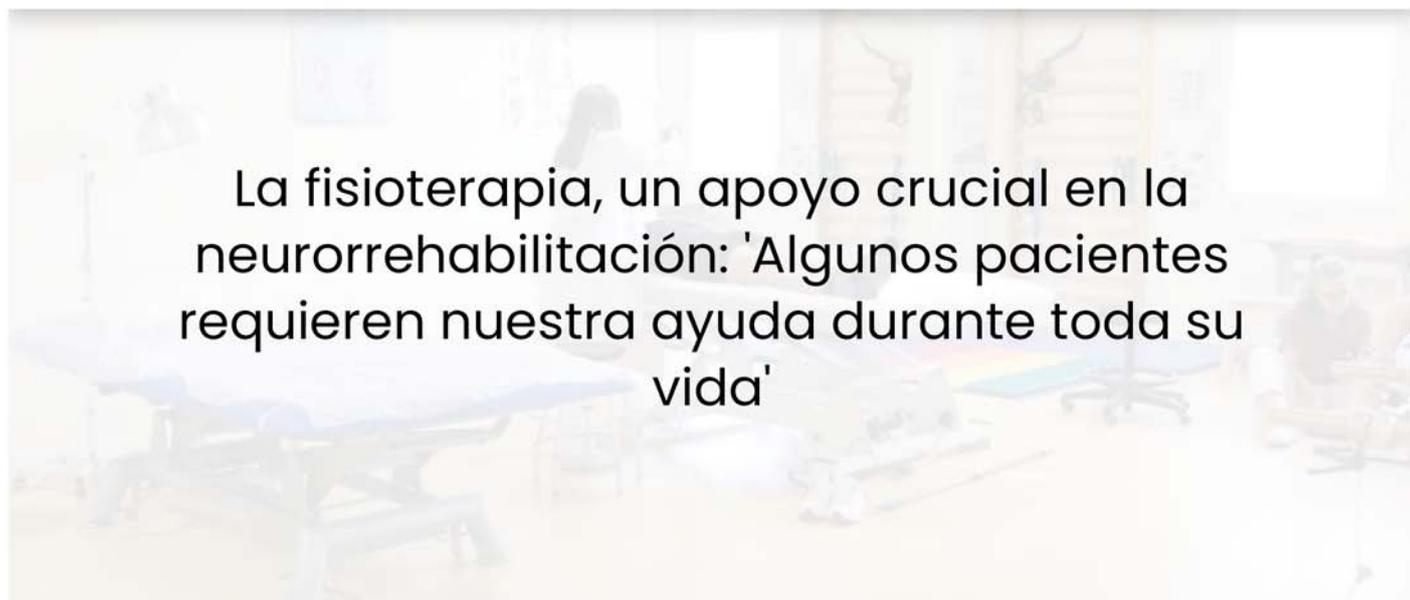
La asociación adELA fue fundada en 1990 por un pequeño grupo de amigos, familiares y cuidadores de enfermos de ELA, con apoyo del científico y premio Príncipe de Asturias, **Stephen Hawking**, afectado también por esta patología. En 2000, la **Reina Doña Sofía** aceptó ser su

presidenta de honor, compromiso que ahora asume Doña Letizia.

Posteriormente, la Reina también ha recibido en audiencia a una representación de la **Asociación Mujeres en la Música**, fundada en 1989 gracias a la iniciativa de la compositora María Luisa Ozaita. A la que acudieron encabezados por su presidenta, **Pilar Rius Fortea**.

© eldebate.com

El noticiero



La **fisioterapia** desempeña un papel fundamental en el proceso de **neurorrehabilitación**, brindando apoyo y atención a pacientes que han sufrido lesiones cerebrales o neuronales. Según expertos en el campo, algunos pacientes requieren **tratamiento fisioterapéutico** durante toda su vida, lo que destaca la importancia de esta disciplina en la recuperación y rehabilitación de individuos con discapacidades físicas y cognitivas. En este sentido, la fisioterapia se convierte en una herramienta clave para mejorar la **calidad de vida** de los pacientes y facilitar su integración en la sociedad. A continuación, exploraremos el papel que juega la fisioterapia en la neurorrehabilitación y cómo puede influir en el bienestar de los pacientes.

Index



La Importancia de la Neurorrehabilitación y la Neurofisioterapia en la Recuperación de Pacientes con Lesiones Cerebrales



sea de manera abrupta o debido a una enfermedad neurológica, necesitan pasar por un proceso de neurorrehabilitación para mejorar su calidad de vida y reducir su grado de discapacidad y dependencia.



El Papel del Fisioterapeuta en la Neurorrehabilitación

La figura del fisioterapeuta es esencial en el equipo interdisciplinario que atiende a los pacientes con lesiones cerebrales. Es necesario que el fisioterapeuta tenga una buena formación en el complejo mundo de la neurología para que la neurorrehabilitación sea efectiva.

La Neurorrehabilitación y la Neurofisioterapia

La neurorrehabilitación es un proceso asistencial que busca restituir o minimizar los déficits funcionales de una persona que ha sufrido una lesión del sistema nervioso central. La fisioterapia es la disciplina que más

su autonomía.

La Labor del Fisioterapeuta en la Neurorrehabilitación

El fisioterapeuta se encarga de todos los problemas sensitivo-motores y es la disciplina que más ayuda a los pacientes a preservar y mejorar la capacidad de desplazarse o moverse y, por tanto, su autonomía. Los fisioterapeutas pasan mucho tiempo con los pacientes y son de los que más próximos están a ellos.

La Formación del Fisioterapeuta en Neurofisioterapia

Es ideal que un fisioterapeuta que quiera intervenir en un proceso de neurorrehabilitación tenga una formación específica y especializada en neurofisioterapia. Sin embargo, en la formación universitaria, esto no se produce y los fisioterapeutas deben responsabilizarse de buscar la formación y los cursos que consideran mejores para especializarse.

La Importancia del Reconocimiento de la Especialidad

La especialidad de neurofisioterapia no está reconocida como tal, lo que perjudica tanto a los profesionales como a los pacientes. El reconocimiento de la especialidad supondría un reconocimiento de la profesión, de la formación y de la acreditación que se requiere para atender a pacientes con lesiones cerebrales.

Las organizaciones que luchan por el reconocimiento de la especialidad, como el Colegio de Fisioterapeutas de Madrid y la Sociedad Española de

cerebrales.

Es importante reconocer la especialidad de neurofisioterapia para garantizar la calidad de vida y la autonomía de los pacientes con lesiones cerebrales.

Luisa Herrera

Hola, soy Luisa, periodista de la página web El Noticiero, un periódico independiente de actualidad nacional e internacional. Mi pasión es descubrir las últimas novedades y presentarlas con la más rigurosa objetividad a nuestros lectores. Con mi pluma, busco informar, analizar y contextualizar la información para que todos puedan estar al tanto de lo que sucede en el mundo. Mi compromiso es con la verdad y la imparcialidad, para ofrecer un periodismo de calidad que contribuya al debate y la reflexión. ¡Gracias por seguirnos en nuestras noticias!

< ¡Descubre el Bar de España que revoluciona el mundo de las tortillas de patatas: 28 versiones únicas y deliciosas!

¿Te pueden multar por utilizar iPhone o AirPods mientras te desplazas en bicicleta? >

Spider-Man 3:
Stream now

FREE Football
Streaming

College girls
need friends

Fast And
Furious 9:
Watch now

X CLOSE

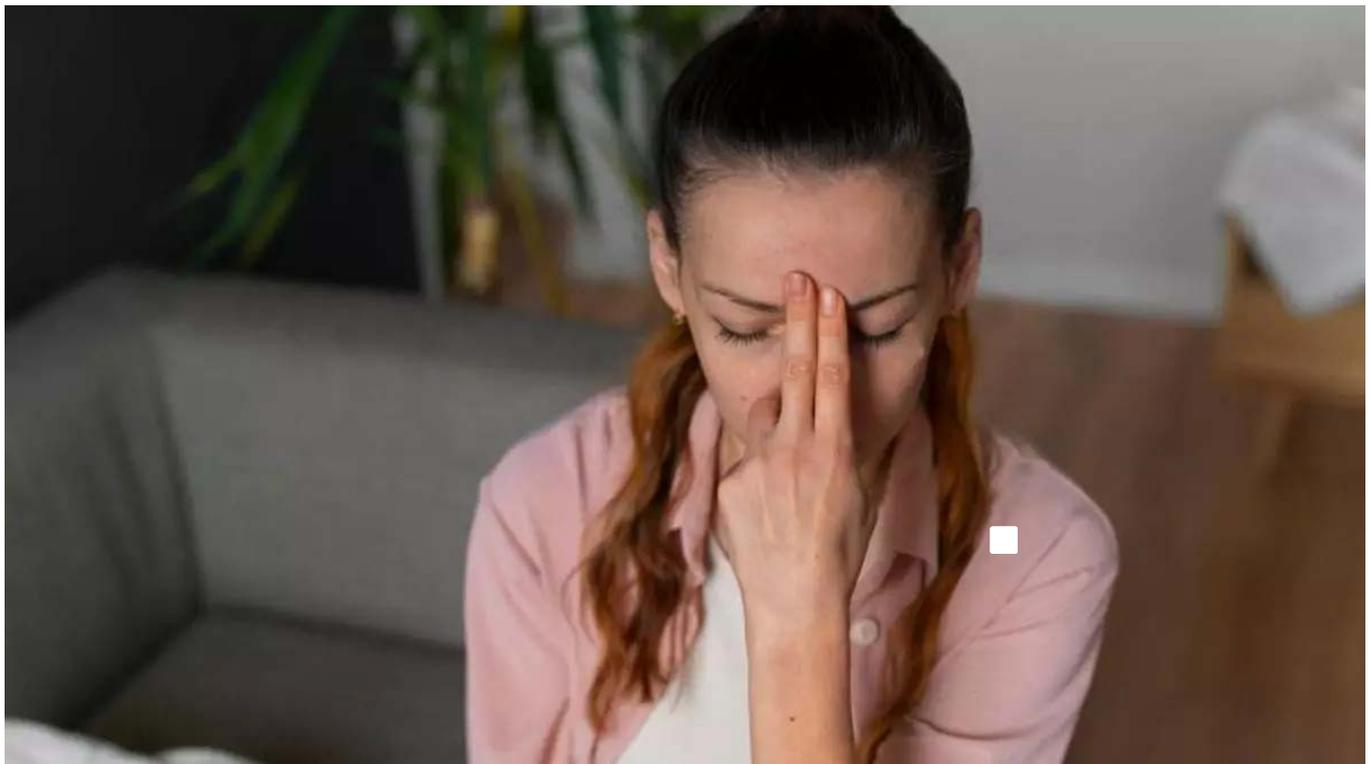


Salud

Mediamentos

Ubrogapant: así es el fármaco que detiene las migrañas antes de que comience el dolor de cabeza

- Este nuevo medicamento, que aún está en estudio, 'promete' detener la migraña antes de que aparezcan los primeros síntomas de dolor de cabeza
- [Omeprazol, entre el abuso y el "no uso"](#)



Ubrogapant: así el fármaco que detiene las migrañas antes de que comience el dolor de cabeza

Rafa Sardiña

08 SEPT 2024 8:25 Actualizada 08 SEPT 2024 8:25

 Por qué confiar en El Periódico



La **migraña** afecta a más de cinco millones de españoles. Es una de las principales causas de discapacidad en todo el mundo. Sin embargo, el 40% de los pacientes está sin diagnosticar, como alertan desde la Sociedad Española de Neurología (SEN).

PUBLICIDAD

Actualmente, **no existe en el mercado un tratamiento que cure esta enfermedad neurológica** de forma definitiva.

Omeprazol, entre el abuso y el "no uso"



Sin embargo, un nuevo **medicamento** 'promete' detener la migraña antes de que aparezcan los primeros síntomas de dolor de cabeza. Se llama **ubrogепant** y puede ser eficaz para que los pacientes continúen con su vida diaria sin apenas molestias.

En el estudio, publicado en la revista científica 'Neurology', participaron 518 participantes que habían sufrido migraña durante al menos un año. Y que habían sufrido entre dos y ocho ataques al mes en las doce semanas previas al inicio de la investigación.

PUBLICIDAD

Todos ellos experimentaron habitualmente signos que les "avisaba" de que una migraña comenzaría en las próximas horas. Después de dividir a los participantes en dos grupos:

- El primero de ellos recibió un **placebo para los síntomas iniciales que se presentan antes del desarrollo de la migraña**. Estas pequeñas advertencias, que pueden ser estreñimiento, cambios en el estado de ánimo, rigidez en el cuello o bostezos frecuentes sin necesidad de estar cansado. Además del placebo, también les administraron 100 mg de ubrogепant cuando comenzaron los síntomas.
- El segundo grupo tomó ubrogепant para el **malestar que precede a la migraña** y placebo cuando se desencadenaron los síntomas propios de esta patología, como dolor en un lado de la cabeza, sensibilidad a la luz, náuseas y vómitos.

El 65% de los que tomaron este fármaco desde el primer momento señalaron a los investigadores que no se sentían "limitados" y que eran capaces de hacer todo. Tan solo dos horas después de tomar la medicación, el 73% "no tenía ninguna discapacidad y eran capaces de funcionar normalmente" en comparación con los que tomaron placebo.

PUBLICIDAD

Esta es la lista completa de los quemagrasas retirados por Sanidad por el riesgo de provocar infartos



Un fármaco para que la migraña no “pare” la vida

El autor del estudio, el **doctor Richard B. Lipton**, del Albert Einstein College of Medicine en el Bronx de Nuevo York, y miembro de la Academia Estadounidense de Neurología, explica que “la migraña es una de las enfermedades más prevalentes en todo el mundo, pero muchas personas que la padecen no reciben tratamiento”.

PUBLICIDAD

Por eso, es fundamental “mejorar la atención de los primeros signos de migraña, incluso antes de que comience el dolor de cabeza, puede ser clave para mejorar los resultados”.

- “Nuestros hallazgos son alentadores y sugieren que el ubrogapant puede ayudar a las personas con migraña a **funcionar con normalidad y seguir con su vida diaria**”.

Este avance puede permitir que “las personas que experimentan señales de advertencia tempranas antes de que se presente la migraña puedan tratar rápidamente los ataques en sus primeras etapas y continuar con su vida diaria con pocas molestias y trastornos”.

Entre el 40 y el 60% de las personas que padecen migraña experimentan la fase de pródromo, que son señales de la enfermedad, incluso dos días antes del ataque.

La migraña no es un simple dolor de cabeza

Las características propias de la migraña la convierten en una patología muy incapacitante.

La aparición de una crisis de migraña impide a quien la sufre poder llevar a cabo su actividad, afectando a su productividad laboral y académica. Esto explica la elevada tasa de absentismo laboral de **hasta 14,6 días perdidos al año** para personas con migraña crónica.

Sin embargo, a pesar de su impacto, se trata de una patología estigmatizada.

TEMAS

MEDICAMENTOS

ENFERMEDADES

Comenta esta noticia

PUBLICIDAD

Contenido para ti

SANIDAD

Los médicos prescriben más antibióticos los días con picos de contaminación
09-09-2024



El Porvenir.mx Tu periódico desde hace **105 años**

Descarga toda la edición impresa en móvil y desktop y en nuestra app. **ES COMPLETAMENTE ¡GRATIS!**

¡SÍGUENOS EN NUESTRAS REDES SOCIALES!



📅 Lunes 9 de Septiembre del 2024 ⌚ 3:20:18PM

 www.ElPorvenir.mx

¿Buscas algo? 🔍

Menu ☰

[Cultural](#) > [Salud](#)

Las 4 posturas más comunes para dormir





Publicación:06-09-2024



TEMA:

#Salud

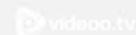


La postura que elegimos para dormir repercute en la calidad del descanso y por ende en nuestra salud

CIUDAD DE MÉXICO.- Todas las personas precisamos **dormir** adecuadamente para cuidar de nuestra **salud**. Se trata de un proceso natural y muy beneficioso porque durante el descanso el cerebro hace sus últimas funciones antes de relajarse, y lo mismo sucede con el resto del cuerpo.

Según la Universidad Nacional de Cuyo (Argentina), el descanso regular mejora el estado de ánimo y el rendimiento psicomotor y académico-laboral. Sus expertos afirman, además, que el tiempo dedicado al descanso muchas veces es considerado como una pérdida de tiempo, pero la cantidad y calidad del sueño es importante para nuestra **salud** porque su insuficiencia puede generar fatiga, somnolencia diurna, déficit de atención, falta de concentración y motivación, irritabilidad, inquietud y depresión.

Posturas para dormir mejor



Presenta Piña propuesta alterna ante reforma del PJ [dictamen de iniciativa](#)

El Ministerio de **Salud** Pública y Bienestar Social de Paraguay también destaca la importancia de **dormir** de forma adecuada porque, cuando no se consigue, puede afectar el metabolismo y conducir a un mayor riesgo de padecer obesidad, así como el desarrollo de otras enfermedades como la diabetes y las enfermedades mentales.

Algunas personas padecen insomnio, algo que en parte puede darse de forma progresiva con la edad, pero desde la Clínica Universidad de Navarra (España) recomiendan consultar con un médico para evaluar causas y tratamientos. Desde la Sociedad Española de Neurología señalan que entre los factores que influyen cuando se dificulta **dormir** aparecen algunos hábitos de vida y hasta la postura que adoptamos al acostarnos.

Con respecto al último punto, la postura que elegimos para **dormir** repercute en la calidad del descanso y por ende en nuestra **salud**. Al respecto, los especialistas remarcan que no existe una postura adecuada para **dormir** y que esta dependerá de la **salud** de cada persona.

A continuación, te enumeramos las 4 **posturas** más comunes para **dormir** y los beneficios de cada una para asegurarse el descanso.

Sobre el lado izquierdo: esta posición es ideal para las personas que sufren de reflujo gastroesofágico.

Sobre el lado derecho: esta posición es quizás la menos recomendada porque podría aplastar la vena cava y traernos problemas al corazón.

Boca arriba: es una posición que ayuda a disminuir el dolor de espalda, pero se debe tener cuidado porque puede dificultar la respiración.

Boca abajo: es una posición que puede facilitar la respiración, aliviar los ronquidos y la apnea del sueño. Esta posición puede ocasionar dolor cervical y de espalda.



Buscar



Enviar



Comentar



Compartir



Contenido Automatizado

Gente

Las cuatro posturas más comunes para dormir y los beneficios de cada una para asegurarse el descanso



La posición que se elige para dormir tiene un impacto directo en la calidad del sueño.

FOTO: iStock.

Muchas veces se considera el tiempo dedicado a dormir como una pérdida de tiempo, pero la calidad del sueño es crucial.

NOTICIAS GDA

06 de septiembre 2024, 09:58 A.M.

Actualizado:06.09.2024 09:58

[+ Ver Más](#)[Unirse a whatsapp](#)

Dormir adecuadamente es esencial para cuidar nuestra salud. Este proceso natural resulta muy beneficioso, ya que, durante el descanso, el cerebro realiza sus últimas funciones antes de relajarse, y **lo mismo ocurre con el resto del cuerpo.**

Conforme a los criterios de

**The Trust Project**[MÁS INFORMACIÓN >](#)

Temas Relacionados

MÚSICA Y LIBROS SEPTIEMBRE 5 DE 2024

Ryan Castro, de cantar en los buses de Medellín a figura de la música urbana: 'Hemos sido un país muy violento, qué chimba que nos están viendo por otras cosas'

**MÚSICA Y LIBROS** SEPTIEMBRE 5 DE 2024

La historia de Juan Casamayor y su editorial Páginas de Espuma: una aventura de 25 años echando el cuento



Unirme al canal de WhatsApp de
noticias EL TIEMPO

PUBLICIDAD

De acuerdo con la Universidad Nacional de Cuyo, en Argentina, **el descanso regular mejora tanto el estado de ánimo** como el rendimiento psicomotor y académico-laboral.

(Leer más: [Irse a la cama después de una larga semana no le ayudará a descansar](#)).

Además, sus expertos destacan que, aunque muchas veces se considera el tiempo dedicado al descanso como una pérdida de tiempo, la cantidad y calidad del sueño es crucial para la salud. La insuficiencia de descanso puede provocar fatiga, somnolencia diurna, déficit de atención, falta de concentración, falta de motivación, irritabilidad, inquietud y depresión.

La manzanilla no es para todos: ¿quiénes no pueden consumirla?

Complejo de vitamina B: nueve beneficios y el horario exacto en que debe consumirlo

Fobias comunes: cuando el miedo se convierte en trastorno

Posiciones para mejorar el sueño

El Ministerio de Salud y Bienestar Social de Paraguay subraya la relevancia de dormir correctamente, ya que, cuando no se logra, **puede alterar el metabolismo y aumentar el riesgo de desarrollar obesidad**, así como otras afecciones como la diabetes y trastornos mentales.





Los expertos enfatizan que no existe una posición perfecta para todos.

FOTO: iStock

Algunas personas sufren de insomnio, un problema que puede incrementarse con el paso de los años. Desde la Clínica Universidad de Navarra (España) recomiendan acudir al médico para analizar las causas y los posibles tratamientos.

(Seguir leyendo: [Cuántos minutos debe durar la siesta para mejorar el estado de ánimo y dónde dormirla](#)).

Por su parte, la Sociedad Española de Neurología menciona que ciertos hábitos de vida y hasta la postura que se adopta al dormir pueden **influir en las dificultades para conciliar el sueño**.

En relación con este último aspecto, la posición que se elige para dormir tiene un impacto directo en la calidad del sueño, y, por lo tanto, en nuestra salud.

(Le puede interesar: [¿Cuántas horas debo dormir al día, según mi edad? Experto en sueño revela los datos](#)).

Los expertos enfatizan que no existe una posición perfecta para todos, ya que esta

variará según la condición física de cada individuo. A continuación, **se detallan las 4 posiciones más habituales para dormir** y sus respectivos beneficios para lograr un buen descanso.

- **De lado izquierdo:** esta postura resulta óptima para quienes padecen de reflujo ácido o gastroesofágico.
- **De lado derecho:** esta opción es probablemente la menos aconsejable, ya que puede comprimir la vena cava y generar complicaciones cardíacas.

- **Boca arriba:** esta postura contribuye a reducir el malestar en la espalda, aunque se debe tener precaución, pues podría complicar la respiración.
- **Boca abajo:** esta posición puede favorecer la respiración, reducir los ronquidos y la apnea del sueño, aunque podría causar molestias en el cuello y la espalda.

Mariana Sánchez.

El Universal México / GDA.

Más noticias

Los horóscopos de Mhoni Vidente para el fin de semana del 7 y 8 de septiembre
El enfrentamiento entre Anna Wintour y Naomi Campbell: se mandaron indirectas en un evento
¿Cuáles alimentos deberíamos comer crudos? Los beneficios de no cocinar ciertas comidas y su efecto en la salud

**Este contenido fue hecho con la asistencia de la inteligencia artificial, basado en información de El Universal México (GDA). Contó con la revisión del periodista y un editor.*

RELACIONADOS | SUEÑO | POSTURAS | SOMNOLENCIA | DESCANSO | EQUIPO ALCANCE | CONTENIDOLIBRE
| CONTENIDOLIBERADO

Reciba noticias de EL TIEMPO
desde Google News

 **NOTICIAS GDA**
06 de septiembre 2024, 09:58 A.M.
Actualizado:06.09.2024 09:58

   
Comentar Guardar Reportar Portada

Las 4 posturas más comunes para dormir y los beneficios de cada una para asegurarse el descanso

Los expertos afirman que el descanso es necesario y es por ello que la posición que elijamos es fundamental para lograrlo



Posturas para dormir mejor. Fuente: Freepik

TENDENCIAS | 05/09/2024 | 20:48 | Actualizada 05/09/2024 20:48

 **Mariana Sánchez**
VER PERFIL



Todas las **personas** precisamos **dormir** adecuadamente para cuidar de nuestra **salud**. Se trata de un proceso natural y muy beneficioso porque durante el descanso el cerebro hace sus últimas funciones antes de **relajarse**, y lo mismo sucede con el resto del cuerpo.

Posturas para dormir mejor. Fuente: Freepik



somnolencia diurna, déficit de atención, falta de concentración y motivación, irritabilidad, inquietud y **depresión**.

Lee también: [La cantidad exacta de veces que debes entrenar por semana para ganar masa muscular, según expertos](#)

PUBLICIDAD



Nuevo Opel Corsa #Yes Edition
OPEL - Patrocinado

DESCÚBRELO EN N...

Posturas para dormir mejor

El Ministerio de Salud Pública y Bienestar Social de Paraguay también destaca la importancia de **dormir** de forma adecuada porque, cuando no se consigue, puede afectar el metabolismo y conducir a un mayor riesgo de padecer obesidad, así como el desarrollo de otras enfermedades como la **diabetes** y las enfermedades mentales.

Posturas para dormir mejor. Fuente: Freepik

Algunas personas padecen **insomnio**, algo que en parte puede darse de forma **progresiva** con la edad, pero desde la Clínica Universidad de Navarra (España) recomiendan consultar con un médico para evaluar causas y tratamientos. Desde la Sociedad Española de Neurología señalan que entre los factores que influyen cuando se dificulta dormir aparecen algunos hábitos de vida y hasta la **postura** que adoptamos al acostarnos.

Lee también: [Esta es la parte del huevo que debes comer para una piel joven porque contiene colágeno y ácido hialurónico](#)

Con respecto al último punto, la postura que elegimos para **dormir** repercute en la calidad del descanso y por ende en nuestra **salud**. Al respecto, los especialistas remarcan que no existe una postura adecuada para dormir y que esta dependerá de la **salud** de cada persona. A continuación, te enumeramos las 4 posturas más comunes para dormir y los beneficios de cada una para asegurarse el descanso.

- Sobre el lado izquierdo: esta posición es ideal para las personas que sufren de reflujo gastroesofágico
- Sobre el lado derecho: esta posición es quizás la menos recomendada porque podría aplastar la **vena** cava y traernos problemas al corazón.
- Boca arriba: es una posición que ayuda a disminuir el dolor de **espalda**, pero se debe tener cuidado porque puede dificultar la respiración.
- Boca abajo: es una posición que puede facilitar la respiración, aliviar los ronquidos y la apnea del sueño. Esta posición puede ocasionar dolor cervical y de espalda.

Las 2 edades claves en las que envejecemos, según la ciencia



(<https://www.essencesmartcare.com/es/>)



(<https://www.geriatricarea.com/>)



Revista digital del sector sociosanitario (/)

Agenda (<https://www.geriatricarea.com/categorias/agenda/>)

Valencia acogerá la LXXVI Reunión Anual 2024 de la Sociedad Española de Neurología (SEN)

Septiembre, 2024 (<https://www.geriatricarea.com/2024/09/09/valencia-acogera-la-lxxvi-reunion-anual-2024-de-la-sociedad-espanola-de-neurologia-sen/>)

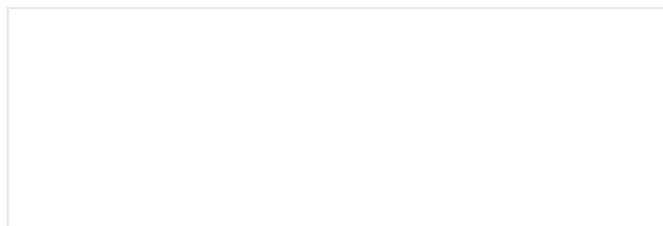


(<https://www.amavir.es/>)

La Sociedad Española de Neurología (SEN) celebrará su LXXVI Reunión Anual 2024 del 19 al 23 de noviembre de 2024 en la ciudad de Valencia. Será un congreso híbrido que se celebrará presencialmente en el Palacio de Congresos de Valencia y los hoteles Sercotel Sorolla Palace y Meliá Valencia

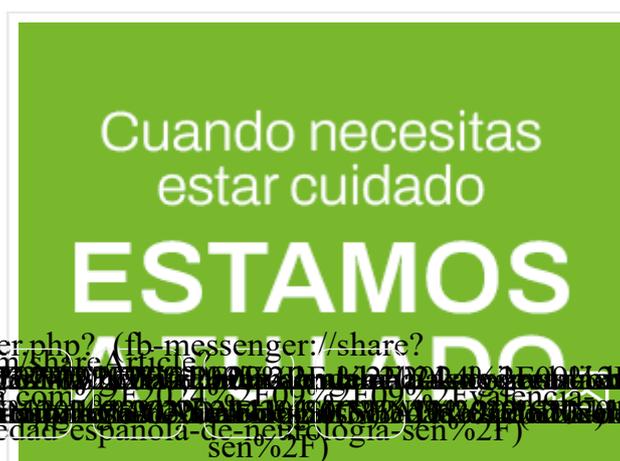
<https://facebook.com/sharer/sharer.php?fb-messenger://share/>
<https://www.linkedin.com/shareArticle>
<https://www.geriatricarea.com/2024/09/09/valencia-acogera-la-lxxvi-reunion-anual-2024-de-la-sociedad-espanola-de-neurologia-sen/>

relevantes en el ámbito de la neurología a nivel nacional e internacional, reunirá a una distinguida comunidad de destacados profesionales de la salud, investigadores, especialistas clínicos, así como a estudiantes y académicos comprometidos con el avance de la neurología.



La LXXVI Reunión Anual 2024 de la SEN se celebrará del 19 al 23 de noviembre de 2024 en la ciudad de Valencia

En total tendrán lugar **más de un centenar de actividades** divididas en reuniones, cursos, seminarios y conferencias, donde se presentarán más de 1.000 comunicaciones. En el marco de la LXXVI Reunión Anual 2024 también se entregarán los siguientes **premios**:



://facebook.com/sharer/sharer.php? (fb-messenger://share?
 colid=PS://www.linkedin.com/sharing/share-offsite/?url=https://www.geriatricarea.com/2024/09/09/valencia-acogera-la-lxxvi-reunion-anual-2024-de-la-sociedad-espanola-de-neurologia-sen%2F)
 www.geriatricarea.com/2024/09/09/valencia-acogera-la-lxxvi-reunion-anual-2024-de-la-sociedad-espanola-de-neurologia-sen%2F)
 newsletter



PARA VIVIR
COMO EN UNA CASA
CON JARDÍN
EL MÁS INNOVADOR
MODELO RESIDENCIAL



¿Por qué
nos eligen?
Vitalia
www.vitalia.es

ONG
GUÍA DE
MAYORES

INICIO ACTUALIDAD EMPRESAS DEPENDENCIA SALUD INNOVACIÓN / FORMACIÓN PROTAGONISTAS OPINIÓN RESIDENCIAS CONGRESO NGD

PENSÍUM
www.pensium.es

Financiación para pagar la residencia de mayores

Salud

Los Antiamiloides: Una Nueva Esperanza para Frenar el Avance del Alzheimer



¿Qué son los Antiamiloides?

Ampliar

Introducción a los Antiamiloides en el Tratamiento del Alzheimer

Jueves 05 de septiembre de 2024

f t in

El Alzheimer, una enfermedad devastadora que afecta a millones de personas en todo el mundo, ha sido durante años un desafío para la medicina moderna. Sin embargo, los avances recientes en el desarrollo de fármacos antiamiloides están ofreciendo nuevas esperanzas. Según la doctora Raquel Sánchez-Valle, coordinadora del Grupo de Estudio de Conducta y Demencias de la Sociedad Española de Neurología (SEN), estos fármacos logran que el Alzheimer avance de manera más lenta en sus fases iniciales, lo que podría significar una mejora significativa en la calidad de vida de los pacientes.

¿Qué son los Antiamiloides?

La Importancia del Amiloide en el Cerebro

Las más leídas

- XXIV Dictamen del Observatorio Estatal de la Dependencia. Marzo 2024
- Península Capital ultima la compra a DomusVi del grupo Mentalia Salud
- El sector de los cuidados a mayores: problemas y expectativas ante una población envejecida
- ¿Qué es el Proyecto CITA GO ON?
- El Hospital público de Getafe de la Comunidad de Madrid utiliza Inteligencia Artificial para mejorar el seguimiento a personas con cáncer de próstata



"La calidad y la cali
en la prestación de servicios
nos diferencia"

Tunstall

Innovamos en
lo que más importa






¿Quieres formar parte de nuestro equipo?

Residencias y centros de día L'Onada

- ✓ Estabilidad
- ✓ Proyección de futuro
- ✓ Buen ambiente de trabajo
- ✓ Formación continuada
- ✦ De 25 años de experiencia
- ✦ De 40 centros
- ✦ De 1500 profesionales
- ✦ De 2.500 personas usuarias

www.lonada.com

uno de los primeros y más críticos en el desarrollo del Alzheimer. Estas proteínas se acumulan y contribuyen a la degeneración neuronal, afectando gravemente la memoria y la capacidad de pensamiento.

Antiamiloides: Aducanumab, Lecanemab y Donanemab

Se han demostrado hasta ahora ser efectivos en la eliminación de la proteína beta amiloide. Entre ellos, lecanemab y donanemab han demostrado ser capaces de ralentizar el avance de la enfermedad, aunque no necesariamente mejorar la condición actual del paciente. Este es un avance crucial, ya que permite que las personas afectadas mantengan su capacidad cognitiva durante un periodo más largo.

Riesgos de los Antiamiloides

Riesgos Iniciales del Alzheimer

El uso de antiamiloides es más efectivo en las etapas tempranas del Alzheimer, permitiendo observar una desaceleración en la progresión de la enfermedad. Aunque la enfermedad sigue presente, estos medicamentos permiten que los pacientes experimenten un deterioro menos pronunciado en comparación con aquellos que no reciben tratamiento. Esto podría significar más tiempo con una mejor calidad de vida, lo que permite a los pacientes y sus familias planificar y gestionar mejor la enfermedad.

Riesgos y Efectos Secundarios

Sin embargo, como todos los tratamientos, los fármacos antiamiloides no están exentos de riesgos. Los efectos secundarios comunes incluyen reacciones infusionarias, que pueden causar malestar durante algunas horas tras la administración del medicamento. Más preocupantes son las posibles hemorragias cerebrales y la inflamación, que aunque menos frecuentes, pueden tener consecuencias graves. Estos riesgos subrayan la importancia de un seguimiento cuidadoso por parte de los profesionales de la salud.

¿Quiénes son los Pacientes Candidatos?

Identificación de Candidatos para el Tratamiento

No todos los pacientes con Alzheimer son candidatos ideales para el tratamiento con antiamiloides. Estos fármacos están recomendados principalmente para personas con deterioro cognitivo leve o demencia leve causada por el Alzheimer, y que presenten una confirmación de la presencia de amiloide en su cerebro. Este enfoque permite un tratamiento más dirigido y potencialmente más efectivo.

Importancia del Apoyo Familiar y Médico

El tratamiento con antiamiloides requiere un compromiso significativo por parte del paciente y su entorno. La toma de decisiones debe ser un proceso compartido entre el profesional médico, el paciente y su familia, asegurando que todos estén informados sobre los beneficios y riesgos del tratamiento. Además, es esencial contar con un cuidador que supervise y asegure que el paciente sigue las indicaciones y medidas de seguridad establecidas, lo que añade una capa de complejidad al manejo del Alzheimer.

Resumen: Un Paso Adelante en la Lucha Contra el Alzheimer

Los fármacos antiamiloides representan un avance significativo en el tratamiento del Alzheimer, ofreciendo una nueva herramienta para ralentizar el avance de esta enfermedad devastadora. Aunque aún estamos lejos de una cura, estos medicamentos brindan una esperanza renovada para los pacientes y sus familias, permitiéndoles ganar tiempo y calidad de vida en la lucha contra el Alzheimer. Sin embargo, es crucial que el uso de estos fármacos sea cuidadosamente considerado y monitorizado, garantizando que los beneficios superen los riesgos para cada paciente.





9 sep 2024

Susíbete

EN VIVO

Urdaibai da un recital de remo y se hace con su octava Bai

¡COMPRAMOS TU PISO!

LLÁMANOS: +34 660 169 477



Crean un dispositivo para detectar el alzhéimer

Gracias a un gorro y al nuevo sistema BrainTrip, en media hora se puede conseguir un diagnóstico con una precisión del 90%



JESÚS BARRERA | SALUD | 06/09/2024

Un innovador dispositivo promete detectar de manera rápida y eficaz los primeros signos de demencia. Se trata de un gorro con sensores que monitorean las ondas cerebrales, logrando en tan solo 30 minutos identificar posibles síntomas de enfermedades como el alzhéimer o demencias neurodegenerativas. Según el investigador Jurij Dreó, CTO y cofundador de BrainTrip, uno de los principales desafíos de los médicos es que los síntomas iniciales de estas patologías a menudo se confunden con los efectos del envejecimiento natural.

Revolución en la detección precoz

El proyecto, validado en más de 500 pacientes, se basa en la combinación de electroencefalogramas (EEG) y análisis de datos masivos. Dreó describe esta tecnología como un avance revolucionario para la detección temprana de la demencia. *«Es esencial contar con marcadores biológicos objetivos que nos permitan diferenciar entre síntomas leves de demencia y signos comunes del envejecimiento, como el cansancio o la confusión temporal»*, subraya el investigador.

Detectar la enfermedad en sus primeras fases es crucial, ya que permite intervenciones terapéuticas que pueden ralentizar su progreso. Dreó mismo vivió esta situación de cerca, pues su abuela no recibió atención médica adecuada hasta que su deterioro cognitivo fue avanzado.

Un problema subdiagnosticado

En España, cada año se detectan unos 40.000 nuevos casos de alzhéimer, pero se estima que más del 50% de los casos leves no son diagnosticados. La demora en el diagnóstico puede alcanzar los dos años, según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN), lo que subraya la necesidad de técnicas más precisas y accesibles.

A nivel global, alrededor de 55 millones de personas padecen demencia, cifra que se espera que aumente a más de 115 millones para 2050, según la OMS. Además, entre un 30% y 50% de las personas con algún tipo de demencia no reciben un diagnóstico formal, lo que hace aún más imprescindible contar con la tecnología.

El funcionamiento de BrainTrip

BrainTrip ha sido finalista en la categoría de Mejora de la Salud y Tecnología Digital en los Premios a la Innovación Social de Fundación Mapfre. El enfoque de este dispositivo se basa en el uso de EEG portátiles y no invasivos, junto con análisis avanzados de big data. El test BDI (BrainTrip Dementia Index) detecta signos cognitivos de demencia independientemente de la causa subyacente. *«Nuestro análisis se centra en el deterioro estructural y funcional del cerebro, no en la etiología específica»*, aclara Dreó.

e brillante invento
onés traduce
tantáneamente idiom...

blicidad Poliglu



A los proveedores de
internet no les gusta, pero
no es ilegal

Publicidad WifiBlast



El Debate

Seguir

20.5K Seguidores

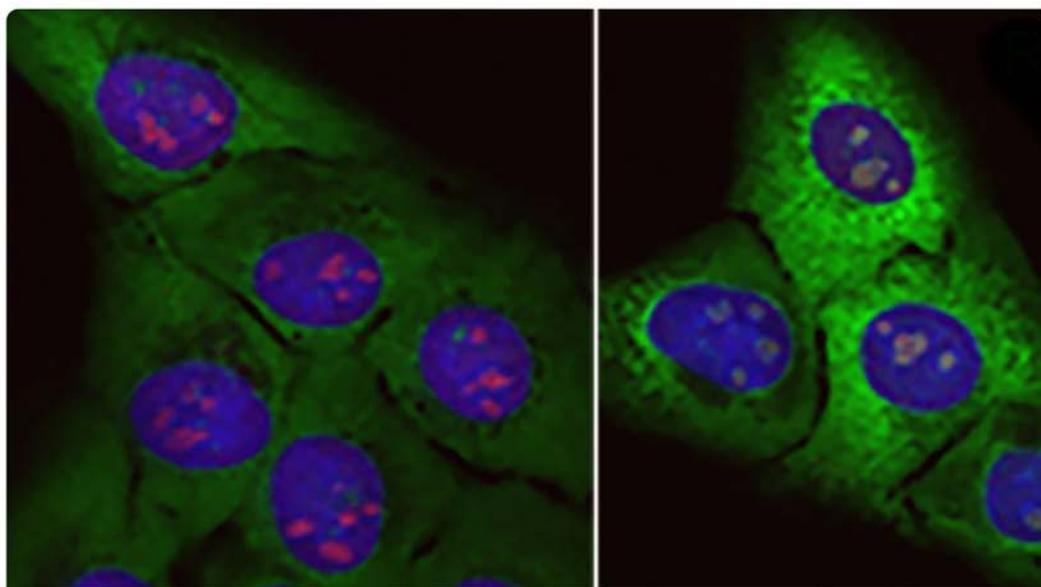


Hallan nuevas hipótesis sobre el origen de la ELA



Historia de Redacción El Debate • 5 mes(es) •

1 minutos de lectura



Hallan nuevas hipótesis sobre el origen de la ELA
© Proporcionado por El Debate

Hay muchas enfermedades que aún no tienen un origen identificado. Una de ellas es la **esclerosis lateral amiotrófica, más conocida como ELA**. En España entre 4.000 y 4.500 personas sufren esta enfermedad, según los datos de la Sociedad Española de Neurología. Sin embargo, los pacientes con esta enfermedad degenerativa donde las neuronas responsables del movimiento comienzan a...

Comentarios

donde las neuronas responsables del movimiento comienzan a morir y se pierde progresivamente el control de los músculos, no están amparados por ninguna ley. [Seguir leyendo en El Debate](#).]>

Contenido patrocinado



Fisher Investments España

5 trampas ocultas de los fondos de inversión que conviene evitar en 2024

Publicidad



Blinkist

Cómo haciendo menos conseguí más: la regla de los 3 minutos cambió mi vida

Publicidad

Más para ti

 Comentarios

ermercado de Amazon
nvío gratis con Amazon
me

blicidad www.amazon.es/s...



spray dorado alimentario
en Amazon.es - spray
dorado alimentario a...

Publicidad www.amazon.es/s...



FV Faro de Vigo

Seguir



Ubrogепant: así el fármaco que detiene las migrañas antes de que comience el dolor de cabeza

Historia de rafa sardina • 5 día(s) • 2 minutos de lectura

La **migraña** afecta a más de cinco millones de españoles. Es una de las principales causas de discapacidad en todo el mundo. Sin embargo, el 40% de los pacientes está sin diagnosticar, como alertan desde la [Sociedad Española de Neurología](#) (SEN).

Actualmente, **no existe en el mercado un tratamiento que cure esta enfermedad neurológica** de forma definitiva.

Sin embargo, un nuevo medicamento 'promete' detener la migraña antes de que aparezcan los primeros síntomas de dolor de cabeza. Se llama **ubrogепant** y puede ser eficaz para que los pacientes continúen con su vida diaria sin apenas molestias.



Comentarios



La mayoría de las mujeres que sufren migrañas experimentan una mejoría durante el embarazo / Freepik

En el estudio, publicado en la revista científica *'Neurology'*, participaron 518 participantes que habían sufrido migraña durante al menos un año. Y que habían sufrido entre dos y ocho ataques al mes en las doce semanas previas al inicio de la investigación.

Todos ellos experimentaron habitualmente signos que les "avisaba" de que una migraña comenzaría en las próximas horas. Después de dividir a los participantes en dos grupos:

El 65% de los que tomaron este fármaco desde el primer momento señalaron a los investigadores que no se sentían "limitados" y que eran capaces de hacer todo. Tan solo dos horas después de tomar la medicación, el 73% "no tenía ninguna discapacidad y eran capaces de funcionar normalmente" en comparación con los que tomaron placebo.



Comentarios



Continuar leyendo

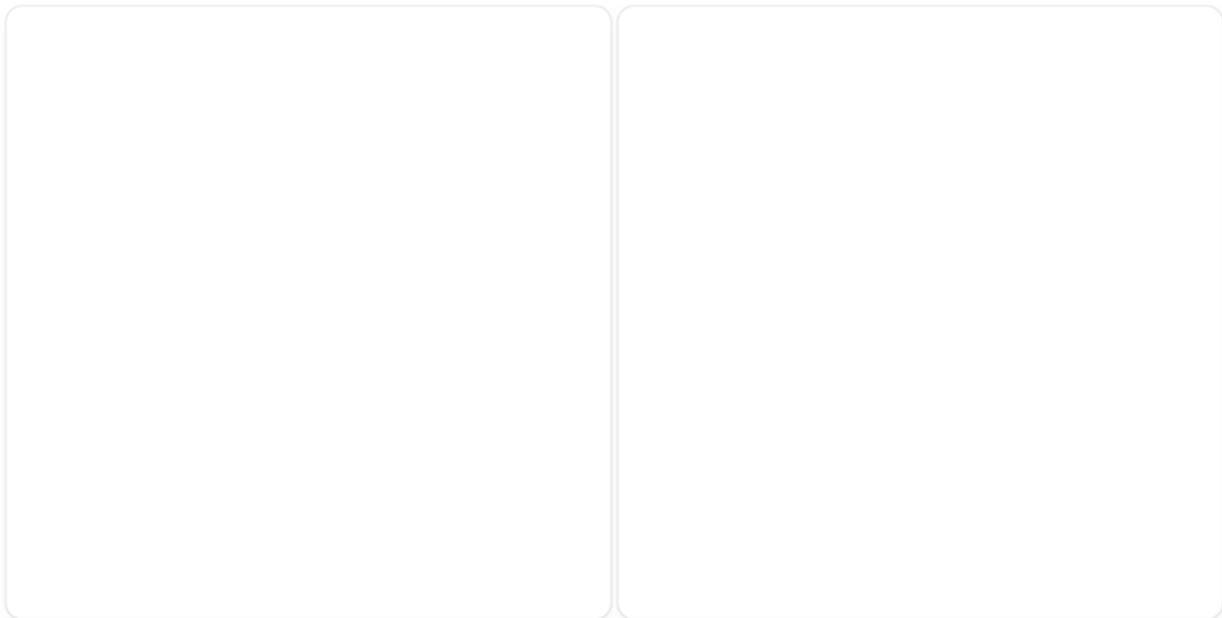
empeorar un episodio de migraña / Freepik

Un fármaco para que la migraña no “pare” la vida

El autor del estudio, el **doctor Richard B. Lipton**, del Albert Einstein College of Medicine en el Bronx de Nuevo York, y miembro de la

Academia Estadounidense de Neurología, publicó en “The New York Times”

Contenido patrocinado



Más para ti

 Comentarios



CAMBIO DE MONEDA ▾ CASO LOAN VENEZUELA ▾ ALBERTO FERNÁNDEZ ▾ LOCALES DEPORTES

ACTUALIDAD

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

Publicada hace 1 semana el 1 septiembre, 2024

Por Noticias de Bariloche



El insomnio es un problema más común de lo que muchos piensan, afectando e un 48% de los adultos, según la Sociedad Española de Neurología. A menudo igr insomnio puede causar serios problemas de salud, como pérdida de memoria, d concentrarse, hipertensión, enfermedades cardíacas e incluso intolerancia a la i 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 di*



EN DIRECTO



¿Tienes ya la app de Onda Cero?

DESCARGAR

PUBLICIDAD

Ondacero Noticias Sociedad

APOYO EXPRESO DE LA REINA EN ZARZUELA A LOS ENFERMOS DE ELA

La Reina con los enfermos de ELA

La Reina recibe en La Zarzuela a representantes de la Asociación Española de Esclerosis Lateral Amiotrófica (adELA). Los enfermos siguen esperando una ley específica, postergada este verano tras 3 años de espera y 2000 muertes.

Paco Paniagua

Madrid | 09.09.2024 17:57



EN DIRECTO
Más de uno



EN DIRECTO

El pasado mes de junio la Ley contra la ELA volvía a postergarse en el Congreso de los Diputados, después de tres años de espera y más de 2.000 fallecimientos. De nuevo, pacientes y familias quedaron en desamparo y a la espera de medidas urgentes para tener acceso a cuidados y equipamientos médicos. Estas y otras reivindicaciones las ha escuchado hoy la Reina Letizia, que ha recibido en Audiencia a representantes de la Asociación Española de Esclerosis Lateral Amiotrófica (adELA). Le han explicado a la Reina la labor que esta asociación lleva a cabo para acompañar y ayudar a los enfermos de ELA y sus familias. Es un camino muy duro el

Según datos de **adELA**, solo en 2023 2.316 personas (772 enfermos y 1.544 familiares) se beneficiaron de los servicios de la asociación, a quienes facilitaron más de 36.000 sesiones, entre horas de cuidadores especializados y sesiones de psicología, fisioterapia y logopedia. **adELA** prestó 1.568 productos de apoyo. **Según la Sociedad Española de Neurología, entre 4.000 y 4.500 personas padecen ELA en España.**

En Madrid, el hospital Zendal creado en tiempos de la pandemia para atender a enfermos de COVID, se ha convertido con sus 1.400 cuadrados de superficie, en el primer hospital español dedicado enteramente a enfermos de Esclerosis Lateral Amiotrófica. Está ya en funcionamiento el nuevo Centro Especializado de Atención Diurna para la Esclerosis Lateral Amiotrófica, en el pabellón 1 del centro sanitario.

¿Conoces el canal de **Onda Cero en WhatsApp**?

ÚNETE AHORA

TEMAS

Reina

Esclerosis múltiple

Reina Letizia

Esclerosis Lateral Amiotrófica

últimas noticias

ELA

PUBLICIDAD

PROGRAMAS

EMISORAS

NOTICIAS



EN DIRECTO
Más de uno



Portada > Camerino

Beneficios y posturas para dormir adecuadamente

Consecuencias de la falta de sueño y soluciones

Por El Universal

Septiembre 05, 2024 09:53 p.m.



Todas las personas precisamos **dormir adecuadamente** para cuidar de nuestra salud. Se trata de un proceso natural y muy beneficioso porque durante el descanso el cerebro hace sus últimas funciones antes de relajarse, y lo mismo sucede con el resto del cuerpo.

Según la Universidad Nacional de Cuyo (Argentina), el **descanso regular** mejora el estado de ánimo y el rendimiento psicomotor y académico-laboral. Sus expertos afirman, además, que el tiempo dedicado al descanso muchas veces es considerado como una pérdida de tiempo, pero la cantidad y calidad del sueño es importante para nuestra salud porque su insuficiencia puede generar fatiga, somnolencia diurna, déficit de atención, falta de concentración y motivación, irritabilidad, inquietud y depresión.

Posturas para dormir mejor

El Ministerio de Salud Pública y Bienestar Social de Paraguay también destaca la **importancia de dormir** de forma adecuada porque, cuando no se consigue, puede afectar el metabolismo y conducir a un mayor riesgo de padecer obesidad, así como el desarrollo de otras enfermedades como la diabetes y las enfermedades mentales.

Algunas personas padecen **insomnio**, algo que en parte puede darse de forma progresiva con la edad, pero desde la Clínica Universidad de Navarra (España) recomiendan consultar con un médico para evaluar causas y tratamientos. Desde la Sociedad Española de Neurología señalan que entre los factores que influyen cuando se dificulta dormir aparecen algunos hábitos de vida y hasta la postura que adoptamos al acostarnos.

Con respecto al último punto, la postura que elegimos para dormir repercute en la calidad del descanso y por ende en nuestra salud. Al respecto, los especialistas remarcan que

los beneficios de cada una para asegurarse el descanso.

Sobre el lado izquierdo: esta posición es ideal para las personas que sufren de reflujo gastroesofágico.

Sobre el lado derecho: esta posición es quizás la menos recomendada porque podría aplastar la vena cava y traernos problemas al corazón.

Boca arriba: es una posición que ayuda a disminuir el dolor de espalda, pero se debe tener cuidado porque puede dificultar la respiración.

Boca abajo: es una posición que puede facilitar la respiración, aliviar los ronquidos y la apnea del sueño. Esta posición puede ocasionar dolor cervical y de espalda.

redmas.com.co

Dígale adiós al dolor de espalda: las posturas que puede adoptar para mejorar sus condiciones de salud

Alejandra González

2-3 minutos



La calidad del sueño se ve afectada por la posición que se

escoge a la hora de dormir. Foto: Freepik.

Dormir entre siete u ocho horas es el tiempo previsto para que un paciente adulto descanse como es debido y pueda recuperarse para empezar un nuevo día con la mejor energía. En medio del descanso, **la postura es fundamental para que este hábito sea más óptimo.**

La importancia del sueño radica en las consecuencias adversas que trae no hacerlo de manera adecuada, **tales como: depresión, falta de concentración, somnolencia, irritabilidad, etc.** Además, el Ministerio de Salud Pública y Bienestar Social de Paraguay agregó que dormir de manera inadecuada afecta el metabolismo, eleva el riesgo de padecer obesidad y otras enfermedades como: la diabetes o enfermedades mentales.

Cuando un paciente padece de insomnio debe buscar ayuda profesional; sin embargo, es importante tener una postura adecuada al momento de dormir, ya que esta altera la calidad del sueño, según la Sociedad Española de Neurología.



La postura incide en la calidad del sueño. Foto: Freepik.

Posturas más comunes para dormir y sus repercusiones

Cada postura trae beneficios dependiendo si el paciente tiene una patología o no y con base a esto habrá algunas que se adecuen más.

- **Sobre el lado izquierdo:** esta postura es ideal para las personas que padecen reflujo gastroesofágico
- **Sobre el lado derecho:** esta suele ser la postura menos recomendable, porque comprime la vena cava y causa problemas cardíacos
- **Boca arriba:** esta es ideal para aliviar el dolor de espalda, aunque es importante tener cuidado porque podría dificultar la respiración
- **Boca abajo:** esta postura mejora la respiración, reduce los ronquidos y la apnea del sueño, pero puede provocar dolor en el cuello y en la espalda

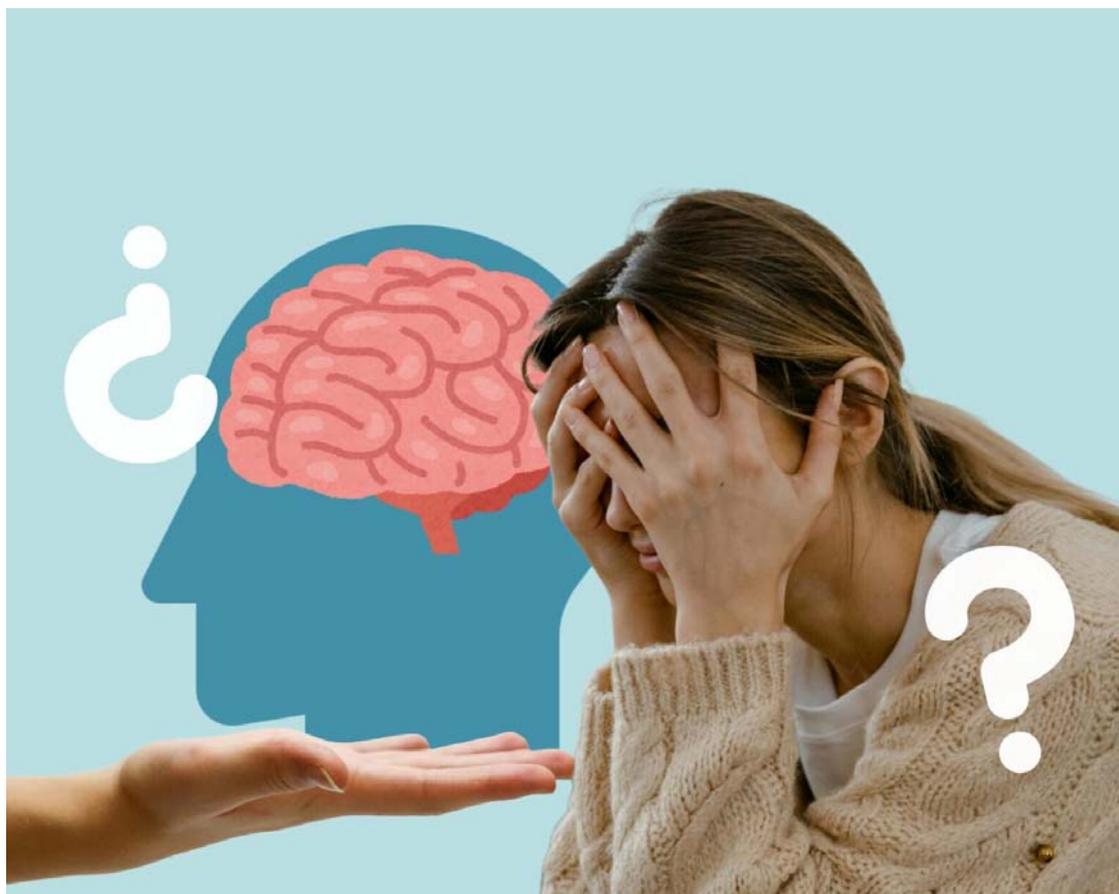
Es importante consultar con un profesional de la salud cuando se padece de insomnio o de otro tipo de padecimiento que altere el sueño. Además, **es importante aclarar con él la mejor postura para dormir dependiendo de las condiciones médicas y fisiológicas de cada individuo.**

¿Disfrutó esta lectura? Lo invitamos a [activar las notificaciones](#) y seguir las noticias de 15 Minutos.

¿Por qué no debes dejar tu salud cerebral para después?



POR NICOLE PEGUERO [\(https://revistapandora.com.do/author/npeguero/\)](https://revistapandora.com.do/author/npeguero/)
9 SEPTIEMBRE, 2024



Sin el cerebro, el ser humano fuera incapaz de existir. Este el órgano más importante del cuerpo, ya que es el núcleo encargado de almacenar la información que hace posible las funciones que nos permiten desenvolvernó como personas diariamente. Sin embargo, el cuidado del cerebro suele pasarse por alto, pues no esta a la vista y sus afecciones no son evidentes (como pasa con la piel, por ejemplo), pero lo cierto es que debemos prestarle tanta atención como a las demás áreas de nuestro cuerpo.



Foto de Katrin Bolovtsova

¿Por qué es importante cuidar de nuestro cerebro?

Una práctica común es esperar a que las cosas nos pasen para tomar acción al respecto, pero cuando se trata de la salud, siempre debería ser prioridad. ¿Por qué esperar a enfermarnos para visitar al doctor? o ¿por qué esperar a sufrir una crisis emocional para ir al psicólogo?



Milad Fakurian

De acuerdo con un artículo publicado en la web de la revista médica «The BMJ», el cerebro es el centro de mando del sistema nervioso y permite los pensamientos, la memoria, el movimiento y las emociones a través de una función compleja que es el producto más elevado de la evolución biológica. Por tanto, cuidar de la salud cerebral es vital, ya que su preservación garantiza un funcionamiento diario óptimo, impulsa el bienestar emocional y ayuda a tener una mejor calidad de vida en general.

Cosas que debes hacer para conservar la salud neuronal

El paso del tiempo y las exigencias que nos presentan las distintas etapas de la vida provocan cambios en la estructura del cerebro, por tanto, debemos procurar llevar hábitos que promuevan la estimulación del mismo. De este modo, el sistema se reforzará, previniendo el desarrollo de posibles enfermedades neurodegenerativas como el Alzheimer.

Entre las prácticas que debemos introducir para impulsar el bienestar neuronal (<https://revistapandora.com.do/bienestar/salud/aneurismas-cerebrales-todo-lo-que-debes-saber/>) están:

- **Llevar una dieta mediterránea.** Una revisión de 17 estudios encontró una mejora en personas mayores, y los datos del ensayo clínico PREDIMED apuntan que seguir una dieta mediterránea (enriquecida en aceite de oliva o frutos secos) retrasa el deterioro cognitivo asociado a la edad.
- **Realizar ejercicio físico.** Hacer algún tipo de actividad física regularmente beneficiará tanto a nuestro cuerpo como nuestra mente.



(<https://revistapandora.com.do/bienestar/6-spots-en-santo-domingo-para-relajarte/>)

BIENESTAR ([HTTPS://REVISTAPANDORA.COM.DO/CATEGORY/BIENESTAR/](https://revistapandora.com.do/category/bienestar/))

6 Spots en Santo Domingo para relajarte (<https://revistapandora.com.do/bienestar/6-spots-en-santo-domingo-para-relajarte/>)

- **Practicar actividades que estimulen la agilidad mental.** La Sociedad Española de Neurología aconseja que hacer actividades como leer, escribir, memorizar números de teléfono, participar en juegos de mesa, realizar actividades manuales, completar crucigramas o practicar un nuevo idioma impulsan la agilidad neuronal.

- **Fomentar las relaciones sociales.** Mantener una vida social activa permite evitar el aislamiento y el estrés. Es importante encontrar un pasatiempo y cultivar nuevas amistades para nutrir la actividad del cerebro.

- **Evitar las adicciones.** Esta comprobado que el consumo crónico de alcohol y [drogas](https://nida.nih.gov/es/publicaciones/las-drogas-el-cerebro-y-la-conducta-la-ciencia-de-la-adiccion/las-drogas-y-el-cerebro) (<https://nida.nih.gov/es/publicaciones/las-drogas-el-cerebro-y-la-conducta-la-ciencia-de-la-adiccion/las-drogas-y-el-cerebro>) provoca la degeneración de las neuronas.

SUSCRÍBETE A NUESTRO NEWSLETTER

TU E-MAIL

SUSCRIBIRME

Me gustaría recibir noticias y ofertas especiales.

ETIQUETAS

CEREBRO ([HTTPS://REVISTAPANDORA.COM.DO/TAG/CEREBRO/](https://revistapandora.com.do/tag/cerebro/))

PANDORA ([HTTPS://REVISTAPANDORA.COM.DO/TAG/PANDORA/](https://revistapandora.com.do/tag/pandora/))

SAUUD ([HTTPS://REVISTAPANDORA.COM.DO/TAG/SAUUD/](https://revistapandora.com.do/tag/sauud/))

CUIDADO ([HTTPS://REVISTAPANDORA.COM.DO/TAG/CUIDADO.2/](https://revistapandora.com.do/tag/cuidado.2/))

PANDORA SD ([HTTPS://REVISTAPANDORA.COM.DO/TAG/PANDORA.SD/](https://revistapandora.com.do/tag/pandora.sd/))

SAUUD NEURONAL ([HTTPS://REVISTAPANDORA.COM.DO/TAG/SAUUD-NEURONAL/](https://revistapandora.com.do/tag/sauud-neuronal/))

FISIOTERAPIA (HTTPS://REVISTASANITARIADEINVESTIGACION.COM/CATEGORY/
FISIOTERAPIA/)

Intervención de fisioterapia en miembro superior mediante terapia en espejo, en pacientes con accidente cerebro vascular

5 septiembre 2024



Ejercicios para sanar el dolor del nervio ciático (//www.h... Share

La práctica de ejercicio físico puede servir como coadyuvante en caso de dolor del

Watch on **humix** (//www.humix.com/video/1JwXz8tBdOu)

🔗AUTORES

1. Eva Sánchez Ruiz. Fisioterapeuta.
2. Alejandro García Pérez. Fisioterapeuta Servicio Aragónés de Salud.
3. María Palacios Martínez. Fisioterapeuta.

4. Antonio Berbel Jiménez. Fisioterapeuta Servicio Aragón de Salud.
5. Fátima Jaldo Asenjo. Fisioterapeuta.
6. José Antonio Gascón-Navarro. Fisioterapeuta Osasunbidea.

RESUMEN

El accidente cerebrovascular (ACV) es una de las causas más comunes de reducción de la calidad de vida. La fisioterapia tiene en la neurorrehabilitación un papel fundamental, con multitud de métodos, entre los que destaca la terapia en espejo, basada en la creación de un feedback visual de movimiento normal de la extremidad parética mediante un espejo. Numerosos estudios han propuesto la terapia espejo para mejorar el rendimiento motor entre los pacientes con accidente cerebrovascular, ya que facilita el aprendizaje, induce la reorganización cortical y la recuperación motora.

En la revisión de Ramachandran et al. de 2019 se observa que la retroalimentación visual transmitida por un espejo, es una novedosa terapia que reactiva vías latentes en pacientes con accidente cerebrovascular. Además, se comprueba que existe evidencia de alto nivel para la efectividad de la terapia espejo en el tratamiento de la hemiparesia post-accidente cerebrovascular.

PALABRAS CLAVE

Fisioterapia, accidente cerebrovascular, rehabilitación.

ABSTRACT

Cerebrovascular accident (CVA) is one of the most common causes of reduced quality of life. Physiotherapy plays a fundamental role in neurorehabilitation, with a multitude of methods, among which mirror therapy stands out, based on the creation of visual feedback of normal movement of the paretic limb using a mirror. Numerous studies have proposed mirror therapy to improve motor performance among stroke patients as it facilitates learning, induces cortical reorganization, and motor recovery.

In the review by Ramachandran et al. 2019, it is observed that visual feedback transmitted by a mirror is a novel therapy that reactivates latent pathways in patients with stroke. Furthermore, it is confirmed that there is high-level evidence for the effectiveness of mirror therapy in the treatment of post-stroke hemiparesis.

KEY WORDS

Physiotherapy, stroke, rehabilitation.

DESARROLLO DEL TEMA

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), el accidente cerebrovascular (ACV) es un síndrome clínico de rápido desarrollo debido a una alteración focal de la función cerebral de origen vascular y de más de 24 horas de duración¹.

Según la naturaleza de la lesión encefálica se distinguen dos grandes tipos de ictus: isquémico (85% de los casos) y hemorrágico (15%). El primero es debido a la falta de aporte sanguíneo a una determinada zona del parénquima encefálico, y el segundo, a la rotura de un vaso sanguíneo encefálico con extravasación de sangre fuera del flujo vascular².

En cuanto al diagnóstico, dentro del conjunto de pruebas que se deben realizar en la fase aguda de un ictus, destacan las neurorradiológicas, que son de vital importancia para excluir lesiones de origen no vascular y diferenciar los ictus isquémicos de los hemorrágicos. Es, por tanto, obligado obtener un estudio neurorradiológico en estos pacientes antes de decidir el tratamiento más adecuado en la fase aguda. Entre ellas destacan la Tomografía Computerizada Craneal (TC) y la Resonancia Magnética (RM)³.

⊗ La clínica de los pacientes supervivientes de un ictus dependerá de la topografía y extensión de la lesión, así como de la capacidad para compensar de la circulación colateral, siendo una de las secuelas más frecuentes la hemiplejía, la cual se desarrolla en el 85% de los afectados; además, el 69% experimenta limitaciones funcionales de la extremidad superior (ES), que a

menudo se acompañan de déficits sensoriales¹.

La función de las extremidades superiores representa el 60% de la función corporal total, y la función de las manos por sí sola comprende el 90% de la función de las extremidades superiores. Por lo tanto, una rehabilitación eficaz de la mano es esencial para reintegrar con éxito a los pacientes en sus familias y mejorar su independencia⁴.

Se sabe que el mecanismo de recuperación después del accidente cerebrovascular es más prominente en los primeros tres meses. Además, el nivel de recuperación logrado en el primer mes determina el resultado funcional en la fase crónica. Por lo tanto, la implementación de terapia intensiva dentro del primer mes tras el accidente cerebrovascular, puede conducir a una mejora más rápida en el desempeño de las actividades⁵.

La actuación desde fisioterapia forma parte del tratamiento neurorrehabilitador multidisciplinar del paciente hemipléjico en el cual, el principal objetivo es recuperar la función motora de la extremidad superior mediante el reaprendizaje de habilidades motoras concretas y la incorporación de estas a las actividades de la vida diaria (AVD). La importancia radica en que se ha demostrado que uno de los factores que determina la evolución de la afección, a parte de la gravedad inicial de la paresia, es la realización de un programa especializado de rehabilitación. Dentro de la fisioterapia existen multitud de técnicas y procedimientos para la rehabilitación tras un ACV. La Terapia en Espejo es una técnica de tratamiento sencilla, barata y no invasiva, utilizada por primera vez en 1992 por Ramachandran⁶.

También llamada mirror therapy (MT), forma parte de las nuevas técnicas, en contraposición a la fisioterapia convencional a la que pertenecen los procedimientos de terapia manual y la facilitación neuromuscular clásicas⁷.

◉ Dado el éxito de la Terapia en Espejo en el tratamiento del dolor del miembro fantasma, se llegó a la conclusión de que tal vez otros tipos de parálisis podrían tener un componente funcional, como en muchos casos de accidente cerebrovascular. Después de una trombosis o hemorragia hay una muerte tisular inmediata que no se puede revertir. Sin embargo, un gran componente

de la parálisis puede ser la inhibición o compresión temporal de los tractos y células motoras normales, causada por el tejido inflamado e hinchado adyacente. Esto suele ser reversible, pero en un subconjunto desafortunado, al menos un 10%, la parálisis persiste aunque la hinchazón haya disminuido hace mucho tiempo: un ejemplo de la «parálisis aprendida», es decir, el vínculo entre la orden de mover la extremidad y su incapacidad para moverse conduce a una forma de pseudoparálisis.

Se planteó la posibilidad de acelerar la recuperación utilizando Terapia en Espejo, haciendo que pareciera que el brazo está obedeciendo la orden. En un pequeño ensayo a ciegas con 9 pacientes, publicado en la revista LANCET (Altschuler et al., 1999), se descubrieron estos beneficios, informando a los profesionales sanitarios que los espejos son prometedores en la recuperación de la hemiparesia posterior a un accidente cerebrovascular. Posteriormente, se descubrió que incluso la pérdida sensorial en la superficie de la piel mostraba una recuperación sustancial.

La recuperación sensorial, tiene todo el sentido en nuestro esquema, que difumina la distinción entre lo motor y lo sensorial, como lo ejemplifica el descubrimiento de las neuronas espejo en 2005⁸.

Estas neuronas se relacionan con la imitación, pues se activan durante la observación de un movimiento y también en la ejecución de este. Esto implica que, al reflejarse el movimiento, se produce una activación cortical del hemisferio contrario al miembro reflejado, incrementando así la excitabilidad funcional entre la corteza motora y la musculatura afecta. Además, estas áreas se relacionan con la recuperación de la lateralidad, por lo que después de un ACV será importante la activación de estas neuronas para facilitar la reintegración del lado afectado⁹.

Más recientemente, se ha demostrado que la negligencia y el dolor posterior a un accidente cerebrovascular (Dejerine-Roussy) responden bien a la Terapia en Espejo (Ramachandran et al., 1999; Pandian et al., 2014), al igual que la rehabilitación después de una cirugía de mano y parálisis cerebral⁸.

La Terapia del Espejo fue inventada por Vilayanur S. Ramachandran para

Las estrategias de rehabilitación deben ser repetitivas, intensivas y específicas para cada tarea para que la neuroplasticidad produzca recuperación. Cuando la terapia comienza dentro de las 16 horas a 6 meses posteriores al accidente cerebrovascular, hay una mejora significativa en el rendimiento de las AVD (actividades de la vida diaria) con la terapia de ejercicio aumentada¹².

BIBLIOGRAFÍA

1. Outcome measurement of hand function following mirror therapy for stroke rehabilitation: A systematic review. Cantero-Téllez R, Naughton N, Algar L, Valdes K. *Journal of Hand Therapy*, 2018 – Artículo de revista científica.
2. Sociedad Española de Neurología. Comité ad hoc del Grupo de Estudio de Enfermedades Cerebrovasculares. Guía para el diagnóstico y tratamiento del ictus. [Internet] 1 ed. Barcelona; 2006. [5 agosto 2024].
3. Sarti C, Tuomilehto J, Salomaa V, Sivenius J, Kaarsalo E, Narva EV, et al. Epidemiology of subarachnoid hemorrhage in Finland from 1983 to 1985. *Stroke*. julio de 1991;22(7):848-53.
4. Parker VM, Wade DT, Langton Hewer R. Loss of arm function after stroke: measurement, frequency, and recovery. *Int Rehabil Med*. 1986;8(2):69-73.
5. Mohan U, Babu SK, Kumar KV, Suresh BV, Misri ZK, Chakrapani M. Effectiveness of mirror therapy on lower extremity motor recovery, balance and mobility in patients with acute stroke: A randomized sham-controlled pilot trial. *Ann Indian Acad Neurol*. octubre de 2013;16(4):634-9.
6. Colomer Font C. Rehabilitación del miembro superior parético en pacientes con ictus: eficacia del empleo de entornos virtuales, soportes robóticos y retroalimentación visual con espejo [Internet] [Ph.D. Thesis]. TDX (Tesis Doctorals en Xarxa). Universitat Autònoma de Barcelona; 2017 [citado 5 de agosto de 2024]. Disponible en: <https://www.tdx.cat/handle/10803/405635>
7. Bisbe Gutiérrez M, Santoyo Medina C, Segarra Vidal VT. Fisioterapia en neurología: procedimientos para restablecer la capacidad funcional. Buenos Aires; 2012: Editorial Médica Panamericana. p. 111-17.

LEVANTE-EMV ● Ubrogepant: así el fármaco que detiene las migrañas antes de que comience el dolor de cabeza

• mardi 3 septembre 2024 | 14:31

[LEER EL ARTICULO](#)

DESTACADO

Entrevista Óscar Avendaño

Síntomas microinfartos

Alba Lago arrugas

Mindful drink

Alba Lago

"Las arrugas dan credibilidad, ¡viva la arruga!"

upper

MÁS NOTICIAS

NEWSLETTER

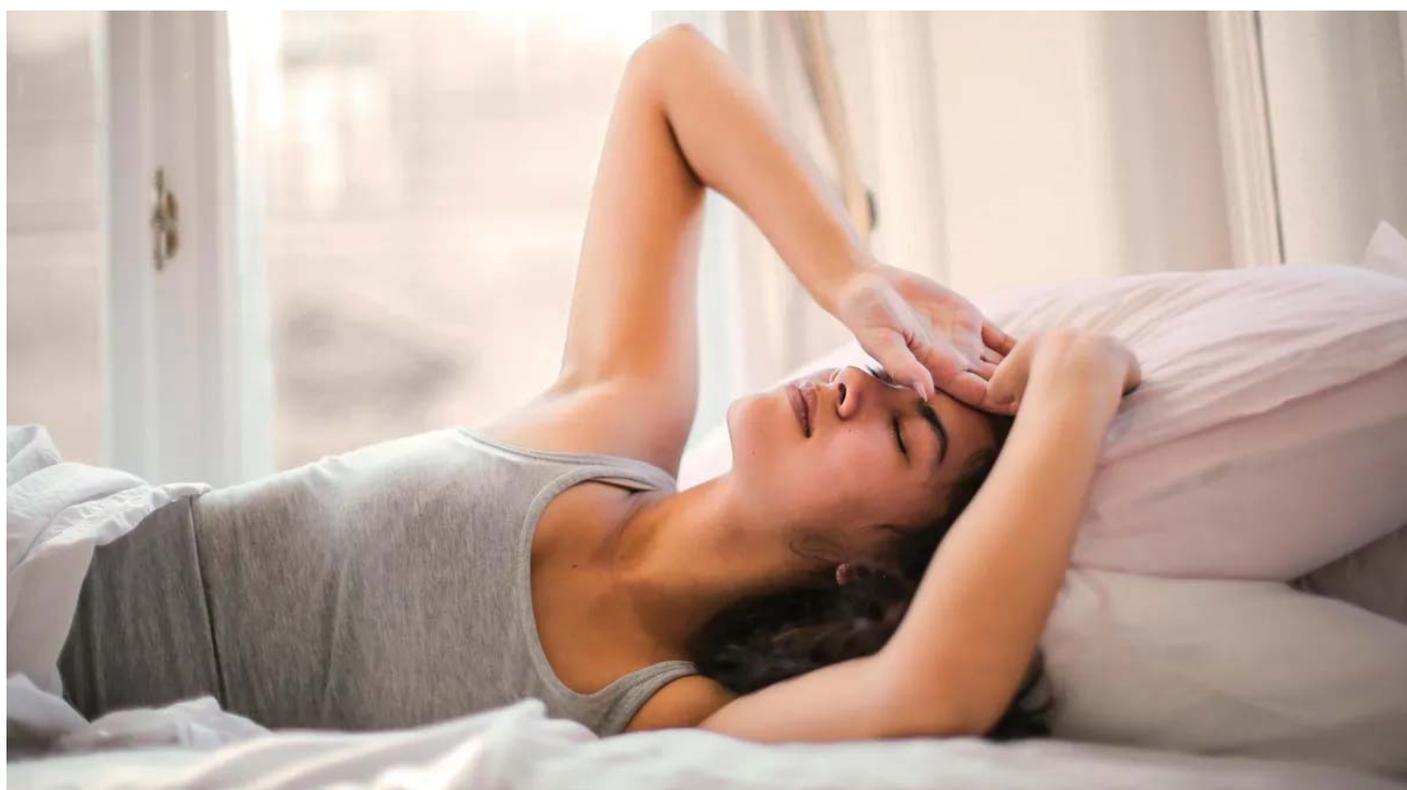
PORTADA SALUD Y FARMACIA

¿Por qué se duermen los brazos cuando duermo?



Andrea de Vivar Madrid

06/09/2024 23:00h.



Dormir es necesario para el cuerpo humano. PEXELS

Los brazos dormidos suelen ser consecuencia de una mala postura durante el descanso

Las personas que duermen boca abajo con un brazo debajo de la almohada son las que más suelen experimentar este entumecimiento

Las recomendaciones de un psiquiatra para dormir del tirón

Dormir es una necesidad fisiológica del ser humano que tiene sus consecuencias directas en la salud. No dormir bien puede provocar diversas patologías y consecuencias como **tener los brazos dormidos al despertar**. Aunque por lo general, se trata de una consecuencia directa de la postura utilizada para dormir, hay que prestar atención por si eso ocurre con mucha asiduidad.

Si te has despertado con los brazos dormidos más de una vez debes saber que has sufrido una sensación de **parestesia**. Un término que da nombre a una situación neurológica que provoca esa sensación de entumecimiento tan desagradable. Aunque en la mayoría de los casos se trata de una situación anormal que **no entraña gravedad** y que está asociado con la falta de riego sanguíneo, hay que estar **atentos a sus síntomas**:

MÁS

| Almohada viscoelástica: todo lo que debes saber para lavarla correctamente

| ¿Por qué es más peligroso tener la tensión arterial alta por la noche?

| Alimentos prohibidos si quieres dormir bien toda la noche

- Entumecimiento.
- Hormigueo.
- Ardor.
- Adormecimiento.
- Incapacidad para la movilidad.

¿Por qué se duermen los brazos al dormir?

Esto sucede por una **irritación nerviosa** de la zona afectada sin más importancia. Esta sensación suele durar como máximo una media hora. No más. La mala circulación,

por opresión, suele ser la causa más recurrente, es decir, una **mala postura**, pero no suele ser la única razón.

Si al despertar tenemos los brazos dormidos, lo más probable es que se sufra parestesia. En términos médicos, esta situación responde a **un trastorno de la sensibilidad**. Una anomalía de índole irritativa que provoca ese hormigueo o ese entumecimiento. Aunque es habitual que la sientas en las manos, esta puede darse en cualquier parte del cuerpo en general y en las extremidades en particular. Se trata de una disfunción transitoria que desaparece con el transcurso de los minutos.

La sensación de tener los brazos dormidos o los pies tiene que ver con situaciones en las que quien lo padece ha estado **mucho tiempo en la misma postura**. “Lo más común es que una mala postura cause una compresión de un nervio periférico, lo que provoca una disfunción temporal. Esto puede manifestarse como pérdida de sensibilidad, hormigueo, pinchazos y, en algunas ocasiones, también pérdida de fuerza”, explica Ana Fernández-Arcos, coordinadora del Grupo de Estudio de Trastornos de la Vigilia y el Sueño de la Sociedad Española de Neurología (SEN). En algunos casos, continúa la experta, comprime un área más extensa de nervios y afecta a toda la extremidad.



Dormir mucho tiempo sobre el brazo tiene sus consecuencias UPPERS.ES

Las personas que **duermen boca abajo con un brazo debajo de la almohada** son las que más suelen experimentar este entumecimiento. Asimismo, los expertos aseguran

que también **son susceptibles aquellos que toman fármacos sedantes o alcohol antes de dormir**, dado que tienen una menor capacidad de despertarse para cambiar de postura.

Fernández-Arcos, asegura que **si este hormigueo ocurre de forma repetida** durante varias noches a pesar de mejorar la postura durante el sueño, así como en los casos en los que este signo **no mejora en pocos minutos**, es importante **consultar con un médico**. “Si el inicio es brusco y se acompaña de otros síntomas como pérdida de visión, dificultades para hablar o afectación de otras partes del cuerpo, es fundamental acudir inmediatamente a Urgencias ante la posibilidad de que se trate de un ictus”, advierte.

Cómo evitar el adormecimiento en los brazos

La mejor manera de evitar tener los brazos y las manos dormidas al despertar es **asegurar el descanso**. La higiene del sueño es fundamental para prevenir cualquier patología, especialmente las neurológicas. Tener un colchón de calidad es, por lo tanto, una primera medida a adoptar.

Además, es bueno **colocarse en una postura en la que no haya compresión ni restricción del nervio** con flexión o extensión forzada de las articulaciones. En este sentido, algunas personas necesitarán acostumbrarse a diferentes posturas de las habituales.

Por lo tanto, **se recomienda**:

- Cambiar la posición habitual en la que duermen y que les está provocando estos síntomas.
- Evitar meter las manos bajo la almohada, de manera que las muñecas puedan quedar muy flexionadas.
- Evitar dormir con los brazos cruzados por encima de la cabeza.
- Seguir una buena higiene del sueño a última hora del día. Resulta muy importante evitar las cenas copiosas y consumir alcohol por la noche.
- Evitar descansar con brazos o muñecas muy flexionados, entrecruzados detrás de la cabeza