

Neurólogo recuerda que no todas las epilepsias van acompañadas de convulsiones

**C^BN**

VICENTE BORREGO CASTRO 10 DE FEBRERO DE 2025, 14:25

El jefe de la Unidad Avanzada de Neurorrehabilitación del Hospital Los Madroños, el neurólogo Iván Iniesta López, ha asegurado que no todas las epilepsias van acompañadas de convulsiones, y que estas pueden originarse o no en las de tipo focal (cuando proceden de una localización concreta del cerebro) o de tipo generalizado (cuando su origen es difuso).

Privacidad

"La convulsión no es sino un síntoma, pudiendo resultar de una crisis de inicio focal o presentarse desde el principio con convulsiones, en lo que tradicionalmente hemos denominado crisis convulsiva o de 'gran mal', y ahora conocemos como crisis bilateral tónico-clónica. Los síntomas provocados por una crisis guardan relación habitualmente con la zona del cerebro desde donde se originan", ha explicado el doctor Iniesta, investigador de EpiNet, con motivo del Día Internacional de la Epilepsia, que se celebra este lunes.

El especialista ha explicado que, cuando la descarga neuronal excesiva proviene del lóbulo temporal, el síntoma consiste en una "súbita sensación de extrañeza, en un estado transitorio de ensoñación o familiaridad tipo 'déjà vu' que típicamente se repite de forma estereotipada (siempre igual), pudiendo acompañarse de una alteración de la conciencia pasajera"; mientras que, si tiene lugar en la corteza frontal, el síntoma "será motor" y, si nace en la corteza occipital, el síntoma inicial será visual, aunque existe la posibilidad de que evolucione a una alteración o pérdida de conciencia, con o sin convulsiones.

En torno a medio millón de personas padecen de epilepsia en España, según datos de la Sociedad Española de Neurología, de los que un tercio no acaba respondiendo bien a la medicación que se le administra.

"Aunque la mayoría de las epilepsias suelen comportarse de forma benigna y controlarse con el fármaco adecuado, cerca de un tercio de pacientes no responden bien a las distintas terapias farmacológicas, lo cual conocemos como epilepsia fármaco-resistente. Algunos pacientes, previamente seleccionados, dentro de este grupo de epilepsias refractarias, pueden ser subsidiarios y beneficiarse de una cirugía tras realizarse un estudio exhaustivo en un centro avanzado y de referencia para el manejo de epilepsias complejas", ha añadido.

Tras ello, ha subrayado que la epilepsia puede impactar en actividades cotidianas como tomar un baño, siendo recomendable que eviten bañarse solos ante el riesgo de caídas o ahogamientos, o conducir, estando prohibido que lo hagan en caso de haber presentado una crisis epiléptica en el último año.

Aunque este tipo de crisis suelen ceder espontáneamente y no necesitan un tratamiento farmacológico urgente más allá de adoptar las medidas PAS (Proteger, Avisar, Socorrer), colocando al paciente de costado y no poniendo

Privacidad

nada en su boca mientras llega una ambulancia, sí es necesario instaurar un tratamiento inmediato si dura más de cinco minutos; antes de ello se trasladará a un paciente a un centro con guardias permanentes de neurología y unidad de cuidados intensivos.

Si bien la epilepsia puede aparecer a cualquier edad, tiene una mayor incidencia en niños y en personas mayores de 65 años, momento en el que se observa un "pico de epilepsias en curso benigno" que a menudo no requieren tratamiento farmacológico, y suelen desaparecer durante la adolescencia o en la temprana edad adulta "sin dejar rastro".

"(En edades avanzadas), un riesgo más elevado de ictus o demencia explican la mayor incidencia en esta franja etaria de epilepsia relacionada con la enfermedad de Alzheimer o de causa vascular", ha agregado el doctor Iniesta.

ESTIGMA SOCIAL DE LA EPILEPSIA

Por otro lado, el neurólogo ha hablado sobre el estigma social que "históricamente" ha arrastrado la epilepsia, y que los pacientes que la sufren aún no se han "desprendido" de ello, razón por la que considera necesario concienciar a la ciudadanía sobre las medidas preventivas "adecuadas" y sobre la propia enfermedad.

"La epilepsia no solo son las crisis epilépticas, sino también los efectos secundarios provocados por aquellos medicamentos destinados a tratarla, la ansiedad y depresión frecuentemente asociadas, sin olvidarnos tampoco del riesgo de muerte súbita relacionado con la epilepsia, sobre todo cuando las crisis son nocturnas, no están bien controladas o la medicación se toma de manera errática o se producen cambios frecuentes en el tratamiento", ha señalado.

El doctor Iniesta también ha considerado necesario referirse a la epilepsia "en plural", pues existe una gran heterogeneidad en cuanto a sus síntomas y causas, que pueden abarcar "desde una predisposición genética hasta una grave lesión cerebral adquirida", algo igualmente importante a la hora de realizar un diagnóstico, que debe contar con la historia clínica del paciente y complementada mediante una historia colateral facilitada por testigos

Privacidad

presenciales de las crisis epilépticas.

Para un diagnóstico de epilepsia es necesario haber experimentado dos crisis espontáneas --no provocadas por factores externos como sustancias tóxicas o alteraciones metabólicas-- o hallarse ante una sola crisis espontánea y establecer, mediante las mencionadas pruebas auxiliares, un riesgo alto para desarrollar nuevas crisis.

"Por último, en el diagnóstico diferencial de epilepsia debemos considerar otros trastornos que pueden confundirnos como son las crisis disociativas de origen psicógeno y el síncope", ha concluido.

[SALUD](#)[EPILEPSIA](#)[NEUROLOGÍA](#)[DIARIOENPOSITIVO](#)

CÓRDOBA BUENAS NOTICIAS ES UN MEDIO DE COMUNICACIÓN DIGITAL QUE ABORDA LA ACTUALIDAD DESDE UN PUNTO DE VISTA DIFERENTE.

[CONTACTO](#)[QUIÉNES SOMOS](#)[PUBLICIDAD](#)[AVISO LEGAL](#)[POLÍTICA DE PRIVACIDAD](#)

opennemas

POWERED BY
OPENHOST

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

Un neurólogo recuerda que no todas las epilepsias tienen que ir acompañadas de convulsiones

Europa Press

5-6 minutos

MADRID, 10 (EUROPA PRESS)

"La convulsión no es sino un síntoma, pudiendo resultar de una crisis de inicio focal o presentarse desde el principio con convulsiones, en lo que tradicionalmente hemos denominado crisis convulsiva o de 'gran mal', y ahora conocemos como crisis bilateral tónico-clónica. Los síntomas provocados por una crisis guardan relación habitualmente con la zona del cerebro desde donde se originan", ha explicado el doctor Iniesta, investigador de EpiNet, con motivo del Día Internacional de la Epilepsia, que se celebra este lunes.

El especialista ha explicado que, cuando la descarga neuronal excesiva proviene del lóbulo temporal, el síntoma consiste en una "súbita sensación de extrañeza, en un estado transitorio de ensoñación o familiaridad tipo 'déjà vu' que típicamente se repite de forma estereotipada (siempre igual), pudiendo acompañarse de una alteración de la conciencia pasajera"; mientras que, si tiene lugar en la corteza frontal, el síntoma "será motor" y, si nace en la corteza occipital, el síntoma inicial será visual, aunque existe la posibilidad de que evolucione a una alteración o pérdida de conciencia, con o sin convulsiones.

En torno a medio millón de personas padecen de epilepsia en España, según datos de la Sociedad Española de Neurología, de los que un tercio no acaba respondiendo bien a la medicación que se le administra.

"Aunque la mayoría de las epilepsias suelen comportarse de forma benigna y controlarse con el fármaco adecuado, cerca de un tercio de pacientes no responden bien a las distintas terapias farmacológicas, lo cual conocemos como epilepsia fármaco-resistente. Algunos pacientes, previamente seleccionados, dentro de este grupo de epilepsias refractarias, pueden ser subsidiarios y beneficiarse de una cirugía tras realizarse un estudio exhaustivo en un centro avanzado y de referencia para el manejo de epilepsias complejas", ha añadido.



0:00 / 0:00



Tras ello, ha subrayado que la epilepsia puede impactar en actividades cotidianas como tomar un baño, siendo recomendable que eviten bañarse solos ante el riesgo de caídas o ahogamientos, o conducir, estando prohibido que lo hagan en caso de haber

presentado una crisis epiléptica en el último año.

Aunque este tipo de crisis suelen ceder espontáneamente y no necesitan un tratamiento farmacológico urgente más allá de adoptar las medidas PAS (Proteger, Avisar, Socorrer), colocando al paciente de costado y no poniendo nada en su boca mientras llega una ambulancia, sí es necesario instaurar un tratamiento inmediato si dura más de cinco minutos; antes de ello se trasladará a un paciente a un centro con guardias permanentes de neurología y unidad de cuidados intensivos.

Si bien la epilepsia puede aparecer a cualquier edad, tiene una mayor incidencia en niños y en personas mayores de 65 años, momento en el que se observa un "pico de epilepsias en curso benigno" que a menudo no requieren tratamiento farmacológico, y suelen desaparecer durante la adolescencia o en la temprana edad adulta "sin dejar rastro".

"(En edades avanzadas), un riesgo más elevado de ictus o demencia explican la mayor incidencia en esta franja etaria de epilepsia relacionada con la enfermedad de Alzheimer o de causa vascular", ha agregado el doctor Iniesta.

ESTIGMA SOCIAL DE LA EPILEPSIA

Por otro lado, el neurólogo ha hablado sobre el estigma social que "históricamente" ha arrastrado la epilepsia, y que los pacientes que la sufren aún no se han "desprendido" de ello, razón por la que considera necesario concienciar a la ciudadanía sobre las medidas preventivas "adecuadas" y sobre la propia enfermedad.

"La epilepsia no solo son las crisis epilépticas, sino también los efectos secundarios provocados por aquellos medicamentos destinados a tratarla, la ansiedad y depresión frecuentemente asociadas, sin olvidarnos tampoco del riesgo de muerte súbita relacionado con la epilepsia, sobre todo cuando las crisis son

nocturnas, no están bien controladas o la medicación se toma de manera errática o se producen cambios frecuentes en el tratamiento", ha señalado.

El doctor Iniesta también ha considerado necesario referirse a la epilepsia "en plural", pues existe una gran heterogeneidad en cuanto a sus síntomas y causas, que pueden abarcar "desde una predisposición genética hasta una grave lesión cerebral adquirida", algo igualmente importante a la hora de realizar un diagnóstico, que debe contar con la historia clínica del paciente y complementada mediante una historia colateral facilitada por testigos presenciales de las crisis epilépticas.

Para un diagnóstico de epilepsia es necesario haber experimentado dos crisis espontáneas --no provocadas por factores externos como sustancias tóxicas o alteraciones metabólicas-- o hallarse ante una sola crisis espontánea y establecer, mediante las mencionadas pruebas auxiliares, un riesgo alto para desarrollar nuevas crisis.

"Por último, en el diagnóstico diferencial de epilepsia debemos considerar otros trastornos que pueden confundirnos como son las crisis disociativas de origen psicógeno y el síncope", ha concluido.



DIRECTO

JUICIO A LUIS RUBIALES EN VIVO HOY

SOCIEDAD ESPAÑOLA DE NEURLOGÍA (SEN)

Más de 4 horas al día enganchados a internet: así afecta a la salud cerebral de niños y jóvenes

- ✓ Los españoles de entre 4 y 18 años pasan hasta 4 horas de media al día conectados fuera de las aulas
- ✓ En niños y adolescentes alteran el neurodesarrollo de aspectos como el afecto, el control de impulsos o el aprendizaje
- ✓ El exceso de visionado de videos cortos en redes sociales reduce la capacidad de concentración



Dos niños copian en una pizarra accesos a redes sociales.



DIEGO BUENOSVINOS

Especialista en periodismo de Salud en OKDIARIO; responsable de Comunicación y Prensa en el Colegio de Enfermería de León. Antes,...

11/02/2025 00:40 ACTUALIZADO: 11/02/2025 00:40

✓ Fact Checked

El segundo martes de febrero se celebra el Día Internacional de Internet más Seguro, cuyo objetivo es promover un uso responsable y seguro de la red, especialmente entre niños y jóvenes. **España es el país avanzado donde los menores dedican más tiempo a navegar por las redes sociales**, normalmente desde tablets y teléfonos móviles, y se estima que los españoles de entre **4 y 18 años pasan hasta 4 horas de media al día conectados fuera de las aulas**. Además, casi 7 de cada 10 niños de entre 10 y 12 años reconoce tener **una red social**, a pesar de que en nuestro país está fijado en los 14 años el límite de edad para poder tener un perfil en las redes sociales.



Universidad
Camilo José Cela



“Quiero que mis ideas
cambien el mundo”

MÁS INFO
→



SKI & SNOW

el Periódico de la Prensa
DEPORTES

MADRID DISTritos MUNICIPIOS SOCIAL SALUD CULTURA Y OCIO POLÍTICA MEDIO AMBIENTE EDUCACIÓN INNOVACIÓN TRANSPORTES ECONOMÍA SUCESOS DEPORTES

ESPAÑA Y MUNDO

MADRID HABLA DE

OPINIÓN

Caso Mascarillas

FOTOS

San Cristóbal de los Ángeles

ANUARIO 2024

Criminalidad

CARTAS A LA DIRECTORA

Enrique Ossorio

elperiodogolf.com

Espacio Zafra

Urbanismo
sostenible





Madrid
tiene otro

AIRE

GALERÍA FOTOGRÁFICA

Hästens indica cuatro hábitos nocturnos para mejorar el descanso

Lunes 10 de febrero de 2025, 20:48h

f t in i u e

Pequeños ajustes en la rutina y entorno nocturno pueden transformar el sueño, potenciando el bienestar y equilibrio diario

Lograr un descanso reparador se ha convertido en una prioridad esencial para aquellos que aspiran a equilibrar su bienestar personal con un desempeño óptimo en su día a día. El sueño no solo permite recuperar energía, sino que también impacta directamente en la salud física, mental y emocional. Priorizar el descanso es invertir en calidad de vida y en la capacidad de afrontar los retos diarios con vitalidad y enfoque.

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS), los adultos deberían dormir entre seis y siete horas cada noche, respetando horarios regulares. Sin embargo, el 48% de la población adulta en España no logra alcanzar esta calidad de sueño, según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN). Este dato evidencia cómo el estrés y los hábitos modernos dificultan lograr un descanso verdaderamente restaurador.

En este contexto, establecer una rutina nocturna efectiva es clave para alcanzar un sueño reparador. Incorporar hábitos saludables, mejora la calidad del sueño y potencia el bienestar integral. Hästens, compañía sueca experta en la fabricación de camas artesanales de lujo desde 1852, comparte cuatro recomendaciones para optimizar las noches, combinando exclusividad y confort:

1. Limitar el uso de dispositivos electrónicos antes de dormir. La luz azul de las pantallas altera la producción de melatonina, la hormona que regula el sueño. Para evitar interrupciones en el descanso, se recomienda reducir o eliminar el uso de dispositivos al menos una hora antes de acostarse y optar por actividades relajantes como la lectura de un buen libro.

2. Evitar el ejercicio intenso antes de dormir. Aunque ejercitarse es esencial para un estilo de vida saludable, practicar actividades físicas intensas en la noche puede dificultar el sueño al elevar la frecuencia cardíaca y los niveles de adrenalina. Se recomienda ejercitarse durante el día u optar por prácticas suaves como yoga o estiramientos por la noche, que favorecen la relajación y un reposo reparador.

3. Crear un entorno ideal para dormir. La clave está en un dormitorio sereno y

'Aguafortistas. De Fortuny a Solana'

< >

VÍDEO DEL DÍA

Madrid avanza para convertirse en una región más segura

< >



Privacidad

Martes, 11 de Febrero de 2025

Q Boletines WhatsApp Facebook Twitter Instagram LinkedIn



elos como la colección Hästens 2000T, que combina materiales como lana y algodón para ofrecer un descanso personalizado, comodidad, soporte y exclusividad.

técnicas de relajación antes de dormir. Incorporar actividades como un masaje o una ducha caliente puede ser un excelente preludio para un reparador. Dedicar veinte minutos a la meditación una hora antes de dormir ayuda a liberar la mente y reducir las tensiones acumuladas durante el día.

so de calidad no solo mejora la salud, sino que transforma por completo nuestra forma de vivir el día a día. En Hästens creemos que dormir es un hábito esencial, por eso nuestros productos están diseñados para ofrecerte una experiencia de sueño único y revitalizante", señala Carmen del Cid, responsable de Ventas en Hästens Madrid.

reparador es mucho más que el pilar de un estilo de vida equilibrado; es esencial que todo amante del bienestar debe permitirse. Priorizar estos hábitos y crear un entorno exclusivo para el descanso no solo elevará la calidad de vida, sino que también potenciará el rendimiento, ofreciéndote una experiencia única cada noche.

Hästens

Desde 1852, Hästens es una marca sueca dedicada a perfeccionar el arte de la fabricación de camas de alta calidad. Cada cama es meticulosamente confeccionada a mano por artesanos altamente calificados, asegurando un descanso superior y una pieza única de diseño y artesanía.



+ 0 comentarios

Suscríbete a nuestro boletín de noticias

E-Mail :

☐ Acepto las [Condiciones de uso](#)

Procesar solicitud

f Twitter LinkedIn Instagram WhatsApp Telegram



Privacidad

[Inicio](#) > [Secciones](#) > [Tendencias y Estilo](#) >



Máxima alerta para evitar problemas no sólo en niños. (Foto: Pixabay)

SALUD CEREBRAL

Los peligros del uso excesivo de las redes sociales, sobre todo en niños y adolescentes

El exceso de visionado de videos cortos en redes sociales reduce la capacidad de concentración, la memoria, la toma de decisiones y la creatividad. Las funciones de redes sociales afectan el lenguaje o la capacidad de aprendizaje.

Hechosdehoy / [O. R. Ferreiró](#) / Actualizado 11 febrero 2025

ETIQUETADO EN: [Internet](#) · [redes sociales](#) · [salud mental](#)

El segundo martes de febrero se celebra el **Día Internacional de Internet más Seguro**, cuyo objetivo es promover un uso responsable y seguro de la red, especialmente entre niños y jóvenes. España es el país avanzado donde los menores dedican más tiempo a navegar por las redes sociales, normalmente desde *tablets* y teléfonos móviles, y se estima que los españoles de entre 4 y 18 años pasan hasta 4 horas de media al día conectados fuera de las aulas. Además, casi 7 de cada 10 niños de entre 10 y 12 años reconoce tener una red social, a pesar de que en nuestro país está fijado en los 14 años el límite de edad para poder tener un perfil en las redes sociales.

Las cookies de este sitio web se usan

para mejorar la experiencia de navegación y personalizar nuestros servicios. Al usar este sitio web, usted acepta el uso de cookies. Visite nuestra política de privacidad para obtener más información.

Además, compartimos información sobre el uso que haga del sitio web con nuestros partners de redes sociales, publicidad y análisis web, quienes pueden combinarla con otra información que les haya proporcionado.

Proporcionamos que haya aceptado los términos y condiciones de nuestros servicios.

Usted acepta nuestras cookies si continúa utilizando nuestro sitio web.

ACEPTAR RECHAZAR AJUSTES

*“Son numerosos los estudios que han señalado los **diversos efectos negativos que tienen los contenidos de las redes sociales para la salud cerebral en todo tipo de población**, destacando que el exceso de visionado de videos cortos en redes sociales reduce la capacidad de concentración, la memoria, la toma de decisiones y la creatividad, además de incidir de forma negativa en la capacidad de retención y aprendizaje”, comenta el Dr. **David Ezpeleta**, Vicepresidente de la Sociedad Española de Neurología (SEN) y responsable del **Área de Neurotecnología e Inteligencia Artificial**.*

*“Otros estudios, más centrados en sus efectos en niños y adolescentes, incluso han observado **cambios en el neurodesarrollo de regiones y redes cerebrales relacionadas con los afectos, la motivación o en el sistema de recompensa cerebral, e incluso pérdida de sustancia blanca en las áreas que sustentan el lenguaje y la alfabetización emergente**. Todos estos datos son realimente muy preocupantes”.*

*“Pero, además, las redes sociales también pueden influir negativamente en la salud mental de los usuarios, algo que se ha visto sobre todo en la autopercepción de la imagen corporal de muchos niños adolescentes y en el aumento de las tasas de depresión e incluso de conducta suicida (ideación e intento) en jóvenes”, señala el Dr. **Jesús Porta- Etessam**, Presidente de la SEN. Y es que, en la última década, según datos de la Fundación ANAR (Ayuda a Niños y Adolescentes en Riesgo), los problemas de salud mental en niños y adolescentes españoles han crecido de manera significativa a medida que también lo ha hecho la presión por tener presencia y notoriedad en las redes sociales.*

Los últimos informes de la Fundación ANAR destacan, sobre todo, que en los últimos 12 años se han multiplicado por 35 las conductas suicidas, pero también las autolesiones, la ansiedad, la tristeza, la depresión o los trastornos de la alimentación.

A finales de 2024 conocíamos que la Universidad de Oxford había elegido como palabra del año el término “brain rot” -que se podría traducir como “**podredumbre cerebral**”-, para referirse al deterioro del estado mental o intelectual de una persona como resultado del consumo excesivo de informaciones triviales que recibimos a través de las redes sociales.

La Universidad de Oxford la consideró como la expresión del año por la creciente popularización que está adquiriendo a modo de **confesión**, principalmente por parte de las generaciones más jóvenes, de la enorme cantidad de contenidos superfluos que consumimos diariamente en las redes sociales y que además puede crear adicción: cuando el cerebro está sometido a estímulos repetidos que liberan pulsos de dopamina, percibe una sensación de bienestar y se activa el mismo circuito de recompensa cerebral que se pone en marcha en otros comportamientos adictivos como el de las drogas o el juego.

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

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

Usted acepta nuestras cookies si continúa utilizando nuestro sitio web.

ACEPTAR RECHAZAR AJUSTES

Países como China ya han decidido regular las horas que pasan los adolescentes con el teléfono y, otros, como Australia han aprobado una ley para prohibir el acceso de los menores de 16 años a las redes sociales. En España, donde se estima que el 21% de los adolescentes es adicto a la red y casi un 10% reconoce que accede a sus redes sociales cada 15 minutos, también se está estudiando incrementar la edad de acceso a redes sociales a los menores. España es, además, el país avanzado en el que los menores dedican más tiempo a navegar por las redes sociales.

“Pero independientemente de la legislación, por nuestra salud mental y cerebral es importante que todos hagamos una reflexión sobre cómo usamos la tecnología y qué tipo de relación queremos tener con ella. Desde el punto de vista de la salud la clave siempre estará en el equilibrio, haciendo un uso sensato y comedido de las redes sociales, sin olvidar la importancia de tener amigos de carne y hueso, socializar físicamente con ellos, hacer deporte al aire libre, leer libros en papel, subrayar o escribir a mano, entre otras cuestiones, comenta el Dr. David Ezpeleta.

“Y también es importante que los padres reflexionemos sobre la inconveniencia de utilizar nuestros móviles como un “chupete digital” cuando se los dejamos a nuestros hijos, si debemos retrasar la compra de su primer smartphone, si nosotros damos buen ejemplo con su uso o si supervisamos y velamos porque ellos también estén haciendo un buen uso de las tecnologías”, señala el Dr. Jesús Porta-Etessam.

Ante la relevante presencia de las nuevas tecnologías en nuestro día a día, la Sociedad Española de Neurología quiere recordar la importancia de ser conscientes del impacto que pueden tener en nuestra salud y recomienda tratar de establecer un límite de tiempo diario de uso de nuestros móviles y redes sociales, priorizar los contenidos educativos y creativos en las fuentes digitales, tratar de educar en un uso responsable a los niños y adolescentes fomentando su pensamiento crítico y no olvidar nunca la relevancia que tiene para nuestro cerebro seguir realizando actividades no digitales, como la lectura, el ejercicio al aire libre o quedar con los amigos y familiares.

NOTICIAS RELACIONADAS:

[Seis tendencias clave en educación que prometen ser protagonistas durante 2025](#)
[Educar en la empatía, incorporar la ética como valor compartido](#)

OTRAS NOTICIAS:



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

Usted acepta nuestras cookies si continúa utilizando nuestro sitio web.

ACEPTAR RECHAZAR

[AJUSTES](#)



Actualidad

Negocios

Deportes

Cultura

Estilo de vida

Tecnología

Salud

Economía

Ciencia

Sociedad

Formación

Comunicae > Noticias >

Hästens indica cuatro hábitos nocturnos para mejorar el descanso

HOGAR

Hästens indica cuatro hábitos nocturnos para mejorar el descanso

📍 Madrid 📅 10 febrero 2025

Pequeños ajustes en la rutina y entorno nocturno pueden transformar el sueño, potenciando el bienestar y equilibrio diario



Lograr un descanso reparador se ha convertido en una prioridad esencial para aquellos que aspiran a equilibrar su bienestar personal con un desempeño óptimo en su día a día. El sueño no solo permite recuperar energía, sino que también impacta directamente en la salud física, mental



y emocional. Priorizar el descanso es invertir en calidad de vida y en la capacidad de afrontar los retos diarios con vitalidad y enfoque.

De acuerdo con la **Organización Mundial de la Salud (OMS)**, los adultos deberían dormir entre seis y siete horas cada noche, respetando horarios regulares. Sin embargo, el 48% de la población adulta en España no logra alcanzar esta calidad de sueño, según datos de la **Sociedad Española de Neurología (SEN)**. Este porcentaje evidencia cómo el estrés y los hábitos modernos dificultan lograr un descanso verdaderamente restaurador.

En este contexto, establecer una rutina nocturna efectiva es clave para alcanzar un sueño reparador. Incorporar hábitos saludables, mejora la calidad del sueño y potencia el bienestar integral. **Hästens**, compañía sueca experta en la fabricación de camas artesanales de lujo desde 1852, comparte cuatro recomendaciones para optimizar las noches, combinando exclusividad y confort:

1. Limitar el uso de dispositivos electrónicos antes de dormir. La luz azul de las pantallas altera la producción de melatonina, la hormona que regula el sueño. Para evitar interrupciones en el descanso, se recomienda reducir o eliminar el uso de dispositivos al menos una hora antes de acostarse y optar por actividades relajantes como la lectura de un buen libro.

2. Evitar el ejercicio intenso antes de dormir. Aunque ejercitarse es esencial para un estilo de vida saludable, practicar actividades físicas intensas en la noche puede dificultar el sueño al elevar la frecuencia cardíaca y los niveles de adrenalina. Se recomienda ejercitarse durante el día u optar por prácticas suaves como yoga o estiramientos por la noche, que favorecen la relajación y un reposo reparador.

3. Crear un entorno ideal para dormir. La clave está en un dormitorio sereno y fresco, acompañado de una cama de alta gama que garantice *confort* y estabilidad. Invertir en calidad puede hacer toda la diferencia. Hästens sugiere elegir modelos como la colección Hästens 2000T, que combina materiales naturales como lana y algodón para ofrecer un descanso personalizado, fusionando comodidad, soporte y exclusividad.

4. Practicar técnicas de relajación antes de dormir. Incorporar actividades como la meditación o una ducha caliente puede ser un excelente prelude para un descanso reparador. Dedicar veinte minutos a la meditación una hora antes de acostarse ayuda a liberar la mente y reducir las tensiones acumuladas durante el día.

"El descanso de calidad no solo mejora la salud, sino que transforma por completo nuestra forma de vivir el día a día. En Hästens creemos que dormir bien es un hábito esencial, por eso nuestros productos están diseñados para ofrecer una experiencia de sueño único y revitalizante", señala Carmen del Cid, directora de Ventas en Hästens Madrid.

Un sueño reparador es mucho más que el pilar de un estilo de vida



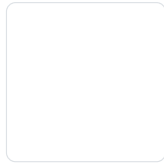
equilibrado; es un lujo esencial que todo amante del bienestar debe permitirse. Priorizar estos hábitos y crear un entorno exclusivo para el descanso no solo elevará la calidad de vida, sino que también potenciará el rendimiento, ofreciéndote una experiencia única cada noche.

Acerca de Hästens

Fundada en 1852, Hästens es una marca sueca dedicada a perfeccionar el arte de la fabricación de camas de alta calidad. Cada cama es meticulosamente confeccionada a mano por artesanos altamente calificados, asegurando un descanso superior y una pieza única de diseño y artesanía.

📍 Nacional, Sociedad, Madrid, Hogar, Mobiliario, Bienestar

Compártelo 



¿Eres periodista y necesitas más información?

Regístrate ahora en Comunicae Media. ¡Es gratis!

[IR A COMUNICAE MEDIA](#)

Introduce tu búsqueda



Noticias populares

MODA

Málaga, referente en moda nupcial masculina con el éxito de Beyond the Suit de Mann Ceremonia

SEGUROS

Saretec y Mobius destacan el papel de la prevención en la gestión de catástrofes en la Semana del Seguro

TURISMO

El Hotel Santo Domingo se transforma en Inhala Hotel Garden

PREMIOS



MARTES, 11 DE FEBRERO DEL 2025



CoberturaNoticiosa



Cultura

Cuatro claves para un descanso profundo y revitalizante

Ajustes simples en la rutina nocturna y el entorno pueden transformar la calidad del sueño y mejorar el bienestar diario.

Share
17

10 de febrero del 2025

Compartir

Compartir

Twittear

E-mail

Copiar url



AYUNO INTERMITENTE PARA ADULTOS MAYORES				
EDAD: 35-40	EDAD: 40-45	EDAD: 45-50	EDAD: 50-55	EDAD: 55-60
8mc. Avena con bayas y nueces 1pc. Salsada de vegetales marin con aguacate 4pc. Espárragos al vapor, acompañados de quinoa 7pc. Iniciar ayuno	9 mc. Yogur griego con bayas y nueces 2 pc. Acompañamiento de calabaza asada 6 pc. Camarones a la parrilla con brócoli al vapor 7 pc. Iniciar ayuno	9 mc. Tofu a la parrilla con ensalada de vegetales mixtas 3 pc. Banana con mantequilla de miel 6 pc. Judías verdes al vapor, acompañadas de arroz integral 7 pc. Iniciar ayuno	9 mc. Huevos revueltos con espinacas y queso feta 1 pc. Camarones a la parrilla con panzanella asada 5 pc. Espárragos al vapor, acompañados de quinoa 7 pc. Iniciar ayuno	8mc. Avena con bayas y nueces 1pc. Salsada de vegetales marin con aguacate 4pc. Espárragos al vapor, acompañados de quinoa 7pc. Iniciar ayuno
  	  	  	  	  



Conseguir un descanso reparador es una prioridad para quienes buscan equilibrio entre su bienestar y un desempeño óptimo en su día a día. Dormir bien no solo permite recuperar energía, sino que influye directamente en la [salud física, mental](#) y emocional. Invertir en la calidad del sueño es una decisión clave para afrontar los desafíos cotidianos con vitalidad y concentración.

Según la [Organización Mundial de la Salud](#) (OMS), los adultos deberían dormir entre seis y siete horas cada noche, manteniendo horarios regulares. No obstante, datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN) revelan que el 48% de la población adulta en España no logra un descanso adecuado, lo que evidencia cómo el estrés y los hábitos modernos afectan la calidad del sueño.

Share
17

Para mejorar el descanso, es fundamental establecer una rutina nocturna efectiva. Introducir hábitos saludables puede optimizar la calidad del sueño y potenciar el bienestar general.

[Hästens Madrid](#), firma sueca especializada en la fabricación artesanal de camas de lujo desde 1852, ofrece cuatro recomendaciones clave para mejorar las noches, combinando exclusividad y confort:

- **Reducir la exposición a dispositivos electrónicos antes de acostarse.** La luz azul emitida por pantallas digitales altera la producción de melatonina, la hormona responsable de regular el sueño. Para evitar interrupciones en el descanso, se





ideal es ejercitarse durante el día o, en la noche, optar por prácticas suaves como yoga o estiramientos, que favorecen la relajación.

- **Diseñar un ambiente óptimo para el descanso.** La clave está en un dormitorio sereno y fresco, acompañado de una cama de alta calidad que garantice comodidad y estabilidad. Elegir materiales premium marca la diferencia. [Hästens](#) recomienda su colección Hästens 2000T, que incorpora lana y algodón naturales para ofrecer un descanso a medida, fusionando confort y soporte.
- **Incluir técnicas de relajación antes de dormir.** Incorporar prácticas como la meditación o un baño caliente puede ser un excelente preludio para una noche de descanso profundo. Dedicar veinte minutos a la meditación una hora antes de acostarse ayuda a liberar tensiones y calmar la mente.

Share

17





del Cid, directora de ventas en [Hastens Madrid](#).

Dormir bien no solo es el pilar de un estilo de vida saludable, sino un lujo esencial para quienes priorizan su bienestar. Adoptar estos hábitos y crear un entorno exclusivo para el descanso elevará la calidad de vida y potenciará el rendimiento diario, ofreciendo cada noche una experiencia inigualable.

Share

17

MÁS EN CULTURA

Pompeya y el hallazgo que revive el esplendor del Imperio Romano

Renace Notre Dame de París: claves para su esperada reapertura

La banana de los 6.2 millones: cuando el arte y la provocación se encuentran

El realismo mágico conquista el streaming global

JICA Y ONG FMYY resaltan avances en gestión de desastres en el distrito Mi Perú

JICA y ONG FMYY fortalecen la reducción de riesgo de desastres a través de visita a Chincha Alta



Cantabria Liberal

PORTADA CANTABRIA TORRELAVEGA OPINIÓN CULTURA ECONOMÍA DEPORTES

ENTREVISTAS

SANIDAD CANTABRIA

TRIBUNALES



SANIDAD CANTABRIA 10-02-2025 14:00



Un neurólogo recuerda que no todas las epilepsias tienen que ir acompañadas de convulsiones

El jefe de la Unidad Avanzada de Neurorrehabilitación del Hospital Los Madroños, el neurólogo Iván Iniesta López, ha asegurado que no todas las epilepsias van acompañadas de convulsiones, y que estas pueden originarse o no en las de tipo focal (cuando proceden de una localización concreta del cerebro) o de tipo generalizado (cuando su origen es difuso).



"La convulsión no es sino un síntoma, pudiendo resultar de una crisis de inicio focal o presentarse desde el principio con convulsiones, en lo que tradicionalmente hemos

denominado crisis convulsiva o de 'gran mal', y ahora conocemos como crisis bilateral tónico-clónica. Los síntomas provocados por una crisis guardan relación habitualmente con la zona del cerebro desde donde se originan", ha explicado el doctor Iniesta, investigador de EpiNet, con motivo del Día Internacional de la Epilepsia, que se celebra este lunes.

El especialista ha explicado que cuando la epilepsia

Utilizamos "cookies" propias y de terceros para elaborar información estadística y mostrarte publicidad, contenidos y servicios personalizados a través del análisis de tu navegación. Si continúas navegando aceptas su uso.

SABER MÁS

ACEPTAR Y CERRAR

'déjà vu' que típicamente se repite de forma estereotipada (siempre igual), pudiendo acompañarse de una alteración de la conciencia pasajera"; mientras que, si tiene lugar en la corteza frontal, el síntoma "será motor" y, si nace en la corteza occipital, el síntoma inicial será visual, aunque existe la posibilidad de que evolucione a una alteración o pérdida de conciencia, con o sin convulsiones.

En torno a medio millón de personas padecen de epilepsia en España, según datos de la Sociedad Española de Neurología, de los que un tercio no acaba respondiendo bien a la medicación que se le administra.

"Aunque la mayoría de las epilepsias suelen comportarse de forma benigna y controlarse con el fármaco adecuado, cerca de un tercio de pacientes no responden bien a las distintas terapias farmacológicas, lo cual conocemos como epilepsia fármaco-resistente. Algunos pacientes, previamente seleccionados, dentro de este grupo de epilepsias refractarias, pueden ser subsidiarios y beneficiarse de una cirugía tras realizarse un estudio exhaustivo en un centro avanzado y de referencia para el manejo de epilepsias complejas", ha añadido.

Tras ello, ha subrayado que la epilepsia puede impactar en actividades cotidianas como tomar un baño, siendo recomendable que eviten bañarse solos ante el riesgo de caídas o ahogamientos, o conducir, estando prohibido que lo hagan en caso de haber presentado una crisis epiléptica en el último año.

Aunque este tipo de crisis suelen ceder espontáneamente y no necesitan un tratamiento farmacológico urgente

inmediato si dura más de cinco minutos; antes de ello se trasladará a un paciente a un centro con guardias permanentes de neurología y unidad de cuidados intensivos.

Si bien la epilepsia puede aparecer a cualquier edad, tiene una mayor incidencia en niños y en personas mayores de 65 años, momento en el que se observa un "pico de epilepsias en curso benigno" que a menudo no requieren tratamiento farmacológico, y suelen desaparecer durante la adolescencia o en la temprana edad adulta "sin dejar rastro".

"(En edades avanzadas), un riesgo más elevado de ictus o demencia explican la mayor incidencia en esta franja etaria de epilepsia relacionada con la enfermedad de Alzheimer o de causa vascular", ha agregado el doctor Iniesta.

ESTIGMA SOCIAL DE LA EPILEPSIA

Por otro lado, el neurólogo ha hablado sobre el estigma social que "históricamente" ha arrastrado la epilepsia, y que los pacientes que la sufren aún no se han "desprendido" de ello, razón por la que considera necesario concienciar a la ciudadanía sobre las medidas preventivas "adecuadas" y sobre la propia enfermedad.

"La epilepsia no solo son las crisis epilépticas, sino también los efectos secundarios provocados por aquellos medicamentos destinados a tratarla, la ansiedad y depresión frecuentemente asociadas, sin olvidarnos tampoco del riesgo de muerte súbita relacionado con la epilepsia sobre todo cuando las crisis son nocturnas, no

El doctor Iniesta también ha considerado necesario referirse a la epilepsia "en plural", pues existe una gran heterogeneidad en cuanto a sus síntomas y causas, que pueden abarcar "desde una predisposición genética hasta una grave lesión cerebral adquirida", algo igualmente importante a la hora de realizar un diagnóstico, que debe contar con la historia clínica del paciente y complementada mediante una historia colateral facilitada por testigos presenciales de las crisis epilépticas.

Para un diagnóstico de epilepsia es necesario haber experimentado dos crisis espontáneas --no provocadas por factores externos como sustancias tóxicas o alteraciones metabólicas-- o hallarse ante una sola crisis espontánea y establecer, mediante las mencionadas pruebas auxiliares, un riesgo alto para desarrollar nuevas crisis.

"Por último, en el diagnóstico diferencial de epilepsia debemos considerar otros trastornos que pueden confundirnos como son las crisis dissociativas de origen psicógeno y el síncope", ha concluido.

Información relacionada:

Neuróloga insiste en la importancia de conocer los síntomas de la epilepsia para garantizar un diagnóstico precoz



SANIDAD

10 03 2025

Utilizamos "cookies" propias y de terceros para elaborar información estadística y mostrarte publicidad, contenidos y servicios personalizados a través del análisis de tu navegación. Si continúas navegando aceptas su uso.

[SABER MÁS](#)[ACEPTAR Y CERRAR](#)

Menu

MENÚ

Entorno

Impacto social

Buen Gobierno

Futuro

Opinión

Entrevistas

Especiales

OS
de las

asan hasta 4
las aulas.
re 10 y 12 años
que en nuestro
dad para poder
otivo del Día
lebra este
ía ha alertado
s sociales.



conoce tener una
red social.

rnacional de
responsable y
es. Tal y como
N), España es el
ipo a navegar por
ifonos móviles.

“Son numerosos los estudios que han señalado los diversos efectos negativos que tienen los contenidos de las redes sociales para la salud cerebral en todo tipo de población, destacando que el exceso de visionado de videos cortos en redes sociales reduce la capacidad de concentración, la memoria, la toma de decisiones y la creatividad, además de incidir de forma negativa en la capacidad de retención y aprendizaje”, comentó el doctor **David Ezpeleta**, vicepresidente de la SEN y responsable del Área de Neurotecnología e Inteligencia Artificial.

“Otros estudios, más centrados en sus efectos en niños y adolescentes, incluso han observado **cambios en el neurodesarrollo** de regiones y redes cerebrales relacionadas con los afectos, la motivación o en el sistema de recompensa cerebral, e incluso pérdida de sustancia blanca en las áreas que sustentan el lenguaje y la alfabetización emergente. Todos estos datos son realmente muy preocupantes”, añadió.

Por su parte, el doctor **Jesús Porta-Etessam**, presidente de la SEN, incidió en que “además, las redes sociales también pueden influir negativamente en la salud mental de los usuarios, algo que se ha visto sobre todo en la autopercepción de la imagen corporal de muchos niños adolescentes y en el aumento de las tasas de depresión e incluso de conducta suicida (ideación e intento) en jóvenes”.

Podredumbre cerebral

Y es que, en la última década, según datos de la **Fundación ANAR (Ayuda a Niños y Adolescentes en Riesgo)**, los problemas de salud mental en niños y adolescentes españoles han crecido de manera significativa a medida que también lo ha hecho la presión por tener **presencia y notoriedad** en las redes sociales. Los últimos informes de la Fundación ANAR destacan que en los últimos 12 años se han multiplicado por 35 las conductas suicidas, pero también las autolesiones, la ansiedad, la tristeza, la depresión o los trastornos de la alimentación.

A finales de 2024, la **Universidad de Oxford** eligió como palabra del año el término ‘**brain rot**’ (que se podría traducir como ‘**podredumbre cerebral**’) para referirse al deterioro del estado mental o intelectual de una persona como resultado del consumo excesivo de informaciones triviales que recibe a través de las redes sociales.

Y la consideró como la expresión del año por la creciente popularización que está adquiriendo una enorme cantidad de contenidos superfluos que se consumen diariamente en las redes sociales y que además pueden crear adicción: cuando el cerebro está sometido a estímulos repetidos que liberan pulsos de dopamina, percibe una sensación de bienestar y se activa el mismo circuito de recompensa cerebral que se pone en marcha en otros comportamientos adictivos como el de las drogas o el juego.

Regulación horaria

Países como **China** ya han decidido regular las horas que pasan los adolescentes con el teléfono y otros como **Australia** han aprobado una ley para prohibir el acceso de los menores de 16 años a las redes sociales. En España, donde se estima que el 21% de los adolescentes

es adicto a la red y casi un 10% reconoce que accede a sus redes sociales cada 15 minutos, también se está estudiando incrementar la edad de acceso a redes sociales a los menores. España es, además, el país avanzado en el que los menores dedican más tiempo a navegar por las redes sociales.

“Independientemente de la legislación, por nuestra salud mental y cerebral es importante que todos hagamos una reflexión sobre cómo usamos la tecnología y qué tipo de relación queremos tener con ella. Desde el punto de vista de la salud, la clave siempre estará en el equilibrio, haciendo un **uso sensato y comedido** de las redes sociales, sin olvidar la importancia de tener amigos de carne y hueso, socializar físicamente con ellos, hacer deporte al aire libre, leer libros en papel, subrayar o escribir a mano, entre otras cuestiones”, destacó el doctor Ezpeleta.

Y según el doctor Porta-Etessam, “también es importante que los padres reflexionemos sobre la inconveniencia de utilizar nuestros móviles como un **‘chupete digital’** cuando se los dejamos a nuestros hijos, si debemos retrasar la compra de su primer smartphone, si nosotros damos buen ejemplo con su uso o si supervisamos y velamos por que ellos también estén haciendo un buen uso de las tecnologías”.

INTERNET SEGURA SOCIEDAD ESPAÑOLA DE NEUROLOGÍA
REDES SOCIALES

Newsletter

**No te pierdas ninguna noticia,
mantente al día con nosotros**

Tratamos tus datos personales para atender a sus comentarios y consultas. Puede conocer el resto de información y ejercitar sus derechos tal y como se indica en nuestra [Política de privacidad](#) .

☐ He leído y acepto la política de privacidad

☐ Quiero suscribirme a la newsletter

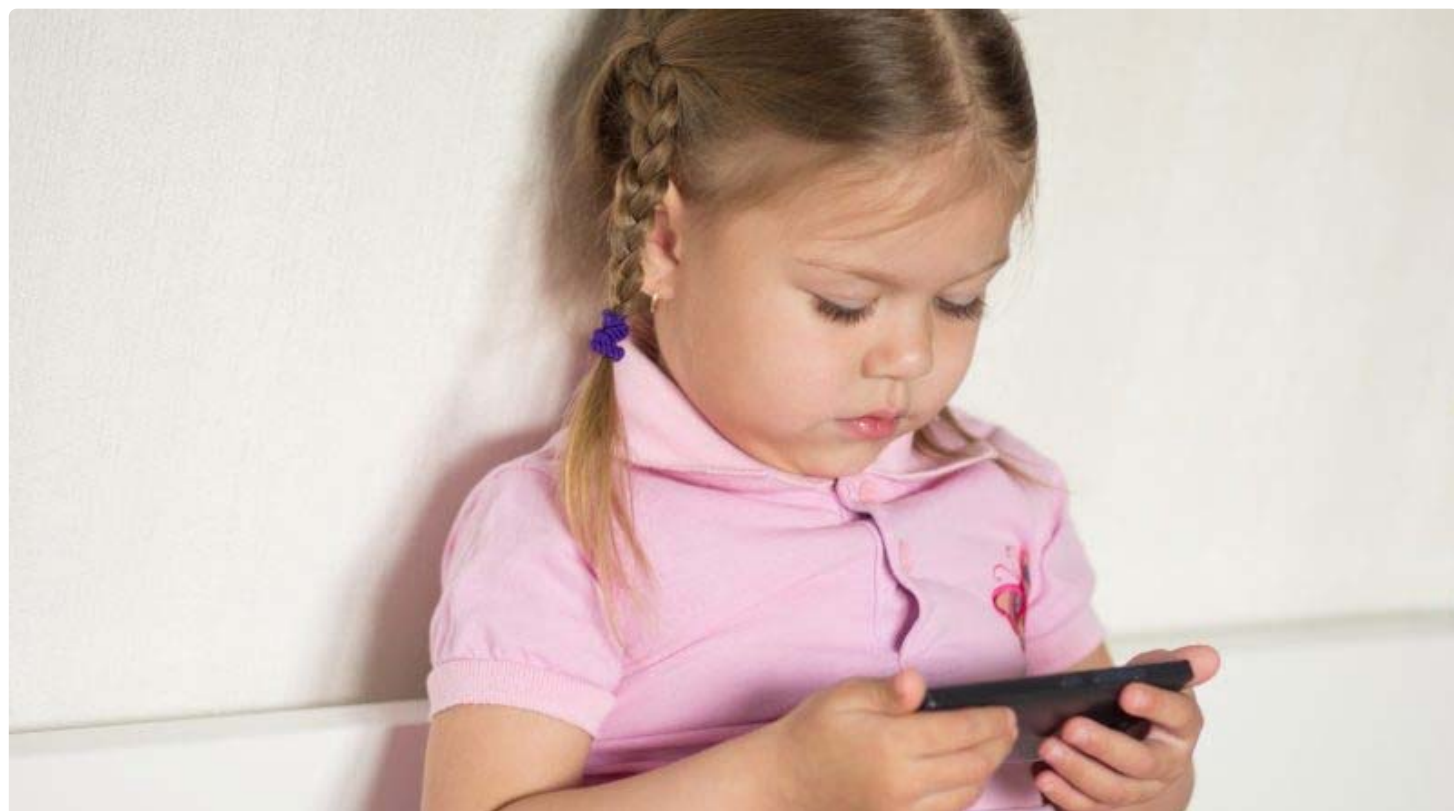
SUSCRIBETE

Últimas Noticias



instituto español
de Formadores
en Salud

en **iefs** colaboramos con



ASOCIACIONES

La SEN alerta sobre los peligros del uso excesivo de las redes sociales para la salud cerebral

📅 febrero 11, 2025 👤 IEFS

creatividad

El segundo martes de febrero se celebra el Día Internacional de Internet más Seguro, cuyo objetivo es promover un uso responsable y seguro de la red, especialmente entre niños y jóvenes. España es el país avanzado donde los menores dedican más tiempo a navegar por las redes sociales, normalmente desde *tablets* y teléfonos móviles, y se estima que los españoles de entre 4 y 18 años pasan hasta 4 horas de media al día conectados fuera de las aulas. Además, casi 7 de cada 10 niños de entre 10 y 12 años reconoce tener una red social, a pesar de que en nuestro país está fijado en los 14 años el límite de edad para poder tener un perfil en las redes sociales.

«Son numerosos los estudios que han señalado los diversos efectos negativos que tienen los contenidos de las redes sociales para la salud cerebral en todo tipo de población, destacando que el exceso de visionado de videos cortos en redes sociales reduce la capacidad de concentración, la memoria, la toma de decisiones y la creatividad, además de incidir de forma negativa en la capacidad de retención y aprendizaje», comenta el Dr. David Ezpeleta, Vicepresidente de la [Sociedad Española de Neurología \(SEN\)](#) y responsable del Área de Neurotecnología e Inteligencia Artificial.

Y añade: «Otros estudios, más centrados en sus efectos en niños y adolescentes, incluso han observado cambios en el neurodesarrollo de regiones y redes cerebrales relacionadas con los afectos, la motivación o en el sistema de recompensa cerebral, e incluso pérdida de sustancia blanca en las áreas que sustentan el lenguaje y la alfabetización emergente. Todos estos datos son realmente muy preocupantes».

Aumento de la depresión y de las conductas autolesivas

«Pero, además, las redes sociales también pueden influir negativamente en la salud mental de los usuarios, algo que se ha visto sobre todo en la autopercepción de la imagen corporal de muchos niños adolescentes y en el aumento de las tasas de depresión e incluso de conducta suicida (ideación e intento) en jóvenes», señala el Dr. Jesús Porta- Etessam, Presidente de la SEN. Y es que, en la última década, según datos de la Fundación ANAR (Ayuda a Niños y Adolescentes en Riesgo), los problemas de salud mental en niños y adolescentes españoles han crecido de manera significativa a medida que también lo ha hecho la presión por tener presencia y notoriedad en las redes sociales.

Los últimos informes de la Fundación ANAR destacan, sobre todo, que en los últimos 12 años se han multiplicado por 35 las conductas suicidas, pero también las autolesiones, la ansiedad, la tristeza, la depresión o los trastornos de la alimentación.

A finales de 2024 conocíamos que la Universidad de Oxford había elegido como palabra del año el término *brain rot* (que se podría traducir como «podredumbre cerebral»), para referirse al deterioro del estado mental o intelectual de una persona como resultado del consumo excesivo de informaciones triviales que recibimos a través de las redes sociales. La Universidad de Oxford la consideró como la expresión del año por la creciente popularización que está adquiriendo a modo de confesión, principalmente por parte de las generaciones más jóvenes, de la enorme cantidad de contenidos superfluos que consumimos diariamente en las redes sociales y que además puede crear adicción: cuando el cerebro está sometido a estímulos repetidos que liberan pulsos de dopamina, percibe una sensación de bienestar y se activa el mismo circuito de recompensa cerebral que se pone en marcha en otros comportamientos adictivos como el de las drogas o el juego.

Países como China ya han decidido regular las horas que pasan los adolescentes con el teléfono y, otros, como Australia han aprobado una ley para prohibir el acceso de los menores de 16 años a las redes sociales. En España, donde se estima que el 21% de los adolescentes es adicto a la red y casi un 10% reconoce que accede a sus redes sociales cada 15 minutos, también se está estudiando incrementar la edad de acceso a redes sociales a los menores. España es, además, el país avanzado en el que los menores dedican más tiempo a navegar por las redes sociales.

Reflexionar sobre el uso del móvil

«Pero independientemente de la legislación, por nuestra salud mental y cerebral es importante que todos hagamos una reflexión sobre cómo usamos la tecnología y qué tipo de relación queremos tener con ella. Desde el punto de vista de la salud la clave siempre estará en el equilibrio, haciendo un uso sensato y comedido de las redes sociales, sin olvidar la importancia de tener amigos de carne y hueso, socializar físicamente con ellos, hacer deporte al aire libre, leer libros en papel, subrayar o escribir a mano, entre otras cuestiones», comenta el Dr. David Ezpeleta.

«Y también es importante que los padres reflexionemos sobre la inconveniencia de utilizar nuestros móviles como un 'chupete digital' cuando se los dejamos a nuestros hijos, si debemos retrasar la compra de su primer smartphone, si nosotros damos buen ejemplo con su uso o si supervisamos y velamos porque ellos también estén haciendo un buen uso de las tecnologías», señala el Dr. Jesús Porta-Etessam.

Ante la relevante presencia de las nuevas tecnologías en nuestro día a día, la Sociedad Española de Neurología quiere recordar la importancia de ser conscientes del impacto que pueden tener en nuestra salud y recomienda tratar de establecer un límite de tiempo diario de uso de nuestros móviles y redes sociales, priorizar los contenidos educativos y creativos en las fuentes digitales, tratar de educar en un uso responsable a los niños y adolescentes fomentando su pensamiento crítico y no olvidar nunca la

● Luis Rubiales: "Pido perdón" | ⚡ Muere a los 28 años la influencer Laleska Alexandre

Telecinco

DIRECTO

Lo último España Local Sociedad Internacional Salud Economía Ciencia y

Salud

ACTUALIDAD **SALUD**

El impacto de las redes sociales en la salud cerebral: "Los videos cortos reducen la capacidad de concentración"



Redacción digital Informativos Telecinco

11/02/2025 11:13h.



Niños utilizando dispositivos móviles. Foto de archivo.PEXELS

Estudios han observado cambios en el neurodesarrollo de regiones y redes cerebrales relacionadas con los afectos, la motivación o en el sistema de recompensa cerebral



EN DIRECTO



¿Tienes ya la app de Onda Cero?

DESCARGAR

PUBLICIDAD

Ondacero

Emisoras

La Rioja

La Rioja

Audios

Más de uno

MAGAZINE DE LA RIOJA

Más de Uno La Rioja 11/02/2025

Con Cecilia Romero

Onda Cero La Rioja 

Logroño | 11.02.2025 14:18



EN DIRECTO
Por fin



EN DIRECTO

MÁS DE UNO LA RIOJA

L-V de 12.20 a 14.00

con Cecilia Romero



AUDIO | 01:24:49

Día Internacional de **la Mujer y la Niña en la Ciencia** con diversas actividades para conmemorar esta fecha en nuestra comunidad.

11 de febrero, **Día internacional de Internet Segura**, con peligros para la salud cerebral, como nos detalla la Sociedad Española de Neurología en nuestro espacio Más Salud de cada martes.

Hablamos también con el presidente de la Fundación Síndrome de Dravet para conocer sus demandas un día después de la jornada internacional de la **Epilepsia**.

Ayer brindamos con Rioja por los Goya, hoy se buscan las botellas del Centenario firmadas por las estrellas y desaparecidas en Granada y, seguimos viendo el vino de nuestra tierra en la gran pantalla, **Divino remedio** se rodó la primavera pasada por la zona de Nájera y, está arrasando en las salas de Islandia.

Entramos en la renovada sala de la **Fundación Ibercaja La Rioja** y terminamos de **paseo**, Vicente Orío nos guía hasta el **León Dormido**.

Más de uno La Rioja

La Rioja

Cecilia Romero

Te recomendamos



EN DIRECTO
Por fin

Salud

Inicio › Salud › Demencia con cuerpos de Lewy, una enfermedad devastadora que necesita más atención

Demencia con cuerpos de Lewy, una enfermedad devastadora que necesita más atención



Campaña ideada y liderada por Asociación Lewy Body España con motivo del día mundial de esta dolencia de este 2025.

POR **EMMA VICENTE**
FEBRERO 11, 2025



SALUD Y BIENESTAR

La infusión que te ayuda a dormir mejor y mejora tu concentración: los efectos de tomar solo una taza al día

Más de cuatro millones de españoles sufren insomnio crónico y muchas veces acaban recurriendo a remedios caseros para mejorar su calidad del sueño




 Alamy Stock Photo

Imagen de archivo



Patricia Blázquez Serna

Publicado el 11 feb 2025, 11:19

3 min lectura



Más directos



COPE emisión nacional

LA TARDE

con Pilar García Muñiz



es que
e

incluso para dormir mejor. Y es que precisamente esto último, **dormir mejor**, es una de las opciones más socorridas de muchos españoles.

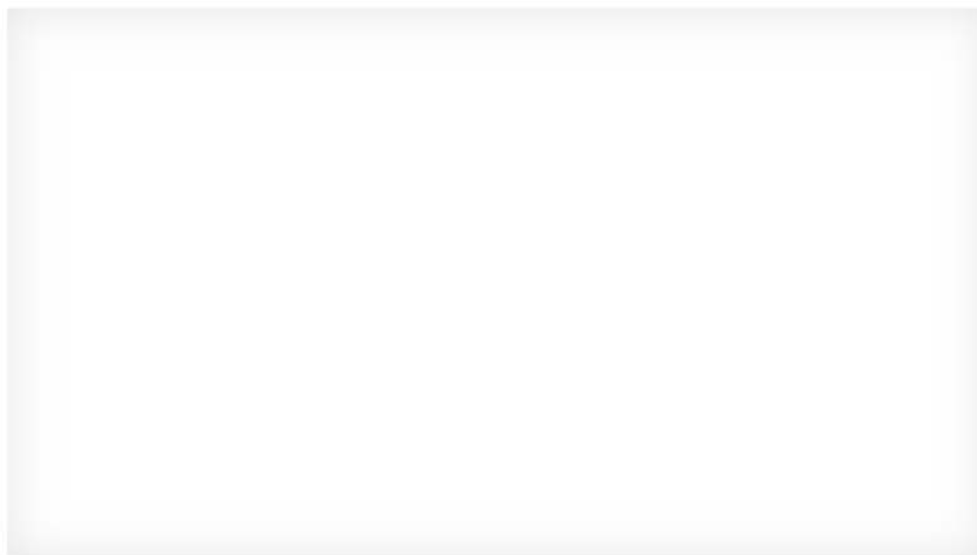
TE PUEDE INTERESAR



¿Qué fue del Katovit? Las 'anfetaminas' legales con las que varias generaciones aprobaron sus exámenes en los años 80

Según la [Sociedad Española de Neurología \(SEN\)](#), asegura que **entre un 25% y un 35% de la población adulta padece insomnio transitorio**, mientras que entre un 10% y un 15%, más de cuatro millones de españoles, sufren de [insomnio crónico](#).

PUBLICIDAD



Más directos



COPE emisión nacional
LA TARDE
con Pilar García Muñiz



Pero eso no es todo. Si consultamos los datos arrojados por un estudio de la [Sociedad Española del Sueño](#), más de la mitad de los ciudadanos duermen mal, frente a los que duermen bien. De ellos, **más del 13% asegura que no descansa**. Unas cifras que evidencian que nuestra calidad el sueño no es óptima en absoluto.

Llega un momento en el que es necesario acudir a profesionales que prescriban algún tipo de medicación para poner fin a este problema. Sin embargo, **hay otros, especialmente aquellos que no padecen insomnio grave, que acaban recurriendo a infusiones y tés**.

BENEFICIOS DE TOMAR TÉ VERDE

Se trata del [té verde](#), una de las infusiones estrellas en nuestro país. Originaria de China y Japón, el té verde no se somete a un proceso de oxidación, **lo que ayuda a conservar sus antioxidantes, como las catequinas y los polifenoles**.

Gracias a estos compuestos, el té verde es popularmente conocido por sus propiedades beneficiosas para la salud. De hecho, según un estudio publicado en el [Journal of Nutrition, Health and Aging](#), las personas que consumieron té verde mejoraron de manera notable su memoria, fundamentalmente en aquellas **tareas relacionadas con la retención de información**.

PUBLICIDAD

Más directos



COPE emisión nacional
LA TARDE
con Pilar García Muñiz






 Alamy Stock Photo

Imagen de archivo

Esta bebida también es una fuente rica de flavonoides, que **favorecen el flujo sanguíneo en el cerebro**. Esto, por lo tanto, mejora y optimiza su funcionamiento.

Anteriormente hablamos de las catequinas y es fundamental explicar que este potente antioxidante protege nuestro cerebro de los radicales libres, unas moléculas capaces de dañar las células cerebrales y afectar a algunas funciones como, por ejemplo, la memoria.

Más directos

ayudar a



COPE emisión nacional

LA TARDE

con Pilar García Muñiz



PUBLICIDAD

El té verde **es una fuente rica en vitaminas y minerales esenciales.**

¿Y QUÉ OCURRE CON LA TEÍNA PARA DORMIR?

Es una de las preguntas que probablemente te hayas hecho ya. Si el té contiene teína, **¿no es perjudicial para el sueño?** Una premisa que es fundamental desmentir.

El té verde contiene L-teanina, un aminoácido que favorece la relajación sin causar somnolencia y ayuda a equilibrar los efectos de la cafeína, proporcionando energía estable y mejorando la concentración. La [L-teanina](#) **incrementa la producción de ondas cerebrales alfa, que se asocian a un estado de calma y concentración relajada, lo cual facilita la transición hacia el sueño.**

[Más directos](#)

COPE emisión nacional

LA TARDE

con Pilar García Muñiz





Más directos



COPE emisión nacional
LA TARDE
con Pilar García Muñiz





Alamy Stock Photo

Imagen de archivo

A diferencia de la cafeína, el té actúa de tal manera que durante el día no causa ningún tipo de somnolencia, pero ayuda a mejorar la calidad el sueño nocturno. Por eso, según este estudio, **tomar té verde durante el día es una buena opción para dormir mejor por las noches.**

El mejor momento para tomar té verde es por la mañana o a lo largo de la tarde, cuando los efectos estimulantes de la bebida pueden aprovecharse pero, eso sí, sin interferir en el sueño. **Es fundamental evitarlo justo antes de dormir, ya que podría afectar al descanso.**

CONTENIDOS RELACIONADOS

¿Engorda más la miga o la corteza del pan? Un investigador del CSIC pone fin al debate sobre qué parte tiene más calorías

TEMAS RELACIONADOS

#Té #Bebidas #Sueño #insomnio #concentración #salud y bienestar

TE PUEDE INTERESAR

España: Nuevo sistema de trading con IA lanzado en España
Patrocinado por Últimas noticias

¿Qué tienen los martes que nos vuelven tan locos?
Medianas a 5,95€
Patrocinado por Telepizza

Más directos



COPE emisión nacional

LA TARDE

con Pilar García Muñiz



[Actualidad](#) [Pacientes](#) [Investigación y Tecnología](#) [Nutrición y Bienestar](#) [Encuentros](#) [Opinión](#)

Neurólogos advierten que más del 20% de los adolescentes españoles son adictos a las redes sociales

La SEN advierte que el 'scroll' reduce la capacidad de concentración, la memoria y la autoestima

[Nueve de cada diez mujeres sienten culpa por dedicar tiempo a cuidarse](#)



Adolescentes haciéndose un selfie / IA

M. H.

11 de febrero 2025 - 08:31



El vicepresidente de la [Sociedad Española de Neurología \(SEN\)](#) y responsable del Área de Neurotecnología e Inteligencia Artificial, David Ezpeleta, ha alertado sobre los peligros del **uso excesivo** de las **redes** sociales, sobre todo en niños y adolescentes, para la salud cerebral.

"Algunos estudios, más centrados en sus efectos en niños y adolescentes, incluso han observado **cambios en el neurodesarrollo de regiones y redes cerebrales** relacionadas con los afectos, la **motivación** o en el sistema de recompensa cerebral, e incluso **pérdida de sustancia blanca en las áreas que sustentan el lenguaje y la alfabetización emergente**. Todos estos datos son realmente muy preocupantes", ha explicado el especialista.

Dr. David Ezpeleta

En el marco del **Día Internacional de Internet más Seguro**, que se celebra el segundo martes de febrero, la SEN ha apuntado que "son numerosos los estudios que han señalado los **diversos efectos negativos** que tienen los contenidos de las redes sociales para la salud cerebral en todo tipo de población, destacando que el exceso de **visionado de videos cortos en redes sociales reduce la capacidad de concentración, la memoria, la toma de decisiones y la creatividad**, además de incidir de forma negativa en la capacidad de retención y aprendizaje", ha comentado Ezpeleta.

Bajada de autoestima y conductas suicidas

Además, las redes sociales también pueden influir negativamente en la salud mental de los usuarios, "algo que se ha visto sobre todo en la **autopercepción de la imagen corporal** de muchos niños adolescentes y en el **aumento de las tasas de depresión e incluso de conducta suicida** (ideación e intento) en jóvenes", ha señalado el presidente de la SEN, Jesús Porta- Etesam.

Y es que, en la última década, según datos de la Fundación ANAR (Ayuda a Niños y Adolescentes en Riesgo), los problemas de salud mental en niños y adolescentes españoles han crecido de manera significativa a medida que también lo ha hecho la presión por tener presencia y notoriedad en las redes sociales.

Transtornos de alimentación

Los últimos informes de la Fundación ANAR destacan, sobre todo, que en **los últimos 12 años se han multiplicado por 35 las conductas suicidas**, pero también las **autolesiones, la ansiedad, la tristeza, la depresión o los trastornos de la alimentación**.

En España, donde se estima que el 21% de los adolescentes es adicto a la red y casi un 10% reconoce que accede a sus redes sociales cada 15 minutos, también se está estudiando incrementar la edad de acceso a redes sociales a los menores.

España es, además, el país avanzado en el que los menores dedican más tiempo a navegar por las redes sociales.

"Tengamos amigos de carne y hueso"

"Pero independientemente de la legislación, por nuestra salud mental y cerebral es importante que todos hagamos una reflexión sobre cómo usamos la tecnología y qué tipo de relación queremos tener con ella.

Desde el punto de vista de la salud "la clave siempre estará en el equilibrio, haciendo un uso sensato y comedido de las redes sociales, sin olvidar la importancia de **tener amigos de carne y hueso**, socializar físicamente con ellos, hacer deporte al aire libre, leer libros en papel, subrayar o escribir a mano, entre otras cuestiones", ha indicado Ezpeleta.

"Y también es importante que los padres reflexionemos sobre la inconveniencia de utilizar nuestros móviles como un '**chupete digital**' cuando se los dejamos a nuestros hijos, si debemos retrasar la compra de su primer smartphone, si nosotros damos buen ejemplo con su uso o si supervisamos y velamos porque ellos también estén haciendo un buen uso de las tecnologías", ha afirmado Porta-Etessam.

TE PUEDE INTERESAR

Un terremoto de magnitud 4,9 con epicentro en Marruecos se deja notar en algunas zonas de Málaga

El Festival de las Linternas dará el adiós definitivo este sábado al Parque del Oeste de Málaga

La Marina de San Andrés espera empezar las obras en el puerto de Málaga antes del verano

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

Honda ZR-V Full Hybrid

Aprovecha esta oportunidad

[HONDA](#) | [PATROCINADO](#)

[Ver más](#)

Nuevo Honda Jazz e:HEV. Descubre el urbano híbrido más dinámico.

Más avanzado, dinámico y eficiente

[HONDA](#) | [PATROCINADO](#)

Este brillante invento japonés traduce instantáneamente idiomas...

Publicidad Enence



Reseña: Por qué todo el mundo se vuelve loco por este enrutador WiFi portát...

Publicidad Ryoko



20minutos

Seguir

86.9K Seguidores



Los 6 tipos de enfermedades neurológicas que la mitad de las mujeres experimentarán a lo largo de su vida

Historia de Elena Basanta • 9 h •

4 minutos de lectura



Los 6 tipos de enfermedades neurológicas que la mitad de las mujeres experimentarán a lo largo de su vida

A medida que pasan los años, la **pérdida de la memoria** va en aumento, manifestándose alrededor de los 60 años. Según los

Comentarios

de la Sociedad Española de Neurología, cada año se detectan casi 40.000 casos de Alzheimer en España, siendo el 65% de diagnósticos femeninos. Que el **Alzheimer es una patología considerada "de féminas"** es algo que se conoce, pero recientemente los expertos han profundizado en otras enfermedades que podrían experimentar en el transcurso de su vida.



presupuestorapido.es

¡Buenas noticias para los habitantes de Madrid qu...

Publicidad

El seminario *Neurología y Mujer*, patrocinado por Organon y Lilly, se ha centrado en la búsqueda de tratamientos y abordaje de estas enfermedades en la población femenina. Y sobre todo, **¿por qué afecta tanto a las mujeres?** En concreto, han descubierto seis patologías neurológicas en las que existen diferencias biológicas, psicosociales e incluso hormonales entre hombres y mujeres. Esto influye en su manifestación, tratamiento y pronóstico.

¿Cuáles son las enfermedades neurológicas más frecuentes en las mujeres?

Durante el seminario, en el marco de la LXXVI Reunión Anual de la Sociedad Española de Neurología (SEN) celebrada recientemente, se habló de las **diferencias de género que hay en enfermedades** como el ictus, migraña, Alzheimer, Parkinson, esclerosis múltiple o epilepsia.

De esta manera, se analizaron las diferencias que hay entre ambos sexos a nivel neurológico. Destacó el **manejo del ictus** en mujeres, las influencias del estrés y la carga mental femenina en el deterioro cognitivo, entre otras cosas.



LOWI

 Comentarios

Santa Cruz,
Martes 11 de Febrero de 2025, 11:39
Venta 6,96 Compra 6.86



EL DÍA

Comprometidos con la verdad

[Portada](#)[Opinión](#)[Política](#)[Economía](#)[País](#)[Santa Cruz](#)[Internacional](#)[Tecnología](#)[Deportes](#)[Cultura & Espectáculos](#)[Avisos](#)

¿Qué podemos ayudarte a

EL DÍA
EL DÍA

Santa Cruz,
Martes 11 de Febrero de 2025, 11:39



EL DÍA



Buscar...



[Portada](#)[Opinión](#)[Política](#)[Economía](#)[País](#)[Santa Cruz](#)[Internacional](#)[Tecnología](#)[Deportes](#)[Cultura & Espectáculos](#)[Avisos](#)



mail: publicidad@eldia.com.bo

Telf. Piloto: (+591 3) 3434040

WhatsApp Comercial y Publicidad: (+591) 65060732

Telf. Comercial y Publicidad: (+591 3) 3434781

Telf. Redacción: (+591 3) 3434041

© 2024 Todos los derechos reservados Edadsa S.A | Central, Km7 Av. Cristo Redentor "El Remanso"



Neurólogos advierten del peligro de un uso excesivo de las redes sociales para la salud

cerebral de los menores

La Sociedad Española de Neurología recuerda las implicaciones que el abuso de estas plataformas puede tener para la concentración, la memoria, la toma de decisiones o la creatividad en los niños y adolescentes.



Imagen de ilustración. Foto: Internet.

| Agencia | 2025-02-11 08:27:09



El uso excesivo de las redes sociales puede tener efectos perjudiciales para la salud cerebral de niños y adolescentes, alertan desde la Sociedad Española de Neurología (SEN), con motivo de la conmemoración del Día Internacional de Internet más Seguro. “Son numerosos los estudios”, explica el Dr. David Ezpeleta, vicepresidente y responsable del Área de Neurotecnología e inteligencia artificial (IA) de la SEN, “que han señalado los diversos efectos negativos que tienen los contenidos de las redes sociales para la salud cerebral en todo tipo de población, destacando que el exceso de visionado de videos cortos en redes sociales reduce la capacidad de concentración, la memoria, la toma de decisiones y la creatividad, además de incidir de forma negativa en la capacidad de retención y aprendizaje”.

Además, el Dr. Ezpeleta detalla que otros estudios apuntan a que incluso se observan “cambios en el neurodesarrollo de regiones y redes cerebrales relacionadas con los afectos, la motivación o en el sistema de recompensa cerebral, e incluso pérdida de sustancia blanca en las áreas que sustentan el lenguaje y la alfabetización emergente. Todos estos datos son realmente muy preocupantes”.

España es el país avanzado donde los menores pasan más tiempo en redes sociales. La franja de edad comprendida entre los 4 y los 18 años dedica a esta actividad, sobre todo desde móviles y tablets, unas 4 horas de media al día conectados fuera de las aulas. La mayoría (7 de cada 10) niños de entre 10 y 12 años ya tienen un perfil en redes sociales, a pesar de que la edad legal para crearse uno de estos perfiles es a partir de los 14 años.

España es el país avanzado donde los menores pasan más tiempo en redes sociales, una media de 4 horas diarias fuera de las aulas

Al respecto del uso de estas plataformas digitales, el Dr. Jesús Porta- Etessam, presidente de la SEN, agrega que las redes sociales “también pueden influir negativamente en la salud mental de los usuarios, algo que se ha visto sobre todo en la autopercepción de la imagen corporal de muchos niños adolescentes y en el aumento de las tasas de depresión e incluso de conducta suicida (ideación e intento) en jóvenes”.

Tal magnitud de uso queda reflejada con los datos de la Fundación ANAR (Ayuda a Niños y Adolescentes en Riesgo), que apunta a que los problemas de salud mental en niños y adolescentes españoles han crecido de manera significativa a medida que también lo ha hecho la presión por tener presencia y notoriedad en las redes sociales.

Los últimos informes de la Fundación ANAR destacan, sobre todo, que en los últimos 12 años se han multiplicado por 35 las conductas suicidas, pero también las autolesiones, la ansiedad, la tristeza, la depresión o los trastornos de la alimentación.

Una reflexión más profunda

Países como China ya han decidido regular las horas que pasan los adolescentes con el teléfono y, otros, como Australia han aprobado una ley para prohibir el acceso de los menores de 16 años a las redes sociales.

En España, donde se estima que el 21% de los adolescentes es adicto a la red y casi un 10% reconoce que accede a sus redes sociales cada 15 minutos, también se está estudiando incrementar la edad de acceso a redes sociales a los menores. España es, además, el país avanzado en el que los menores dedican más tiempo a navegar por las redes sociales.

“Pero independientemente de la legislación, por nuestra salud mental y cerebral es importante que todos hagamos una reflexión sobre cómo usamos la tecnología y qué tipo de relación queremos tener con ella”, reflexiona el Dr. Ezpeleta. En este sentido, cree que para una buena salud “la clave siempre estará en el equilibrio, haciendo un uso sensato y comedido de las redes sociales”. Asimismo, el Dr. Porta-Etessam recuerda que los padres tienen la responsabilidad de que no usen los móviles “como un ‘chupete digital’ cuando se los dejamos a nuestros hijos, si debemos retrasar la compra de su primer smartphone, si nosotros damos buen ejemplo con su uso o si supervisamos y velamos porque ellos también estén haciendo un buen uso de las tecnologías”.

Más información



¿Quiéres recibir nuestras
noticias de última hora?

No, gracias

¡Claro!

NOTICIAS

o hábitos nocturnos anso

Pequeños ajustes en la rutina y entorno nocturno pueden transformar el sueño, potenciando el bienestar y equilibrio diario

Pequeños ajustes en la rutina y entorno nocturno pueden transformar el sueño, potenciando el bienestar y equilibrio diario

Lograr un descanso reparador se ha convertido en una prioridad esencial para aquellos que aspiran a equilibrar su bienestar personal con un desempeño óptimo en su día a día. El sueño no solo permite recuperar energía, sino que también impacta directamente en la salud física, mental y emocional. Priorizar el descanso es invertir en calidad de vida y en la capacidad de afrontar los retos diarios con vitalidad y enfoque.

De acuerdo con la **Organización Mundial de la Salud (OMS)**, los adultos deberían dormir entre seis y siete horas cada noche, respetando horarios regulares. Sin embargo, el 48% de la población adulta en España no logra alcanzar esta calidad de sueño, según datos de la **Sociedad Española de Neurología (SEN)**. Este porcentaje evidencia cómo el estrés y los hábitos modernos dificultan lograr un descanso verdaderamente restaurador.

En este contexto, establecer una rutina nocturna efectiva es clave para alcanzar un sueño reparador. Incorporar hábitos saludables, mejora la calidad del sueño y potencia el bienestar integral. **Hästens**, compañía sueca experta en la fabricación de camas artesanales de lujo desde

ciones para optimizar las noches,



Pinchazos, abolladuras y abultamientos en neumáticos: ¿Cuál es el peligro y cuándo deben cambiarse los neumáticos?

combinando exclusividad y confort:



¿Quiéres recibir nuestras
noticias de última hora?

No, gracias

¡Claro!

electrónicos antes de dormir. La luz azul reduce la producción de melatonina, la hormona que regula las funciones en el descanso, se recomienda reducir o eliminar el uso de dispositivos al menos una hora antes de acostarse y optar por actividades relajantes como la lectura de un buen libro.

2. Evitar el ejercicio intenso antes de dormir. Aunque ejercitarse es esencial para un estilo de vida saludable, practicar actividades físicas intensas en la noche puede dificultar el sueño al elevar la frecuencia cardíaca y los niveles de adrenalina. Se recomienda ejercitarse durante el día u optar por prácticas suaves como yoga o estiramientos por la noche, que favorecen la relajación y un reposo reparador.

3. Crear un entorno ideal para dormir. La clave está en un dormitorio sereno y fresco, acompañado de una cama de alta gama que garantice confort y estabilidad. Invertir en calidad puede hacer toda la diferencia. Hästens sugiere elegir modelos como la colección Hästens 2000T, que combina materiales naturales como lana y algodón para ofrecer un descanso personalizado, fusionando comodidad, soporte y exclusividad.

4. Practicar técnicas de relajación antes de dormir. Incorporar actividades como la meditación o una ducha caliente puede ser un excelente preludio para un descanso reparador. Dedicar veinte minutos a la meditación una hora antes de acostarse ayuda a liberar la mente y reducir las tensiones acumuladas durante el día.

"El descanso de calidad no solo mejora la salud, sino que transforma por completo nuestra forma de vivir el día a día. En Hästens creemos que dormir bien es un hábito esencial, por eso nuestros productos están

ncia de sueño único y revitalizante",



Pinchazos, abolladuras y abultamientos en neumáticos: ¿Cuál es el peligro y cuándo deben cambiarse los neumáticos?

señala Carmen del Cid, directora de Ventas en Hästens Madrid.



¿Quiéres recibir nuestras noticias de última hora?

No, gracias

¡Claro!

ás que el pilar de un estilo de vida que todo amante del bienestar debe y crear un entorno exclusivo para el

descanso no solo elevará la calidad de vida, sino que también potenciará el rendimiento, ofreciéndote una experiencia única cada noche.

Acerca de Hästens Fundada en 1852, Hästens es una marca sueca dedicada a perfeccionar el arte de la fabricación de camas de alta calidad. Cada cama es meticulosamente confeccionada a mano por artesanos altamente calificados, asegurando un descanso superior y una pieza única de diseño y artesanía.

TE RECOMENDAMOS



Oferta de la semana pasada

Llévate un Xiaomi 14T y ahorra 648€ con tu pack desde 0€/mes



Spoticar

Tu coche de ocasión con n de financiación



Pinchazos, abolladuras y abultamientos en neumáticos: ¿Cuál es el peligro y cuándo deben cambiarse los neumáticos?

Mejora Tu Descanso Nocturno con Cuatro Hábitos de Hästens

GENERAL



Lograr un descanso reparador se ha convertido en un objetivo fundamental para quienes buscan equilibrar su bienestar personal con un rendimiento óptimo durante el

día. El sueño no solo permite recuperar energías, sino que también tiene un impacto directo en la salud física, mental y emocional. En este sentido, priorizar un buen descanso se traduce en una inversión en calidad de vida, mejorando la capacidad de enfrentar los desafíos cotidianos con vitalidad y enfoque.

Sin embargo, las cifras son preocupantes. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), los adultos deberían dormir entre seis y siete horas cada noche y mantener horarios regulares. No obstante, el 48% de la población adulta en España no cumple con este requisito. Este dato, proporcionado por la Sociedad Española de Neurología (SEN), pone de manifiesto cómo el estrés y los hábitos contemporáneos obstaculizan la posibilidad de alcanzar un sueño realmente reparador.

Ante esta situación, establecer una rutina nocturna efectiva es crucial para mejorar la calidad del sueño. Incorporar hábitos saludables puede ser determinante a la hora de potenciar el bienestar integral. Hästens, una compañía sueca reconocida por sus camas artesanales de lujo desde 1852, ofrece cuatro recomendaciones para optimizar las noches, combinando confort y exclusividad.

En primer lugar, se sugiere limitar el uso de dispositivos electrónicos antes de dormir. La luz azul emitida por las pantallas interfiere en la producción de melatonina, la

hormona responsable de regular el sueño. Por lo tanto, se aconseja reducir o eliminar el uso de estos dispositivos al menos una hora antes de acostarse y optar por actividades relajantes, como la lectura.

En segundo lugar, evitar el ejercicio intenso antes de dormir es clave. Aunque la actividad física es esencial para una vida saludable, practicar deportes intensos por la noche puede dificultar el sueño al elevar la frecuencia cardíaca y aumentar los niveles de adrenalina. Se recomienda realizar ejercicio durante el día o optar por actividades más suaves como el yoga o estiramientos nocturnos, que promueven la relajación.

Otro aspecto a considerar es la creación de un entorno ideal para dormir. Un dormitorio sereno y fresco, acompañado de una cama de alta gama, es fundamental para garantizar una experiencia de descanso óptimo. Hästens destaca la importancia de elegir modelos como la colección Hästens 2000T, que combina materiales naturales, como lana y algodón, para ofrecer un descanso personalizado y exclusivo.

Finalmente, practicar técnicas de relajación antes de dormir puede ser un excelente preludio para un descanso reparador. Actividades como la meditación o una ducha caliente ayudan a liberar la mente y reducir las tensiones acumuladas durante el día. Dedicar unos minutos a la

meditación antes de acostarse puede ser especialmente beneficioso.

Carmen del Cid, directora de Ventas en Hästens Madrid, señala: “El descanso de calidad no solo mejora la salud, sino que transforma por completo nuestra forma de vivir el día a día. En Hästens creemos que dormir bien es un hábito esencial, por eso nuestros productos están diseñados para ofrecer una experiencia de sueño único y revitalizante”.

En resumen, priorizar el sueño reparador no es solo un pilar del bienestar; es un lujo que todos deberían permitirse. Adoptar estos hábitos y crear un entorno exclusivo para dormir no solo mejorará la calidad de vida, sino que también potenciará el rendimiento diario, ofreciendo una experiencia única cada noche.

Sobre el autor



admin



MARTES, 11 DE FEBRERO DEL 2025



Mundo

Cuatro hábitos nocturnos para un descanso óptimo

Share

15

Pequeñas modificaciones en la rutina diaria y el entorno pueden marcar una gran diferencia en la calidad del descanso y el bienestar general.

10 de febrero del 2025

Compartir

Compartir

Twitter

E-mail

Copiar url



AYUNO INTERMITENTE PARA ADULTOS MAYORES				
EDAD: 35-40	EDAD: 40-45	EDAD: 45-50	EDAD: 50-55	EDAD: 55-60
9am: Avena con bayas y nueces 12pm: Ensalada de vegetales 3pm: Sándwich de pollo 6pm: Ensalada de vegetales 9pm: Brócoli al vapor	9am: Yogur griego con bayas 12pm: Asado de carne 3pm: Sándwich de pollo 6pm: Ensalada de vegetales 9pm: Brócoli al vapor	9am: Tofu a la plancha con ensalada 12pm: Sándwich de pollo 3pm: Sándwich de pollo 6pm: Ensalada de vegetales 9pm: Brócoli al vapor	9am: Huevos revueltos con 12pm: Sándwich de pollo 3pm: Sándwich de pollo 6pm: Ensalada de vegetales 9pm: Brócoli al vapor	9am: Avena con bayas y nueces 12pm: Ensalada de vegetales 3pm: Sándwich de pollo 6pm: Ensalada de vegetales 9pm: Brócoli al vapor



Conseguir un sueño profundo y reparador es esencial para quienes desean mantener un equilibrio entre su bienestar personal y un desempeño eficiente en su día a día. Un buen descanso no solo permite recuperar energía, sino que también influye de manera directa en la salud física, mental y emocional. Apostar por una buena calidad de sueño es invertir en vitalidad y productividad cotidiana.

Share

15

La Organización Mundial de la Salud ([OMS](#)) recomienda que los adultos duerman entre seis y siete horas diarias con un horario constante. Sin embargo, la [Sociedad Española de Neurología](#) (SEN) indica que el 48% de los adultos en España no logra descansar de manera adecuada, afectado por el estrés y los hábitos modernos. Estos datos evidencian la necesidad de adoptar prácticas que fomenten un sueño reparador y de alta calidad.

Para alcanzar este propósito, es crucial establecer una rutina nocturna efectiva. Adoptar hábitos saludables contribuye a optimizar el descanso y potenciar el bienestar general. [Hästens](#), firma sueca de renombre con más de 170 años de experiencia en la fabricación de camas de lujo, comparte cuatro recomendaciones clave para mejorar el sueño mediante la combinación perfecta de comodidad y exclusividad:





puede dificultar el sueño al incrementar la frecuencia cardíaca y los niveles de adrenalina. Lo recomendable es ejercitarse durante el día o practicar actividades relajantes como estiramientos o yoga antes de dormir.

3. **Crear un ambiente adecuado para el descanso.** Un dormitorio con una temperatura ideal y un entorno sereno, sumado a una cama de excelente calidad, puede hacer una gran diferencia en la calidad del sueño. Apostar por materiales de alta gama es fundamental. [Hästens](#) sugiere su colección Hästens 2000T, elaborada con lana y algodón naturales, para proporcionar un [descanso](#) exclusivo con la mejor combinación de soporte y confort.

Share

15

4. **Incluir técnicas de relajación antes de acostarse.** Actividades como la meditación o un baño caliente pueden ser grandes aliados para preparar cuerpo y mente para un descanso óptimo. Dedicar veinte minutos a la meditación una hora antes de dormir ayuda a reducir el estrés y liberar tensiones acumuladas durante la jornada.

"El descanso de calidad marca la diferencia en nuestra vida cotidiana. En [Hästens](#) creamos productos diseñados para ofrecer una experiencia de sueño única y revitalizante", señala **Carmen del Cid**, directora de Ventas en Hästens Madrid.

Dormir bien no solo es un [hábito saludable](#), sino un lujo



LA VIDA

Salud Turismo Tecnología Gastronomía Moda Belleza Norte Horóscopo Virales Religión Vida Verde Plan LEA

DÍA INTERNACIONAL DE LA EPILEPSIA

Estos son los síntomas de la epilepsia que debes conocer para garantizar diagnóstico precoz

En el caso de las crisis generalizadas, donde la activación neuronal es mucho más extensa, la experta ha detallado que los síntomas pueden incluir pérdida de la conciencia con caída al suelo, mordedura de lengua, salida de orina y convulsiones.



Imagen ilustrativa / FUENTE EXTERNA



EUROPA PRESS
Madrid, España

10/02/2025 21:29 | Actualizado a 10/02/2025 21:29

La neuróloga especialista en epilepsia Juana Rondón, del **Hospital Quirónsalud Clideba** de Badajoz, ha insistido en la importancia de que la población y los profesionales conozcan los síntomas de la epilepsia, ya que de lo contrario el diagnóstico puede retrasarse hasta 10 años, provocando la falta de un tratamiento efectivo y la repetición de crisis epilépticas.

Cerrar



Este lunes se conmemora el **Día Internacional de la Epilepsia**, una enfermedad que en España afecta a unas 400.000 personas, según datos de la **Sociedad Española de Neurología (SEN)**, y se caracteriza por la predisposición a la aparición de crisis epilépticas que se producen por una actividad neuronal anormal y excesiva.



Renault - Patrocinado

GAMA FURGONES RENAULT E-TECH ELÉCTRICOS

mes del profesional con condiciones especiales

descúbrelas >

Rondón ha explicado que los síntomas de la epilepsia son muy diversos dependiendo del área afectada. En el caso de las **crisis focales**, que son aquellas en las que se "se activa una red de neuronas limitada a una pequeña parte del hemisferio cerebral, con síntomas localizados en el área que está siendo activada", destacan la visión de luces, la sensación de hormigueo, la distorsión en la percepción olfativa y gustativa, las sacudidas de las extremidades o la desviación involuntaria de la cabeza o el tronco.

En el caso de las **crisis generalizadas**, donde la activación neuronal es mucho más extensa, la experta ha detallado que los síntomas pueden incluir pérdida de la conciencia con caída al suelo, mordedura de lengua, salida de orina y convulsiones.

PUBLICIDAD



Renault - Patrocinado

GAMA FURGONES RENAULT E-TECH ELÉCTRICOS

mes del profesional con condiciones especiales

descúbrelas >

"Es muy importante señalar que las crisis epilépticas tienen muy corta duración, de segundos o de uno o dos minutos", ha recordado la neuróloga, que ha advertido de que "si la duración se prolongase más de cinco minutos, estaríamos ante una emergencia médica conocida como estado epiléptico".

Juana Rondón ha enumerado a su vez los factores que pueden desencadenar una crisis epiléptica, como son la privación parcial o total del sueño, el consumo de alcohol y otras drogas, algunos medicamentos, los cambios hormonales producidos durante el **ciclo menstrual o el estrés**. "También hay un grupo de epilepsias llamadas reflejas en las que las crisis se desencadenan con la exposición del paciente a ciertos estímulos como el televisor, la luz o la música", ha añadido.

DIAGNÓSTICO, TRATAMIENTO Y PREVENCIÓN

Ante la aparición de cualquiera de los síntomas citados, la experta en epilepsia ha recomendado acudir a un centro médico para ser evaluado por un especialista. En caso de existir una sospecha de epilepsia, las pruebas a realizar podrán comprender una electroencefalografía, pruebas de neuroimagen e incluso estudios genéticos, en función de cada caso.

Una vez hecho el diagnóstico, el tratamiento indicado podrá ser farmacológico o no farmacológico. La mayoría de los pacientes, entre un 70 y un 80 por ciento, logran controlar la epilepsia con un fármaco anticrisis. El resto, entre un 20 y un 30 por ciento, padece lo que se conoce como epilepsia refractaria o **farmacorresistente**, que se da cuando el paciente no responde a al menos dos fármacos anticrisis prescritos adecuadamente.

"En estos casos cobra una gran importancia la evaluación por el especialista en epilepsia, quien va a determinar de manera apropiada si el tratamiento ha sido el adecuado o si el paciente es candidato a tratamientos no farmacológicos como el estimulador del nervio vago o la cirugía de epilepsia", ha explicado la facultativa de Quirónsalud Clideba.

Para prevenir una nueva crisis epiléptica, Rondón ha señalado que se debe mantener un horario de sueño regular, evitar el consumo de alcohol y otras sustancias tóxicas, evitar situaciones peligrosas que puedan conducir a traumatismos de cráneo, tomar correctamente la medicación, controlar los factores de riesgo cardiovascular para evitar la epilepsia asociada a la enfermedad cerebrovascular por ictus, y no abusar del uso de dispositivos electrónicos en el caso de epilepsia refleja.

TAGS RELACIONADOS

epilepsia

Abrir comentarios (0 Comments)

MÁS ARTÍCULOS

Enlaces Promovidos por Taboola

Hecho a mano en Suiza: el Slow Watch te ayuda a vivir el momento.

slow-watches.com

Marola Guerrero rompe compromiso matrimonial con Juan Carlos Simó y Laura Bonnelly entra en el juego

Los españoles nacidos antes del 1970 tienen derecho a estos nuevos aparatos acústicos

Top Audifonos

Tribunal falla a favor de empresario ítalo-canadiense Antonio Carbone

Increíble: la calculadora muestra el valor de su casa al instante (eche un vistazo)

Valor de la vivienda

La trágica historia de la influencer que le da 15 puñaladas a modelo que ahora es novia de su expareja en México



Cerrar

AbbVie apoya la acreditación de la UTM del Hospital Universitario Fundación Jiménez Díaz en Trastornos del Movimiento

Por **Javier González** - 10 de febrero de 2025



Representantes de la FJD y su UTM, la SEN y Abbvie en el acto / Foto de la FJD

La Unidad de Trastornos del Movimiento (UTM) Médico-Quirúrgica del Hospital Universitario Fundación Jiménez Díaz recibió la acreditación de calidad otorgada por el Grupo de Estudio de Trastornos del Movimiento (GETM) de la Sociedad Española de Neurología (SEN). Este reconocimiento, que cuenta con el apoyo de la biofarmacéutica AbbVie, pone en valor la excelencia de la atención especializada de la consulta, consolidando al hospital como centro de referencia en este ámbito y avalando la calidad asistencial ofrecida.

El acto de entrega de la acreditación contó con la participación de la Dra. Marta Cremades, directora del Hospital Universitario Fundación Jiménez Díaz; el Dr. Jesús Porta Etessam, jefe del Servicio de Neurología del hospital; el Dr. Pedro J. García Ruiz-Espiga, coordinador de la UTM, la Dra. CiCi Feliz Feliz, neuróloga de la UTM y coordinadora de la acreditación; Yaroslau Compta, responsable del Proyecto de Acreditaciones en la Sociedad Española de Neurología; y Amparo Valladares, gerente de Acceso al Mercado y Relaciones Institucionales de AbbVie, así como con miembros de la UTM, entre ellos el Dr. Joaquín Ayerbe, especialista del Servicio de

Neurocirugía del hospital.

MÁS: Novartis y Mabel Lozano estrenan cortometraje sobre el cáncer de mama

Durante el acto, la Dra. Feliz ha recibido la certificación de calidad de manos del Dr. Yaroslau Compta y ha aprovechado la ocasión para destacar que el proceso de acreditación ha sido una herramienta valiosa para tomar conciencia de la calidad asistencial de su departamento. "La Unidad de Trastornos del Movimiento del hospital se distingue por su trabajo en equipo, un esfuerzo multidisciplinar en el que cada integrante contribuye a optimizar los procesos en beneficio del paciente, asegurando el cumplimiento de protocolos basados en la mejor evidencia científica disponible. Cada paso está orientado a reducir riesgos y mejorar los resultados clínicos, garantizando la mejor atención posible. Esta certificación nos impulsa a seguir innovando y manteniendo al paciente en el centro de todo lo que hacemos".

Algo con lo que concuerda el Dr. Porta, quien ha señalado que este reconocimiento certifica la excelencia. "Creo que es muy importante para nuestro servicio de Neurología y para el Hospital Universitario Fundación Jiménez Díaz haber recibido esta acreditación. Además, está en línea con nuestra filosofía de crecimiento, incorporando los últimos recursos diagnósticos y terapéuticos, junto con la valoración personalizada de los pacientes por un equipo de neurólogos de altísima calidad".

MÁS: LaLiga logra mil condenas por fraude audiovisual en establecimientos

CALIDAD

El proyecto de acreditación, promovido por el Grupo de Estudio de Trastornos del Movimiento (GETM) de la Sociedad Española de Neurología con el apoyo de AbbVie, busca identificar y reconocer unidades clínicas que ofrecen una atención integral, humanizada y de alta calidad a pacientes con enfermedad de Parkinson. Este programa evalúa aspectos clave como la seguridad, la gestión tecnológica y la minimización de riesgos, garantizando servicios de salud que cumplan con los más altos estándares y mejoren el bienestar de los pacientes.

Para obtener esta acreditación, cada unidad debe someterse a una auditoría interna exhaustiva, cuyo objetivo es identificar áreas de mejora y emprender acciones que corrijan posibles deficiencias. Este proceso tiene un impacto directo en los pacientes y contribuye a establecer una relación de confianza en los resultados de los procesos asistenciales y administrativos.





Millones con IA

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

En este sentido, Dr. Compta ha subrayado que el proceso de acreditación evalúa elementos clave como los recursos disponibles, la formación de los profesionales, las estrategias de atención y los resultados alcanzados. En sus palabras, se trata de "evaluar y proporcionar un marco homogéneo de atención a los trastornos del movimiento a nivel de la SEN en coherencia con los altos estándares de otras acreditaciones y certificaciones nacionales e internacionales". Asimismo, ha destacado que, aunque obtener esta acreditación supone un desafío exigente para los profesionales médicos, "reconocer con el sello 'SEN' la capacitación, recursos y excelencia de las unidades acreditadas con el correspondiente impacto positivo en múltiples ámbitos".

MÁS: SO-LA-NA Entertainment presenta el Club Flamenco Cartagena como sede del Cante de las Minas

- Te recomendamos -

Lexus NX Híbrido Enchufable

El crossover de lujo perfecto para disfrutar de la ciudad y la carretera

Forjado con elegancia

DS 7 EDITION FRANCE.
Celebra la cultura y artesanía francesa.

Nuevo ingreso pasivo

Los jóvenes españoles ganan hasta 982 euros al día gracias a este método

NUEVO CITROËN C4

Consíguelo desde 22.150€ con Asientos y suspensión Advanced Comfort®

Millones con IA

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

Conéctate con miMovistar

La conexión que necesitas y el mejor entretenimiento por solo 63€/mes



MARTES, 11 DE FEBRERO DEL 2025

**ConStyling.**

Bienestar

Cuatro hábitos nocturnos para un descanso reparador

Pequeños cambios en la rutina y el entorno pueden marcar la diferencia en la calidad del sueño y el bienestar diario.

Share
15

10 de febrero del 2025

Compartir

Compartir

Twittear

E-mail

Copiar url

ConStyling.*Cuatro hábitos nocturnos para un descanso reparador*



Dormir bien se ha convertido en un pilar fundamental para quienes buscan equilibrar su bienestar personal con un desempeño eficiente en sus actividades diarias. Un descanso adecuado no solo recarga la energía, sino que influye directamente en la salud física, mental y emocional. Cuidar la calidad del sueño es una inversión en calidad de vida y en la capacidad de afrontar los retos cotidianos con mayor claridad y vitalidad.

Share

15

Según la Organización Mundial de la Salud ([OMS](#)), los adultos deben dormir entre seis y siete horas diarias manteniendo una rutina estable. Sin embargo, datos de la Sociedad Española de Neurología ([SEN](#)) revelan que el 48% de la población adulta en España no consigue un sueño óptimo, afectado por el estrés y los hábitos de la vida moderna. Esta realidad pone de manifiesto la necesidad de adoptar estrategias que fomenten un descanso profundo y revitalizante.

Para lograrlo, establecer una rutina nocturna eficaz es clave. Incorporar prácticas saludables contribuye a mejorar la calidad del sueño y potenciar el bienestar general. [Hästens](#), prestigiosa marca sueca especializada en la fabricación de camas de lujo desde 1852, comparte cuatro consejos esenciales para optimizar el descanso nocturno con una combinación de exclusividad y confort:

- 1. Reducir el uso de dispositivos electrónicos antes de dormir.** La exposición a la luz azul de pantallas interfiere en la producción de melatonina, hormona responsable de regular el sueño. Para evitar alteraciones en el descanso, se recomienda limitar el uso de estos dispositivos al menos una hora antes de



actividades físicas de alta intensidad antes de dormir puede dificultar la conciliación del sueño debido al aumento del ritmo cardíaco y los niveles de adrenalina. Es preferible ejercitarse durante el día o practicar actividades relajantes como yoga o estiramientos en la noche para favorecer un descanso óptimo.

- 3. Crear un entorno propicio para el descanso.** Un dormitorio tranquilo y con una temperatura adecuada, acompañado de una cama de alta calidad, puede marcar la diferencia en la calidad del sueño. Apostar por materiales de primera categoría es una inversión en bienestar. Hästens recomienda su colección Hästens 2000T, fabricada con materiales naturales como lana y algodón, para proporcionar un descanso personalizado que combina soporte, confort y exclusividad.
- 4. Incorporar técnicas de relajación antes de dormir.** Actividades como la meditación o un baño caliente pueden ser aliados perfectos para preparar el cuerpo y la mente para el descanso. Dedicar veinte minutos a la meditación una hora antes de acostarse ayuda a reducir el estrés y las tensiones acumuladas durante la jornada.

Share

15

"Dormir bien transforma por completo nuestra calidad de vida. En [Hästens](#) creemos que el descanso es un hábito esencial, por lo que diseñamos nuestros productos para ofrecer una experiencia única y revitalizante", destaca Carmen del Cid, directora de Ventas en [Hästens Madrid](#).

Un sueño profundo y reparador no solo contribuye a una vida más equilibrada, sino que es un lujo imprescindible para quienes priorizan su bienestar. Adoptar estos hábitos y crear un ambiente exclusivo para el descanso elevará la calidad de vida y

TENDENCIAS: Abinader quitarà al General Mendez del Coe



SEARCH 🔍



Internacional Política Deportes Economía Local Sociales Turismo

Provinciales ▾ Entretenimientos Tecnología Ciencias Salud Cine

Farándula Coronavirus Nacional Economía Internacional Coronavirus

Deportes Salud Justicia Política Entretenimientos

precoz

Publicado por Domingo Uribe | Feb 11, 2025 | Nacional, Principal | 0 🗣️ |



Empresas



00:00

00:3



La neuróloga especialista en epilepsia Juana Rondón, del Hospital Quirónsalud Clideba de Badajoz, ha insistido en la importancia de que la población y los profesionales conozcan los síntomas de la epilepsia, ya que de lo contrario el diagnóstico puede retrasarse hasta 10 años, provocando la falta de un tratamiento efectivo y la repetición de crisis epilépticas.

Este lunes se conmemora el Día Internacional de la Epilepsia, una enfermedad que en España afecta a unas 400.000 personas, según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN), y se caracteriza por la predisposición a la aparición de crisis epilépticas que se producen por una actividad neuronal anormal y excesiva.

Rondón ha explicado que los síntomas de la epilepsia son muy diversos dependiendo del área afectada. En el caso de las crisis focales, que son aquellas en las que se «se activa una red de neuronas limitada a una pequeña parte del hemisferio cerebral, con síntomas localizados en el área que está siendo activada», destacan la visión de luces, la sensación de hormigueo, la distorsión en la percepción olfativa y gustativa, las sacudidas de las extremidades o la desviación involuntaria de la cabeza o el tronco.



**INDUSTRIAS AGUAYO
DE CONSTRUCCION**

**ENTRADAS
RECIENTES**

Jijiji,se irà

En el caso de las crisis generalizadas, donde la activación neuronal es mucho más extensa, la experta ha detallado que los síntomas pueden incluir pérdida de la conciencia con caída al suelo, mordedura de lengua, salida de orina y convulsiones.

«Es muy importante señalar que las crisis epilépticas tienen muy corta duración, de segundos o de uno o dos minutos», ha recordado la neuróloga, que ha advertido de que «si la duración se prolongase más de cinco minutos, estaríamos ante una emergencia médica conocida como estado epiléptico».

Juana Rondón ha enumerado a su vez los factores que pueden desencadenar una crisis epiléptica, como son la privación parcial o total del sueño, el consumo de alcohol y otras drogas, algunos medicamentos, los cambios hormonales producidos durante el ciclo menstrual o el estrés. «También hay un grupo de epilepsias llamadas reflejas en las que las crisis se desencadenan con la exposición del paciente a ciertos estímulos como el televisor, la luz o la música», ha añadido.

DIAGNÓSTICO, TRATAMIENTO Y PREVENCIÓN

Ante la aparición de cualquiera de los síntomas citados, la experta en epilepsia ha recomendado acudir a

**donde él vive!
Abinader: "Los apagones molestan"**

Se volvió loco Yulín, se despotricó contra el presidente por no nombrarlo consul a él

Todo lo que brilla no es oro, en torno a la extracción de agregados de las presas

Síntomas de la epilepsia que debes conocer para garantizar diagnóstico precoz

Sociedad Cardiología dice personas mueren del corazón por malos hábitos de vida.

un centro médico para ser evaluado por un especialista. En caso de existir una sospecha de epilepsia, las pruebas a realizar podrán comprender una electroencefalografía, pruebas de neuroimagen e incluso estudios genéticos, en función de cada caso.

Una vez hecho el diagnóstico, el tratamiento indicado podrá ser farmacológico o no farmacológico. La mayoría de los pacientes, entre un 70 y un 80 por ciento, logran controlar la epilepsia con un fármaco anticrisis. El resto, entre un 20 y un 30 por ciento, padece lo que se conoce como epilepsia refractaria o farmacorresistente, que se da cuando el paciente no responde a al menos dos fármacos anticrisis prescritos adecuadamente.

«En estos casos cobra una gran importancia la evaluación por el especialista en epilepsia, quien va a determinar de manera apropiada si el tratamiento ha sido el adecuado o si el paciente es candidato a tratamientos no farmacológicos como el estimulador del nervio vago o la cirugía de epilepsia», ha explicado la facultativa de Quirónsalud Clideba.

Para prevenir una nueva crisis epiléptica, Rondón ha señalado que se debe mantener un horario de sueño regular, evitar el consumo de

alcohol y otras sustancias tóxicas, evitar situaciones peligrosas que puedan conducir a traumatismos de cráneo, tomar correctamente la medicación, controlar los factores de riesgo cardiovascular para evitar la epilepsia asociada a la enfermedad cerebrovascular por ictus, y no abusar del uso de dispositivos electrónicos en el caso de epilepsia refleja.

Comparte esto:

- Haz clic para compartir en Facebook (Se abre en una ventana nueva)
- Haz clic para compartir en X (Se abre en una ventana nueva)
-

COMPARTIR:



TASA:

Sociedad Cardiología
dice personas mueren
del corazon por malos
hábitos de vida.

PRÓXIMO >

Todo lo que brilla no
es oro, en torno a la
extracción de

https://www.elvocero.com/el-mundo/resto-del-mundo/epilepsia-m-s-all-de-las-convulsiones/article_3c767028-e7f9-11ef-b32f-1bfb3c25ce05.html

Epilepsia: Más allá de las convulsiones

El neurólogo Iván Iniesta López, jefe de la Unidad Avanzada de Neurorrehabilitación del Hospital Los Madroños, desmiente un mito común sobre la epilepsia

EuropaPress
10/02/2025



El neurólogo Iván Iniesta López, jefe de la Unidad Avanzada de Neurorrehabilitación del Hospital Los Madroños, desmiente un mito común sobre la epilepsia

< Suministrada

El jefe de la Unidad Avanzada de Neurorrehabilitación del Hospital Los Madroños, el neurólogo Iván Iniesta López, ha asegurado que no todas las epilepsias van acompañadas de convulsiones, y que estas pueden originarse o no en las de tipo focal (cuando proceden de una localización concreta del cerebro) o de tipo generalizado (cuando su origen es difuso).

"La convulsión no es sino un síntoma, pudiendo resultar de una cr de inicio focal o presentarse desde el principio con convulsiones, Privacidad - Términos

que tradicionalmente hemos denominado crisis convulsiva o de 'gran mal', y ahora conocemos como crisis bilateral tónico-clónica. Los síntomas provocados por una crisis guardan relación habitualmente con la zona del cerebro desde donde se originan", ha explicado el doctor Iniesta, investigador de EpiNet, con motivo del Día Internacional de la Epilepsia, que se celebra este lunes.

El especialista ha explicado que, cuando la descarga neuronal excesiva proviene del lóbulo temporal, el síntoma consiste en una "súbita sensación de extrañeza, en un estado transitorio de ensoñación o familiaridad tipo 'déjà vu' que típicamente se repite de forma estereotipada (siempre igual), pudiendo acompañarse de una alteración de la conciencia pasajera"; mientras que, si tiene lugar en la corteza frontal, el síntoma "será motor" y, si nace en la corteza occipital, el síntoma inicial será visual, aunque existe la posibilidad de que evolucione a una alteración o pérdida de conciencia, con o sin convulsiones.

En torno a medio millón de personas padecen de epilepsia en España, según datos de la Sociedad Española de Neurología, de los que un tercio no acaba respondiendo bien a la medicación que se le administra.

"Aunque la mayoría de las epilepsias suelen comportarse de forma benigna y controlarse con el fármaco adecuado, cerca de un tercio de pacientes no responden bien a las distintas terapias farmacológicas, lo cual conocemos como epilepsia fármaco-resistente. Algunos pacientes, previamente seleccionados, dentro de este grupo de epilepsias refractarias, pueden ser subsidiarios y beneficiarse de una cirugía tras realizarse un estudio exhaustivo en un centro avanzado y de referencia para el manejo de epilepsias complejas", ha añadido.

Tras ello, ha subrayado que la epilepsia puede impactar en actividades cotidianas como tomar un baño, siendo recomendable que eviten bañarse solos ante el riesgo de caídas o ahogamientos, o conducir, estando prohibido que lo hagan en caso de haber presentado una crisis epiléptica en el último año.

Aunque este tipo de crisis suelen ceder espontáneamente y no necesitan un tratamiento farmacológico urgente más allá de adoptar las medidas PAS (Proteger, Avisar, Socorrer), colocando al paciente de costado y no poniendo nada en su boca mientras llega una ambulancia, sí es necesario instaurar un tratamiento inmediato si dura más de cinco minutos; antes de ello se trasladará a un paciente a un centro con guardias permanentes de neurología y unidad de cuidados intensivos.

Si bien la epilepsia puede aparecer a cualquier edad, tiene una mayor incidencia en niños y en personas mayores de 65 años, momento en el que se observa un "pico de epilepsias en curso benigno" que a menudo no requieren tratamiento farmacológico, y suelen desaparecer durante la adolescencia o en la temprana edad adulta "sin dejar rastro".

"(En edades avanzadas), un riesgo más elevado de ictus o demencia explican la mayor incidencia en esta franja etaria de epilepsia relacionada con la enfermedad de Alzheimer o de causa vascular", ha agregado el doctor Iniesta.

ESTIGMA SOCIAL DE LA EPILEPSIA

Por otro lado, el neurólogo ha hablado sobre el estigma social que "históricamente" ha arrastrado la epilepsia, y que los pacientes que la sufren aún no se han "desprendido" de ello, razón por la que considera necesario concienciar a la ciudadanía sobre las medidas preventivas "adecuadas" y sobre la propia enfermedad.

"La epilepsia no solo son las crisis epilépticas, sino también los efectos secundarios provocados por aquellos medicamentos destinados a tratarla, la ansiedad y depresión frecuentemente asociadas, sin olvidarnos tampoco del riesgo de muerte súbita relacionado con la epilepsia, sobre todo cuando las crisis son nocturnas, no están bien controladas o la medicación se toma de manera errática o se producen cambios frecuentes en el tratamiento", ha señalado.

El doctor Iniesta también ha considerado necesario referirse a la epilepsia "en plural", pues existe una gran heterogeneidad en cuanto a

sus síntomas y causas, que pueden abarcar "desde una predisposición genética hasta una grave lesión cerebral adquirida", algo igualmente importante a la hora de realizar un diagnóstico, que debe contar con la historia clínica del paciente y complementada mediante una historia colateral facilitada por testigos presenciales de las crisis epilépticas.

Para un diagnóstico de epilepsia es necesario haber experimentado dos crisis espontáneas --no provocadas por factores externos como sustancias tóxicas o alteraciones metabólicas-- o hallarse ante una sola crisis espontánea y establecer, mediante las mencionadas pruebas auxiliares, un riesgo alto para desarrollar nuevas crisis.

"Por último, en el diagnóstico diferencial de epilepsia debemos considerar otros trastornos que pueden confundirnos como son las crisis disociativas de origen psicógeno y el síncope", ha concluido.

CLICKY ANALYTICS