



ENVIOS GRATIS DESDE 50€ EN PENÍNSULA Y BALEARES



¿Qué buscas?



Español ▾



Shop All

Dispositivos

Cosméticos

Nutricosméticos

Packs

Anticelulíticos Embarazo

Cómo Podemos Ayudarte

Universo Glo

Videos de Uso

Eficacia Real



SALUD Y BIENESTAR

¿Te cuesta conciliar el sueño? Descubre cómo lograr un descanso reparador con Glo910

¿Sabías que entre un 22% y 30% de la población española tiene malos hábitos de sueño o algún trastorno relacionado? Según datos de la *Sociedad Española de Neurología (SEN)*, el sueño es fundamental para nuestra salud física y emocional. En este artículo, exploraremos los trastornos del sueño más comunes, qué implica dormir mal y cómo los productos de **Glo910** pueden ayudarte a conseguir un sueño reparador.

Los trastornos del sueño más frecuentes

1. Insomnio

El **insomnio** es la dificultad para conciliar o mantener el sueño, incluso cuando existen condiciones adecuadas para dormir. Afecta al **20% de la población** y puede tener un impacto significativo en la salud física y emocional.

2. Apnea obstructiva del sueño (AOS)

La **apnea obstructiva del sueño** se caracteriza por pausas en la respiración durante el sueño, lo que interfiere en el descanso. En España, **2 millones de personas** sufren este problema, pero solo **1 de cada 10** está diagnosticada. Se asocia con hipertensión, obesidad, ictus, infarto e incluso cáncer, y aumenta el riesgo de accidentes de tráfico de 3 a 6 veces.

3. Síndrome de piernas inquietas

Este síndrome se manifiesta con sensaciones desagradables en las extremidades, especialmente al atardecer o por la noche, llevando a una necesidad imperiosa de mover las piernas durante el descanso. Afecta al **5-10% de la población española**, impidiendo un sueño de calidad.

¿Cómo es un sueño saludable?

Un sueño saludable debe cumplir con:

- **Duración adecuada:** al menos **7 horas** en adultos.
- **Continuidad:** sin despertares frecuentes durante la noche.
- **Horario regular:** acostarse y levantarse a la misma hora todos los días.
- **Calidad reparadora:** despertarse con sensación de descanso y energía.

¿Qué implica dormir mal?

Dormir mal afecta la salud mental, emocional y física. Puede provocar:

- **Problemas cognitivos:** dificultad en la memoria y el aprendizaje.
- **Riesgo de enfermedades:** aumenta la probabilidad de desarrollar Alzheimer y otras condiciones.
- **Impacto emocional:** irritabilidad, estrés y ansiedad.

- **Disminución del rendimiento:** afecta la concentración y productividad diaria.

Factores que influyen en la calidad del sueño

La SEN identifica seis factores clave:

1. **Duración:** cuánto dormimos a lo largo del día.
2. **Eficiencia:** rapidez para dormirnos y mantener el sueño sin interrupciones.
3. **Momento:** horario en que dormimos.
4. **Regularidad:** consistencia en los horarios de sueño.
5. **Grado de alerta:** capacidad de concentración durante el día.
6. **Calidad:** si el sueño es realmente reparador.

Hábitos que pueden alterar el sueño:

- **Cenas copiosas y pesadas.**
- Consumo de **alcohol y tabaco.**
- **Estrés y ansiedad.**
- Uso de **pantallas electrónicas** antes de dormir.
- **Siestas prolongadas** (más de 30 minutos).
- Entornos con **ruido o luz** excesiva.

Consejos para lograr un sueño reparador

- **Establece una rutina:** acostarte y levantarte a la misma hora.
- **Crea un ambiente propicio:** habitación oscura, silenciosa y fresca.
- **Limita estimulantes:** evita cafeína y alcohol antes de dormir.
- **Desconecta:** reduce el uso de dispositivos electrónicos en la noche.
- **Practica relajación:** técnicas como meditación o **masajes** pueden ayudar.

Mejora tu descanso con los productos de Glo910

Relaja tu cuerpo con el **Glo910** y el cabezal **Soft-Massage**

El **Glo910** es un dispositivo de masaje corporal que, con su cabezal de esponjas **Soft-Massage**,

ofrece una experiencia de relajación profunda. Sus beneficios incluyen:

- **Relajación muscular:** alivia tensiones acumuladas durante el día.
- **Bienestar general:** promueve una sensación de calma y serenidad.
- **Preparación para el sueño:** facilita la conciliación del sueño al relajar el cuerpo.



Disfruta de un masaje facial con **GloFACE**

El **GloFACE** es un dispositivo facial que proporciona un masaje relajante en áreas clave:

- **Frente y sienes:** reduce el estrés y las migrañas.
- **Mandíbulas:** alivia la tensión muscular.

- **Alrededor de los ojos:** disminuye la fatiga ocular.

Además, incorpora **terapia de luz LED roja e infrarroja** que:

- **Induce la relajación:** favorece un estado de calma.
- **Mejora la calidad del sueño:** al preparar el cuerpo y la mente para el descanso.



MASAJE DRENANTE Y RELAJANTE
Alivia las tensiones faciales y deshincha el rostro

Relájate con el Té Bio para la Noche de Glo

La **tisana funcional nocturna de Glo** es una mezcla biológica de plantas que:

- **Promueve un sueño reparador.**

- Reduce el estrés y la ansiedad.
- Deshincha mientras duermes, ayudando a la detoxificación.

Ingredientes naturales que potencian la relajación y mejoran el descanso nocturno.



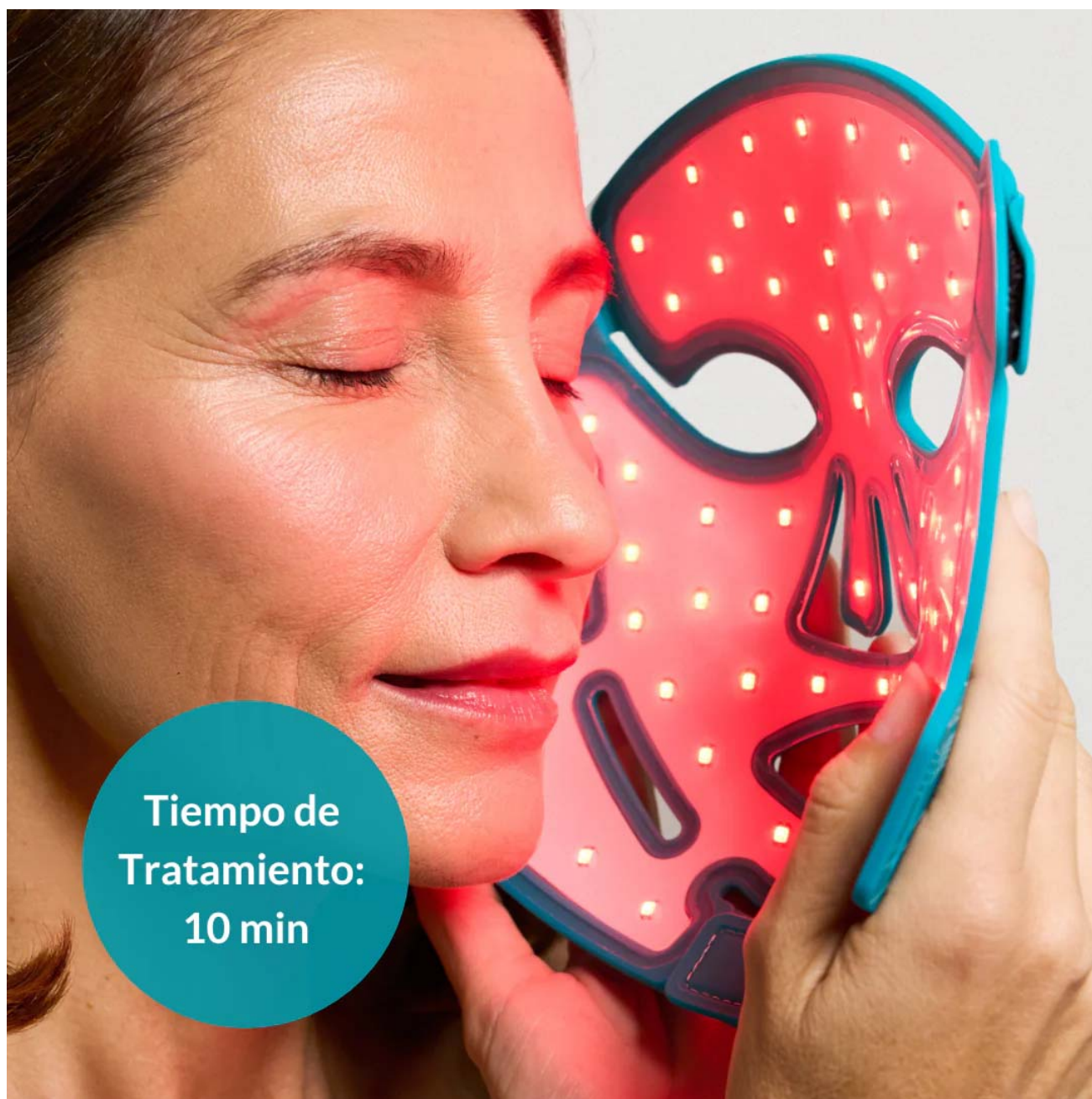
Relájate gracias a los infrarrojos de **Glo Mask**, máscara LED de fototerapia.

La **máscara antiedad de fototerapia LED** ayuda a regular los ciclos del sueño gracias a los infrarrojos, que tienen un efecto relajante e inducen al sueño.

- Promueve un sueño reparador.

- Reduce el estrés y la ansiedad.

Además, cuida tu piel y la rejuvenece mientras tanto.



Conclusión

Un sueño reparador es esencial para una vida saludable y equilibrada. Adoptar buenos hábitos de sueño y apoyarse en productos que faciliten la relajación puede marcar una gran diferencia. Los dispositivos **Glo910**, **GloFACE** y el **Té Bio para la Noche de Glo** son aliados perfectos para mejorar tu calidad de sueño y, por ende, tu bienestar general.

¡Empieza hoy mismo a transformar tus noches y disfruta de días llenos de energía!

Referencias:

- Sociedad Española de Neurología (SEN)
- Estudios sobre trastornos del sueño y su impacto en la salud

Nota: Este artículo es informativo y no sustituye el consejo médico profesional. Si tienes problemas persistentes para dormir, es recomendable consultar a un especialista.



Miren García-Chazarra

Co-Fundadora de GLO. CEO de la marca en España.

Con formación en empresariales y MBA por el Instituto de Empresa (Madrid), desarrolló su carrera profesional como Product Manager de productos eléctricos de belleza en reconocidas empresas españolas durante 15 años. Funda GLO con su socia Ixone Elosegui en 2017, buscando soluciones efectivas y naturales para resolver problemas estéticos y de salud de la mujer que le permitan cuidarse gestionando su tiempo.

[Linkedin](#)

Publicado: 17 feb 2025

Actualizado: 17 feb 2025

 [0 comments](#)

ETIQUETAS [SALUD Y BIENESTAR](#)

[Compartir](#)

Compartir



Seguir leyendo

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

Agenda Informativa de Europa Press para mañana martes, 18 de febrero (y 3)

Europa Press

7-9 minutos

MADRID, 17 (EUROPA PRESS)

Temas que configuran la agenda de actos e informaciones previstas para el martes 18 de febrero, agrupada en las secciones Sociedad, Salud y Cultura:

SOCIEDAD

-- 09.30 horas: En Madrid, 44º Diálogo de Educación, organizado por COFAPA, con el Conselleiro de Educación de la Xunta de Galicia, Román Rodríguez González. En el Espacio Bertelsmann (C/O'Donnell, 10).

-- 09.30 horas: En Madrid, la Fundación PwC y la Fundación Alex Rivera presentan el informe "Vivienda y Discapacidad Intelectual". En la Torre PwC (Castellana, 259B).

-- 10.00 horas: En Madrid, IAB Spain presenta el Estudio de Inversión Publicitaria en Medios Digitales. Auditorio de Meeting Place | Paseo de la Castellana, 81.

-- 10.00 horas: En Madrid, Ciclo Esade - Fundación SERES sobre "Empresas inclusivas: cómo impulsar la integración y desarrollo laboral de las personas migrantes", con Adecco, Cruz Roja y

Fundación Konecta.

NOTA: Online en el enlace https://www.youtube.com/watch?v=Yek_OQLYLw8.

-- 10.00 horas: En Madrid, concluye la octava edición del Congreso Nacional de Bioética de la Universidad CEU San Pablo. A las 10.00 horas, en el Aula Magna del Campus de Moncloa (C/ Julián Romea, 23) y a partir de las 15:30 horas, en el Aula Magna del Campus de Montepríncipe (Urb. Montepríncipe, Alcorcón). .

-- 10.30 horas: En Madrid, el CSIC acoge la presentación de los resultados del Proyecto EXPLORER, el exoesqueleto pediátrico de uso personal para domicilios y exteriores. Sala de prensa del CSIC. C/ Serrano, 113.

-- 11.00 horas: En Madrid, presentación del Foro 'Mujer y Automóvil en un entorno de incertidumbre', de FACONAUTO y WWCOTY. Palacete Mioti. (C/ Joaquín Costa, 20).

-- 12.00 horas: En Madrid, inauguración del aula taller de Cocina de los alumnos de Formación Profesional en Operaciones Básicas de Cocina del Colegio de Educación Especial María Corredentora, que forma a jóvenes con discapacidad intelectual. (C/ de Luis de la Mata, 24).

-- 12.30 horas: La vicepresidenta segunda y ministra de Trabajo y Economía Social, Yolanda Díaz, mantiene una reunión con representantes de la Asociación Pro Derechos Humanos de España (APDH-E), en la sede del Ministerio.

-- 18.00 horas: En Madrid, el Instituto de las Mujeres presenta el proyecto "Amiga, date cuenta", dentro de la celebración de los 50 años de libertad en España, con la secretaria de Estado de Igualdad y para la Erradicación de la Violencia contra las Mujeres, Aina Calvo; y la directora del Instituto de las Mujeres, Cristina Hernández, entre

otros. Instituto de las Mujeres. (C/ Pechuán, 1).

SALUD

-- 10.30 horas: En Madrid, presentación de los resultados del Proyecto EXPLORER, el exoesqueleto pediátrico de uso personal para domicilios y exteriores. Consejo Superior de Investigaciones Científicas (CSIC). (C/ Serrano, 113).

-- 12.00 horas: En Madrid, presentación del libro 'Mantén Joven tu cerebro', monografía dirigida a público general realizada por dos jefes de servicio de Neurología de dos de los hospitales de referencia en España, presidente y expresidente de la Sociedad Española de Neurología. Hospital Universitario Fundación Jiménez Díaz. (Av. de los Reyes Católicos, 2).

-- 16.00 horas: En Madrid, jornada 'Nuevas Terapias para el Tratamiento de la Inflamación', organizada por la Fundación Ramón Areces y la Cátedra de Solutex -Universidad de Zaragoza. Sede de la fundación. (C/ Vitruvio, 5).

-- 18.00 horas: En Madrid, Webinar de la Asociación Española de Derecho Sanitario para arrojar luz en torno a las claves por las que discurre la negociación del nuevo Estatuto Marco.

NOTA: Para inscribirse: <https://aeds.org/producto/webinaeds-estatuto-marco-una-nueva-oportunidad/> .

CULTURA

-- En La Habana (Cuba), el director del Instituto Cervantes, Luis García Montero, participa en el acto de presentación de la nueva Cátedra María Zambrano, en colaboración la Universidad Autónoma de México (UNAM) y la Universidad de La Habana.

-- Entrevista con la cantante Zahara, que presenta su disco 'Lento ternura' y pasará con su gira por Toledo.

-- 10.30 horas: En Madrid, los Reyes se reúnen con el Real Patronato de la Galería de las Colecciones Reales. Galería de las Colecciones Reales (C/ de Bailén).

-- 11.00 horas: En Madrid, presentación de la exposición temporal 'Huguette Caland. Una vida en pocas líneas'. En el Museo Reina Sofía, Edificio Sabatini. (Acceso al Museo por C/ Santa Isabel 52).

-- 11.00 horas: En Madrid, el director brasileño Walter Salles recoge el Goya a la Mejor Película Iberoamericana de la película brasileña 'Ainda estou aqui' ('Aún estoy aquí'). Academia de Cine. (C/Zurbano, 3).

-- 12.00 horas: En Madrid, presentación de la VIII Edición del Festival de Cine de Ibiza, Ibicine. Academia de las Artes y las Ciencias Cinematográficas de España. (c/ Zurbano, 3).

-- 15.30 horas: En Madrid , el investigador, profesor en SciencesPo Paris y escritor David Colon presenta su libro ¿Quo vadis democracia? en un encuentro con los medios de 15:30 a 17:00 horas y el miércoles 19 de 12:00 a 14:00 horas. En el Institut français de Madrid (C/ Marqués de la Ensenada, 10).

HOME / ESTAR BIEN

NEUROLOGÍA

El neurólogo Iván Iniesta nos da las claves para comprender una crisis epiléptica porque 'no siempre aparecen las convulsiones'

Las crisis epilépticas se pueden manifestar de diferentes maneras. A veces, como una sensación de extrañeza, como un deja-vú. De la mano de un experto, te explicamos las claves para comprender esta enfermedad que afecta al cerebro y que aún arrastra mucho estigma



© Getty Images

NURIA SAFONT

17 de febrero de 2025 - 17:30 CET



Si nos preguntan qué es una **crisis epiléptica**, a la mayoría de nosotros nos acude la imagen de una **persona convulsionando en el suelo**. Sin embargo, no todas las crisis epilépticas se manifiestan igual. De hecho, una persona puede estar experimentando un episodio y pasar desapercibido a los demás. Por ello, el **neurólogo del Hospital Los Madroños, en Madrid, el Dr. Iván Iniesta**, que además es investigador de EpiNet, comienza explicando qué es una crisis epiléptica para que podamos comprenderla mejor. Nos indica que es la consecuencia de una actividad eléctrica anómala en un grupo de neuronas. Sus manifestaciones varían dependiendo de la zona del cerebro afectada.

En España, alrededor de **500.000 personas conviven con la epilepsia**, lo que equivale a más del 1% de la población. Cada año se diagnostican unos 20.000 nuevos casos, según la Sociedad Española de Neurología. A nivel global, más de 50 millones de individuos padecen esta afección, cuya incidencia es mayor en países en desarrollo.

[IR A LA PORTADA DE HOLA.COM](#)



SUSCRÍBETE

Es más preciso hablar de epilepsias en plural, ya que se trata de un trastorno heterogéneo tanto en síntomas como en causas, que pueden ir desde factores genéticos hasta lesiones cerebrales adquiridas de gravedad

Dr. Iván Iniesta, neurólogo

Hay varios tipos de epilepsia

Las crisis epilépticas pueden clasificarse en función de su origen. Si provienen de un área específica del cerebro, se denominan **crisis focales**. En cambio, cuando la actividad eléctrica anómala se extiende de manera difusa, se habla de **epilepsia generalizada**.



© iStock

Las causas y el diagnóstico de la epilepsia

Para el Dr. Iniesta, **"es más preciso hablar de epilepsias en plural"**, ya que se trata de un trastorno heterogéneo tanto en síntomas como en causas, que pueden ir desde **factores genéticos hasta lesiones cerebrales adquiridas de gravedad**".

El diagnóstico, continúa el Dr. Iniesta, "es fundamentalmente clínico y, por tanto, basado en la anamnesis (o historia clínica) contando con los datos aportados por el paciente y complementados mediante una historia colateral facilitada por testigos presenciales de la/s crisis epilépticas. La exploración neurológica y la realización de pruebas complementarias como una analítica de sangre, un electrocardiograma, un electroencefalograma y una resonancia magnética nuclear contribuyen asimismo al diagnóstico.

Para **diagnosticar epilepsia es necesario que haya habido, al menos, dos crisis epilépticas espontáneas**, esto es no provocadas por factores externos como sustancias tóxicas o alteraciones metabólicas. O hallarnos ante una sola crisis espontánea y establecer, mediante las mencionadas pruebas auxiliares, un riesgo alto para desarrollar nuevas crisis. Por último, en el diagnóstico diferencial de epilepsia debemos considerar otros trastornos que pueden confundirnos como son las crisis disociativas de origen psicógeno y el síncope".

Un diagnóstico y tratamiento precoz influye favorablemente en el pronóstico, por lo que resulta prioritaria una valoración temprana por parte de un especialista en epilepsia.

Los síntomas dependen de la zona cerebral afectada. Por ejemplo, si la actividad eléctrica anómala se origina en el lóbulo temporal, el paciente puede experimentar una sensación repentina de extrañeza o un déjà vu

Dr. Iván Iniesta, neurólogo

No todas las epilepsias incluyen convulsiones

Las **crisis epilépticas pueden presentarse con o sin convulsiones**, independientemente de que sean focales o generalizadas. "La **convulsión es solo un síntoma**, que puede derivar de una crisis de inicio focal o presentarse desde el inicio como convulsiones, lo que antes se llamaba **crisis convulsiva o 'gran mal'** y ahora conocemos como crisis bilateral tónico-clónica. Los síntomas dependen de la zona cerebral afectada. Por ejemplo, si la actividad eléctrica anómala se origina en el lóbulo temporal, el

IR A LA PORTADA DE HOLA.COM



© Adobe Stock

cerebro migran

La mayoría de las crisis se detienen solas

Por lo general, **una crisis epiléptica se resuelve espontáneamente sin necesidad de medicación de urgencia**. Es fundamental aplicar las **medidas PAS (Proteger – Avisar – Socorrer)**, colocando al paciente de costado y evitando introducir objetos en su boca mientras llega la asistencia médica. Si la crisis dura más de cinco minutos, se debe administrar tratamiento inmediato antes de trasladar al paciente a un centro con guardia neurológica y unidad de cuidados intensivos.

La epilepsia influye en el día a día

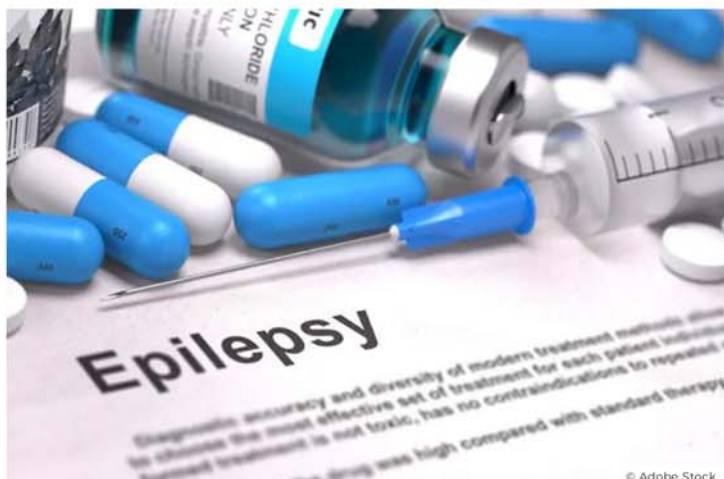
Vivir con epilepsia no siempre es fácil. Las personas con epilepsia activa tienen un **mayor riesgo de sufrir accidentes graves**, como caídas o ahogamientos, por lo que se recomienda que no se bañen sin compañía. Además, la normativa prohíbe la conducción de vehículos motorizados a quienes hayan sufrido una crisis epiléptica en el último año.

Aproximadamente un 30% de los pacientes no logran una respuesta eficaz a los fármacos. Este fenómeno, conocido como epilepsia fármaco-resistente, puede hacer que algunos pacientes sean candidatos a cirugía

Dr. Iván Iniesta, neurólogo

Un tercio de los pacientes no responde a la medicación

Si bien la mayoría de los casos de epilepsia pueden controlarse con el tratamiento farmacológico adecuado, **aproximadamente un 30% de los pacientes no logran una respuesta eficaz a los fármacos**. Este fenómeno, conocido como **epilepsia fármaco-resistente**, puede hacer que algunos pacientes sean candidatos a cirugía tras una evaluación detallada en centros especializados en epilepsias complejas.



© Adobe Stock

IR A LA PORTADA DE HOLA.COM

ACTUALIDAD CASAS REALES MODA BELLEZA COCINA ESTAR BIEN SHOPPING LIVING VIAJES NOVIAS PADRES ¡HOLA! MADRID HORÓSCOPO ¡H!FASHI
preadolescencia, observamos un tipo de epilepsia benigna que no suele requerir tratamiento y que desaparece en la
adolescencia o en la adultez temprana sin dejar secuelas", detalla el Dr. Iniesta. En la tercera edad, "**el mayor riesgo de ictus** o
demencia explica la mayor prevalencia de epilepsias relacionadas con la enfermedad de Alzheimer o con causas vasculares".

El estigma social sigue presente

"La epilepsia ha estado históricamente rodeada de un fuerte estigma social del que aún no hemos logrado desprendernos. Entre las prioridades de la comunidad científica para la próxima década, la neurología tiene como misión velar por la salud de los pacientes, promoviendo la prevención y la educación para concienciar a la sociedad. El **estigma social es uno de los principales factores que comprometen la calidad de vida de quienes padecen esta enfermedad**", indica el Dr. Iniesta.

La divulgación y la sensibilización son claves para mejorar la vida de los pacientes. Según el Dr. Iniesta, "la epilepsia no solo implica las crisis, sino también los **efectos adversos de los medicamentos, la ansiedad y depresión** que pueden acompañarla, y el riesgo de muerte súbita, especialmente en casos de crisis nocturnas mal controladas, falta de adherencia al tratamiento o modificaciones frecuentes de la medicación".

© ¡HOLA! Prohibida la reproducción total o parcial de este reportaje y sus fotografías, aun citando su procedencia.

OTROS TEMAS

CONSEJOS DE SALUD

ENFERMEDADES

PUBLICIDAD

PENSADO PARA TI



Así es como la inteligencia artificial puede cambiar la vida a niños con TDAH



Cómo lograr un estilo francés en tu casa: 11 ideas para un ambiente 'très chic'



Isabella Ruíz de Rato lo confirma: el terciopelo y el plateado en un look de invitada que no esperabas



El suicidio infantil existe: estrategias de los psicólogos para prevenirlo

IR A LA PORTADA DE HOLA.COM

Este brillante invento japonés traduce instantáneamente idiomas...

Publicidad Enence



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

Publicidad Ryoko



Cuídate Plus +

Seguir

1.1K Seguidores



Por qué escuchar música clásica mejora tu concentración (o eso crees), según los neurólogos

Historia de Alicia Cruz Acal • 1 mes(es) •

3 minutos de lectura

La música clásica es bastante recurrente para atraer a la concentración. Aunque esto no está demostrado, sí que se sabe que la música, ligada a las emociones, presenta beneficios sobre la memoria. .

Además de cabeza, música. Y voilà: la concentración aparece. De entre las múltiples opciones que plataformas como Spotify ofrece, se teclea en el buscador "música clásica". La lista ofrecida es amplia: música clásica para leer, música clásica para estudiar, música clásica para dormir, música clásica para... ¿Qué tienen Vivaldi, Schubert o Beethoven, tan solícitos cuando de poner a rodar la locomotora mental se trata? "La música clásica presenta una característica y es que de manera frecuente es solo instrumental. Sí se sabe que la música que tiene letra no solo no mejora la concentración, sino que suele interferir en ella. Es posible que la tendencia de buscar este tipo de melodía sea porque el nivel de interferencia nunca va a ser el mismo", destaca Laura Herrero, neuropsicóloga, aunque añade que también se puede buscar esa música simplemente por la creencia de que facilita la atención. La experta aclara que realmente no está demostrado que la música favorezca la atención y la memoria, pero hay estudios que sí han comprobado que escucharla de forma 🗨️ Comentarios

consciente antes de empezar una tarea cognitiva sí lo hace "porque genera un nivel de activación que es óptimo para la realización de una actividad". En cambio, durante la ejecución de la misma, "sí hay mucha variabilidad, pues hay personas a las que la música les genera una interferencia y otras a las que les favorece la concentración. Entonces no hay una conclusión clara". Manuel Arias, miembro de la Sociedad Española de Neurología (SEN), destaca que la música es un lenguaje universal, "presente en todas partes", y distinto al hablado o al escrito, por lo que tiene un procesamiento cerebral distinto y conlleva a "una reorganización de la actividad cerebral y de las redes neuronales". "Entonces, ¿qué mejora la atención, estudiar música, escucharla, tocar un instrumento? ¿Y qué clase de música? Son preguntas difusas", manifiesta el experto, quien, para tratar de responder alude a casos concretos: "Sí se sabe que los niños que empiezan a estudiar música a una edad temprana, potencian más determinadas zonas del cerebro, como el cerebelo, que es como un segundo cerebro en paralelo". Por otra parte, continúa Arias, "a enfermos que, por ejemplo, han sufrido un ictus, se les propone un programa de rehabilitación en el que tienen que escuchar música durante unos meses. Esto les mejora el estado de ánimo, muy importante para otras facetas como la atención". Asimismo, el neurólogo también hace referencia al efecto Mozart, que propone que la música de este compositor tiene propiedades que potencian ciertas funciones cerebrales. No obstante, insiste en que esto "dependerá del tipo de música o de las circunstancias del que la percibe, entre otros factores".

Recapitulando: la música es un lenguaje universal que fortalece el procesamiento de las emociones. El estado de ánimo, a su vez, se relaciona con la actividad cerebral. "Se trata de un lenguaje que quizás naciese antes de los prehomínidos, que no tenían la capacidad de hablar por la disposición de la laringe. Para comunicar emociones, cantarían o darían grititos", comenta Arias. La música y el deterioro cognitivo La música es también una herramienta que frena la aparición del deterioro cognitivo. "Frenar, que no evitar", aclara Herrero, mientras que Arias precisa que la música, vinculada a las emociones, "te retrotrae al pasado y te facilita un poco los recuerdos. Por eso, en los talleres de memoria se ponen canciones antiguas. Se estimula la memoria, que va ligada a experiencias emocionales gratificantes". En este punto, un estudio de la Universidad Abierta de Cataluña (UOC), mostró que escuchar música clásica de fondo mientras se hacen ejercicios de memoria...



Comentarios

música clásica de fondo mientras se hacen ejercicios de memoria no mejora ni tampoco empeora el nivel de aprendizaje de las personas con deterioro cognitivo leve (DCL). En cambio, se vio que escuchar una música más activadora sí que podría tener un efecto positivo en personas que estén acostumbradas a utilizar la música como regulador emocional en su día a día, hecho que abre la posibilidad a nuevas hipótesis e investigaciones.

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

Contenido patrocinado



hearclear

Los pensionistas mayores de 60 años pueden solicitar estos nuevos audífonos

Publicidad



Securitas Direct

Cerradura inteligente gratis al instalar tu alarma anti-ocupación este mes.

Publicidad

Más para ti

Este brillante invento japonés traduce instantáneamente idiomas...

Publicidad Enence



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

Publicidad Ryoko



Alimente **Alimente**

Seguir

11.5K Seguidores



¿Es la creatina un suplemento que protege nuestro cerebro?

Historia de Ana Camarero • 1 mes(es) • 5 minutos de lectura

Hace tiempo que responde del mismo modo a la pregunta ¿qué has desayunado hoy?,

Pablo, de 88 años,

contesta con un magnífico humor: "Lo de todas las mañanas". Ha encontrado la fórmula infalible de acertar siempre a la cuestión sin demostrar a su interlocutor que su memoria hace tiempo que dejó de funcionar, afectada por un deterioro cognitivo asociado a su edad.

El incremento de la prevalencia del deterioro cognitivo a escala mundial está relacionado directamente con el envejecimiento poblacional. Según datos de Eurostat, recogidos en el informe Impacto sociosanitario de las enfermedades neurológicas en España de 2024, elaborado por la Sociedad Española de Neurología ([SEN](#)), en la Unión Europea residen actualmente 448,8 millones de personas, 229 millones de mujeres y 219 millones de hombres, de los que el 14,6% tienen entre 65 y 79 años y un 5,9%, más de 80. En 2019 se estimó que **57 millones de personas vivían** con [demencia en el mundo](#), una cifra que se prevé se triplique para 2050, alcanzando los 152 millones.



Comentarios



LOWI

Tu tarifa con Netflix

Publicidad

En España no existe un registro adecuado del **número de personas afectadas de deterioro cognitivo**, ni del estadio de deterioro cognitivo leve ni del de demencia, pero con los datos del Instituto Nacional de Estadística (INE) de 2022, teniendo en cuenta la demografía de España y las estimaciones del informe de Alzheimer Europe de 2020, se contabilizaban 909.000 **personas con demencia**, aproximadamente, el 2,2% de la población; una cifra se prevé aumentará a casi 1,75 millones para 2050, lo que equivaldrá al casi 4% de los habitantes en el país

Continuar leyendo

que tiene la creatina en relación con estas dolencias. "Un ácido orgánico nitrogenado derivado de tres aminoácidos (arginina, glicina y metionina), que se encuentra principalmente en los músculos de los vertebrados y desempeña un papel fundamental en el metabolismo de las células cerebrales" declara la doctora Ana Isabel

Contenido patrocinado



hearclear

Los pensionistas mayores de 60 años pueden solicitar estos nuevos audífonos

Publicidad



RIU Hotels & Resorts

Aprovecha este hasta 10% de descuento extra* en tu próxima reserva, solo por s...

Publicidad

Comentarios

afabaix.org

Alzheimer hereditario: cuando un gen se convierte en una espada de Damocles - Afabaix

7-9 minutos

José Luis Fernández, marido de Ana del Alto, a quien se lo diagnosticaron a los 39 años, cuenta qué ha supuesto para su familia estos años cara a cara frente a esta enfermedad

Cuando se conocieron, Ana del Alto tenía 21 años y José Luis Fernández 29. Pese a lo insólito del lugar de su primer encuentro, un tanatorio al que ella acudió a dar el pésame a su nuevo jefe, al que todavía ni siquiera conocía en persona y cuya hermana acababa de fallecer, el amor apareció casi al instante. Quedaron para verse al día siguiente, y desde entonces no se han separado. Ella era todo lo que José Luis esperaba encontrar: **una persona muy cariñosa, alegre pero al mismo tiempo serena, tierna, “y con un arte que no se podía aguantar, éramos el yin y el yang”**, recuerda él.

Por ese motivo, Ana estaba sobre alerta y compartió sus temores con José Luis. **“Hablábamos mucho, pero intentábamos no presionarnos sobre el tema, ni ella ni yo, ni que nos hiciera sentir mal en el día a día. Sabíamos que podía pasar, que ella podía desarrollar la enfermedad, y que había que estar atento”**, señala él. Pese a todo, se casaron y formaron una familia. Primero llegó un chico, y luego gemelas.

Un oso dibujado, la señal

Según se acercaba Ana al límite de los 40 años, “el malestar a veces, solo a veces, era un poco peor”. Hasta que la incertidumbre se convirtió en realidad. Una noche José Luis le dio a Ana una autorización del colegio de sus hijos para que la firmara, y al devolverla él vio con asombro que ella había dibujado en el papel el oso de una popular marca de pan de molde. Cuando la preguntó, ella no recordó haberlo hecho. **“Entonces nos miramos, ella rompió a llorar, y todo empezó. Luego empiezas a recordar, y ves detalles que habían pasado y que ignoramos. Eso pasa en la gran mayoría de los casos de alzheimer”**, afirma José Luis.

En este punto hay que señalar que, según señala **Raquel Sánchez-Valle, neuróloga del Hospital Clínic de Barcelona y coordinadora del grupo de estudio de la neurología de la conducta y demencias de la Sociedad Española de Neurología**, esta agresividad, que no se da en todos los pacientes, y “que habitualmente es más verbal”, puede llegar “a agresividad física, y que **está muy relacionada con la fase en la que los pacientes dejan de entender el medio**”. En ese momento pueden **“interpretar cosas que no son agresiones como si lo fueran”**. Por ejemplo, cuando tienen que desvestirse y necesitan para ello la ayuda de otra persona, pero cuando ésta va a quitarles la ropa los enfermos lo perciben como una agresión “me está desvistiendo”, y reaccionan. O, por ejemplo, cuando quieren salir a la calle y son las tres de la mañana, y el cuidador no les deja, y empiezan a dar golpes. “Esto ocurre en fases determinadas, cuando el paciente empieza a no entender el medio, o a no poderse expresar bien, y entonces **muchas veces es más una reacción de defensa, o de frustración**”, sostiene la doctora Sánchez-Valle.

Ana también sufría **deambulación errática**, según afirma José Luis: **“Había veces que hacía decenas de kilómetros dentro de**

casa". "Esto responde a la incapacidad de poder estarse quieto, también pensando que muchas veces estos pacientes no se entretienen con nada, y la única forma que tienen es la deambulaci3n", que tambi3n sucede **en fases de "demencia moderadamente severa" relativamente avanzadas, explica la doctora, pero en las que los pacientes a3n son independientes**. Este tipo de s3ntomas neuropsiqui3tricos o psiqui3tricos "son m3s frecuentes en personas m3s j3venes", corrobora Raquel S3nchez-Valle.

Pensaron matarla

En estos primeros a3os de la enfermedad Jos3 Luis no duda en confesar que **planearon acabar con la vida de Ana**, sobre todo por la falta de apoyo de las autoridades. "**Vivimos en un mundo de hipocres3a y de desconocimiento absoluto, y a nosotros nos lo ha hecho pasar muy mal el Estado, y me da igual el partido, lo he vivido con unos y con otros**", se lamenta. "Tambi3n pensamos plantear una demanda de divorcio, y que fuera el Estado quien asumiera su cuidado", comenta. Al final "**me detuvo en parte la suerte, ya que tuvimos que atarla y en ese tiempo nos daba tiempo a relajarnos de la violencia, aunque nadie ayudaba**", recuerda. Y tambi3n que el estado de Ana empeor3 "es una suerte que empeorara, en pleno covid estuvo tres meses en un hospital para que nos pudi3ramos rehacer mentalmente". A3n as3, el precio a pagar fue muy alto: **su hijo mayor ha estado cuatro a3os en un protocolo antisuicidio**, de los 13 a los 17, por todo lo vivido.

Alg3n lector puede preguntarse qu3 llev3 a la pareja a tener descendencia con esos antecedentes. Y Jos3 Luis es claro: en esos a3os "**nadie nos avis3 de que esto pod3a pasar, no hab3a ning3n protocolo en este sentido, ni pruebas gen3ticas**" (Ana se las hizo por primera vez en el a3o 2017, su hijo mayor hab3a nacido 13 a3os antes, en 2004)", incluso algunos m3dicos les llegaron a decir que el

hecho de que el padre de Ana tuviera alzheimer y ella también era una “simple casualidad”. En ese momento “incluso había médicos que estaban en contra de lo que nosotros pudimos saber de manera autodidacta, así que llegamos a pensar que podíamos estar equivocados”. **Al final, sin evidencia científica en contra, pudo el deseo de ser padres.** En el caso de sus hijos, si en algún momento se plantean formar una familia, podrán hacerlo con seguridad, sin la mutación genética.

El coste económico y emocional de hacerse cargo de un enfermo de estas características es enorme. Respecto a lo primero, José Luis afirma que **ha llegado a tener a tres personas en nómina para cuidar de su mujer, a las que pagaba 80.000 euros al año en total.** Ellos lograron afrontar esta situación tras lograr que a ella le concedieran la gran invalidez, aunque en un primer momento, en 2020, cuando ya estaba encamada, le concedieron una discapacidad del 56%. **“El que le dieran un 56% con un alzheimer severo encamado te está diciendo lo que pasa en España”**, se lamenta. Además, arremete contra la Ley de Dependencia, incompatible con la gran invalidez: **“El Estado te vende humo, la golosina, y mucha gente pica. Pero para los menores de 65 años la Ley de Dependencia es una trampa”**, afirma.

El arte, su terapia

En su descenso hacia el olvido, Ana del Alto se aferró al arte. Con una pasión desatada, pintó cientos de cuadros en un intento de luchar contra el progreso de la enfermedad. Gracias a ello **«estuvo bien seis años, la media para que hubiera perdido la razón eran tres»**, señala su marido. **«Llegó un momento en que no me conocía pero sí a Klint.** Y pintaba de cabeza, sin copiar. Hizo cerca de 300 obras, pero rompió muchas porque no se quedaba a gusto con ellas», añade. **De las 32 que se salvaron se hicieron copias que han donado a asociaciones, y cuyas ventas se destinan a pacientes**

de alzheimer, y que se han mostrado en diversas exposiciones. La última, «**Alzheimer y arte unidos**», **se muestra en el Museo de Etnografía de Jumilla (Murcia)** hasta este próximo día 28. La familia de Ana ha donado la colección de los 32 cuadros a la asociación AFAD Jumilla, después que José Luis conociese el caso de Elisa Martínez, enóloga de 50 años diagnosticada de Alzheimer, que ha sido capaz de elaborar «otra obra de arte», el vino solidario Evol.

[Ana Abizanda](#)

https://www.larazon.es/sociedad/alzheimer-hereditario-cuando-gen-convierte-espada-damocles_2025021667b0edf5b1a8db0001ca0691.html

Inicio > Bienestar y Salud

¿Problemas para dormir?: el té que recomiendan los médicos para calmar la ansiedad y tener un sueño reparador

El uso de infusiones se presenta como una estrategia efectiva y natural para mejorar la calidad del sueño, promoviendo así un bienestar integral en la vida cotidiana.

Por Canal26

Lunes 17 de Febrero de 2025 - 21:42

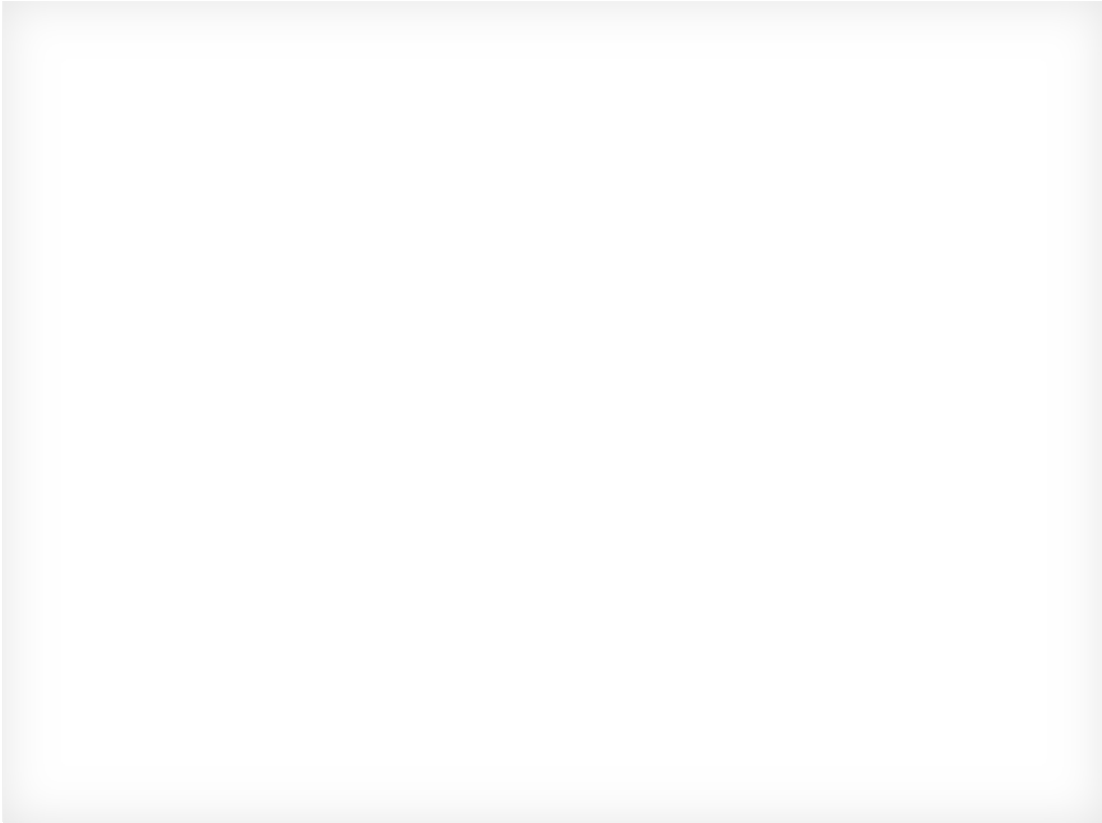


El té recomendado por médicos para calmar la ansiedad y tener un sueño reparador. Foto Unsplash

El insomnio causa gran malestar, ya que afecta el descanso y muchísima irritación al día siguiente. Entre el 20 y el 48% de la población adulta en el mundo expresó alguna vez experimentarlo, según estimaciones de la ***Sociedad Española de Neurología (SEN)***. Por este motivo, es bueno saber que existe una **infusión** que ayuda a **conciliar el sueño profundo**.

PUBLICIDAD

PUBLICIDAD



El uso de **infusiones** como el **té de lavanda** se presenta como una estrategia efectiva y natural para **mejorar la calidad del sueño**, promoviendo así un bienestar integral en la vida cotidiana.





El té que ayuda a conciliar el sueño. Foto: Unsplash

La **lavanda** se presenta como una hierba con múltiples beneficios para quienes enfrentan dificultades al dormir. Esta planta no solo ayuda a **combatir la ansiedad**, sino que también alivia diversas molestias que pueden obstaculizar el descanso. Además, su fácil preparación la convierte en una opción ideal para incorporar en la rutina diaria.



Todos los beneficios del té de lavanda

Los especialistas de **Cleveland Clinic** explican que la clave para lograr un **sueño reparador** se basa en tener una **rutina saludable** antes de dormir, así como en crear un **ambiente propicio** para la relajación.

El **té de lavanda**, ampliamente utilizado en aromaterapia y en productos cosméticos, se destaca por sus propiedades beneficiosas, ya que tanto sus flores como sus tallos son excelentes **aliados para conciliar el sueño**.



Todos los beneficios de la lavanda. Foto Freepik

La infusión sirve relajarse y de esta forma, **facilita el sueño nocturno**. "Asimismo, se ha evidenciado que la lavanda **reduce la depresión y la ansiedad**, lo que podría ser útil para mitigar algunos de sus síntomas, especialmente si su mente tiende a estar activa antes de dormir", afirman los expertos de Cleveland.

A su vez, la lavanda posee notables **propiedades antiinflamatorias**, que ayuda a aliviar molestias y dolores. Por

último, podría incrementar los niveles de **melatonina** en el organismo, lo que resulta en un descanso nocturno más reparador.



Paso a paso para preparar té de lavanda y conciliar el sueño

Ingredientes

- 1 cucharadita de flores de lavanda secas (disponibles en tiendas naturistas y deben estar certificadas para el consumo)
- 240 ml de agua
- Miel o limón al gusto





Cómo preparar té de lavanda. Foto Unsplash

Paso a paso

1. Hervir el agua
2. Verter el agua sobre las flores de lavanda secas, que deben estar en una taza o en un infusor.
3. Cubrir el recipiente y dejar reposar la mezcla entre 5 y 10 minutos.
4. Si no utilizaste un infusor, colar la preparación para eliminar las flores
5. Opcional: agregar miel o limón según tu preferencia.

*Es importante resaltar que, ante cualquier dificultad para conciliar el sueño, **lo mejor es consultar a un médico.***

Té (infusión)

Dormir

Hábitos saludables



Recibí lo último de Canal26.com en **Google Noticias**

Notas relacionadas



martes, 18 de febrero de 2025

Diario de Ávila

Diario de Ávila



6°

Suscríbete

[ÁVILA](#) [PROVINCIA](#) [REGIÓN](#) [ESPAÑA](#) [MUNDO](#) [DEPORTES](#) [OPINIÓN](#) [AGENDA](#) [GALERÍAS](#) [PODCAST](#)

SANIDAD

15.000 firmas para pedir la unidad de ictus

B.M - lunes, 17 de febrero de 2025

Plataformas sanitarias de Ávila, que realizaron la recogida de las firmas, llevarán la petición a la Consejería de Sanidad el próximo 21 de febrero



15.000 firmas para pedir la unidad de ictus - Foto: David González

La petición de la unidad de ictus para Ávila se escenificará el próximo 21 de febrero cuando se entreguen las 15.000 firmas recogidas por diversas



plataformas sanitarias que se encargaron de la campaña para intentar recabar el apoyo a esta reivindicación por parte de los vecinos de Ávila.

Las Plataformas por la Defensa de la Sanidad Pública de Ávila, Arévalo/La Moraña; Piedrahíta/El Barco y Valle del Tiétar fueron quienes materializaron esta recogida de firmas, que comenzó el pasado mes de octubre y que ahora se da por cerrada tras conseguir 15.000 apoyos. Con estas firmas acudirán a la Consejería de Sanidad de la Junta de Castilla y León el próximo 21 de febrero y así hacer entrega de la solicitud y los apoyos que tiene la misma.

Desde las plataformas tienen claro, y así lo dijo en su día la de Ávila, que su objetivo es conseguir la puesta en marcha de la unidad de ictus en el Complejo Asistencial abulense. Además, quieren que sea una puesta en marcha con el plazo de tiempo más reducido posible por lo que incluso se puso de ejemplo la radioterapia, que se tuvo que esperar diez años. Ellos no quieren vivir las mismas circunstancias.

Con esa intención comenzaron la recogida de firmas el pasado mes de octubre en la capital, con su extensión a la provincia. Ya entonces se dejó claro que se quería la puesta en marcha de este servicio con carácter urgente y se vio el apoyo recibido con las primeras 500 firmas que se recogieron en la capital y que se sumaban a las que ya había de Navaluenga o Arenas de San Pedro.

Sobre la necesidad del servicio, se deja claro que las características de una provincia como Ávila son fundamentales. Aquí se encuentran factores como la edad y la dispersión de la población, lo que es significativo teniendo en cuenta, según se recordó en su día, que la atención ante los primeros síntomas de un ictus debe ser inferior a las cuatro horas y media para que los tratamientos actuales sean eficaces.

Además se recordaba que estas unidades ya existen en Valladolid, Salamanca, Burgos, León y Soria, explicaban, haciendo especial énfasis en esta última provincia para reclamarlo para Ávila.

Una vez terminada la campaña, el portavoz de la Plataforma por la Sanidad Pública de Ávila José Ángel San Miguel, destacó que habían conseguido «mucho apoyo» para pedir una unidad que «es fundamental y ya debería estar» por lo que supone el ictus en cuanto a causa de discapacidad y mortalidad. Es más, señalaba que es una «deuda» que tienen con Ávila, que no puede estar sin este servicio si se quiere tener una sanidad de calidad y «justa» en una atención donde el tiempo es fundamental.

en datos. El ictus es la segunda causa de muerte en España (la primera en mujeres), la primera causa de discapacidad adquirida en el adulto y la segunda de demencia. Según los datos de la sociedad Española de Neurología, cada año más de 110.000 personas sufren un ictus en España, de las cuales un 50 por ciento quedan con secuelas discapacitantes o fallecen.

En el caso de Ávila, según los últimos datos disponibles, correspondientes a 2023, fueron 301 las personas que fueron atendidas en el Complejo Asistencial de Ávila a causa de un ictus. Esta cifra supone un incremento del 9,45 por ciento respecto a los 275 casos contabilizados en 2022, el año con menos casos de los últimos cuatros. En los años anteriores se habían registrado 305 casos en 2021 y 292 en 2020.

De esos 301 casos que se registraron en la sanidad abulense en 2023, hubo más presencia en varones que en mujeres con un 52 por ciento para los



hombres, aunque realmente los porcentajes están muy igualados. Respecto a la edad media, sí que se ve que ha ido sufriendo un incremento y se quedó en 76 años.

La gran mayoría de los ictus, con un 80 por ciento de los pacientes, fueron ictus isquémicos, los que se producen cuando un coágulo de sangre (trombo) bloquea o tapa una arteria que se comunica con el cerebro. El 20 por ciento restante tuvo que hacer frente a un ictus hemorrágico, que suceden cuando se produce cuando una arteria cerebral se rompe y la sangre se introduce en el tejido cerebral que tiene más cercano, donde ejerce presión sobre él. Estos son, menos frecuentes pero más letales.

ARCHIVADO EN: Ictus, Ávila, Sanidad, Sanidad pública, Valle del Tiétar, Complejo Asistencial de Ávila, Arenas de San Pedro, Navaluenga, Radioterapia, Salamanca, Neurología

Contenido patrocinado

Los ciudadanos españoles pueden registrarse para la lotería de la Green Card

[Patrocinado por americangc.com](#)

El truco para mejorar la audición del que todos hablan en España (Descúbrelo ahora)

No esperes más. Obtenga su prueba gratuita de audífonos avanzados hoy.

[Patrocinado por quieroescuchar](#)

NUEVO CITROËN C3 15.240€

Aprovecha ahora con hasta 8 años de garantía WE CARE y maletero de 310

[Patrocinado por CITROËN](#)

NUEVO JEEP AVENGER:

Aprovecha la mejor promoción del año en Jeep®. ¡No faltes!

[Patrocinado por Jeep](#)



#incubasen #sociedad española de neurología #sen

Te recomendamos

IncubaSEN termina su primera edición con startups que aúnan soluciones tecnológicas con neurología

Los cuatro equipos finalistas de incubaSEN han desarrollado soluciones tecnológicas a retos clínicos relacionados con cuatro áreas de la Neurología: cefaleas, deterioro cognitivo/demencias, esclerosis múltiple y trastornos del movimiento



Finalistas, jurado y organización de la primera edición de incubaSEN (Foto. Sociedad Española de Neurología)

CS REDACCIÓN CONSALUD
18 FEBRERO 2025 | 09:30 H



Archivado en:

SEN • NEUROLOGÍA

Finaliza la edición 2024-2025 de incubaSEN, la incubadora de startups de la **Sociedad Española de Neurología** (SEN) y la primera que emana de una sociedad de Neurología clínica, tras casi un año de trabajo en el que diversos equipos de neurólogos e ingenieros han desarrollado soluciones tecnológicas a retos clínicos relacionados con **cuatro áreas de la Neurología** (cefaleas, deterioro cognitivo/demencias, esclerosis múltiple y trastornos del movimiento) con la ayuda de mentores expertos en Neurología, tecnología, emprendimiento-empresa y Psicología.

Lanzada en abril de 2024, la primera edición de **incubaSEN** se ha desarrollado en **tres fases**. En la primera, se invitó a todos los miembros de la SEN a conformar equipos y proponer retos clínicos susceptibles de abordarse con soluciones tecnológicas, seleccionándose tres por área. En la segunda fase, un hackathon, se definieron y optimizaron los doce retos y sus prototipos conceptuales, seleccionándose uno por área. Finalmente, en la tercera fase, los cuatro equipos finalistas estuvieron acompañados por mentores provenientes de la Neurología, la ingeniería, el emprendimiento-empresa y la Psicología.

"La filosofía de incubaSEN es clara: las soluciones neurotecnológicas de uso clínico deben partir de retos detectados en la práctica neurológica" Dr. Íñigo Gabilondo

"IncubaSEN nació con el **objetivo** de fomentar que las soluciones tecnológicas de aplicación en el ámbito clínico surjan de necesidades concretas y relevantes detectadas por los neurólogos. Desde la SEN queremos impulsar soluciones tecnológicas que respondan a necesidades clínicas reales, ya que gran parte de las soluciones tecnológicas disponibles o en desarrollo aplicables a pacientes neurológicos son adaptaciones de tecnologías ya consolidadas creadas originalmente con otros fines", afirma el **Dr. David Ezpeleta**, Vicepresidente de la Sociedad Española de Neurología (SEN), responsable del Área de Neurotecnología e **Inteligencia Artificial** y coordinador de incubaSEN, junto a los Dres. **Íñigo Gabilondo** y **Álvaro Sánchez Ferro**. "Quiero destacar también lo satisfactorio y emocionante que ha sido ver la evolución de los equipos y sus proyectos a lo largo de estos meses, porque han sufrido una auténtica transformación", prosigue.

La primera edición de IncubaSEN ha concluido tras la presentación del proyecto, modelo de negocio, prueba de concepto y prototipo de los cuatro equipos finalistas a un jurado experto conformado por **Alexa Romero** (The Collider), **Antonio Rodríguez** (EIT Health) y **Norberto Malpica** (Universidad Rey Juan Carlos).

El **equipo ganador** de esta 1ª edición ha sido el conformado por los neurólogos **Carlos Lázaro Hernández** y **Carlos Santos Martín** y la ingeniera biomédica **Laura Rodríguez Valverde**, quienes han presentado un proyecto sobre **deterioro cognitivo** y demencias del que el jurado destacó su carácter inédito, su relevancia y viabilidad, así como haber alcanzado sólidamente un grado de madurez tecnológica TRL 3 que permitirá continuar su desarrollo en The Collider, el programa de transferencia tecnológica de Mobile World Capital Barcelona.

"Aunque finalmente solo uno haya resultado ganador, confiamos en que todos se puedan llevar a cabo" Dr. Álvaro Sánchez Ferro

“La **filosofía de incubaSEN** es clara: las soluciones neurotecnológicas de uso clínico deben partir de retos detectados en la práctica neurológica, y el profesional de la Neurología debe estar presente en el proceso de desarrollo de dichas soluciones desde el comienzo. Y viendo los resultados obtenidos, no podemos estar más convencidos de que este es el camino a seguir”, explica el Dr. Íñigo Gabilondo.

“Además, todos estamos **impresionados** por la calidad de los 4 proyectos finalistas. Y aunque finalmente solo uno haya resultado ganador, confiamos en que todos se puedan llevar a cabo, porque además de The Collider, existen otros programas donde los equipos finalistas pueden continuar madurando sus soluciones tecnológicas”, destaca el Dr. Álvaro Sánchez Ferro.

Los contenidos de ConSalud están elaborados por periodistas especializados en salud y avalados por un comité de expertos de primer nivel. No obstante, recomendamos al lector que cualquier duda relacionada con la salud sea consultada con un profesional del ámbito sanitario.

Publicidad

Te puede gustar

Enlaces Promovidos por Taboola

Difícil de creer: Este es el precio real de los audífonos en San Sebastian De Los Reyes

Hear Clear

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

HearPro

Usuarios de Windows, no olviden hacer esto antes de mañana.

Securitytipsonline.com

Gama KONA Híbrida y Eléctrica



instituto español
de Formadores
en Salud

en **iefs** colaboramos con



COLECTIVOS

Finaliza la edición 2024-2025 de incubaSEN, la incubadora de startups de la SEN

📅 febrero 18, 2025 👤 IEFS

Los cuatro equipos finalistas de incubaSEN han desarrollado soluciones

y trastornos del movimiento

Acaba de finalizar la edición 2024-2025 de incubaSEN, la [incubadora de startups de la Sociedad Española de Neurología](#) (SEN) y la primera que emana de una sociedad de Neurología clínica, tras casi un año de trabajo en el que diversos equipos de neurólogos e ingenieros han desarrollado soluciones tecnológicas a retos clínicos relacionados con cuatro áreas de la Neurología (cefaleas, deterioro cognitivo/demencias, esclerosis múltiple y trastornos del movimiento) con la ayuda de mentores expertos en Neurología, tecnología, emprendimiento-empresa y Psicología.

Lanzada en abril de 2024, la primera edición de incubaSEN se ha desarrollado en tres fases. En la primera, se invitó a todos los miembros de la SEN a conformar equipos y proponer retos clínicos susceptibles de abordarse con soluciones tecnológicas, seleccionándose tres por área. En la segunda fase, un *hackathon*, se definieron y optimizaron los doce retos y sus prototipos conceptuales, seleccionándose uno por área. Finalmente, en la tercera fase, los cuatro equipos finalistas estuvieron acompañados por mentores provenientes de la Neurología, la ingeniería, el emprendimiento-empresa y la Psicología.

“incubaSEN nació con el objetivo de fomentar que las soluciones tecnológicas de aplicación en el ámbito clínico surjan de necesidades concretas y relevantes detectadas por los neurólogos. Desde la SEN queremos impulsar soluciones tecnológicas que respondan a necesidades clínicas reales, ya que gran parte de las soluciones tecnológicas disponibles o en desarrollo aplicables a pacientes neurológicos son adaptaciones de tecnologías ya consolidadas creadas originalmente con otros fines”, afirma el Dr. David Ezpeleta, Vicepresidente de la SEN, responsable del Área de Neurotecnología e Inteligencia Artificial y coordinador de incubaSEN, junto a los Dres. Íñigo Gabilondo y Álvaro Sánchez Ferro. “Quiero destacar también lo satisfactorio y emocionante que ha sido ver la evolución de los equipos y sus proyectos a lo largo de estos meses, porque han sufrido una auténtica transformación”, prosigue.

Proyecto sobre el deterioro cognitivo y demencias

La primera edición de IncubaSEN ha concluido tras la presentación del proyecto, modelo de negocio, prueba de concepto y prototipo de los cuatro equipos finalistas a un jurado experto conformado por Alexa Romero (*The Collider*), Antonio Rodríguez (*EIT Health*) y Norberto Malpica (Universidad Rey Juan Carlos).

El equipo ganador de esta 1ª edición ha sido el conformado por los neurólogos Carlos Lázaro Hernández y Carlos Santos Martín y la ingeniera biomédica Laura Rodríguez Valverde, quienes han presentado un proyecto sobre deterioro cognitivo y demencias del que el jurado destacó su carácter inédito, su

World Capital Barcelona.

“La filosofía de incubaSEN es clara: las soluciones neurotecnológicas de uso clínico deben partir de retos detectados en la práctica neurológica, y el profesional de la Neurología debe estar presente en el proceso de desarrollo de dichas soluciones desde el comienzo. Y viendo los resultados obtenidos, no podemos estar más convencidos de que este es el camino a seguir”, explica el Dr. Íñigo Gabilondo.

“Además, todos estamos impresionados por la calidad de los cuatro proyectos finalistas. Y aunque finalmente solo uno haya resultado ganador, confiamos en que todos se puedan llevar a cabo, porque además de The Collider, existen otros programas donde los equipos finalistas pueden continuar madurando sus soluciones tecnológicas”, destaca el Dr. Álvaro Sánchez Ferro.

Finalmente, “me gustaría destacar que incubaSEN ha sido posible gracias a la colaboración de AbbVie, Esteve, Novartis y Organon, cuyos representantes estuvieron presentes en las sesiones presenciales con participación activa, pudiendo interactuar y asesorar a los equipos, por lo que les estamos doblemente agradecidos”, apostilla el Dr. David Ezpeleta.

← **Solidaridad Enfermera Granada impulsa la inclusión de reclusos con trastorno mental grave en el Centro Penitenciario de Albolote**

👍 También te puede gustar



Sociedad > Salud

Cómo detectar el parkinson antes de que aparezcan los primeros síntomas

Es la segunda causa de enfermedad neurodegenerativa después del Alzheimer y afecta a más de 8,5 millones de personas.



Cómo identificar el Parkinson años antes de que aparezcan los síntomas

Hace 3 Hs

Un reciente estudio publicado en Neurology revela que es posible detectar **signos** tempranos de **Parkinson** hasta 30 años antes de que los síntomas se manifiesten. Expertos consultados por CuídatePlus analizan este estudio y consideran que, aunque preliminar, podría abrir un camino crucial en la detección precoz de la enfermedad.

Detectar indicios de **Parkinson** décadas antes de que sus síntomas se manifiesten es una posibilidad real, según revela un estudio realizado por investigadores en Australia. El Parkinson es conocido por ser difícil de diagnosticar antes de que los síntomas sean evidentes, y para cuando esto sucede, alrededor del 85% de las neuronas cerebrales ya fueron afectadas. Sin embargo, este estudio ofrece una nueva perspectiva sobre la detección temprana de esta enfermedad neurológica.

Qué dice el estudio sobre el Parkinson

Según Álvaro Sánchez Ferro, coordinador del Grupo de
Estudio de Trastornos del Movimiento de la Sociedad

Española de Neurología, "el Parkinson se caracteriza por la pérdida progresiva de neuronas del sistema nervioso". Esta pérdida neuronal puede manifestarse de diversas formas, siendo los problemas motores los más evidentes en el caso del Parkinson. Esto contrasta con otras enfermedades, como el Alzheimer, donde la pérdida de memoria es más prominente.

El Parkinson está estrechamente relacionado con un déficit de dopamina, un neurotransmisor crucial para la movilidad. Las manifestaciones más comunes de la enfermedad incluyen temblores en reposo, rigidez y alteraciones en la movilidad. Estos síntomas se presentan de manera gradual y lenta, lo que dificulta el diagnóstico temprano.

Recientemente, un estudio publicado en Neurology sugiere que es posible detectar la enfermedad muchos años antes de que aparezcan los síntomas. Según Carlos Alberto Villarón, profesor de Fisioterapia y experto en Parkinson de la Universidad Europea de Valencia, este estudio es especialmente interesante porque plantea la posibilidad de detectar la enfermedad hasta 20 o 33 años antes de que aparezcan los síntomas.

El estudio se centra en la identificación de un biomarcador que puede detectar el deterioro neuronal mediante tomografía, mucho antes de que los síntomas se manifiesten. Esto podría revolucionar la forma en que se diagnostica y trata el Parkinson, permitiendo intervenciones más tempranas y efectivas.

Los investigadores escanearon a individuos con Parkinson, un grupo de control y personas con trastornos del comportamiento del sueño, que son indicadores potenciales de la enfermedad. Se observó una disminución significativa en la señal de PET en participantes con Parkinson en comparación con los demás, lo que sugiere un proceso de neurodegeneración en curso.


Qué es el Parkinson y a quiénes afecta generalmente

El Parkinson es una afección cerebral que causa

trastornos del movimiento, mentales y del sueño, dolor y otros problemas de salud, los cuales empeoran con el tiempo, advierte el máximo ente sanitario internacional. Según la Fundación de Parkinson de EEUU, esta enfermedad es un trastorno neurodegenerativo que afecta a las neuronas productoras de dopamina, un neurotransmisor o “mensajero químico” responsable de los movimientos normales del cuerpo, en un área específica del cerebro llamada sustancia negra.

Por otra parte, de acuerdo a la Fundación Americana del Cerebro, de Estados Unidos, “el riesgo de desarrollar la enfermedad de Parkinson aumenta con la edad y aproximadamente el 1% de las personas mayores de 60 años la padecen. Aunque afecta más a personas mayores, alrededor del 10% de los casos se considera de aparición temprana, lo que significa que los síntomas comienzan antes de los 50 años”.

Asimismo, aseguran que “el Parkinson afecta a más hombres que a mujeres” y tener un familiar con la enfermedad podría elevar el riesgo de desarrollarla, aunque es “bajo a menos que tenga muchos familiares con la enfermedad”. “Las toxinas ambientales, como la exposición continua a pesticidas y herbicidas, también pueden ser un factor de riesgo”, afirma la entidad.

 Tamaño texto



Comentarios

NOTICIAS RELACIONADAS





Ocio

[La vida contigo](#) [Mascotas](#) [Gastronomía](#) [Hogar](#) [Televisión](#) [Cata Mayor](#) [Famosos](#) [Lo más visto](#)

RUTINA DEL SUEÑO

El método militar para dormir en 2 minutos: así funciona y cómo aplicarlo paso a paso

Factores como el estrés, la ansiedad, los malos hábitos de sueño y alimentación, así como el consumo de alcohol o cafeína, pueden dificultar la conciliación del sueño y afectar la calidad del descanso



Descanso militar. / ARCHIVO

PUBLICIDAD



Andrea San Martín

18 FEB 2025 14:57



El **insomnio** es un gran dolor de cabeza para los españoles. Los datos lo confirman: **12 millones de españoles sufren de insomnio, según la Sociedad Española de Neurología**. Además, el 60% considera que su sueño no es de calidad, tal y como concluye el Observatorio Unobravo sobre los trastornos del sueño. Pero aún hay más: [no se duerme igual en todas comunidades autónomas](#), mientras que en Valencia, Andalucía y Cataluña los resultados no son nada esperanzadores; en País Vasco y Aragón arrojan algo de luz. De hecho, es uno de los trastornos del sueño más frecuentes, con un impacto significativo en el [bienestar físico y mental](#). Factores como el estrés, la ansiedad, los malos hábitos de sueño y alimentación, así como el consumo de alcohol o cafeína, pueden dificultar la conciliación del sueño y afectar la **calidad del descanso**. Para combatir este problema, existe una **técnica militar** diseñada para ayudar a los soldados a dormirse en **menos de dos minutos**, incluso en situaciones extremas. Este método fue documentado en el libro '**Relax and Win: Championship Performance In Whatever You Do**', escrito por **Lloyd Bud Winter** y publicado en **1981**. A pesar de su antigüedad, en los últimos años y gracias a las redes sociales ha vuelto a utilizarse, especialmente, entre aquellas personas que buscan soluciones efectivas para mejorar su descanso.

PUBLICIDAD

Origen del método: una solución para los pilotos de combate

La [Segunda Guerra Mundial](#) puso en evidencia un **problema en las filas del ejército estadounidense**: el estrés y la falta de sueño estaban afectando el rendimiento de los pilotos de combate, llevándolos a cometer errores fatales en misiones cruciales. Ante esta situación, la Escuela de Prevuelo de la Marina de los Estados Unidos desarrolló un **método para ayudar a los soldados a quedarse dormidos en menos de dos minutos**, sin importar el entorno ni las condiciones en las que se encontraran.

PUBLICIDAD

PUBLICIDAD

La técnica militar para dormir en 120 segundos

El método consta de **cuatro pasos clave**, que deben practicarse de forma progresiva para alcanzar un estado de relajación total:

1. **Relajar los músculos faciales:** se debe liberar la tensión de la cara, incluyendo la lengua, mandíbula, pómulos y frente, así como los seis músculos que rodean las cuencas oculares. A menudo, al acostarnos, fruncimos el ceño o cerramos los ojos con demasiada fuerza sin darnos cuenta. Relajar estos músculos puede generar una sensación inmediata de alivio.
2. **Liberar la tensión de los hombros y brazos:** hay que concentrarse en relajar los hombros, dejándolos caer lo más bajo posible. Posteriormente, se debe hacer lo mismo con los brazos, comenzando por uno y luego el otro.
3. **Controlar la respiración:** la clave aquí es inhalar y exhalar de manera consciente y profunda, permitiendo que el pecho se relaje completamente. Al mismo tiempo, hay que aplicar la misma técnica de relajación en las piernas, primero una y luego la otra.
4. **Vaciar la mente durante 10 segundos:** para alcanzar un estado de calma mental, Bud Winter sugiere en su libro imaginar alguna de las siguientes escenas:

PUBLICIDAD

- Flotar en una canoa en medio de un lago sereno, con el cielo azul sobre la cabeza.
- Acurrucarse en una hamaca de terciopelo negro dentro de una habitación completamente oscura.
- Repetirse a sí mismo la frase "no pienses, no pienses, no pienses" durante diez segundos.

Con el tiempo y la práctica, este proceso se convierte en una **rutina de relajación automática**, lo que facilita conciliar el sueño de manera más rápida y efectiva.

PUBLICIDAD

PUBLICIDAD

¿Útil para todos?

Si bien este método ha demostrado ser efectivo para muchas personas, **no es una solución universal para los problemas del sueño**. La higiene del sueño, es decir, mantener horarios regulares, evitar pantallas antes de dormir y reducir el consumo de cafeína, sigue siendo fundamental para mejorar la calidad del descanso.

En cualquier caso, para quienes experimentan insomnio severo o persistente, lo recomendable es **consultar con un especialista en salud del sueño** que pueda evaluar las causas subyacentes y recomendar un tratamiento adecuado.

PUBLICIDAD

Técnica 4-7-8

Otra de las técnicas que también es muy comentada es el ejercicio de relajación 4-7-8 que consiste en inhalar hasta contar hasta cuatro, contener la respiración hasta llegar a siete y exhalar cuando la cuenta llegue a ocho, explicó el doctor Raj Dasgupta, profesor clínico asociado en la Facultad de Medicina de Keck de la Universidad del Sur de California, según recoge CNN Salud. El método 4-7-8 no requiere de ningún equipo o preparación específica, pero se recomienda que en el momento en el que se está aprendiendo el ejercicio la persona se siente con la espalda recta, además de practicarlo en un lugar tranquilo y silencioso podría ayudar. Una vez que se domine la técnica, podría funcionar estando acostado en la cama.

TEMAS

SALUD

SOCIEDAD

CONTENIDO PATROCINADO

Taboola Feed

Un truco nocturno para disfrutar de un vientre plano después de los 50 (adelgaza mientras duermes)

domir-adelgazar.es

Más información

¿Rodilla desgastada? Utilice esto para un alivio rápido

No más dolor de rodilla

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

HearPro

Más información

La discreta vida de Ana Aznar Botella: a qué se dedica actualmente la hija del ex presidente del Gobierno

Woman

Los audífonos en San Sebastián De Los Reyes son más baratos de lo que cabría esperar

[Descubre las ofertas](#)Patrocinado [Booking.com](#)**Reseña: Por qué todo el mundo se vuelve loco por este enrutador WiFi portát...**Patrocinado [Ryoko](#)**Hola Mexico**[Seguir](#)**17.7K** Seguidores

El neurólogo Iván Iniesta nos da las claves para comprender una crisis epiléptica porque 'no siempre aparecen las convulsiones'

Historia de Nuria Safont • 21 h • **4 minutos de lectura**

Si nos preguntan qué es una [crisis epiléptica](#), a la mayoría de nosotros nos acude la imagen de una **persona convulsionando en el suelo**. Sin embargo, no todas las crisis epilépticas se manifiestan igual. De hecho, una persona puede estar experimentando un episodio y pasar desapercibido a los demás. Por ello, el **neurólogo del Hospital Los Madroños, en Madrid, el Dr. Iván Iniesta**, que además es investigador de EpiNet, comienza explicando qué es una crisis epiléptica para que podamos comprenderla mejor. Nos indica que es la consecuencia de una actividad eléctrica anómala en un grupo de neuronas. Sus manifestaciones varían dependiendo de la zona del cerebro afectada.



HearPro

San Sebastián De Los Reyes: Buscamos person...

Patrocinado

Comentarios

En España, alrededor de **500.000 personas conviven con la epilepsia**, lo que equivale a más del 1% de la población. Cada año se diagnostican unos 20.000 nuevos casos, según la Sociedad Española de Neurología. A nivel global, más de 50 millones de individuos padecen esta afección, cuya incidencia es mayor en países en desarrollo.

Hay varios tipos de epilepsia

Las crisis epilépticas pueden clasificarse en función de su origen. Si provienen de un área específica del cerebro, se denominan **crisis focales**. En cambio, cuando la actividad eléctrica anómala se extiende de manera difusa, se habla de **epilepsia generalizada**.



chica mareada sofa

Las causas y el diagnóstico de la epilepsia

Para el Dr. Iniesta, “**es más preciso hablar de epilepsias en**...
...que se trata de un trastorno heterogéneo tanto en

 Comentarios

plural, ya que se trata de un trastorno heterogéneo tanto en síntomas como en causas, que pueden ir desde **factores genéticos hasta lesiones cerebrales adquiridas de gravedad**".

El diagnóstico, continúa el Dr Iniesta, "es fundamentalmente clínico y, por tanto, basado en la anamnesis (o historia clínica) contando con los datos aportados por el paciente y complementados mediante una historia colateral facilitada por testigos presenciales de la/s crisis

Contenido patrocinado



hearclear

Difícil de creer: Este es el precio real de los audífonos en San Sebastián De Los...

Patrocinado



hearclear

Los pensionistas mayores de 60 años pueden solicitar estos nuevos audífonos

Patrocinado

Más para ti

SALUD Y BIENESTAR

Esta es la hora a la que debes irte a dormir todos los días para perder peso y cuidar tu salud cardiovascular

Cuando hablamos de perder peso, los buenos hábitos y la constancia son la clave del éxito



Fernando Díez
Publicado el 18 feb 2025, 14:48
3 min lectura



COPE emisión nacional
LA TARDE
con Pilar García Muñiz

Más directos




emos
10, el ser
ale a 56
5 y, por

tanto, ¡un tercio del tiempo que pasamos en el mundo!

Como decíamos, no dormimos por capricho, sino por necesidad. Sin descanso, no podríamos vivir y, sino, que se lo digan a **Trevor Reznik**, el protagonista de 'El Maquinista'. En esta película de Brad Anderson, el personaje que interpreta Christian Bale padece un [insomnio severo](#) que acaba por provocarle graves problemas de salud.


PUBLICIDAD





COPE emisión nacional
LA TARDE
con Pilar García Muñiz

Más directos





Christian Bale interpretando a Trevor Reznik en 'El Maquinista'.

A QUE HORA RECOMIENDAN LOS EXPERTOS IRSE A DORMIR PARA ADELGAZAR

El **metabolismo** necesita tiempo para poder rendir y completar sus funciones, entre las que se encuentra la digestión de alimentos y nutrientes. La hora a la que deberías irte a dormir para que **el descanso contribuya de la manera más efectiva posible al [cometido de adelgazar](#)** depende de diversos factores. Entre ellos, encontramos:

- **[La hora a la que te levantes al día siguiente](#)**: Un adulto, de media, no debería dormir menos de siete horas cada noche para mantener **un estilo de vida razonablemente saludable**. Con ello en mente, podemos saber que si al día siguiente, por ejemplo, tenemos que levantarnos a las ocho de la mañana, todo lo que sea dormirse después de las 00:30 - 01:00 de la madrugada ya es arriesgar.

- **Ciclos de sueño**: En gran medida, nuestra rutina será la que defina que ciclo de sueño llevamos. A veces, es cierto, **el trabajo u otras obligaciones no nos permiten llevar ciclos estables**, y eso podría causar un desorden que afecta al objetivo de definir el momento del día en el que nos vamos a acostar. Tratar de regularizar la situación colaborará sin duda a **nuestro fin de adelgazar**.

PUBLICIDAD



Más directos



COPE emisión nacional

LA TARDE

con Pilar García Muñiz



TE PUEDE INTERESAR



Esto es lo que le pasa a tu cuerpo si pones varias alarmas para despertarte: "En este final del sueño..."

- **Las señales que te manda el cuerpo:** Cuando llegue el momento del día a partir del cual es 'normal' irse a dormir, véase, por ejemplo, **desde las nueve de la noche**, si el cuerpo nos manda señales de que está cansado, lo mejor es hacerle caso. Si se nos cierran los ojos, o empezamos a encontrarnos un poco más perezosos, sabremos que **lo que toca es irse a la cama para descansar**.

PUBLICIDAD

Más directos



COPE emisión nacional
LA TARDE
con Pilar García Muñiz



- **La hora a la que hayas cenado**: La cena es uno de los factores más determinantes cuando de perder peso se trata. Respecto al sueño, cabe destacar dos cosas: Por un lado, **los atracones a última hora del día son entre nada y menos recomendables**. Por otro lado, no es recomendable tumbarse –y por tanto dormirse– justo después de cenar, por lo que ello también **definirá en cierta medida cual es la hora perfecta para irse a la cama**.




 Alamy Stock Photo

Imagen de archivo

QUÉ NOS APORTA EL DESCANSO

El descanso, como ha quedado demostrado, **es tan necesario para nuestra existencia como el propio oxígeno**. Sin embargo, son muchas las personas que no pueden llevarlo a cabo cada noche. La De hecho, según datos de la **Sociedad Española de Neurología (SEN)**, el **48 por ciento** de la población adulta española y el **25 por ciento** de la población infantil **no tiene un sueño de calidad**.

Más directos



COPE emisión nacional

LA TARDE

con Pilar García Muñiz



PUBLICIDAD

- **Mejora cognitiva:** Ayuda a consolidar la memoria, mejorar la concentración y potenciar la creatividad.
- **Recuperación física:** El cuerpo se repara, los músculos crecen y el sistema inmunológico se fortalece.
- **Regulación emocional:** Dormir bien reduce el estrés, la ansiedad y mejora el estado de ánimo.

PUBLICIDAD

Más directos



COPE emisión nacional
LA TARDE
con Pilar García Muñiz



– **Salud cardiovascular:** Disminuye la presión arterial y el riesgo de padecer enfermedades cardíacas.

– **Control del peso:** Regula hormonas como la leptina y la grelina, que controlan el hambre y el metabolismo.

Hay que tomarse en serio el sueño si queremos cumplir cualquiera de nuestras metas, más aún, si entre ellas se encuentra [adelgazar](#).

CONTENIDOS RELACIONADOS

Este es el número de horas exacto que tienes que dormir cada noche para aguantar todo el día activo: atento a tu edad

TEMAS RELACIONADOS

[#Sueño](#) [#Dormir](#) [#salud y bienestar](#)

Más directos



COPE emisión nacional
LA TARDE
con Pilar García Muñiz





MAGAZINE

MODA / BELLEZA / CASA / VIAJES / LIFESTYLE / BIENESTAR SUSCRÍBETE

SUEÑO

Alejandro Martínez, psiquiatra: “Esto es lo que tienes que comer para quedarte dormido en 5 minutos sin tomar ningún tipo de pastilla”

El consumo de este alimento ayuda a conciliar el sueño y mejorar el descanso

Tres trastornos del sueño que podrías sufrir sin saberlo



La alimentación influye en la calidad del sueño y puede ayudar a dormir mejor. (stefanamer / Terceros)



ALEXANDRA ROIBA

18/02/2025 06:00

Dormir bien representa uno de los pilares para mantenerse saludable a lo



largo de todas las etapas de la vida. Sin embargo, se trata de una asignatura pendiente para buena parte de los españoles, dado que el 48% de la población adulta y el 25% de la infantil no tienen un **sueño de calidad**, según los datos de la **Sociedad Española de Neurología** (SEN). Esta falta de descanso está asociada con “problemas de salud mental, emocional y física”, alerta Ana Fernández Arcos, coordinadora del Grupo de Estudio de Trastornos de la Vigilia y Sueño de la SEN. El estilo de vida, los malos hábitos o las exigencias laborales se encuentran entre los **motivos más frecuentes que entorpecen el sueño**. En estos casos, la comunidad médica recomienda tomar medidas para priorizar el descanso, dado su gran impacto en la salud y en la longevidad de las personas.

El doctor **Antoni Esteve**, director de Adsalutem Instituto del Sueño, se muestra tajante: “Cuanto mejor duermas, vivirás más y mejor”. Esto se debe



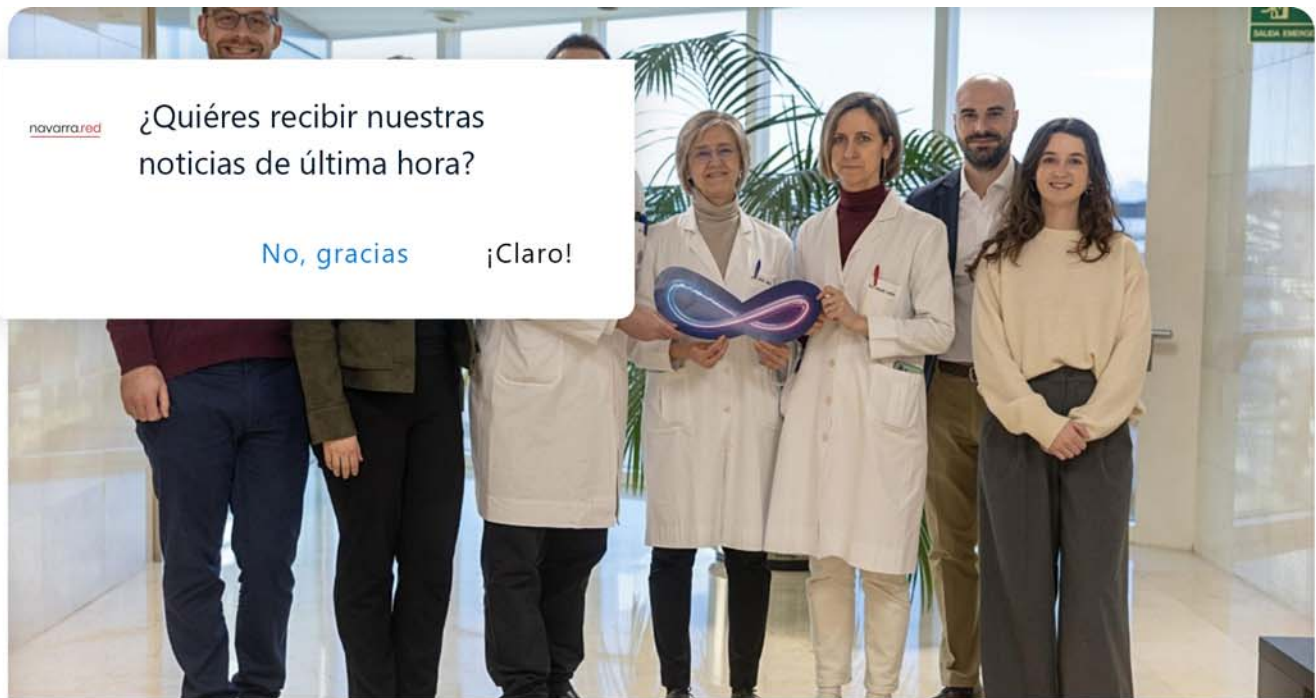
en buena medida a su “papel curativo”, como lo define el especialista, debido a que, durante el sueño, el cerebro cuida de que se lleve a cabo un buen funcionamiento orgánico. Además de identificar cualquier posible “desperfecto” que pueda estar teniendo lugar, lo que resulta clave en la prevención de enfermedades. En este punto, el especialista señala la alimentación como una de las claves para dormir bien, puesto que las comidas que se consumen a diario afectan a la calidad del sueño, y pone el foco concretamente en una sustancia esencial: la melatonina. Y esta se consigue gracias a alimentos con una alta composición.

El alimento que te ayuda a conciliar el sueño

El psiquiatra Alejandro Martínez comparte una recomendación que realiza a sus pacientes para favorecer el descanso y que sean capaces de conciliar el sueño de forma más rápida a la hora de acostarse. Se trata de un alimento que puede encontrarse fácilmente en los supermercados y que resultará sencillo de adaptar a la dieta. Su principal virtud se debe a su gran contenido en **melatonina**, una hormona que el cuerpo produce de forma natural y que cumple con una función clave para regular el ciclo de sueño. Este alimento en concreto son los pistachos, de hecho, 30 gramos cuentan con 5mg de melatonina. “Los fármacos que suelen vender en la farmacia no superan el 1,98 gramos de melatonina”, apunta el especialista.



Te recomendamos



TRATAMIENTO PIONERO EN MOVIMIENTOS DE PÁRKINSON - M. CASTELLS/CUN

PAMPLONA ACTUAL

Un nuevo sistema adapta la estimulación al cerebro para paliar trastornos del movimiento en pacientes con Párkinson

La Clínica Universidad de Navarra es el primer hospital de España que utiliza una tecnología pionera, más precisa y eficiente

La Clínica Universidad de Navarra es el primer hospital de España en utilizar la estimulación cerebral profunda adaptativa en pacientes con párkinson. Se trata de un sistema que permite ajustar la energía con que se estimula el cerebro y personalizar la terapia en función de la actividad neuronal de cada persona para reducir temblores, rigidez, lentitud de movimientos y otros síntomas asociados con esta enfermedad.

La estimulación cerebral profunda (DBS, por sus siglas en inglés) es una

técnica que se utiliza desde hace 30 años y que transmite señales
electrodos que se implantan en áreas
o se colocan los propios electrodos y
clavícula que es el que genera los
Este tratamiento se utiliza cuando los
farmacos no consiguen una mejora mantenida del paciente.

Según la Dra. María Cruz Rodríguez Oroz, directora del Departamento de Neurología y de la Unidad de Trastornos del Movimiento de la Clínica, “a diferencia del DBS tradicional, que proporciona una estimulación constante, esta nueva tecnología utiliza un sistema que ajusta la energía en tiempo real a partir de la actividad cerebral de cada paciente. Esto provoca que mejore su calidad de vida”.

La colocación del dispositivo médico se realiza mediante cirugía. El Dr. Laín González-Quarante, especialista del Departamento de Neurocirugía de la Clínica, explica que “se realiza un proceso minucioso de planificación en el que se utiliza inteligencia artificial para seleccionar el área del cerebro donde se implantarán los electrodos. Posteriormente, la cirugía se desarrolla con el uso del registro neurofisiológico e imágenes intraoperatorias para confirmar que los electrodos se ubican en la zona ideal para cada paciente”.

Por su parte, la Dra. Icíar Avilés-Olmos, neuróloga de la Clínica, recalca que “la estimulación adaptativa permite ajustar la estimulación en tiempo real, personalizándola según las necesidades cambiantes del paciente, tras identificar cambios en señales cerebrales asociadas a síntomas clínicos”.

La fase de adaptación es diferente en cada persona y el tiempo para notar los beneficios puede ser variable. Por eso, es habitual que haya que acudir al hospital en varias ocasiones durante las semanas o meses posteriores a la activación del dispositivo para ir configurándolo y adaptándolo.

El párkinson es una enfermedad que, según la Sociedad Española de Neurología, afecta a cerca de 150.000 personas. Además, se estima que se duplique en 20 años y se triplique en 40 años. La enfermedad es la muerte progresiva de neuronas que producen dopamina, lo que provoca una marcada disminución de la dopamina. Sus síntomas más característicos son la torpeza generalizada, la escasa motilidad espontánea, el temblor en reposo y la rigidez.

navarra.red

¿Quiéres recibir nuestras noticias de última hora?

No, gracias

¡Claro!

TE RECOMENDAMOS



Millones con IA

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



Fibra, Móvil y contenidos

Tus series y pelis con Pepe móvil y Netflix por 36,9€/m



Nuevo California



Nuevo ingreso pasivo

**Mediterranea** (https://

mediterranealive.com.ar)

(https://
mediterranealive.com.ar/
buscador/)[Locales](#)[Provinciales](#)[Tecnología](#)[Nacionales](#)[Internacionales](#)[Política](#)

Jesús Porta-Etessam, neurólogo: “La gente no sabe que muchas enfermedades neurológicas se pueden prevenir haciendo esto”



18 febrero, 2025

Las enfermedades neurológicas son la principal causa de discapacidad y la segunda causa de muerte en todo el mundo. Según datos de la Sociedad Española de Neurología, se estima que afectan a 3.400 millones de personas, lo que supone más del 43% de la población mundial. Entre todas ellas, las que son más prevalentes son las responsables de millones de años perdidos con discapacidad:

Los ictus

Las cefaleas y en particular la migraña

La enfermedad de Alzheimer y otras demencias y trastornos neurodegenerativos.ç

La epilepsia o algunas neuropatías.

En España, la situación no es mejor. Tal y como expuso Jesús Porta-Etessam, presidente de la Sociedad Española de Neurología y jefe de Servicio de Neurología del Hospital Universitario Fundación Jiménez Díaz de Madrid, en la presentación del libro Salud cerebral: mantén joven tu cerebro, “se estima que más de 23 millones de personas padecen algún

tipo de enfermedad neurológica, con una prevalencia **1,8% superior** a la media mundial, y también un 1,7% superior a la media de los países occidentales europeos”.

Esto, recuerda, “conlleva una considerable carga en discapacidad, con 1,5 millones de años de vida ajustados por discapacidad perdidos por enfermedades neurológicas, siendo las responsables del 44% de la discapacidad por enfermedad crónica”.

La buena noticia es que muchas de estas enfermedades neurológicas se pueden evitar. Sin embargo, “poca gente es consciente de ello”. Así, señala que “hasta el 40% de las demencias y el 90% de los accidentes cerebrovasculares se pueden evitar y un cerebro más sano es menos vulnerable para desarrollar enfermedades”.

Qué hacer para prevenir

Tal y como señaló Porta, es posible prevenir estas enfermedades simplemente con “cambios en el estilo de vida”. Estos cambios deben incluir:

Realizar actividades que estimulen la actividad cerebral y te mantengan activamente activo como leer, escribir, participar en juegos de mesa, realizar actividades manuales, completar crucigramas, aprender y practicar un nuevo idioma...

Evitar el sobrepeso y realizar algún tipo de actividad física de forma regular. Aquí los expertos aconsejan practicar algún deporte o realizar uno o dos paseos diarios de al menos 30 minutos.

Evitar los tóxicos como el tabaco, el alcohol y la contaminación ambiental.

Controlar otros factores de riesgo vascular como la hipertensión, la diabetes o la hiperglucemia. Esto es especialmente importante porque la hipertensión es el principal factores de riesgo de algunas enfermedades neurológicas.

Potenciar las relaciones sociales y afectivas evitando la incomunicación y el aislamiento social, que son factores de riesgo para desarrollar

deterioro cognitivo en el futuro.



Mediterranea (https://



(https://

mediterranealive.com.ar/

buscador)

Seguir una dieta equilibrada evitando el exceso de grasas animales, azúcar y alimentos procesados y ultraprocesados. En este caso la recomendación es optar por alimentos naturales y potenciar el consumo de frutas, legumbres y verduras.

Un sueño de calidad es fundamental para la salud del cerebro. Hay que intentar dormir unas 8 horas al día.

Moderar el uso de internet, pantallas digitales y redes sociales. Y es que un uso excesivo reduce la capacidad de concentración, atención y aprendizaje y su uso nocturno genera mayor dificultad para conciliar y mantener el sueño.

Proteger el cerebro de las agresiones físicas externas mediante el uso del cinturón de seguridad o del casco.

Eliminar el estrés en todos los ámbitos de la vida.

Fuente (https://cuidateplus.marca.com/bienestar/2025/02/18/jesus-porta-etessam-neurologo-gente-enfermedades-neurologicas-prevenir-haciendo-182864.html)

Comparte esta noticia:



Otras noticias:

Di adiós al azúcar: 10 consejos para acabar con los antojos (https://mediterranealive.com.ar/di-adios-al-azucar-10-consejos-para-acabar-con-los-antojos/)

19 febrero, 2025

Serena Williams le contestó a Taylor Swift por el hate en las redes (https://mediterranealive.com.ar/serena-williams-le-contesto-a-taylor-swift-por-el-hate-en-las-redes/)

19 febrero, 2025



Sociedad

Nacional Internacional PequeOpi Tendencias 21 Medio Ambiente Energía futura

NEUROLOGÍA

Comer bien, no estresarse, evitar los tóxicos, relacionarse, dormir... las claves para mantener un cerebro joven (y sano)

El libro 'Mantén joven tu cerebro', promovido por la Sociedad Española de Neurología, recuerda que hasta el 40% de las demencias y el 90% de los accidentes cerebrovasculares son prevenibles



Un puzle de un cerebro. / REDACCIÓN

PUBLICIDAD

Nieves Salinas

Madrid 19 FEB 2025 8:38



Comer bien; dormir, si se consigue, 8 horas al día; **no estresarse;** controlar los factores de riesgo vascular; moderarse con el uso de dispositivos, sobre todo por las noches; **hacer ejercicio de forma regular;** relacionarse y huir del **aislamiento social;** evitar los tóxicos -como el tabaco, el alcohol, la contaminación...- o realizar actividades que estimulen la actividad cerebral. Son algunos de los trucos de los neurólogos para mantener un cerebro joven. **Y sano.**

PUBLICIDAD

Porque a los médicos les preocupan datos como que **más de 23 millones de españoles** padecen algún tipo de enfermedad neurológica, con una prevalencia un 18% superior **respecto a la media mundial** y también un 1,7% superior a la media de los países occidentales europeos. **Los ictus,** las cefaleas (y en particular la migraña), la enfermedad de Alzheimer y otras demencias y trastornos neurodegenerativos, la epilepsia o algunas neuropatías, **son las más prevalentes.**

PUBLICIDAD

PUBLICIDAD

Así cambia la vida tras sufrir un ictus con 45 años: "No es una enfermedad exclusiva de la tercera edad"



Así se expone en el libro '**Mantén joven tu cerebro**', un proyecto impulsado por la **Sociedad Española de Neurología** (SEN), en colaboración con Adamed Laboratorios, que se presentó este martes en el Aula Magna del Hospital Universitario Fundación Jiménez Díaz (Madrid) y reunió a reputados expertos en el ámbito neurológico y sanitario. Lo que la obra busca es prevenir y, sobre todo, promocionar algo tan importante como la salud cerebral.

Segunda causa de muerte

En el acto de presentación de la obra, en la que participan un nutrido grupo de especialistas de hospitales de toda España, estuvieron sus coeditores: **el doctor Jesús Porta-Etessam**, Jefe de Servicio de Neurología de la Fundación Jiménez Díaz y presidente de la SEN y José Miguel Láinez, Jefe de Servicio de Neurología **del Clínico Universitario de Valencia** y expresidente de la sociedad científica. "La salud cerebral no es algo de moda, sino una absoluta necesidad. La población goza de mayor longevidad pero ello también conlleva más enfermedades neurológicas", alertó el presidente de la SEN.

PUBLICIDAD

José Miguel Láinez Andrés
Jesús Porta Etessam

Salud cerebral: mantén joven tu cerebro



Les arroparon en el acto **Mercedes Navío**, gerente asistencial de Hospitales y Directora de la Oficina Regional de Coordinación de Salud Mental y Adicciones de la **Comunidad de Madrid** y Francisco Javier Domingo, Jefe de Asuntos Corporativos de Adamed Laboratorios.

"Las enfermedades neurológicas son la principal causa de discapacidad y la segunda causa de muerte en todo el mundo. Estas cifras además han ido aumentando en los últimos años. Se estima que afectan a 3.400 millones de personas, lo que supone más del 43% de la población mundial", señaló el doctor José Miguel Láinez.

PUBLICIDAD

PUBLICIDAD

Se calcula que el 15% de la población mundial, es decir, más 1000 millones de personas, sufren algún tipo de discapacidad y casi el **50% de esta discapacidad** está causada por enfermedades neurológicas. Y, en Europa, se estima que el coste es **superior al billón de euros**, una cifra que equivale al coste total de lo que supusieron todas las enfermedades cardíacas, cáncer y diabetes en su conjunto, señalaron los especialistas.

Carga de discapacidad

El doctor Jesús Porta-Etessam habló de España, donde se estima que más de 23 millones de personas padecen algún tipo de enfermedad neurológica. Eso, alertó, conlleva una considerable carga de en discapacidad, con 1,5 millones de años de vida ajustados por discapacidad perdidos por enfermedades neurológicas, responsables del 44% de la discapacidad **por enfermedad crónica**.

PUBLICIDAD

"Durante años, la SEN y sus miembros nos hemos centrado en mejorar **la asistencia neurológica** de todas las patologías neurológicas, pero somos conscientes de que muchas enfermedades neurológicas son prevenibles (por ejemplo, hasta el 40% de **las demencias** y el 90% de los accidentes cerebrovasculares) y que un cerebro más sano es menos vulnerable para desarrollar enfermedades", enfatizó.



Acto de presentación del libro // SEN

Por eso, la SEN ha considerado "fundamental publicar esta monografía **para promocionar la salud cerebral**, porque entendemos que la salud del cerebro no es solo la ausencia de enfermedad, sino que implica centrarse en cada persona y en la promoción, prevención, tratamiento, **atención y rehabilitación de las enfermedades neurológicas**".

Entre las claves para mantener un cerebro joven y saludable, la obra aborda aspectos esenciales como la importancia de una **alimentación equilibrada** para la salud cerebral; el ejercicio físico y su impacto en la neuroprotección; **el descanso adecuado** y su influencia en la **memoria**; la estimulación cognitiva y técnicas para fortalecer la mente o la interacción social como factor clave en la prevención del deterioro cognitivo. Además, el libro, que a partir de mayo se distribuirá para pacientes y sanitarios, ofrece estrategias específicas para la prevención del Alzheimer y otras patologías neurológicas relacionadas con el envejecimiento.

- TEMAS
- SALUD
- DIETAS
- SALUD MENTAL
- PACIENTES
- LIBROS
- EL PERIÓDICO DE ESPAÑA

Comenta esta noticia

PUBLICIDAD

Te puede interesar

VALENCIA CF
La simulación de Opta le da un vuelco al Valencia CF
2025-02-17



VIDA Y ESTILO
Alerta sanitaria en España: así es la 'extraña' enfermedad muy...
2025-01-07



GENTE
Esta es la pensión de viudedad que pasa a cobrar Mayte Zaldivar...
2024-09-28



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

'Salud a todo Twitch' aborda la epilepsia este miércoles

3-4 minutos



La **epilepsia**, también conocida como trastorno convulsivo, será el tema central este miércoles del programa '**Salud a todo Twitch**'. El espacio presentado por **Joan Carles March**, profesor de la Escuela Andaluza de Salud Pública, abordará esta afección cerebral que causa convulsiones recurrentes, a partir de las 20:00 horas, y se podrá ver en los canales de GranadaDigital en YouTube, Facebook y [Twitch](#).

Durante el programa, se tratará **los tipos de epilepsia, síntomas y tratamientos**. "En algunas personas se puede identificar la causa. En otras, se desconoce la causa. Los síntomas de las convulsiones pueden variar mucho. Algunas personas pueden perder el

conocimiento durante una convulsión. Otras pueden permanecer con la mirada fija por algunos segundos. Y otras pueden mover repetidamente los brazos o las piernas. A estos movimientos se los conoce como convulsiones. Tener una sola convulsión no significa que tengas epilepsia. El tratamiento con medicamentos, o en ocasiones la cirugía, puede controlar las convulsiones en la mayoría de las personas que tienen epilepsia. Algunas personas necesitan tratamiento de por vida, pero, en otros casos, las convulsiones desaparecen solas. Algunos niños con epilepsia también pueden superar su afección con la edad", explica Joan Carles March.

En este '**Salud a todo Twitch' sobre la epilepsia** participarán **Pedro Serrano**, jefe de servicio de Neurología del Hospital Regional de Málaga y experto en neuroinmunología, neuroinflamación y epilepsia. Es profesor asociado de Neurología en la Universidad de Málaga desde el año 2022. Previamente, ocupó el cargo de director de la Unidad de Neurociencias en el Hospital Universitario Torrecárdenas de Almería durante el periodo 2012-2016. Investigador Principal del proyecto EPIBERIA, el primer estudio colaborativo de base poblacional realizado en España sobre la prevalencia de la epilepsia, patrocinado por la Sociedad Española de Neurología

También participará **Carme Fons**, neuropediatra, jefa de servicio de Neurología del Hospital Sant Joan de Deu de Barcelona. Profesora clínica del grado en Medicina en Universitat de Barcelona. Experta en neurología neonatal y epilepsia refractaria; **Pablo Quiroga Subirana**, neurólogo, neurofisiólogo en el Hospital Torrecárdenas y presidente de la Sociedad Andaluza de Neurología, además de autor del libro 'Epilepsia: verdades y mitos'; **Andrea Lozano**, Lolito epiléptico, paciente con epilepsia; **Paqui Lozano**, presidenta de la Asociación Española de Afectados por Epilepsia Grave, y **María Palanca**, enfermera en el Hospital La Fe y especialista en epilepsia en la Unidad de epilepsia refractaria y tesorera de SEDENE.



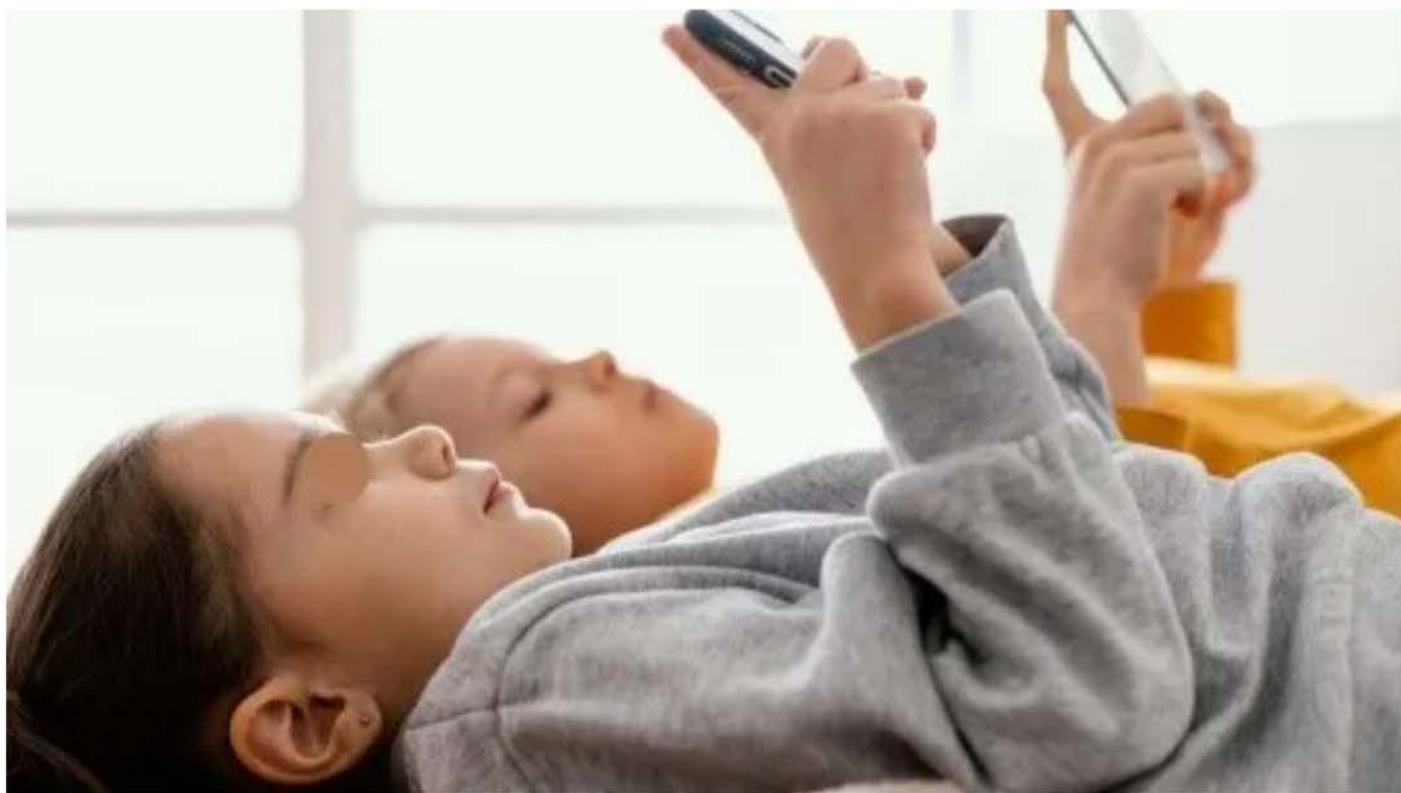
ROMANCE BREAK VIDA CONFESIONES ESTILO DE VIDA

VIDA • CRIANZA DE LOS HIJOS

Riesgos del excesivo uso de las redes sociales en niños según neurólogos

18 de Febrero de 2025
13:38 hs

Lectura 3 min



Niños con celular. Foto: Pixabay



La Sociedad Española de Neurología (SEN) ha advertido sobre los peligros del uso excesivo de las redes sociales en niños y adolescentes



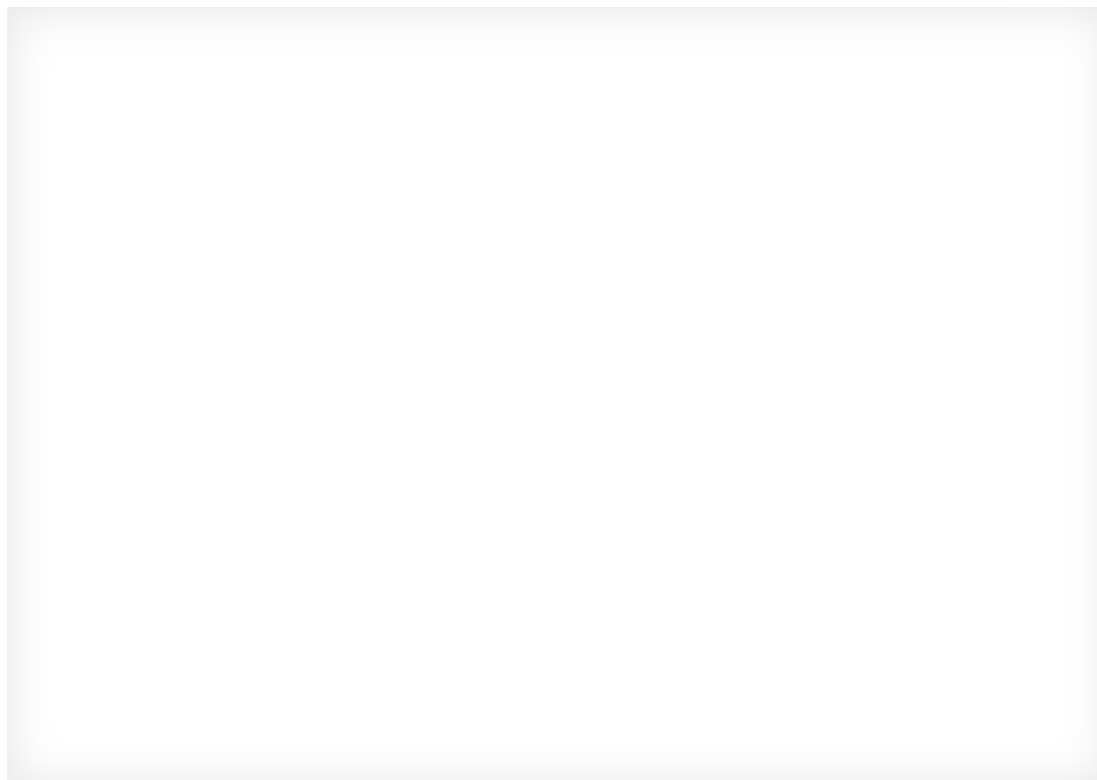
por **Nadxiely Chavez**
Redactora Web



Hoy en día los **niños** viven pegados a un **dispositivo electrónico** y se han vuelto indispensables para ellos. Es por eso que varios **neurólogos** se han dado a la tarea de **alertar** a los **padres de familia** sobre los riesgos que corren los pequeños que **usan de manera excesiva las redes sociales**.

La **Sociedad Española de Neurología (SEN)** advierte sobre los peligros del uso abusivo de las redes sociales en niños y adolescentes, destacando los efectos negativos en la **salud cerebral y mental**.

PUBLICIDAD



España lidera el uso de redes sociales entre menores en países avanzados, lo cual, según la SEN, tiene **implicaciones negativas para la salud**. "España es el país avanzando en el que los menores dedican más tiempo a navegar por las redes sociales, unas herramientas que pueden influir negativamente en la salud de niños y adolescentes."

Los jóvenes españoles (4-18 años) pasan aproximadamente **4 horas diarias en redes sociales** fuera del **horario escolar**. Además, un alto porcentaje de niños de 10-12 años usan redes sociales a pesar de las restricciones de edad (14 años en España).

El consumo excesivo de videos cortos disminuye la capacidad de concentración, memoria, **toma de decisiones y creatividad**.

“

El exceso de visionado de vídeos 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

Se han observado alteraciones en el desarrollo de áreas cerebrales relacionadas con las emociones, la motivación y el sistema de recompensa. Incluso se ha reportado pérdida de sustancia blanca asociada al lenguaje.

“

Otros estudios más centrados en sus efectos en niños y adolescentes incluso han observado cambios en el

×

con los afectos, la motivación o en el sistema de recompensa cerebral, e incluso pérdida de sustancia blanca en las partes que sustentan el lenguaje y la alfabetización emergente.

Las redes sociales influyen negativamente en la **autopercepción de la imagen corporal**, especialmente en adolescentes.



Uso excesivo de las redes sociales. Foto: Pixabay

Se observa un incremento en las **tasas de depresión, conductas suicidas (ideación e intento), autolesiones**, ansiedad y **trastornos alimentarios, ligados a la presión de tener presencia y notoriedad en redes.**



Se ha visto sobre todo que afecta 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

La Universidad de Oxford eligió este término para describir el deterioro mental e intelectual causado por el consumo excesivo de información trivial en redes sociales. Esto refleja la conciencia creciente, especialmente entre los jóvenes, sobre el impacto de este consumo.

El consumo de contenidos en redes sociales activa el sistema de recompensa cerebral a través de la liberación de dopamina, creando un ciclo adictivo similar al de las drogas o el juego. "Cuando el cerebro está sometido a estímulos repetidos que liberan pulsos de dopamina, percibe una sensación de bienestar y se activa el mismo circuito de recompensa cerebral que se pone en marcha en otros comportamientos adictivos como el de las drogas o el juego."

Países como China han regulado el tiempo de uso de teléfonos para adolescentes, y **Australia** ha prohibido el acceso a redes sociales a menores de 16 años. En España, se considera aumentar la edad mínima de acceso.

Importancia del Equilibrio: La clave reside en un uso equilibrado y sensato de las redes sociales, priorizando la socialización física, el deporte al aire libre, la lectura en papel y otras actividades no digitales.

“

×

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

Recomendaciones de la SEN:

Establecer límites de tiempo para el uso de móviles y redes.

Priorizar contenido educativo y creativo.

Educar en un uso responsable y fomentar el pensamiento crítico.

Promover actividades no digitales.

Los padres deben reflexionar sobre el uso que dan a los móviles como "chupete digital" para sus hijos, considerar retrasar la compra del primer smartphone, dar un buen ejemplo y supervisar el uso que hacen sus hijos de la tecnología.

“

También hay que reflexionar sobre 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

Visita el canal de YouTube de EN PAREJA dando [CLICK AQUÍ](#)



Nadxiely Chavez

Redactora Web

Licenciada en Ciencias de la Comunicación, egresada de la Universidad de Occidente. Redactora en el periódico El Debate, desde 2015, para el sitio web En Pareja. Con un gusto especial por la historia, la lectura y los personajes que dejaron huella en el mundo.

[Ver más](#)



GUADALUPE.NINO@DEBATE.COM.MX



Así se consigue un dormitorio de revista según expertos en interiorismo

El dormitorio ideal es diferente para cada persona. ¿Por qué? Porque esta estancia, para tener un aire personal, elevado y casi de revista tiene que adaptarse a los gustos de quien lo va a habitar. Mobiliario, colores, texturas, orientación de los muebles... son detalles que te definen y que hacen de esta estancia tu oasis de felicidad.

PUBLICADO: 19/02/2025



LUIS BELTRAN

La habitación en la que descansamos es, también, donde buscamos refugio, nos tranquilizamos y nos ponemos las pilas. **Es el alma del hogar y dice mucho de una persona, pues resulta un espacio íntimo** que transmite toda la personalidad de quien duerme en ella.

Según la **Sociedad Española de Neurología (SEN)**, el 50% de la población tiene problemas para conciliar el sueño. Por eso es tan importante que nuestro **equipo de descanso esté en buenas condiciones** para que sea más fácil conciliar y disfrutar de un sueño pleno cada noche.

Maxcolchon, empresa especializada en dormitorios, lo tiene todo pensado. Sus básicos del dormitorio –colchón, almohadas y soporte– cuentan con una gran variedad de modelos diferentes para hacer posible no sólo una decoración personal y exclusiva, sino también para facilitar un descanso y un sueño fortalecedores.

Colchón: ese básico al que todos miran

Viscoelástico, de muelles, de látex... La amplia gama de colchones permite encontrar **la opción perfecta según las necesidades individuales** de cada persona. Entre las opciones más destacadas de Maxcolchon encontrarás colchones **viscoelásticos**, ideales para quienes buscan una adaptación precisa al cuerpo. Los de **muelles ensacados** ofrecen una mayor transpirabilidad y firmeza, por lo que resultan perfectos en zonas muy calurosas. Y los de **látex**, recomendados por muchos alergólogos, son ideales para quienes buscan un material natural con gran elasticidad y durabilidad

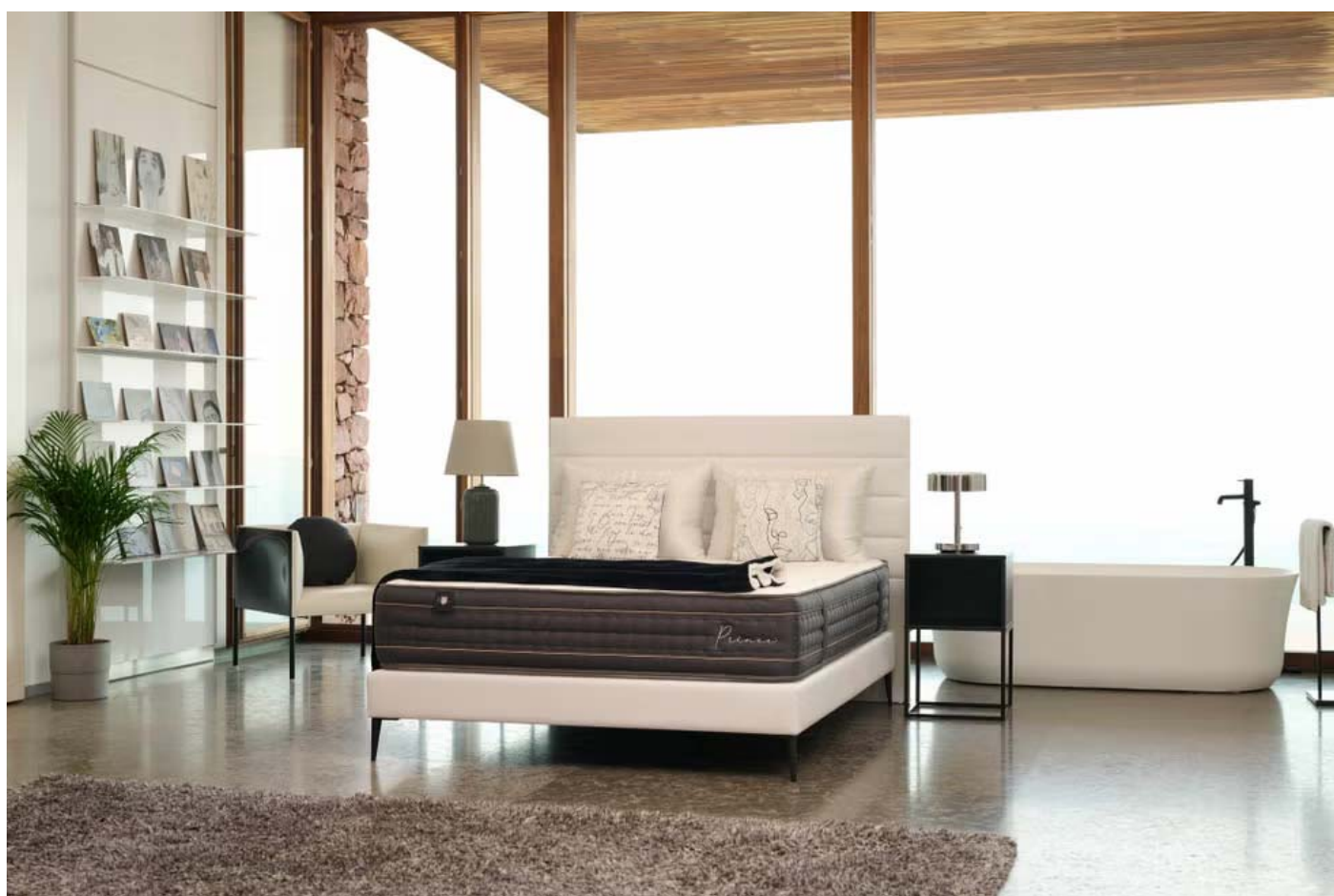
¿Cómo saber si un colchón es bueno? La mayoría de los expertos se decantan por confiar en una marca con experiencia, como Maxcolchon. Aunque lo cierto es que es una pieza tan personal que, la mejor forma de saber si el colchón que quieres te va bien, es probarlo. Por eso que la mayoría de los colchones de Maxcolchon tienen 100 noches de prueba y hasta 10 años de garantía.

Almohada: el complemento de moda

Si últimamente has tenido la suerte de alojarte en algún hotel de calidad, te habrás dado cuenta de que **la mayoría de establecimientos con un cierto nivel cuentan ya con una carta de almohadas**. Y es que, este complemento que siempre ha sido discreto, es básico para conseguir mejorar tu sueño. En Maxcolchon encontrarás almohadas de distintos materiales y con formas muy diferentes. Algunas son beneficiosas para personas con problemas de cervicales,

otras para quien tiene tendencia a roncar, para los alérgicos... o, simplemente, **almohadas que se adapten a nuestra particular postura de descanso**, porque no todos dormimos igual.

¿Y lo más en decoración de almohadas? Engamarlas con la ropa de cama, pero no hacer conjuntos demasiados obvios. Por ejemplo, si tienes una ropa de cama con rayas, decántate por fundas de almohadas de topos. O si tus sábanas son blancas, da el toque de color con la funda de almohada. **¡Ya puedes empezar a mezclar tus conjuntos de dormitorio! Es tendencia.**



LUIS BELTRAN

Cabecero, colchón, base y almohada, junto a la ropa de cama, son los básicos para dormir bien.

Todo empieza por una buena base

El soporte sobre el que se coloca el colchón es un **factor clave que influye en la comodidad y en la durabilidad del equipo de descanso**. Una base inadecuada puede comprometer la alineación de la columna, generar puntos de

presión y reducir la vida útil del colchón.

Existen muchos soportes diferentes. Pero, sin duda, los que destacan por su carácter saludable y utilitario son los **diversos tipos de canapés: abatibles, fix y fijos**. Elegir el soporte adecuado no solo mejora la postura durante el descanso, sino que también evita hundimientos, deformaciones y otros problemas que afectan la calidad del sueño.

Además, **contar con una buena base puede ayudarte a mantener el orden en el dormitorio y a hacerlo más funcional**, porque como dicen todos los decoradores, descansar en un entorno ordenado, sin muchas cosas por medio – puedes recogerlas en un canapé abatible de forma fácil y sencilla– **ayuda a conciliar el sueño**.

Cabeceros para desarrollar la creatividad

Si hay un elemento que, de entrada, te define estéticamente, ese es el cabecero. Más allá de su función decorativa, el cabecero es necesario para aislar la cama de ruidos, hacer los momentos de lectura más cómodos y proteger tu descanso. Maxcolchon ofrece una amplia gama con estéticas irrepetibles, adaptándose a todos los gustos y necesidades. **Entre los materiales y acabados destacan cinco tipos de tejidos en más de 40 tonalidades** (Chenilla, Polipiel y los tejidos Premium Aqualine, Ecolife y Kittens).

- Chenilla: cabeceros confeccionados con una textura suave y cálida. Ideal para quienes buscan un ambiente acogedor.
- Polipiel: estos cabeceros tapizados aportan un toque moderno y elegante al dormitorio, además son muy fáciles de limpiar.
- Premium (Aqualine, Ecolife y Kittens): estos estilos de cabeceros destacan por su durabilidad y diseño sofisticados.

La diversidad que ofrece Maxcolchon permite hacer **diferentes combinaciones entre todos sus colores y tejidos**, o elegir el mismo tanto para el soporte como para el cabecero.

La importancia de los colores

Según estudios de interioristas, los colores afectan a nuestro estado de ánimo, a las emociones e incluso a la salud física. Por eso, elegir los colores adecuados para cada estancia de la casa puede mejorar la calidad de vida, la funcionalidad del hogar, y, por supuesto, las emociones.

Como este canapé anaranjado, perfecto para aportar calidez y energía. Introducir este color en tu dormitorio es el toque de vitalidad que necesitas, cada mañana, para levantarte a tope.



LUIS BELTRAN

O este en color azul, que eleva la estancia a un nivel de elegancia. Y es que en decoración, este tono de azul está relacionado con la sofisticación. Además, transmite calma y profundidad, y es ideal para interiores modernos porque contrasta con ellos creando un estilo atemporal y clásico.





LUIS BELTRAN

Ya lo sabes: el secreto para conseguir el dormitorio ideal es basarlo en tu personalidad y utilizar los tonos y materiales acordes con tu estilo propio. Todo, confiando en una marca especializada en estas estancias, como Maxcolchon, que además tiene una gran gama de productos. Más fácil, imposible.

Todo a pedir de boca

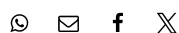
El chef Jordi Roca, con su enfermedad, ha conseguido volver a hablar



Chema Moya | EFE

El chef se sometió a inyecciones de toxina botulínica para aliviar los síntomas de su distonía cervical, una enfermedad neurológica crónica que lo dejó sin poder hablar durante años

18 feb 2025 · Actualizado a las 17:01 h.



Comentar · 1

Newsletter

Salud, bienestar y nutrición

¡Suscribirse a la newsletter!

El reconocido chef **Jordi Roca** apareció este lunes como invitado en *La Revuelta* y volvió a hablar de su enfermedad, una **distonía cervical** que le ha llegado a dejar sin voz durante siete años. Un trastorno neurológico que afecta a la tonicidad de los músculos del cuello y, por tanto, impacta en la fonación. Pero, gracias al tratamiento, ha logrado recientemente una recuperación parcial de su voz. «Se trata con bótox. Se inyecta en un músculo de las cuerdas vocales para que se relajen. Pero es muy doloroso. Es un rollo, no me gusta», explicó el menor de los tres

PUBLICIDAD

El largo camino de la recuperación

Jordi empezó a experimentar los primeros síntomas de la **distonía** en el 2010. La enfermedad se manifestó con contracciones musculares involuntarias que le afectaban principalmente el cuello y el diafragma, impidiéndole hablar con normalidad. «Cuando intento articular la voz se me bloquea, se me dispara. No funciona. Y una manera de comunicarse de manera fluida es susurrando, lo que intento hacer lo mínimo posible», explicó en una entrevista.



Ya en el 2017, una publicación en su cuenta de Instagram explicaba a sus seguidores los problemas que sufría desde hacía meses. En ese momento, su objetivo al hablar del tema era que no le siguiesen «ofreciendo própolis, caramelos de eucaliptos, ni infusiones de miel y limón». «Digamos que cuando intento articular la voz se me bloquea, se me dispara. No funciona. Y una manera para comunicarse de manera fluida es susurrando, lo que intento hacer lo mínimo posible», describía en esa época.


PUBLICIDAD

A lo largo de los años, Roca ha probado distintos **tratamientos**, incluyendo la toxina botulínica, que relaja los músculos afectados. Ha recurrido también a terapias alternativas, rehabilitación vocal y ejercicios respiratorios. La complejidad de su afección lo llevó a consultar a especialistas en distintos países, buscando la mejor solución posible.

Por fin, en el 2023, anunció en sus redes sociales que había recuperado la voz. «No sabéis la alegría que tengo de poder hacer este vídeo con esta voz, que se me ha quedado voz de locutor de radio de las dos de la mañana», dijo en junio de ese año. «Durante estos ocho años he tenido picos de voz, que han ido y viniendo, pero cada vez estoy un poco mejor. Voy mejorando la fonación y, sobre todo, he reaprendido a hablar sin esfuerzo», explicó a sus seguidores.

PUBLICIDAD


Sin embargo, conociendo su enfermedad no se atrevía a tomar estos avances como algo definitivo. «Puede ser que mañana no tenga la misma voz», dijo, explicando que su progreso no había sido lineal en términos vocales.



larevuelta_tve y jordirocasan

Audio original

Ver perfil




[Ver más en Instagram](#)

65 486 Me gusta

larevuelta_tve

Jordi Roca fuerza poco la voz pero cuando la fuerza, la fuerza que da gusto. Poco se enfada.

#LaRevuelta — @jordirocasan presenta en exclusiva 'La nevera medio llena', su nuevo libro que ha escrito junto con sus sobrinos, Marc y Martí, y que estará disponible en marzo.

 #LaRevuelta, de lunes a jueves en abierto a las 21:40h en La 1 de @rtve y todos los programas completos en @rtveplay

Ver 744 comentarios

Añade un comentario...

Hoy, a pesar de los desafíos que ha enfrentado, Jordi Roca sigue demostrando su pasión por la cocina y su espíritu creativo, sin dejar de trabajar en su oficio. Esta vez, sorprendió a **David Broncano** con un postre exclusivo para la ocasión. Se trataba de «El postre revuelto», un bombo que, al golpearlo con una baqueta, se partía en trozos liberando una combinación de sabores cítricos y bizcocho. «Un caos delicioso», describió el presentador.

PUBLICIDAD

Durante la entrevista, Broncano le preguntó por su enfermedad, y Roca describió el dolor que provoca el tratamiento con toxina botulínica, un mal necesario, en su caso, para relajar los músculos afectados. En un momento espontáneo, al soltar un grito inesperado, sorprendió a la audiencia con su «bozarrón». «Cuando grito, me sale un vozarrón que te cagas, porque fuerzo más, pero es la voz media la que me cuesta. Tengo que estar ajustando el termostato a la voz». Para Roca, esta capacidad de reírse de sí mismo y tomarse la vida con humor ha sido clave en su proceso de adaptación a la enfermedad.

Qué es la distonía

La distonía es un **trastorno del movimiento** caracterizado por contracciones musculares repetitivas que pueden generar movimientos anormales y posturas inusuales. Puede ser focal, cuando afecta solo a una parte del cuerpo; segmentaria, si involucra dos o más zonas adyacentes; o generalizada, si impacta en múltiples regiones.

PUBLICIDAD

Según explican desde la **Sociedad Española de Neurología (SEN)**, la distonía no tiene cura, pero existen tratamientos para aliviar sus síntomas, como medicamentos, terapias de rehabilitación y, en casos severos, cirugía con estimulación cerebral profunda. La distonía puede afectar a personas de cualquier edad, aunque suele manifestarse con mayor frecuencia en la adultez temprana. Su progresión varía de un paciente a otro, lo que hace que el tratamiento deba ser altamente personalizado.

El doctor **Ángel Sesar**, coordinador de la Unidad de Trastornos del Movimiento del Hospital Clínico de Santiago y miembro de la Sociedade Galega de Neuroloxía, explica en este artículo las características del síndrome: «Se trata de un conjunto de signos y síntomas, que tienen un mecanismo de producción común», apunta. La enfermedad provoca espasmos repetitivos y de torsión, pudiendo ser leves o intensos y dolorosos.

PUBLICIDAD

Distonía: así es el trastorno que padece Jordi Roca

LUCÍA CANCELA



Síntomas frecuentes

- Contracción muscular repetitiva, que afecta a una parte o varias del cuerpo.
- Aparición de posturas anómalas que mejoran en reposo y no tienen lugar al dormir.
- Fenómeno de overflow, por el cual, el hecho de realizar ciertos movimientos con la parte del cuerpo afectada produce la manifestación de movimientos distónicos en regiones distales. Por ejemplo, entre manos y pies.
- En distonías focales, como la cervical, es frecuente que el paciente tenga un truco sensitivo, también conocido como gesto antagonista. Esta acción puede reducir la intensidad de la enfermedad.

Los problemas que ocasiona este síndrome no terminan aquí: «Hay una cuestión añadida. Si los **músculos** están mucho tiempo contraídos de forma aberrante, se pueden producir daños óseos o articulares muy graves, como las deformidades», señala el doctor Sesar.

Origen de la distonía

Las causas de este trastorno neurológico pueden ser variables. Existe, en este sentido, una clasificación de las distonías, dependiendo de las regiones del cuerpo afectadas, en función de sus causas que puede ser desconocida (primaria) o secundaria a lesiones u otras enfermedades. La

Asociación de Distonía de España distingue dos tipos principales:

PUBLICIDAD

Distonía de torsión o primaria: Es generalizada. El trastorno se origina en una parte del cuerpo, por lo general, en un pie o una pierna que al caminar se tuerce. Comienza en la infancia y con frecuencia alcanza otras partes como el cuello o los brazos. Es heredada, aunque se conocen casos de aparición esporádica. De igual forma, existen otras clasificaciones genéticas unidas al parkinsonismo, por ejemplo.

Distonías secundarias: Están causadas por daños en pequeñas áreas del cerebro. Puede deberse a falta de oxígeno antes, durante o casi después del nacimiento, a lesiones en la infancia o a pequeños golpes. De igual forma, este tipo de distonía también puede relacionarse con áreas dañadas en las esclerosis múltiple, encefalitis o a un gran número de enfermedades que atacan al sistema nervioso.

«Si bien no es lo más habitual, el **párkinson** puede cursar con ella. Hay pacientes que cuando no les hace efecto la medicación, se levantan con el pie afectado», explica el doctor Sesar. Ocurre lo mismo con «la de Huntington o de la enfermedad de Wilson», señala el profesional de la SEN. Incluso, pueden ser secundarias a «alteraciones estructurales o funcionales del cerebro como un tumor, o ictus», precisa. No obstante, subraya que existen distonías con origen desconocido aún.

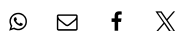
Tratamientos

El tratamiento de la distonía es altamente personalizado, ya que la progresión de la enfermedad varía de un paciente a otro. Los **medicamentos** como el clonazepam, la tetrabenazina o algunos neurolepticos, la fisioterapia y técnicas como la acupuntura pueden ayudar a mitigar los síntomas. En algunos casos, la cirugía con estimulación cerebral profunda mediante electrodos implantados ha demostrado ser efectiva para mejorar la calidad de vida de determinados pacientes.

La **toxina botulínica** es otra de las opciones más eficaces para el control de los síntomas. Se infiltra en las zonas afectadas y es el tratamiento de elección en la distonía focal. Los efectos secundarios son mínimos. Con todo, se trata de una enfermedad crónica que no tiene cura en la actualidad.

A día de hoy, la **investigación** sobre la enfermedad sigue en curso, buscando nuevas estrategias terapéuticas para controlar sus manifestaciones. A pesar de ser una enfermedad poco común, la distonía ha comenzado a recibir mayor atención en la comunidad médica y en la sociedad en general. La visibilidad de casos como el de Jordi Roca ha contribuido a sensibilizar al público sobre este trastorno y la importancia de un diagnóstico temprano. El apoyo de especialistas y la divulgación de información son clave para que quienes la padecen puedan acceder a los tratamientos adecuados y mejorar su calidad de vida.

Archivado en: La Revuelta



Comentar · 1

Te recomendamos

Juan Bola, nutricionista: «¿Cómo va a ser malísima la carne si llevamos millones de años siendo altamente carnívoros?»

CINTHYA MARTÍNEZ



[adn40.mx](https://www.adn40.mx)

¿Por qué tan serio? Esto dice la psicología sobre las personas que sonríen todo el tiempo

Escrito por: Ximena Ochoa

4-5 minutos

Las **sonrisas y las risas son expresiones humanas** que van más allá de simples manifestaciones de alegría; **desempeñan roles fundamentales** en nuestra **salud física, mental y en la interacción social**.

Investigaciones, en el ámbito de la [Psicología](#), recientes han profundizado en **cómo estas expresiones influyen en nuestro bienestar** general.

adn40 Siempre Conmigo. Suscríbete a nuestro [canal de WhatsApp](#) y lleva la información en la palma de tu mano.

La sonrisa de Duchenne: Indicador de emociones genuinas

Una sonrisa auténtica, conocida como [“sonrisa de Duchenne”](#), activa **dos músculos faciales clave**: el **cigomático mayor**, que eleva las comisuras de los labios; así como el **orbicular de los ojos**, que produce arrugas alrededor de estos.

De acuerdo al **médico J. Keith Fisher**, de *healthline*, explica que mientras que el primero puede **controlarse voluntariamente**; el segundo **se activa de manera involuntaria**, reflejando emociones

sinceras.

Este fenómeno, identificado por el científico francés [Guillaume Duchenne](#) en el siglo XIX, ha sido objeto de **numerosos estudios** que buscan comprender la relación entre las **expresiones faciales y las emociones humanas**.

Motivaciones detrás de una sonrisa constante

Aunque asociamos la sonrisa **principalmente con la felicidad**, su uso frecuente [puede tener diversas interpretaciones](#). En una conversación, una persona que **sonríe repetidamente podría estar mostrando comodidad**, acuerdo o intentando crear un ambiente relajado; sin embargo, sonreír constantemente **sin una razón aparente** también puede ser una estrategia para **parecer accesible o educado**, incluso una **manifestación de interés genuino** hacia el interlocutor.

La psicología sugiere que, en algunos casos, **las personas sonríen para enmascarar incomodidad o nerviosismo**, utilizando la sonrisa como una herramienta para [manejar la percepción social](#).

La risa: Más que una expresión de alegría

La risa, al igual que la sonrisa, cumple funciones que **trascienden la mera expresión de felicidad**. La [profesora Sophie Scott](#), experta en neurociencia, distingue entre la risa involuntaria y la social.

Mientras que **la primera surge espontáneamente**: la segunda se utiliza conscientemente para **fortalecer lazos sociales y generar empatía**.

Beneficios para la salud de sonreír y reír

Diversos estudios han demostrado que tanto la **sonrisa como la risa tienen efectos positivos** en la salud. Según la [Sociedad Española](#)

[de Neurología](#) (SEN), una “**risa verdadera**” puede reducir el estrés, mejorar el sistema inmunológico y **eleva el estado de ánimo**.

Además, se ha encontrado que las personas que ríen con frecuencia tienen un **40% menos de problemas vasculares y pueden vivir**, en promedio, cuatro años y medio más. Sorprendentemente, se estima que **100 carcajadas equivalen a 10 minutos de ejercicio aeróbico**, lo que resalta el impacto físico de la risa en nuestro organismo.

Conclusión: El poder transformador de una sonrisa

Desde los estudios pioneros de Guillaume Duchenne hasta las investigaciones actuales, se ha evidenciado que **la sonrisa y la risa son más que simples reflejos de alegría**. Estas expresiones desempeñan roles cruciales en **nuestra salud, bienestar y en la forma en que nos relacionamos** con los demás.

Fomentar momentos de **risa y sonrisas genuinas en nuestra vida diaria** puede ser una estrategia efectiva para mejorar nuestra **calidad de vida y fortalecer nuestras conexiones** sociales.

adn40 Siempre Conmigo. [Suscríbete a nuestro canal de Telegram](#) y lleva la información en tus manos.