

[Inicio](#) > [General](#) > Cuatro hábitos nocturnos para mejorar el descanso con Hästens

General

Cuatro hábitos nocturnos para mejorar el descanso con Hästens

By **Arquitecto** Feb 11, 2025



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.

[Configuración de la privacidad y las cookies](#)

Gestionado por Google Cumple el TCF de IAB. ID de CMP: 300

¿La computadora es demasiado lenta? En lugar de comprar una nueva,...

Publicidad Xtra-PC



Este brillante invento japonés traduce instantáneamente idiomas...

Publicidad Enence



Marca

Seguir

59.2K Seguidores



El truco de Mario Alonso Puig para dormir cuando algo te preocupa

Historia de Joanna Guillén Valera • 4 día(s) • 3 minutos de lectura

Según la Sociedad Española de Neurología (SEN) se estima que entre un 20 y un 48% de la población adulta sufre en algún momento dificultad para iniciar o mantener el sueño. A veces, son las preocupaciones las que nos impiden hacerlo. El médico y divulgador, Mario Alonso Puig, tiene un truco para evitar que esto pase. .

El descanso es clave para una buena salud en general sin embargo no todo el mundo duerme bien por las noches y cada vez son más los que tienen problemas para conciliar el sueño. Según la Sociedad Española de Neurología (SEN) se estima que entre un 20 y un 48% de la población adulta sufre en algún momento dificultad para iniciar o mantener el sueño y que en al menos un 10% de los casos es debido a algún trastorno de sueño crónico y grave, una cifra que incluso podría ser mayor por el alto número de pacientes que no están diagnosticados. Y es que, aunque muchos trastornos del sueño son tratables o prevenibles, menos de un tercio de los pacientes buscan ayuda profesional. "El sueño es un proceso fisiológico de vital importancia para la salud integral de los seres humanos, para la supervivencia del individuo y para el correcto funcionamiento del sistema nervioso. Si no conseguimos dormir bien se reduce la calidad de vida, aumenta el riesgo de hipertensión y, por tanto, de sufrir un accidente cerebrovascular, y se pueden agravar otras enfermedades que padecemos". Pero además "nuestras funciones cognitivas...



Comentarios

que parecíamos . Pero además, nuestras funciones cognitivas se ven afectadas: baja la concentración y la capacidad de atención, el tiempo de reacción aumenta, se pueden producir fallos de memoria, cambios bruscos de humor y alteraciones en el proceso de toma de decisiones, problemas de aprendizaje, etc. Por lo tanto, tener una buena calidad de sueño es fundamental", señalan los expertos de la Sociedad Española de Neurología. Rutinas que ayudan a dormir Aunque no hay una fórmula secreta para conciliar el sueño, si es posible seguir una serie de recomendaciones para lograrlo. En este sentido, Mario Alonso Puig, médico y divulgador, recomienda seguir una serie de estrategias: El primer consejo es no irse a la cama a la hora que queremos dormirnos. Si queremos dormirnos a las 23, no podemos irnos a la cama a las 23, deberemos hacerlo a las 22 o 22.30 como pronto. Dejar el móvil, las tablets, el ordenador al menos dos horas antes de irnos a dormir. Comer mucho antes de irnos a la cama ya que el aparato digestivo debe estar en reposo. No hacer ejercicio de alta intensidad antes de dormir. Practicar sesiones de body scan. Esto hace que nuestra musculatura se relaje poco a poco y que nuestra mente se concentre en esto en lugar de en los pensamientos. Una ducha caliente antes de dormir. Que la habitación no esté caliente ya que dormir con algo de frío en la habitación ayudará a que descansemos mejor. Sin embargo, hay ocasiones en las que, incluso haciendo esto, es imposible conciliar el sueño porque no dejamos de dar vueltas a la cabeza. En este caso Alonso Puig tiene un truco. "Si tenemos preocupaciones, el mejor consejo es escribir lo que nos preocupa en un papel muy pequeño". ¿Por qué? Como explica el experto, "cuando haces esto, el cerebro entiende que si tu problema cabe en un papel tan pequeño no es un problema tan grande e, indirectamente, trabajará para que no te preocupe tanto y puedas dormir mejor".

Sigue toda la información sobre prevención y educación en salud en cuidateplus.marca.com

Contenido patrocinado



REPRESENTANTES DE LA FJD Y SU UTM, LA SEN Y ABBVIE, - FJD

ANDALUCÍA

La UTM Médico-Quirúrgica de Fundación Jiménez Díaz logra el sello de calidad de la SEN

El Grupo de Estudio de Trastornos del Movimiento de la Sociedad Española de Neurología acreditación la calidad de la Unidad de Trastornos del Movimiento

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.

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”.

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 pacientes¹.

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, como publica Servimedia.

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”.



EL PORTAL DE LA INFANCIA

Peligros del uso excesivo de las redes sociales en niños y adolescentes

La Sociedad Española de Neurología (SEN) alerta sobre los peligros del uso excesivo de las redes sociales, sobre todo en niños y adolescentes, para la salud cerebral.



Peligros del uso excesivo de las redes sociales en niños y adolescentes.

REDACCIÓN

11/FEB/25 - 14:02



El exceso de visionado de videos cortos en redes sociales reduce la capacidad de concentración, la memoria, la toma de decisiones y la 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



PEUGEOT DÍAS PROFESIONAL
DEL 1 AL 15 DE
FEBRERO,
CONDICIONES

[Privacidad](#)



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. “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”.

“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



PEUGEOT DÍAS PROFESIONAL (x)
DEL 1 AL 15 DE
FEBRERO,
CONDICIONES



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.

La campaña “Cada Niño Un Juguete”, reconocida por el Pacto Mundial de la ONU

Más atención al Cáncer Infantil



PEUGEOT DÍAS PROFESIONAL 
DEL 1 AL 15 DE
FEBRERO,
CONDICIONES

Privacidad

LAS PROVINCIAS ^{x160+}

Sí, dormimos peor en invierno: ¿sabes cómo remediarlo?

La melatonina y la serotonina juegan un papel clave en la conciliación del sueño, advierten los expertos



José Carlos Castillo

Seguir

Martes, 11 de febrero 2025, 00:21

Comenta

Guardar

Compartir



Escucha la noticia

24 min.



REPRESENTANTES DE LA FJD Y SU UTM, LA SEN Y ABBVIE EN EL ACTO - FOTO DE LA FJD

SANITATEM

La Unidad de Trastornos del Movimiento Médico-Quirúrgica del Hospital FJD obtiene la acreditación de SEN

La Unidad de Trastornos del Movimiento (UTM) Médico-Quirúrgica del Hospital Universitario Fundación Jiménez Díaz recibió la acreditación de calidad

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 que brinda.

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.

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”.

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 pacientes¹.

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.

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".

Apoya TU periodismo independiente y crítico

Ayúdanos a contribuir a la Defensa del Estado de Derecho

Haz tu aportación



Comentarios

Lee los comentarios y comenta la noticia ▾

Te puede gustar

Enlaces Patrocinados por Taboola

Tu Nissan al mejor precio y con hasta 10 años de garantía

10 días Nissan

Ver ofertas

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

Top Audifonos

El juego que parece tan real que vale la pena instalarlo sólo para verlo

Juegos - Espectros

¡Los zapatos para caminar de hombre más cómodos del 2024!

getdable.com

Compra ahora

Bienestar Y Vida

Controlar los factores de riesgo de epilepsia podría prevenir hasta un 30 % de los casos

<http://telenoticias.com.do/wp-content/uploads/voxey/post-152837.mp3> La epilepsia es una de las enfermedades neurológicas más comunes a nivel global, afectando a más de 50 millones de personas en el mundo. Sin embargo, alrededor de un 30 % de los casos se pueden evitar si se controlan adecuadamente los factores de riesgo. Los expertos explican formas para evitar esta enfermedad. Los

Redacción Telenoticias • February 11, 2025 6:20 am

compartir en:  



00:00

05:01

La epilepsia es una de las enfermedades neurológicas más comunes a nivel global, afectando a más de 50 millones de personas en el mundo. Sin embargo, alrededor de un 30 % de los casos se pueden evitar si se controlan adecuadamente los factores de riesgo. Los expertos explican formas para evitar esta enfermedad. Haz tu denuncia

Los traumatismos, infecciones, enfermedades genéticas o problemas vasculares se encuentran entre el 30 % de los factores de riesgo de epilepsia que se podrían prevenir y, con ello, evitar las consecuencias de esta enfermedad.

Estos son datos de la **Sociedad Española de Neurología (SEN)**, con motivo del Día Internacional de la Epilepsia, que se conmemora el segundo lunes de febrero, este año el día 10 de este mes.

La epilepsia es una de las enfermedades neurológicas más frecuentes que se caracteriza por la presencia de crisis epilépticas y por la predisposición del cerebro a generar dicha crisis.

Además, la SEN indica que la epilepsia afecta ya a casi 500.000 personas en España.

Mayor peligro

Según el informe "Impacto sociosanitario de las enfermedades neurológicas en España" de la SEN, a escala global, las personas con epilepsia tienen mayor riesgo de sufrir lesiones físicas que la población general.

También el riesgo de sufrir accidentes fatales es entre 2 y 4 veces superior.

Más comorbilidades

Por otro lado, según la SEN, aproximadamente un 50 % de las personas con epilepsia asocian una o más comorbilidades.

Destacan las enfermedades psiquiátricas, en especial la ansiedad y la depresión, que tienen una prevalencia entre 7 y 10 veces superior.

Lo mismo ocurre con los trastornos cognitivos, la migraña, las enfermedades cardiovasculares y las endocrino-metabólicas.

Mayor mortalidad

En cuanto a la mortalidad, numerosos estudios han demostrado que el riesgo de muerte es mayor por epilepsia.

La muerte súbita asociada a la epilepsia (SUDEP), el estatus epiléptico, el riesgo de suicidio y los accidentes provocados por las crisis son las principales causas que contribuyen a la elevada morbilidad asociada a esta enfermedad, según el informe del IHME (Institute of Health Metrics and Evaluation) del Global Burden of Disease study (GBD).

En el mismo informe se señala que la epilepsia no sintomática fue la responsable del 5 % del total de años de vida perdidos debido a discapacidad o muerte prematura por causa neurológica y del 1,3 % de las muertes.

El doctor Manuel Toledo, coordinador del Grupo de estudio de Epilepsia de la Sociedad Española de Neurología, explica que la epilepsia es una enfermedad crónica con alto impacto en la calidad de vida, tanto para quien lo sufre como para sus familiares y afecta también a los sistemas sanitarios.

El diagnóstico

Además, señala que todavía hoy en día, el diagnóstico de epilepsia puede suponer un estigma, y se asocia a dificultades para desarrollar una vida social plena, así como para recibir una formación adecuada y encontrar empleo.

Según la SEN, cada año se diagnostican más de 2,4 millones de nuevos casos de epilepsia en el mundo, pero incluso en países desarrollados el retraso en el diagnóstico de esta enfermedad puede alcanzar los 10 años.

Alrededor de un 10 % de la población padecerá una crisis epiléptica a lo largo de su vida y es importante detectar de forma precoz quien llegará a desarrollar la enfermedad, teniendo en cuenta que puede debutar a cualquier edad, aunque tiene una incidencia mayor en niños y adultos mayores.

Formas para evitar la epilepsia

Desde la SEN, explican que algunas de las principales medidas que podemos adoptar para evitar padecer epilepsia y sus factores de riesgo son:

Protegerse contra los traumatismos craneales.

Controlar los factores de riesgo vascular, con una buena dieta, ejercicio, evitando tóxicos, etc.

Seguir las pautas de vacunación e higiene, o llevar un correcto seguimiento del embarazo y del parto.

Además, el doctor Toledo concluye en la necesidad de seguir investigando en tratamientos efectivos que ayuden a controlar las crisis y modificar la evolución de la misma.

Por: EFE

Más visto

¿Cómo el consumo de alcohol puede afectar tu salud?



Riesgos de consumir carne roja: Demencia y enfermedades cardiovasculares...



Haz tu denuncia

Psicólogo o psiquiatra: ¿Cuándo acudir a uno u otro?





Nos encantaría enviarte
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,



Vuelven de nuevo los campamentos urbanos de
Navidad Le Bal de Pamplona: del 23 de diciembre al 7
de enero

combinando exclusividad y confort:

Sarriguren
Web.com

Nos encantaría enviarte
nuestras noticias de última
hora.

No, gracias

¡Claro!

electrónicos antes de dormir. La luz azul
de melatonina, la hormona que
en el descanso, se recomienda
positivos 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

encia de sueño único y revitalizante",



Vuelven de nuevo los campamentos urbanos de
Navidad Le Bal de Pamplona: del 23 de diciembre al 7
de enero

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

Sarriguren
Web.com

Nos encantaría enviarte
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
d 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**



Vuelven de nuevo los campamentos urbanos de
Navidad Le Bal de Pamplona: del 23 de diciembre al 7
de enero



¿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 1852, comparte cuatro recomendaciones para optimizar las noches,

El Auditorio de Berriozar acoge este domingo el estreno de la obra de teatro infantil «Pequeña»

combinando exclusividad y confort:



¿Quiéres recibir nuestras
noticias de última hora?

No, gracias

¡Claro!

electrónicos antes de dormir. La luz azul
de melatonina, la hormona que
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
diseñados para ofrecer una experiencia de sueño único y revitalizante",

El Auditorio de Berrioar acoge este domingo el estreno
de la obra de teatro infantil «Pequeña»

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

NOTICIAS

Cuatro Claves Nocturnas de Hästens: Tu Guía para un Sueño Reparador

Por: Otras Fuentes

10 de febrero de 2025

En el mundo actual, donde el ritmo acelerado se ha convertido en la norma, lograr un descanso reparador es un desafío creciente. El sueño, un pilar esencial para recargar energías, influye directamente en nuestra salud física, mental y emocional. Priorizar un buen descanso es, sin duda, una inversión en calidad de vida, mejorando nuestra capacidad para enfrentar los retos diarios con energía y enfoque.

Sin embargo, la situación actual es alarmante. La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda que los adultos duerman entre seis y siete horas en horarios regulares cada noche. Pese a ello, datos revelados por la Sociedad Española de Neurología (SEN) indican que un 48% de los adultos en España no alcanza estas cifras. Esto es un reflejo claro de cómo el estrés y los hábitos modernos han llegado a obstaculizar un sueño verdaderamente reparador.

Para abordar este problema, establecer una rutina nocturna efectiva es esencial para mejorar la calidad del sueño. Incorporar hábitos saludables podría ser clave para fomentar un bienestar integral. En este contexto, Hästens, la prestigiosa compañía sueca especializada en camas artesanales de lujo desde 1852, sugiere cuatro recomendaciones para optimizar el descanso nocturno.

La primera sugerencia es reducir el uso de dispositivos electrónicos antes de dormir, ya que las pantallas emiten luz azul que interfiere en la producción de melatonina, clave para regular el sueño. Se aconseja evitar estos dispositivos al menos una hora antes de acostarse, reemplazándolos por actividades relajantes, como la lectura.

La segunda recomendación se enfoca en el ejercicio físico. Aunque es fundamental para una vida saludable, practicar deportes intensos por la noche puede complicar el descanso debido al aumento de la frecuencia cardíaca y los niveles de adrenalina. Se recomienda hacer ejercicio durante el día o elegir actividades suaves, como el yoga, para promover un mejor sueño.

El tercer consejo es crear un entorno ideal para el descanso, con un dormitorio sereno y fresco y una cama de alta calidad. Hästens destaca opciones como su colección Hästens 2000T, que utiliza materiales naturales como lana y algodón para ofrecer un descanso personalizado.

Finalmente, las técnicas de relajación antes de dormir, como la meditación o una ducha caliente, son recomendadas para preparar el cuerpo y la mente para el descanso. Dedicar unos minutos a meditar puede ser especialmente beneficioso.

Carmen del Cid, directora de Ventas en Hästens Madrid, destaca la transformación que un descanso de calidad puede brindar: “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 conclusión, priorizar el sueño reparador no es solo un pilar fundamental del bienestar; es un lujo que todos deberían permitirse. Adoptar estos hábitos y crear un entorno exclusivo para dormir no solo eleva la calidad de vida, sino que también potencia el rendimiento diario, proporcionando una experiencia de descanso sin igual cada noche.



Sociedades científicas y de pacientes exigen aumentar los recursos para la investigación y tratamiento de la epilepsia.

MADRID, 10 de febrero –

La **Federación Española de Epilepsia (FEDE)** y la **Sociedad Española de Epilepsia (SEEP)** han solicitado que se sigan intensificando esfuerzos para que la **epilepsia** sea parte del debate sanitario y se destinen más recursos para mejorar las unidades especializadas, la investigación de nuevas técnicas y tratamientos, y la Atención Primaria para los

los últimos años, bajo el lema «Epilepsia, en futuro esperanza».

«Cada vez somos más capaces de ofrecer la libertad de crisis a pacientes que antes parecían imposibles de curar. La colaboración entre todos será la mejor forma de conseguir avances», subrayó la presidenta de la SEEP, **Mar Carreño**, durante un evento realizado en las Cortes de Castilla y León, junto a FEDE y la Asociación de pacientes regional, **ASPECYL**.

«En el **Día Internacional de la epilepsia**, es crucial resaltar la relevancia de la investigación para mejorar la atención y calidad de vida de las personas con epilepsia, así como la necesidad de superar barreras geográficas y sociales para brindar apoyo a quienes viven con esta condición», añadió la presidenta de FEDE, **Elvira Vacas**.

Al concluir el evento, el consejero de Sanidad de Castilla y León, **Alejandro Vázquez**, instó a seguir trabajando por los pacientes con epilepsia. En España, se estima que alrededor de **450,000** personas padecen algún tipo de epilepsia, aunque no existen estudios epidemiológicos al respecto.

PLAN DE ACCIÓN GLOBAL INTERSECTORIAL DE LA OMS

En cuanto a los esfuerzos realizados en los últimos años, las sociedades médicas y de pacientes han destacado su repercusión en la aprobación del **Plan de Acción Global Intersectorial de la Organización Mundial de la Salud (OMS)** sobre Epilepsia y otros Trastornos Neurológicos 2022-2031.

Este plan es una hoja de ruta de diez años lanzada por la OMS para abordar de manera más eficaz las afecciones neurológicas y mejorar la vida de las personas con **epilepsia** y otras enfermedades neurológicas

proyecto **Epi-Infantes**. A través de esta estructura común, han trabajado para elaborar un documento de consenso final que aborda los objetivos establecidos en el Plan de la OMS.

Comparte:

Facebook

X

LinkedIn

Salud

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



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.

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 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.

[CANAL EN VIVO](#)[RADIO EN VIVO](#)

12 FEBRERO 2025

Aprende a reconocer estos síntomas de la epilepsia para un diagnóstico temprano

La mayoría de los pacientes, entre un 70 y un 80 por ciento, logran controlar la epilepsia con un fármaco anticrisis.



[Miguel Ángel Encarnación](#)

martes 11 febrero, 2025 - 8:55 AM

5 minutos de lectura

Comparte:

TVN24



Foto: fuente externa

Madrid.- 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.

En el caso de las crisis generalizadas, donde la activación neuronales 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 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.

Europa Press

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

Más directos



COPE emisión nacional

HERRERA EN COPE

Con Carlos Herrera



Las infusiones y [tés](#) están ganando cada vez más popularidad en nuestro país y lo mejor es que suele haberlas para todo. Para la retención de líquidos, para la inflamación, para adelgazar 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](#).

Más directos



COPE emisión nacional
HERRERA EN COPE
Con Carlos Herrera



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.**

PUBLICIDAD

Más directos



COPE emisión nacional

HERRERA EN COPE

Con Carlos Herrera



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
HERRERA EN COPE
Con Carlos Herrera





 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.

Cuando lo tomamos, **estas catequinas** promueven la salud cerebral a largo plazo, además ayudar a prevenir el envejecimiento prematuro y enfermedades crónicas como **enfermedades cardiovasculares o cáncer**.

Más directos



COPE emisión nacional
HERRERA EN COPE
Con Carlos Herrera



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,

Más directos



COPE emisión nacional

HERRERA EN COPE

Con Carlos Herrera





Más directos



COPE emisión nacional
HERRERA EN COPE
Con Carlos Herrera






 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](#)

[El párroco de Alfafar deja el Sagrario a merced del temporal y recibe un mensaje días después: "Se quedó para ahogarse"](#)

[Fallece en Ortigueira José Antonio Monteagudo, 'Monty', concejal de Hacienda y Deportes Santiago Abascal, en COPE: "Le deseo a Sánchez que tenga un juicio justo, pero que se siente en el banquillo"](#)

Más directos



COPE emisión nacional

HERRERA EN COPE

Con Carlos Herrera





El desconocido síntoma que podría advertir de la posibilidad de padecer Parkinson

Enviado por admin el Mar, 11/02/2025 - 18:17

La demencia es una enfermedad con muchas aristas, que se prevé que aumente considerablemente en los próximos años en España y el planeta, hasta llegar a los **150 millones de afectados**. Aunque mucho tiene que ver el aumento de la esperanza de vida, lo cierto es que enfermedades mentales como el Parkinson, que aún no tienen cura, tiene un aliado en el diagnóstico precoz. Para ello, nada mejor que identificar los factores de riesgo y los síntomas prematuros.

Durante muchos años, numerosas investigaciones han descubierto que existe una **relación entre las pesadillas recurrentes de los adultos y el doble de riesgo** de padecer **deterioro cognitivo o Parkinson**. Hasta la fecha, los estudios habían demostrado este nexo en la población adulta. Ahora, además, se ha puesto de manifiesto en la revista The Lancet que hay una relación directa entre las pesadillas durante la infancia y el Parkinson cuando alcanzamos los 50 años de edad.

La relación entre las pesadillas y la neurodegeneración

El artículo reciente, realizado por **investigadores de la Universidad de Birmingham**, en Reino Unido, y publicado en The Lancet, concluye que hay un nexo directo entre los malos sueños recurrentes cuando somos pequeños, y el desarrollo posterior de la **enfermedad de Parkinson**.

El análisis de los datos de la investigación ha demostrado que tener **pesadillas de forma habitual durante la infancia** (comparado con los niños que no las tenían) está asociado de manera significativa con un riesgo elevado de desarrollar deterioro cognitivo o enfermedad de Parkinson a los 50 años.

Este descubrimiento podría tener implicancias para la salud pública, ya que permitiría poder intervenir a tiempo para evitar o ralentizar estas enfermedades desde la niñez. Aún se precisan más estudios para confirmar estos resultados y determinar si el **tratamiento de las pesadillas durante los primeros años de vida** podría disminuir el riesgo de demencia y enfermedad de Parkinson en la edad adulta. Pero el estudio abre un interesante camino.

Qué es y cómo se manifiesta el Parkinson

El Parkinson del que todos hemos oído hablar por su gran prevalencia, es una **enfermedad neurodegenerativa** que afecta en España a casi 200.000 personas, la más numerosa por detrás del **Alzheimer, y que se caracteriza por la degeneración de las neuronas** en la denominada sustancia negra del cerebro.

Esta pérdida provoca la **falta de producción de dopamina** por parte del organismo, que es la sustancia que envía información al cerebro para realizar nuestros movimientos con normalidad. Por ello, el control motriz se ve alterado. La **Sociedad Española de Neurología** (SEN) considera que la incidencia en 2040 habrá aumentado al doble.

Esta enfermedad se caracteriza por los **temblores, la caída de los objetos de las manos, la falta de coordinación** y los trastornos de la postura. Los expertos advierten de que un paciente con Parkinson puede llevar de cinco a diez años desarrollando la patología antes de que los síntomas se hagan visibles de esta manera motriz. Entre estos síntomas previos están la pérdida del olfato, **el trastorno del sueño REM** y cierto grado de depresión.

La importancia de la detección precoz del Parkinson

Una detección precoz de las señales que advierten del inicio de la enfermedad podrían ralentizar el desarrollo completo de la patología, además de **aumentar la calidad de vida** de los pacientes. Gracias al nuevo estudio de la Universidad de Birmingham, que tiene en cuenta que uno de los primeros síntomas del Parkinson es el trastorno del sueño REM, se descubrió que las personas que lo padecían tenían hasta **un 20 por ciento menos de dopamina** en la parte del cerebro asociada al aprendizaje. Precisamente en el Parkinson hay también un déficit de dopamina, que hace que los pacientes presenten síntomas como los temblores o la rigidez.

De la investigación se desprende la conclusión de que las pesadillas están íntimamente relacionadas con el trastorno del sueño REM, puesto que es en esta fase cuando se pueden tener sueños muy reales que pueden ser pesadillas, lo que hace que **los pacientes los vivan de forma agitada**, e incluso hablen en sueños.

Referencias

Abidemi I. Otaiku. 'Distressing dreams, cognitive decline, and risk of dementia: A prospective study of three population-based cohorts'. Department of Neurology, Birmingham City Hospital, Birmingham, UK. Volume 52101640October 2022. The Lancet Summit. Consultado en [https://www.thelancet.com/journals/eclinm/article/PIIS2589-5370\(22\)00370-4/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/eclinm/article/PIIS2589-5370(22)00370-4/fulltext) el 14 de diciembre de 2024.

P. Clavero, M.C. Rodríguez-Oroz. 'Sleep disorders in Parkinson's disease and other movement disorders'. Departamento de Neurología, Clínica Universitaria de Navarra. CIMA. Universidad de Navarra. Pamplona. Consultado on line en https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1137-66272007000200013#bajo el 14 de diciembre de 2024.

Protección de datos.

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

miércoles, 12 de febrero de 2025

Diario de Burgos



Suscríbete

Diario de Burgos



BURGOS PROVINCIA REGIÓN ESPAÑA MUNDO DEPORTES OPINIÓN PUNTO Y APARTE GALERÍAS PODCAST

SALUD

La UTM de la Jiménez Díaz obtiene la acreditación SEN

Servimedia - lunes, 10 de febrero de 2025

La Unidad de Trastornos del Movimiento Médico-Quirúrgica del Hospital Universitario recibe este reconocimiento que en valor la excelencia de la atención especializada de la consulta, consolidando al hospital como centro de referencia en este ámbito



La UTM de la Jiménez Díaz obtiene la acreditación SEN

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; Yaroslav Compta, responsable del Proyecto de Acreditaciones en la Sociedad Española de Neurología; y Amparo Valladares, gerente de Acceso al Mercado y Relaciones Institucionales de



Diario de Burgos



AbbVie, así como con miembros de la UTM, entre ellos el Dr. Joaquín Ayerbe, especialista del Servicio de Neurocirugía del hospital.

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".

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 pacientes¹.

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.

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".

ARCHIVADO EN: [Neurología, Parkinson](#)

Contenido patrocinado

España: Nuevo sistema de trading con IA lanzado en España

Patrocinado por Últimas noticias

Elevación de pecho con resultados seguros y naturales desde 69€ al mes

¡Plazas limitadas!

Patrocinado por Clínicas Dorsia

Actualidad | Comunicados empresariales

La Unidad de Trastornos del Movimiento Médico-Quirúrgica del Hospital Fundación Jiménez Díaz obtiene la acreditación de calidad de la SEN



Servimedia | 2025-02-10 11:43

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.

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".

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 pacientes¹.

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.

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".

(SERVIMEDIA)

10-FEB-2025 11:43 (GMT +1)

S/gja

(C) SERVIMEDIA. Esta información es propiedad de Servimedia. Sólo puede ser difundida por los clientes de esta agencia de noticias citando a Servimedia como autor o fuente. Todos los derechos reservados. Queda prohibida la distribución y la comunicación pública por terceros mediante cualquier vía o soporte.

[Noticias](#) | Comunicados empresariales

La Unidad de Trastornos del Movimiento Médico-Quirúrgica del Hospital Fundación Jiménez Díaz obtiene la acreditación de calidad de la SEN



Servimedia10/02/25 11:43

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 Etesam, 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.

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".

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 pacientes¹.

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.

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".

(SERVIMEDIA)

10-FEB-2025 11:43 (GMT +1)

S/gja



(C) SERVIMEDIA. Esta información es propiedad de Servimedia. Sólo puede ser difundida por los clientes de esta agencia de noticias citando a Servimedia como autor o fuente. Todos los derechos reservados. Queda prohibida la distribución y la comunicación pública por terceros mediante cualquier vía o soporte.

Lo más leído

- [Physical: se traspasa un clásico de la noche mallorquina](#)
- [El hombre atacado a martillazos por su hermano en sa Pobla se debate entre la vida y la muerte](#)
- [«Algún día va a pasar algo ahí dentro», avisan los vecinos del antiguo banco okupado en Avenidas](#)

A primera hora

¿Qué hay que saber para empezar el día bien informado? Ya se lea tomando café o de camino al trabajo, **A primera hora** te trae los titulares más importantes de buena mañana. [Apúntate gratis aquí a la newsletter](#) y recibe cada mañana en tu bandeja de entrada, de lunes a viernes, nuestro boletín matutino con las principales noticias.



REPRESENTANTES DE LA FJD Y SU UTM, LA SEN Y ABBVIE, - FJD

ANDALUCÍA

La UTM Médico-Quirúrgica de Fundación Jiménez Díaz logra el sello de calidad de la SEN

El Grupo de Estudio de Trastornos del Movimiento de la Sociedad Española de Neurología acreditación la calidad de la Unidad de Trastornos del Movimiento

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, busca valorar la

Restaurada la placa conmemorativa que recuerda la llegada de los Salesianos a Utrera

Inaugurado en el Parque del Muro el azulejo dedicado a "La Estrella"

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.

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



Restaurada la placa conmemorativa que recuerda la llegada de los Salesianos a Utrera

Inaugurado en el Parque del Muro el azulejo dedicado a “La Estrella”



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”.

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[1].

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, como publica Servimedia.

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



Restaurada la placa conmemorativa que recuerda la llegada de los Salesianos a Utrera

Inaugurado en el Parque del Muro el azulejo dedicado a "La Estrella"



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".

TE RECOMENDAMOS

ÚNETE A NUESTRO BOLETÍN

☐ Acepto los términos de uso y la política de privacidad

INSCRIBIRME

La Unidad de Trastornos del Movimiento Médico-Quirúrgica del Hospital Universitario Fundación Jiménez Díaz obtiene la acreditación de calidad de la Sociedad Española de Neurología



10 de febrero de 2025

HOSPITAL UNIVERSITARIO FUNDACIÓN JIMÉNEZ DÍAZ

- El programa de acreditación, que cuenta con el apoyo de la biofarmacéutica AbbVie, reconoce a las unidades clínicas que ofrecen atención de calidad a pacientes con trastornos del movimiento y enfermedad de Parkinson, garantizando una prestación asistencial de excelencia
- La certificación evalúa aspectos como la seguridad, la humanización del trato, la gestión tecnológica o la minimización de riesgos para el paciente

La Unidad de Trastornos del Movimiento (UTM) Médico-Quirúrgica del Hospital Universitario Fundación Jiménez Díaz recibió el viernes 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 ha contado 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.

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".

Un estándar de calidad para la atención en salud

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 pacientes¹.

Atención al paciente: 900 301 013



Q

Trabaja con nosotros |  International patient

Pedir cita

Mi Quirónsalud

Menú

Hospitales

Cuadro médico

Especialidades

Unidades médicas ▾

Investigación ▾

El grupo ▾

Comunicación ▾

Orientador de salud

"reconocer con el sello "SEN" la capacitación, recursos y excelencia de las unidades acreditadas con el correspondiente impacto positivo en múltiples ámbitos".

Con esta acreditación, el Hospital Universitario Fundación Jiménez Díaz reafirma su compromiso con la excelencia asistencial y su liderazgo en la atención a pacientes con Parkinson y trastornos del movimiento.

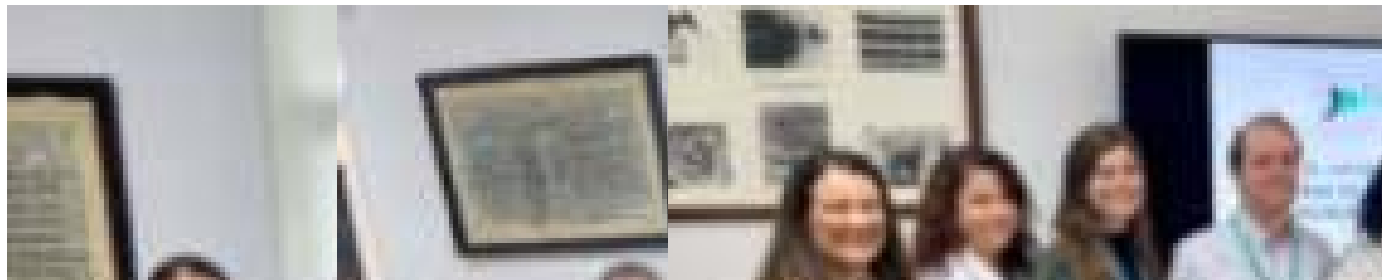
Sobre la enfermedad de Parkinson

La enfermedad de Parkinson (EP) es el segundo trastorno neurodegenerativo en frecuencia después de la enfermedad de Alzheimer y pertenece a los llamados trastornos del movimiento².

La etiología es multifactorial. La prevalencia es aproximadamente de un 0,3 por ciento en la población general, llega al 2 por ciento en mayores de 60 años y es superior al 4 por ciento en mayores de 80, con una incidencia de 8-18/100.000 personas/año³.

El diagnóstico en la actualidad es fundamentalmente clínico, y precisa de revisiones periódicas para su confirmación y para descartar la posibilidad de algún otro tipo de parkinsonismo degenerativo³.

Galería de imágenes



Actualidad



12 de febrero de 2025

Quironsalud Huelva incorpora un nuevo equipo de resonancia magnética a su servicio de diagnóstico por...

- Con este equipo de alta tecnología se realizarán estudios diagnósticos más precisos, con mayor confort para el paciente y ampliando la capacidad de pruebas.

Hospital Quirónsalud Huelva

RADIODIAGNÓSTICO

ÚLTIMA HORA

Un muerto y 25 heridos al chocar un tren con un camión cerca de Hamburgo

EN DIRECTO

Juicio a Luis Rubiales: declaraciones de Jorge Vilda, Albert Luque y Rubén Rivera

[Adicciones/](#)

España es el país avanzado con más menores adictos a las redes sociales

De media, los niños y adolescentes de nuestro país dedican hasta 4 horas al día. Algunos reconocen que se meten en las aplicaciones cada 15 minutos.



Los adolescentes españoles, los más adictos a las redes sociales | Antena 3 Noticias

Publicidad



Vicente Ibáñez



Publicado: 11 de febrero de 2025, 19:18



Buscan entretenerse, pasar el rato en las redes sociales **más usadas como Instagram o TikTok**. Descubriendo, por ejemplo, un vídeo de un pato bailando o unas gallinas cantando el ‘Aserejé’ de Las Ketchup. El problema llega cuando se dan cuenta de que llevan varios minutos o incluso horas atrapados. Haciendo ‘scroll’, es decir, bajando infinitamente de ‘reel’ en ‘reel’ casi sin procesar la información de todo lo que están viendo.

Esta es la realidad de muchos de los niños y adolescentes españoles, que dedican de media **hasta cuatro horas al día** a las redes sociales. Según el Informe Qustodio somos **el país avanzado en el que los menores dedican más tiempo**, por delante de Reino Unido y Francia. Y otros datos preocupantes: se estima que **el 21% es adicto a estas aplicaciones** y casi un 10% reconoce que se mete en ellas cada 15 minutos.

Los expertos advierten de que un uso abusivo tiene efectos negativos para la salud cerebral de los más jóvenes. "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", nos cuenta David Ezpeleta, vicepresidente de la Sociedad Española de Neurología y responsable del Área de Neurotecnología e Inteligencia Artificial.

Pero además de todos estos problemas también **les puede afectar a su salud mental**. "El uso problemático o adictivo de las redes sociales y otros medios relacionados con las pantallas puede relacionarse con la ansiedad o la depresión. Se ve que hay un crecimiento progresivo y mantenido de los casos e incidencia de ansiedad y depresión en niños desde el año 2012", asegura Ezpeleta. Por eso desde la Sociedad Española de Neurología recomiendan ponerse límite de tiempo si no se sabe parar.

Es importante ser conscientes del impacto que este tipo de contenido puede tener en nuestros adolescentes, a los que recuerdan que hay que **priorizar los temas educativos y creativos en las fuentes digitales**. También se recomienda 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.

Más Noticias



'El Reloj de la muerte', la herramienta de IA que predice la fecha, hora y causa exacta de tu muerte



Así son las nuevas baterías de papel que podrían revolucionar el mundo de la tecnología



La Fundación Atresmedia y el SEPIE, unidos para la preparación de las nuevas generaciones en el entorno...

Síguenos en nuestro [canal de WhatsApp](#) y no te pierdas la última hora y toda la actualidad de [antena3noticias.com](https://www.antena3.com/noticias)

Islas Canarias, primer destino europeo en Roblox: un videojuego para descubrir las idílicas islas





Demencia y agresividad son dos términos que, en ocasiones, se encuentran vinculados entre sí. Por este motivo, conocer cuáles son los trastornos de conducta en personas con Alzheimer, las razones por las que estos se producen y cómo abordarlos de la mejor forma posible es crucial. A continuación, trataremos la agresividad que, a veces, aparece en los casos de demencia.

SÍNTOMAS DE LA DEMENCIA SENIL AGRESIVA

En la Guía oficina de práctica clínica en Demencia del año 2018 de la Sociedad Española de Neurología (SEEN) se recogía que entre un **20-50 % de las personas con Alzheimer** presentaban signos de agresividad. Esto puede deberse, en ocasiones, como indican desde el Manual MSD, por una mala interpretación de lo que se ve: por ejemplo, percibir a un familiar como un potencial ladrón.

Las **amenazas**, los **insultos**, los **intentos de hacerle daño a la otra persona** son algunos de los síntomas de la demencia senil agresiva. Desde Alzheimer's Association advierten de que mantener la calma, hablar con un tono tranquilo, intentar desviar la atención hacia otra actividad o llamar a emergencias si la situación está fuera de control son recomendaciones para lidiar con la demencia y agresividad.

¿CUÁLES SON LAS CAUSAS DE LA AGRESIVIDAD EN LA DEMENCIA?

Las causas de la demencia y agresividad pueden ser diversas. Desde



Alzheimer's Association explican algunas posibles razones por las que esta aparece:

- **Un malestar físico que no está siendo atendido:** por ejemplo, la falta de sueño, una infección o dolor en alguna parte del cuerpo que no se sabe comunicar, incluso tener sed o hambre. Estas pueden ser circunstancias que ocasionen un episodio violento en una persona con demencia.
- **Una situación agobiante o desconcertante:** hablamos de un entorno en el que la persona puede encontrarse desorientada, ya sea porque hay demasiada gente a su alrededor o está en un lugar desconocido. Estas circunstancias pueden desencadenar un episodio de agresividad espontánea.
- **Problemas con la comunicación:** hacerle demasiadas preguntas a una persona que sufre demencia Alzheimer, ofrecerle instrucciones demasiado complicadas de entender o el estrés que experimentan las personas que están a su alrededor pueden ser también detonantes de la agresividad.

¿CUÁNTO PUEDE DURAR UNA FASE AGRESIVA EN LA DEMENCIA?

La duración de esta fase de agresividad **depende un poco del agente causante**. Por ejemplo, si se trata de un malestar físico, lo habitual es que cuando este se resuelva la agresividad desaparezca. Algo similar sucederá si es una situación agobiante la que genera el episodio violento o la presencia de una persona a la que se está malinterpretando. Si no es así, habría que pedir **asistencia médica** y seguir las recomendaciones del profesional que haga el seguimiento del paciente.

CONSEJOS PARA TRATAR Y AYUDAR A UN ANCIANO CON DEMENCIA Y AGRESIVIDAD

Ahora que sabemos un poco sobre demencia y agresividad, recopilamos algunos de los consejos que comparte Alzheimer's Association para tratar y ayudar a un anciano que presente este síntoma.



PROBAR UNA ACTIVIDAD RELAJANTE

Cuando una persona con una discapacidad neurológica como es el Alzheimer presenta un episodio violento, puede ser de gran utilidad hacer una actividad relajante. Por ejemplo, **darle un masaje, poner música que le guste, salir a caminar por un lugar tranquilo, estar en contacto con la naturaleza**, etc.

DESCARTAR EL DOLOR COMO CAUSA

Es importante que el dolor no sea el origen de la agresividad, por lo que hay que intentar comprender lo que le está pasando a la persona con demencia para ayudarla. Para ello, **hay que ver si ha comido o si se ha hecho daño con algo**. Conviene intentar mantener una comunicación efectiva, sin agobiar a la otra persona, haciéndole preguntas como “¿te duele la barriga?”, por ejemplo.

IDENTIFICAR EL CAUSANTE Y EVITARLO

Cuando se produce un episodio agresivo en una persona con demencia, es importante que se identifique el causante. Por ejemplo, si han sido los ruidos fuertes o el exceso de gente alrededor el desencadenante, es crucial evitar estas situaciones. **Conviene adaptar el entorno** a las necesidades del paciente.

La demencia es una de las principales causas de discapacidad y dependencia, según la OMS. Cuando la agresividad aparece, desde la Federación Alzheimer Galicia recomiendan la arteterapia o las **actividades con animales** como terapia para reducir la agresividad.

La demencia y agresividad pueden ser difíciles de abordar. Sin embargo, los profesionales que estén realizando el seguimiento de esta enfermedad pueden ofrecer soluciones personalizadas y aconsejar a la familia para que afronte estas situaciones tan inesperadas de la mejor forma posible.

Fuentes:

- Alzheimer's Association. Recuperado de <https://www.alz.org/es-mx/ayuda-y-apoyo/cuidado/comportamientos/agresion>
- Elsevier. Recuperado de <https://www.elsevier.es/es-revista-semergen-medicina-familia-40-articulo-alteraciones->



Atención al paciente: 900 301 013

Trabaja con nosotros



International patient

[Pedir cita](#)[Mi Quirónsalud](#)[Menú](#)[Hospitales](#) [Cuadro médico](#)[Especialidades](#) [Unidades médicas](#)[Investigación](#) [El grupo](#)[Comunicación](#) [Orientador de salud](#)

Conocer los síntomas asociados a la epilepsia puede prevenir el desencadenamiento de una crisis



10 de febrero de 2025

HOSPITAL QUIRÓNSALUD CLIDEBA

NEUROLOGÍA

Badajoz, 10 de febrero de 2025. La **epilepsia** es una enfermedad que en España afecta a unas

Atención al paciente: 900 301 013

Trabaja con nosotros



International patient



Pedir cita

 Mi Quirónsalud

Menú

Hospitales **Cuadro**
médico**Especialidades** **Unidades**
médicas**Investigación** **El**
grupo**Comunicación** **Orientador de**
salud

Por este motivo, la **doctora Juana Rondon, neurologa especialista en epilepsia** en el **Hospital Quirónsalud Clideba** de Badajoz, destaca lo importante que es conocer los síntomas para la detección temprana y la validación de un diagnóstico precoz con el que abordar la enfermedad desde sus primeras manifestaciones.

"Las manifestaciones de los síntomas son muy diversas dependiendo del área afectada: visión de luces, sensación de hormigueo, distorsión en la percepción olfativa y gustativa, sacudidas de las extremidades o desviación involuntaria de la cabeza o el tronco", enumera. En este caso se trata de síntomas asociados a las crisis focales, que son aquellas en las que "se activa una red de neuronas limitada a una pequeña parte del hemisferio cerebral, con síntomas localizados en el área que está siendo activada".

En el siguiente estadio se encontrarían las crisis generalizadas, donde la activación neuronal es mucho más extensa, lo cual puede derivar en otras manifestaciones motoras como pérdida de la consciencia 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", recuerda la doctora Rondón, que advierte que "si la duración se prolongase más de cinco minutos estaríamos ante una emergencia médica conocida como estado epiléptico".

Entre los factores que pueden desencadenar una crisis epiléptica destacan 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, entre otros. "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", añade la doctora Juana Rondón.

Diagnóstico precoz y tratamiento

Ante la aparición de cualquiera de los síntomas citados, la experta en epilepsia de **Quirónsalud Clideba** recomienda acudir a un centro médico para ser evaluado por un especialista. "Si el neurólogo o el epileptólogo considera que hay una sospecha diagnóstica solicitará las pruebas pertinentes en

Atención al paciente: 900 301 013

Trabaja con nosotros



International patient



Pedir cita

Mi Quirónsalud

Menú

Hospitales Cuadro
médico

Especialidades Unidades
médicas

Investigación ∨

El
grupo

Comunicación ∨

Orientador de
salud

tarmacorresistente, que se da cuando el paciente no responde a al menos dos tarmacos 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", explica la facultativa de Quirónsalud Clideba. Con el tratamiento quirúrgico es posible obtener excelentes resultados, incluso la desaparición de crisis epilépticas.

Independientemente del tratamiento, la doctora Rondón recuerda que hay una serie de consejos que han de seguirse para tratar de prevenir una nueva crisis epiléptica como "tener horarios de sueños regulares, evitar el consumo de alcohol y otras sustancias tóxicas, evitar situaciones peligrosas que puedan conducir a traumatismos de cráneo y tomar correctamente la medicación". Además, recomienda no abusar del uso de dispositivos electrónicos en el caso de epilepsia refleja y controlar los factores de riesgo cardiovascular para evitar la epilepsia asociada a la enfermedad cerebrovascular por ictus.

Actualizado 12 Feb 2025 10:29

Elige tu emisora



Hoy por Hoy Madrid Sur

Salud y bienestar EPILEPSIA

Preguntas y respuestas sobre la epilepsia infantil

Es la enfermedad neuronal más frecuente en los niños españoles



David Sañudo SER Madrid Sur 12/02/2025 - 09:02 CET

PUBLICIDAD

Fuenlabrada • El segundo lunes todos los años (en este 2025).



Cadena SER

Hoy por Hoy Àngels Barceló

“La epilepsia es la enfermedad neuronal más frecuente en los niños españoles según datos de la Sociedad Española de Neurología. Se estima que más de 400.000 personas la padecen en España y de ellos 100.000 de estos casos son menores”, ha explicado la doctora Ángela Ballester, especialista en neurofisiología clínica y directora de Clínicas Vitalis.

Los síntomas más fáciles de detectar son las convulsiones pero no son los únicos, de hecho solo representa el 20% o 30% del total. “Hay otros síntomas que a veces pasan desapercibidos como las crisis de ausencias y por eso hay un retraso en el diagnóstico en ocasiones hasta los 10 años”, explica.

Ballester define la epilepsia como “un trastorno neurológico caracterizado por una actividad eléctrica anormal en las células de nuestro cerebro, las neuronas” y “cuando ocurre esta alteración eléctrica en las neuronas, pueden darse diferentes síntomas”.

Los más fáciles de identificar son las convulsiones, que son movimientos involuntarios de los músculos de nuestro cuerpo. “En ocasiones, puede haber una pérdida de conciencia asociada pero también puede haber otras crisis que pueden manifestarse de como episodios de desconexión en los que parecen ausentes por unos segundos”, recuerda.

Únete al **canal de WhatsApp** de la SER

Pero claro, no todos los niños que tienen una convulsión tienen epilepsia, pues puede “ocurrir por fiebre alta, infecciones, golpes en la cabeza o desequilibrios metabólicos. Se diagnostica epilepsia cuando un niño ha tenido al menos dos crisis sin una causa evidente”.

Si tuviéramos que definir las señales de alerta que los padres deben reconocer para sospechar de epilepsia en sus hijos estas serían



Cadena SER

Hoy por Hoy Àngels Barceló

sobre todo al despertar.

“El tratamiento depende del tipo de epilepsia, pero en la mayoría de los casos se controla con un tratamiento farmacológico. Muchos niños con epilepsia infantil llevan una vida normal con el tratamiento adecuado”, asegura y antes de concluir, añade que “uno de los tratamientos que se utilizan para la epilepsia es dieta cetogénica, que es alta en grasas y baja en carbohidratos. Es decir, a través de la alimentación vamos a encontrar esa medicina también”.

También recomienda informar al colegio sobre el diagnóstico esencial para concienciar a todo el personal que trata con el niño de su condición y que puedan entender su comportamiento, toma de medicación, que hacer en caso de una crisis... y evitar la sobreprotección y fomentar su autonomía para que sientan que son autosuficientes en su desarrollo.

Epilepsia

Pediatría

Contenido Patrocinado

San Sebastián De Los Reyes: Buscamos personas para probar nuevos audífonos.

HearPro | Patrocinado

Más información

4 consejos para transferencias de dinero inteligentes

Ria Money Transfer | Patrocinado

Leer ahora

El impactante regreso de Demi Moore con 5 nominaciones al Oscar.

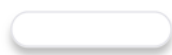
FILMIN | Patrocinado

Ver más

Buscamos personas para probar un audífono de forma gratuita y sin compromiso.

HearPro

Más información



Cadena SER

Hoy por Hoy Àngels Barceló