



El deporte no solo es recomendable para mantenerse sano. Está demostrado que cuando la enfermedad hace acto de presencia también ayuda a combatir sus síntomas y a llevarla mejor. Un ejemplo de ello es el de Javier Pérez de Albéniz (Madrid, 1960). Su vida cambió cuando hace 10 años le diagnosticaron

“El ejercicio físico ayuda a que la enfermedad avance más lentamente”, afirma la doctora Lydia López Manzanares

párkinson. Este periodista, que ha ejercido la profesión en un número considerable de medios de comunicación (*El País*, *El Mundo*, *TVE*, *RNE*, *Telémadrid*, *Soitu.es...*), tuvo que reinventarse. En el camino de búsqueda se encontró con un gran aliado, la Unidad de

“El tenis de mesa me da ganas de vivir”

Javier Pérez de Albéniz cuenta cómo el deporte mejoró su párkinson en un proyecto del Hospital de la Princesa



Javier Pérez de Albéniz, la doctora Lydia López Manzanares y Juanma Leiva, moderador de la ponencia.

Trastornos del Movimiento del Hospital Universitario de La Princesa. A la vez se tropezó con el tenis de mesa. Ambos le han cambiado la vida.

Las ganas de hacer deporte de Javier y las ganas de investigar y emprender de la doctora Lydia López Manzanares, responsable de esta unidad del citado hospital madrileño, hicieron rápidamente un gran equipo. Javier Pérez de Albéniz y Lydia López Manzanares participaron en la ponencia *Enfermedades: Párkinson y Tenis de Mesa*, en una conversación moderada por Juanma Leiva.

Pérez de Albéniz ha jugado al fútbol y al baloncesto, deporte del que se confiesa muy ligado a Estudiantes y presume ser del Ramiro. Y cuando le diagnosticaron párkinson practicaba bádminton.



“Descubrí el tenis de mesa por casualidad, por un cartel en el que anunciaba el inicio de un curso. Me acerqué, probé y me encantó. Ahora practico el tenis de mesa a diario; me ha devuelto las ganas de vivir”, relata Javier.

La doctora López Manzanares reconoce que encontró en Javier a un paciente especialmente motivado con el ejercicio físico y desde el hospital propuso iniciar un proyecto con el Comité Ético para llevar a cabo un estudio serio sobre los beneficios del tenis de mesa en pacientes con parkinson: “La Asociación de Veteranos de Tenis de Mesa nos donó cinco mesas y con eso empezamos a funcionar”. Los beneficios son numerosos, avanza: “En este tipo de enfermedades neurovegetativas el ejercicio físico ayuda a que la enfermedad avance más lentamente”.

Javier aclara que el beneficio de este deporte está basado en

la intensidad, extremo que corrobora Lydia: “La intensidad se adapta a cada caso y al estado en la que se encuentra la enfermedad, que cada paciente lo practique con la intensidad adaptada a su nivel, pero que haya un esfuerzo y que le haga sudar un poco”.

“Hay en marcha un programa desde el hos-

Pérez de Albéniz ha conseguido medalla en el campeonato del mundo de tenis de mesa para pacientes de parkinson

pital, que se presentará en la Sociedad Española de Neurología para que todo este trabajo no quede en una anécdota. Con estos datos queremos demostrar que el tenis de mesa mejora la calidad de vida de nuestros pacientes, no solo

en cuanto a los temblores o las síntomas motores, también en el ánimo”, destaca Lydia López Manzanares.

López Manzanares destacó a Javier, que ya sabe lo que es ganar una medalla en un campeonato del mundo en tenis de mesa entre pacientes con parkinson, como un ejemplo a seguir. “En el hospital animamos a nuestros pacientes a que vengan en chándal, a que hagan deporte. El ejemplo de Javier nos trae un mensaje de esperanza. Pero no es una esperanza porque sí. Hay muchos tratamientos médicos y también nuevos en estudio y, sin duda, el tenis de mesa, también ayuda”.

“Solo puedo decir que me encuentro mejor que hace un año. El tenis de mesa ha mejorado mi calidad de vida y saber que hay más tratamientos en estudio me llena de esperanza”, concluye Pérez de Albéniz.

ISABEL ROLDÁN

El gaditano Joan Montaner es premiado por sus investigaciones sobre el ictus · 12



Premio al neurólogo gaditano Joan Montaner por su labor ante el ictus

El investigador declara haber recibido "con mucha ilusión" el galardón que reconoce su trayectoria médica

J. A. L. / REDACCIÓN Cádiz

El neurólogo gaditano Joan Montaner Villalonga ha sido galardonado por la Sociedad Española de Neurología (SEN) con el premio 'SEN Ictus' como reconocimiento a su amplia labor científica y a su dedicación por la investigación de esta enfermedad cerebrovascular, según informó ayer la propia entidad científica a través de un comunicado de prensa.

Natural de Cádiz, donde nació en 1970, Montaner es actualmente el jefe del servicio de Neurología del Hospital Macarena de Sevilla. Licenciado en Medicina por la Universidad de Cádiz y especialista en Neurología por el Hospital Universitario Vall d'Hebron de Barcelona, recibió parte su formación investigadora dentro del programa Rio Hortega del ISCIII en el Laboratorio de Investigación en Neuroprotección del Hospital General de Massachusetts de la Universidad de Harvard (Boston).

El doctor Montaner atendió



El doctor gaditano Joan Montaner, tras recibir el premio por su trayectoria como neurólogo.

ayer a este periódico para expresar qué le ha supuesto la concesión del premio: "Estoy muy contento. La verdad es que creo que este tipo de premios que te conceden los compañeros hacen un poquito más de ilusión, incluso, que otro tipo de reconocimiento, así que lo he recibido con mucha ilusión. También es verdad -explica entre risas- que cuando

te dan estos premios a la trayectoria científica y profesional dices: 'Pues ya me estoy haciendo mayor...'".

Entre los principales hitos del médico gaditano, según explica la Sociedad Española de Neurología, se encuentra la creación del Centro Andaluz de Teleictus (CATI), sistema de telemedicina dirigido a atender a los pacientes con ictus

localizados en hospitales de Andalucía, fundamentalmente en centros sanitarios comarcales y hospitales de alta resolución. Actualmente, el CATI, ubicado en el Hospital Virgen Macarena, atiende a más de 1.000 pacientes residentes en Andalucía cada año. Su labor permite llevar a cabo tratamientos como técnicas de fibrinólisis y trombectomía

con la máxima celeridad.

Y es que el trabajo del doctor Montaner se ha desarrollado siempre entre el terreno de la investigación y la parte asistencial a los pacientes: "La verdad es que eso resume un poco el tipo de carrera profesional que yo tuve desde que empecé en neurología. Cuando hice la carrera en Cádiz, me fui para Barcelona a hacer la especialidad en neurología y allí aposté mucho por la investigación. Un concepto a lo mejor un poco romántico, para no solo intentar curar o diagnosticar a un paciente, sino intentar también buscar cómo es una cura para la enfermedad en global. Después, cuando fui a Sevilla aterrqué en proyectos muy concretos, como el Teleictus, para volver a acercarme al paciente".

Los Premios SEN representan el reconocimiento de la Sociedad Española de Neurología y de los neurólogos españoles a aquellas personas y entidades que han contribuido al desarrollo científico de la Neurología. Tal y como destaca en el comunicado de prensa el presidente de la SEN, Jesús Porta-Etessam, "la SEN ha otorgado este premio al doctor Joan Montaner como reconocimiento a su trayectoria en el campo de la investigación en ictus y a su implicación para mejorar la atención de los pacientes con esta enfermedad". Entre su labor también se destaca la Unidad de Ictus del Servicio de Neurología del Hospital Virgen Macarena de Sevilla, que participa en numerosos estudios científicos.



Dos neurólogos navarros, premiados por sendos estudios sobre el alzhéimery las cefaleas

La Sociedad de Neurología reconoce la labor de Pablo Martínez-Lage y Pablo Irimia

PAMPLONA – El neurólogo Pablo Martínez-Lage Álvarez fue galardonado ayer por la Sociedad Española de Neurología (SEN) con el “Premio SEN Alzheimer” y el neurólogo Pablo Irimia Sieira con el “Premio SEN Cefaleas” como reconocimiento a su amplia labor científica y a su dedicación por la investigación en Neurología y las enfermedades neurológicas.

Los Premios SEN representan el reconocimiento de la Sociedad Española de Neurología y de los neurólogos españoles a aquellas personas y/o entidades que han contribuido al desarrollo científico de la Neurología.

Natural de Pamplona, el Dr. Pablo Martínez-Lage es el Director científico del Centro de Investigación y Clínica Memoria de la Fundación CITA-Alzheimer en San Sebastián. Allí ha sido investigador principal del “Proyecto Gipuzkoa Alzheimer (PGA)” sobre las fases pre-clínicas de la enfermedad de Alzheimer. Además, ha participado en numerosos proyectos a nivel europeo.

Por su parte, el Dr. Pablo Irimia ejerce como Consultor del Departamento de Neurología y Neurocirugía de la



Dr. Pablo Martínez-Lage. Foto: cedida



Dr. Pablo Irimia. Foto: cedida

Clínica Universidad de Navarra, donde es Responsable de la Unidad de Cefaleas de dicho centro, y como Profesor Titular de Neurología en la Facultad de Medicina de la Universidad de Navarra.

Es Doctor en Medicina por la Uni-

versidad de Navarra y Especialista en Neurología por la Clínica Universitaria de Navarra. Se ha dedicado tanto a la actividad asistencial, como a la docencia y a la investigación clínica, centrándose especialmente en las cefaleas primarias. – *Diario de Noticias*



«Los casos en personas jóvenes han aumentado por culpa del estrés»

Juan Carlos Portilla Neurólogo coordinador de la Unidad de Ictus

A. RUBIO

CÁCERES. Juan Carlos Portilla es neurólogo y coordina la Unidad de Ictus del Complejo Hospitalario Universitario de Cáceres, que lleva en funcionamiento desde 2007. En la primera década de su puesta en marcha este servicio ha tratado anualmente a una media de 350 pacientes y en los últimos años han superado el medio millar cada doce meses.

Son cifras más que suficientes para sacar conclusiones en torno al ictus, una patología que su-

fren 120.000 personas cada año. De ellas, más de un 25% fallecen y dos de cada tres que sobreviven presentan secuelas.

En este tiempo, los especialistas de la Unidad cacereña han observado que «los casos en jóvenes han aumentado debido a factores emergentes que tienen mucho que ver con los estilos de vida, es decir, el estrés y la falta de sueño, por ejemplo», según indica Portilla. «Antes se consideraba una enfermedad asociada a la edad. Y eso sigue siendo así, pero también nos estamos encontran-

do con personas más jóvenes, por debajo de los 60 años. Ahí influyen los factores de riesgo vasculares clásicos, como hipertensión, tabaquismo, hábitos alimentarios o sedentarismo, y también otros nuevos como el estrés, la obesidad o la contaminación», explica el neurólogo.

Asegura que cada vez se valoran más ictus en fases precoz, gracias a las campañas de información que se llevan a cabo. «Ahora se conoce mejor y las personas que lo sufren solicitan ayuda antes», añade.



Juan Carlos Portilla. HOY

visión doble o pérdida de la coordinación o el equilibrio, así como dolor de cabeza muy intenso y diferente a otros habituales.

Es fundamental llamar al 112 incluso cuando solo se experimente un solo síntoma o desaparezcan a los pocos minutos.

Desde 2019, la Unidad del hospital cacereño, con el desarrollo del Código Ictus, ha incrementado el número de personas que trata. Es un procedimiento de actuación urgente basado en el reconocimiento precoz de los signos y síntomas de un ictus, con la consiguiente priorización de cuidados y traslado inmediato a un centro especializado. «En la última década ha habido avances importantes en cuanto a tratamientos en fase aguda, es decir, las primeras 24 horas desde que se inician los síntomas», concluye el especialista.



Verdades y mentiras de dormir con tapones para los oídos. Ni

son para todo el mundo ni se puede abusar... un otólogo lo explica

J. C. CASTILLO



Casi la mitad de los españoles tiene problemas para conciliar el sueño, según la Sociedad Española de Neurología (SEN). La 'culpa' recae tanto en las preocupaciones del día a día como en factores externos de lo más diverso: los ronquidos de nuestra pareja, el sonido del tráfico, ese vecino que trasmocha con la televisión a todo volumen... Circunstancias como estas hacen que cada vez más personas utilicen tapones para dormir: silencian nuestro entorno y limitan la exposición a esos ruidos que, si bien no llegan a despertarnos, pueden fragmentar nuestro tiempo de descanso e impedir que alcancemos la llamada fase de 'sueño profundo', que es cuando el organismo lleva a cabo sus procesos de reparación, fundamentales para fortalecer el sistema inmunológico.

Además, emplear tapones se antoja la mejor opción para quienes trabajan en turnos de noche y deben dormir durante el día, con el ajetreo a tope y para aquellas parejas que tienen hábitos distintos y no suelen irse a dormir a la misma hora.

Con todo, hay quien se pregunta si usarlos a largo plazo, por costumbre, puede traer consecuencias. Alejandro Harguindeguy, Director médico y otólogo en el Instituto de Otorrinolaringología y Cirugía de Cabeza y Cuello de Madrid (IOM), considera que «no existe problema alguno...

siempre que la piel esté sana y no tenga infecciones (otitis externas).

«Con todo –prosigue el experto–, tenemos que pensar que la piel del conducto auditivo es similar a la del resto del cuerpo, por lo que todo exceso trae consecuencias. Si usamos tapones más horas de las debidas, la flora bacteriana común puede alterarse por variar la aireación habitual y mantenerse una presión o contacto no fisiológico en el oído».

En términos de higiene y salud auditiva, Harguindeguy no encuentra diferencias significativas entre usar tapones de espuma, cera o silicona: «Todos ocultan la luz del conducto. Solo variarán en la presión que ejercen (menor en los de goma espuma) y en unos materiales que, en contactos usuarios, pueden desencadenar reacciones alérgicas». Éstos se encontrarían así en el grupo de personas a las que el otólogo

desaconseja expresamente el empleo de tapones: «No deben usarlos pacientes con otitis externas recurrentes o con problemas dermatológicos (eccema, psoriasis, dermatitis atópica...), ya que pueden irritar la piel, aumentar la descamación habitual y producir exudados no aconsejables. Tampoco los afectados por una perforación timpánica, a quienes no se recomienda ocluir el conducto demasiado tiempo».

Desde IOM también resuelven una de las dudas más habituales

sobre dormir con tapones: la posibilidad de que éstos generen dependencia y, por consiguiente, ya no podamos dejar de utilizarlos si queremos pegar ojo: «Puede ocurrir si el paciente se habita al silencio que generan; todo dependerá de su tolerancia al ruido ambiente habitual de su entorno de descanso».

¿Afectan al equilibrio?

Conviene desmentir, en cualquier caso, el mito de que usar tapones trastoca el sentido del equilibrio: «En principio no deben afectar al equilibrio. Otra cosa es que la presión que ejercen pueda interpretarse como una modificación del mismo».

Harguindeguy señala, por último, que el aislamiento sonoro interfiere en los mecanismos naturales de alerta del cuerpo: «Los tapones producen cierta desconexión del entorno, lo que nos impediría despertarnos ante un ruido

Consejos para un uso seguro

Elegir los tapones correctos es fundamental para un buen descanso: los de silicona moldeable o cera se adaptan mejor que los de espuma. Además, no todos son reutilizables: los de espuma deben desecharse después de cada uso; el resto han de lavarse (con agua y jabón suave) y secarse a conciencia para esquivar infecciones. Finalmente, evitaremos introducirlos demasiado en el canal auditivo, algo de lo que el propio cuerpo nos advertirá en forma de picores y dolor. Ante cualquiera de estos síntomas, lo mejor es acudir a nuestro otorrino para que valore la situación y nos indique cómo proceder.

importante, por ejemplo». Esto le lleva a recomendar alternativas no tan localizadas en los oídos, como «la colocación en el hogar de paneles aislantes acústicos, alfombras y cortinas gruesas o ventanas de doble o triple cristalamiento».

Las máquinas de ruido blanco y recurrir a aplicaciones de relajación (auriculares en ristre) son otras opciones a considerar para caer en los brazos de Morfeo incluso ante ruidos persistentes, ya que se ha demostrado que el cerebro termina por asimilarlos y no les presta atención, un fenómeno conocido como habituación auditiva.

Uno de los problemas que les achacan es la dependencia que pueden causar

Usados más horas de las debidas pueden alterar la flora bacteriana de la zona





Verdades y mentiras de dormir con tapones para los oídos. Ni

son para todo el mundo ni se puede abusar... un otólogo lo explica

J. C. CASTILLO



Casi la mitad de los españoles tiene problemas para conciliar el sueño, según la Sociedad Española de Neurología (SEN). La 'culpa' recae tanto en las preocupaciones del día a día como en factores externos de lo más diverso: los ronquidos de nuestra pareja, el sonido del tráfico, ese vecino que trasnocha con la televisión a todo volumen... Circunstancias como estas hacen que cada vez más personas utilicen tapones para dormir: silencian nuestro entorno y limitan la exposición a esos ruidos que, si bien no llegan a despertarnos, pueden fragmentar nuestro tiempo de descanso e impedir que alcancemos la llamada fase de 'sueño profundo', que es cuando el organismo lleva a cabo sus procesos de reparación, fundamentales para fortalecer el sistema inmunológico.

Además, emplear tapones se antoja la mejor opción para quienes trabajan en turnos de noche y deben dormir durante el día, con el ajetreo a tope y para aquellas parejas que tienen hábitos distintos y no suelen irse a dormir a la misma hora.

Con todo, hay quien se pregunta si usarlos a largo plazo, por costumbre, puede traer consecuencias. Alejandro Harguindegay, Director médico y otólogo en el Instituto de Otorrinolaringología y Cirugía de Cabeza y Cuello de Madrid (IOM), considera que «no existe problema alguno...

siempre que la piel esté sana y no tenga infecciones (otitis externas)».

«Con todo –prosigue el experto–, tenemos que pensar que la piel del conducto auditivo es similar a la del resto del cuerpo, por lo que todo exceso trae consecuencias. Si usamos tapones más horas de las debidas, la flora bacteriana común puede alterarse por variar la aireación habitual y mantenerse una presión o contacto no fisiológico en el oído».

En términos de higiene y salud auditiva, Harguindegay no encuentra diferencias significativas entre usar tapones de espuma, cera o silicona: «Todos ocultan la luz del conducto. Solo variarían en la presión que ejercen (menor en los de goma espuma) y en unos materiales que, en contactos usuarios, pueden desencadenar reacciones alérgicas». Éstos se encontrarían así en el grupo de personas a las que el otólogo

desaconseja expresamente el empleo de tapones: «No deben usarlos pacientes con otitis externas recurrentes o con problemas dermatológicos (ecema, psoriasis, dermatitis atópica...), ya que pueden irritar la piel, aumentar la descamación habitual y producir exudados no aconsejables. Tampoco los afectados por una perforación timpánica, a quienes no se recomienda ocluir el conducto demasiado tiempo».

Desde IOM también resuelven una de las dudas más habituales

sobre dormir con tapones: la posibilidad de que éstos generen dependencia y, por consiguiente, ya no podamos dejar de utilizarlos si queremos pegar ojo: «Puede ocurrir si el paciente se habita al silencio que generan; todo dependerá de su tolerancia al ruido ambiente habitual de su entorno de descanso».

¿Afectan al equilibrio?

Conviene desmentir, en cualquier caso, el mito de que usar tapones trastoca el sentido del equilibrio: «En principio no deben afectar al equilibrio. Otra cosa es que la presión que ejercen pueda interpretarse como una modificación del mismo».

Harguindegay señala, por último, que el aislamiento sonoro interfiere en los mecanismos naturales de alerta del cuerpo: «Los tapones producen cierta desconexión del entorno, lo que nos impediría despertarnos ante un ruido

Consejos para un uso seguro

Elegir los tapones correctos es fundamental para un buen descanso: los de silicona moldeable o cera se adaptan mejor que los de espuma. Además, no todos son reutilizables: los de espuma deben desecharse después de cada uso; el resto han de lavarse (con agua y jabón suave) y secarse a conciencia para esquivar infecciones. Finalmente, evitaremos introducirlos demasiado en el canal auditivo, algo de lo que el propio cuerpo nos advertirá en forma de picores y dolor. Ante cualquiera de estos síntomas, lo mejor es acudir a nuestro otorrino para que valore la situación y nos indique cómo proceder.

importante, por ejemplo». Esto le lleva a recomendar alternativas no tan localizadas en los oídos, como «la colocación en el hogar de paneles aislantes acústicos, alfombras y cortinas gruesas o ventanas de doble o triple cristalamiento».

Las máquinas de ruido blanco y recurrir a aplicaciones de relajación (auriculares en ristre) son otras opciones a considerar para caer en los brazos de Morfeo incluso ante ruidos persistentes, ya que se ha demostrado que el cerebro termina por asimilarlos y no les presta atención, un fenómeno conocido como habituación auditiva.

Uno de los problemas que les achacan es la dependencia que pueden causar

Usados más horas de las debidas pueden alterar la flora bacteriana de la zona





J. C. CASTILLO



Casi la mitad de los españoles tiene problemas para conciliar el sueño, según la Sociedad Española de Neurología (SEN). La 'culpa' recae tanto en las preocupaciones del día a día como en factores externos de lo más diverso: los ronquidos de nuestra pareja, el sonido del tráfico, ese vecino que trasnocha con la televisión a todo volumen... Circunstancias como estas hacen que cada vez más personas utilicen tapones para dormir: silencian nuestro entorno y limitan la exposición a esos ruidos que, si bien no llegan a despertarnos, pueden fragmentar nuestro tiempo de descanso e impedir que alcancemos la llamada fase de 'sueño profundo', que es cuando el organismo lleva a cabo sus procesos de reparación, fundamentales para fortalecer el sistema inmunológico.

Además, emplear tapones se antoja la mejor opción para quienes trabajan en turnos de noche y deben dormir durante el día, con el ajetreo a tope – y para aquellas parejas que tienen hábitos distintos y no suelen irse a dormir a la misma hora.

Con todo, hay quien se pregunta si usarlos a largo plazo, por costumbre, puede traer consecuencias. Alejandro Harguindeguy, Director médico y otólogo en el Instituto de Otorrinolaringología y Cirugía de Cabeza y Cuello de Madrid (IOM), considera que «no existe problema alguno...

Verdades y mentiras de dormir con tapones para los oídos. Ni

son para todo el mundo ni se puede abusar... un otólogo lo explica

siempre que la piel esté sana y no tenga infecciones (otitis externas).

«Con todo – prosigue el experto –, tenemos que pensar que la piel del conducto auditivo es similar a la del resto del cuerpo, por lo que todo exceso trae consecuencias. Si usamos tapones más horas de las debidas, la flora bacteriana común puede alterarse por variar la aireación habitual y mantenerse una presión o contacto no fisiológico en el oído».

En términos de higiene y salud auditiva, Harguindeguy no encuentra diferencias significativas entre usar tapones de espuma, cera o silicona: «Todos ocultan la luz del conducto. Solo variarían en la presión que ejercen (menor en los de goma espuma) y en unos materiales que, en contactos usuarios, pueden desencadenar reacciones alérgicas». Éstos se encontrarían así en el grupo de personas a las que el otólogo desaconseja expresamente el empleo de tapones: «No deben usarlos pacientes con otitis externas recurrentes o con problemas dermatológicos (ecema, psoriasis, dermatitis atópica...), ya que pueden irritar la piel, aumentar la descamación habitual y producir exudados no aconsejables. Tampoco los afectados por una perforación timpánica, a quienes no se recomienda ocluir el conducto demasiado tiempo».

Desde IOM también resuelven una de las dudas más habituales

sobre dormir con tapones: la posibilidad de que éstos generen dependencia y, por consiguiente, ya no podamos dejar de utilizarlos si queremos pegar ojo: «Puede ocurrir si el paciente se habita al silencio que generan; todo dependerá de su tolerancia al ruido ambiente habitual de su entorno de descanso».

¿Afectan al equilibrio?

Conviene desmentir, en cualquier caso, el mito de que usar tapones trastoca el sentido del equilibrio: «En principio no deben afectar al equilibrio. Otra cosa es que la presión que ejercen pueda interpretarse como una modificación del mismo».

Harguindeguy señala, por último, que el aislamiento sonoro interfiere en los mecanismos naturales de alerta del cuerpo: «Los tapones producen cierta desconexión del entorno, lo que nos impediría despertarnos ante un ruido

Consejos para un uso seguro

Elegir los tapones correctos es fundamental para un buen descanso: los de silicona moldeable o cera se adaptan mejor que los de espuma. Además, no todos son reutilizables: los de espuma deben desecharse después de cada uso; el resto han de lavarse (con agua y jabón suave) y secarse a conciencia para esquivar infecciones. Finalmente, evitaremos introducirlos demasiado en el canal auditivo, algo de lo que el propio cuerpo nos advertirá en forma de picores y dolor. Ante cualquiera de estos síntomas, lo mejor es acudir a nuestro otorrino para que valore la situación y nos indique cómo proceder.

importante, por ejemplo». Esto le lleva a recomendar alternativas no tan localizadas en los oídos, como «la colocación en el hogar de paneles aislantes acústicos, alfombras y cortinas gruesas o ventanas de doble o triple cristalamiento».

Las máquinas de ruido blanco y recurrir a aplicaciones de relajación (auriculares en ristre) son otras opciones a considerar para caer en los brazos de Morfeo incluso ante ruidos persistentes, ya que se ha demostrado que el cerebro termina por asimilarlos y no les presta atención, un fenómeno conocido como habituación auditiva.

Uno de los problemas que les achacan es la dependencia que pueden causar

Usados más horas de las debidas pueden alterar la flora bacteriana de la zona





J. C. CASTILLO



Casi la mitad de los españoles tiene problemas para conciliar el sueño, según la Sociedad Española de Neurología (SEN). La 'culpa' recae tanto en las preocupaciones del día a día como en factores externos de lo más diverso: los ronquidos de nuestra pareja, el sonido del tráfico, ese vecino que trasnocha con la televisión a todo volumen... Circunstancias como estas hacen que cada vez más personas utilicen tapones para dormir: silencian nuestro entorno y limitan la exposición a esos ruidos que, si bien no llegan a despertarnos, pueden fragmentar nuestro tiempo de descanso e impedir que alcancemos la llamada fase de 'sueño profundo', que es cuando el organismo lleva a cabo sus procesos de reparación, fundamentales para fortalecer el sistema inmunológico.

Además, emplear tapones se antoja la mejor opción para quienes trabajan en turnos de noche y deben dormir durante el día, con el ajetreo a tope y para aquellas parejas que tienen hábitos distintos y no suelen irse a dormir a la misma hora. Con todo, hay quien se pregunta si usarlos a largo plazo, por costumbre, puede traer consecuencias. Alejandro Harguindeguy, Director médico y otólogo en el Instituto de Otorrinolaringología y Cirugía de Cabeza y Cuello de Madrid (IOM), considera que «no existe pro-

Verdades y mentiras de dormir con tapones para los oídos. Ni son para todo el mundo ni se puede abusar... un otólogo lo explica

blema alguno... siempre que la piel esté sana y no tenga infecciones (otitis externas).

«Con todo —prosigue el experto—, tenemos que pensar que la piel del conducto auditivo es similar a la del resto del cuerpo, por lo que todo exceso trae consecuencias. Si usamos tapones más horas de las debidas, la flora bacteriana común puede alterarse por variar la aireación habitual y mantenerse una presión o contacto no fisiológico en el oído».

En términos de higiene y salud auditiva, Harguindeguy no encuentra diferencias significativas entre usar tapones de espuma, cera o silicona: «Todos ocultan la luz del conducto. Solo varían en la presión que ejercen (menor en los de goma espuma) y en unos materiales que, en contactos usuarios, pueden desencadenar reacciones alérgicas». Éstos se encontrarían así en el grupo de personas a las que el otó-

logo desaconseja expresamente el empleo de tapones: «No deben usarlos pacientes con otitis externas recurrentes o con problemas dermatológicos (ecema, psoriasis, dermatitis atópica...), ya que pueden irritar la piel, aumentar la descamación habitual y producir exudados no aconsejables. Tampoco los afectados por una perforación timpánica, a quienes no se recomienda ocluir el conducto demasiado tiempo».

Desde IOM también resuelven una de las dudas más habituales

sobre dormir con tapones: la posibilidad de que éstos generen dependencia y, por consiguiente, ya no podamos dejar de utilizarlos si queremos pegar ojo: «Puede ocurrir si el paciente se habituá al silencio que generan; todo dependerá de su tolerancia al ruido ambiente habitual de su entorno de descanso».

¿Afectan al equilibrio?

Conviene desmentir, en cualquier caso, el mito de que usar tapones trastoca el sentido del equilibrio: «En principio no deben afectar al equilibrio. Otra cosa es que la presión que ejercen pueda interpretarse como una modificación del mismo».

Harguindeguy señala, por último, que el aislamiento sonoro interfiere en los mecanismos naturales de alerta del cuerpo: «Los tapones producen cierta desconexión del entorno, lo que nos impediría despertarnos ante un ruido

Consejos para un uso seguro

Elegir los tapones correctos es fundamental para un buen descanso: los de silicona moldeable o cera se adaptan mejor que los de espuma. Además, no todos son reutilizables: los de espuma deben desecharse después de cada uso; el resto han de lavarse (con agua y jabón suave) y secarse a conciencia para esquivar infecciones. Finalmente, evitaremos introducirlos demasiado en el canal auditivo, algo de lo que el propio cuerpo nos advertirá en forma de picos y dolor. Ante cualquiera de estos síntomas, lo mejor es acudir a nuestro otorrino para que valore la situación y nos indique cómo proceder.

importante, por ejemplo». Esto le lleva a recomendar alternativas no tan localizadas en los oídos, como «la colocación en el hogar de paneles aislantes acústicos, alfombras y cortinas gruesas o ventanas de doble o triple cristalamiento».

Las máquinas de ruido blanco y recurrir a aplicaciones de relajación (auriculares en ristre) son otras opciones a considerar para caer en los brazos de Morfeo incluso ante ruidos persistentes, ya que se ha demostrado que el cerebro termina por asimilarlos y no les presta atención, un fenómeno conocido como habituación auditiva.

Uno de los problemas que les achacan es la dependencia que pueden causar

Usados más horas de las debidas pueden alterar la flora bacteriana de la zona





J. C. CASTILLO



Casi la mitad de los españoles tiene problemas para conciliar el sueño, según la Sociedad Española de Neurología (SEN). La 'culpa' recae tanto en las preocupaciones del día a día como en factores externos de lo más diverso: los ronquidos de nuestra pareja, el sonido del tráfico, ese vecino que trasnocha con la televisión a todo volumen... Circunstancias como estas hacen que cada vez más personas utilicen tapones para dormir: silencian nuestro entorno y limitan la exposición a esos ruidos que, si bien no llegan a despertarnos, pueden fragmentar nuestro tiempo de descanso e impedir que alcancemos la llamada fase de 'sueño profundo', que es cuando el organismo lleva a cabo sus procesos de reparación, fundamentales para fortalecer el sistema inmunológico.

Además, emplear tapones se antoja la mejor opción para quienes trabajan en turnos de noche y deben dormir durante el día, con el ajetreo a tope y para aquellas parejas que tienen hábitos distintos y no suelen irse a dormir a la misma hora.

Con todo, hay quien se pregunta si usarlos a largo plazo, por costumbre, puede traer consecuencias. Alejandro Harguindeguy, Director médico y otólogo en el Instituto de Otorrinolaringología y Cirugía de Cabeza y Cuello de Madrid (IOM), considera que «no existe problema alguno...

Verdades y mentiras de dormir con tapones para los oídos. Ni

son para todo el mundo ni se puede abusar... un otólogo lo explica

siempre que la piel esté sana y no tenga infecciones (otitis externas).

«Con todo —prosigue el experto—, tenemos que pensar que la piel del conducto auditivo es similar a la del resto del cuerpo, por lo que todo exceso trae consecuencias. Si usamos tapones más horas de las debidas, la flora bacteriana común puede alterarse por variar la aireación habitual y mantenerse una presión o contacto no fisiológico en el oído».

En términos de higiene y salud auditiva, Harguindeguy no encuentra diferencias significativas entre usar tapones de espuma, cera o silicona: «Todos ocultan la luz del conducto. Solo variarían en la presión que ejercen (menor en los de goma espuma) y en unos materiales que, en contactos usuarios, pueden desencadenar reacciones alérgicas». Éstos se encontrarían así en el grupo de personas a las que el otólogo desaconseja expresamente el empleo de tapones: «No deben usarlos pacientes con otitis externas recurrentes o con problemas dermatológicos (ecema, psoriasis, dermatitis atópica...), ya que pueden irritar la piel, aumentar la descamación habitual y producir exudados no aconsejables. Tampoco los afectados por una perforación timpánica, a quienes no se recomienda ocluir el conducto demasiado tiempo».

Desde IOM también resuelven una de las dudas más habituales

sobre dormir con tapones: la posibilidad de que éstos generen dependencia y, por consiguiente, ya no podamos dejar de utilizarlos si queremos pegar ojo: «Puede ocurrir si el paciente se habita al silencio que generan; todo dependerá de su tolerancia al ruido ambiente habitual de su entorno de descanso».

¿Afectan al equilibrio?

Conviene desmentir, en cualquier caso, el mito de que usar tapones trastoca el sentido del equilibrio: «En principio no deben afectar al equilibrio. Otra cosa es que la presión que ejercen pueda interpretarse como una modificación del mismo».

Harguindeguy señala, por último, que el aislamiento sonoro interfiere en los mecanismos naturales de alerta del cuerpo: «Los tapones producen cierta desconexión del entorno, lo que nos impediría despertarnos ante un ruido

Consejos para un uso seguro

Elegir los tapones correctos es fundamental para un buen descanso: los de silicona moldeable o cera se adaptan mejor que los de espuma. Además, no todos son reutilizables: los de espuma deben desecharse después de cada uso; el resto han de lavarse (con agua y jabón suave) y secarse a conciencia para esquivar infecciones. Finalmente, evitaremos introducirlos demasiado en el canal auditivo, algo de lo que el propio cuerpo nos advertirá en forma de picores y dolor. Ante cualquiera de estos síntomas, lo mejor es acudir a nuestro otorrino para que valore la situación y nos indique cómo proceder.

importante, por ejemplo». Esto le lleva a recomendar alternativas no tan localizadas en los oídos, como «la colocación en el hogar de paneles aislantes acústicos, alfombras y cortinas gruesas o ventanas de doble o triple cristalamiento».

Las máquinas de ruido blanco y recurrir a aplicaciones de relajación (auriculares en ristre) son otras opciones a considerar para caer en los brazos de Morfeo incluso ante ruidos persistentes, ya que se ha demostrado que el cerebro termina por asimilarlos y no les presta atención, un fenómeno conocido como habituación auditiva.

Uno de los problemas que les achacan es la dependencia que pueden causar

Usados más horas de las debidas pueden alterar la flora bacteriana de la zona





J. C. CASTILLO



Así la mitad de los españoles tiene problemas para conciliar el sueño, según la Sociedad Española de Neurología (SEN). La 'culpa' recae tanto en las preocupaciones del día a día como en factores externos de lo más diverso: los ronquidos de nuestra pareja, el sonido del tráfico, ese vecino que trasnocha con la televisión a todo volumen... Circunstancias como estas hacen que cada vez más personas utilicen tapones para dormir: silencian nuestro entorno y limitan la exposición a esos ruidos que, si bien no llegan a despertarnos, pueden fragmentar nuestro tiempo de descanso e impedir que alcancemos la llamada fase de 'sueño profundo', que es cuando el organismo lleva a cabo sus procesos de reparación, fundamentales para fortalecer el sistema inmunológico.

Además, emplear tapones se antoja la mejor opción para quienes trabajan en turnos de noche y deben dormir durante el día, con el ajetreo a tope y para aquellas parejas que tienen hábitos distintos y no suelen irse a dormir a la misma hora.

Con todo, hay quien se pregunta si usarlos a largo plazo, por costumbre, puede traer consecuencias. Alejandro Harguindegay, Director médico y otólogo en el Instituto de Otorrinolaringología y Cirugía de Cabeza y Cuello de Madrid (IOM), considera que «no existe problema alguno...

Verdades y mentiras de dormir con tapones para los oídos. Ni

son para todo el mundo ni se puede abusar... un otólogo lo explica

siempre que la piel esté sana y no tenga infecciones (otitis externas).

«Con todo –prosigue el experto–, tenemos que pensar que la piel del conducto auditivo es similar a la del resto del cuerpo, por lo que todo exceso trae consecuencias. Si usamos tapones más horas de las debidas, la flora bacteriana común puede alterarse por variar la aireación habitual y mantenerse una presión o contacto no fisiológico en el oído».

En términos de higiene y salud auditiva, Harguindegay no encuentra diferencias significativas entre usar tapones de espuma, cera o silicona: «Todos ocultan la luz del conducto. Solo variarán en la presión que ejercen (menor en los de goma espuma) y en unos materiales que, en contactos usuarios, pueden desencadenar reacciones alérgicas». Éstos se encontrarán así en el grupo de personas a las que el otólogo desaconseja expresamente el empleo de tapones: «No deben usarlos pacientes con otitis externas recurrentes o con problemas dermatológicos (ecema, psoriasis, dermatitis atópica...), ya que pueden irritar la piel, aumentar la descamación habitual y producir exudados no aconsejables. Tampoco los afectados por una perforación timpánica, a quienes no se recomienda ocluir el conducto demasiado tiempo».

Desde IOM también resuelven una de las dudas más habituales

sobre dormir con tapones: la posibilidad de que éstos generen dependencia y, por consiguiente, ya no podamos dejar de utilizarlos si queremos pegar ojo: «Puede ocurrir si el paciente se habita al silencio que generan; todo dependerá de su tolerancia al ruido ambiente habitual de su entorno de descanso».

¿Afectan al equilibrio?

Conviene desmentir, en cualquier caso, el mito de que usar tapones trastoca el sentido del equilibrio: «En principio no deben afectar al equilibrio. Otra cosa es que la presión que ejercen pueda interpretarse como una modificación del mismo».

Harguindegay señala, por último, que el aislamiento sonoro interfiere en los mecanismos naturales de alerta del cuerpo: «Los tapones producen cierta desconexión del entorno, lo que nos impediría despertarnos ante un ruido

Consejos para un uso seguro

Elegir los tapones correctos es fundamental para un buen descanso: los de silicona moldeable o cera se adaptan mejor que los de espuma. Además, no todos son reutilizables: los de espuma deben desecharse después de cada uso; el resto han de lavarse (con agua y jabón suave) y secarse a conciencia para esquivar infecciones. Finalmente, evitaremos introducirlos demasiado en el canal auditivo, algo de lo que el propio cuerpo nos advertirá en forma de picores y dolor. Ante cualquiera de estos síntomas, lo mejor es acudir a nuestro otorrino para que valore la situación y nos indique cómo proceder.

importante, por ejemplo». Esto le lleva a recomendar alternativas no tan localizadas en los oídos, como «la colocación en el hogar de paneles aislantes acústicos, alfombras y cortinas gruesas o ventanas de doble o triple cristalamiento».

Las máquinas de ruido blanco y recurrir a aplicaciones de relajación (auriculares en ristre) son otras opciones a considerar para caer en los brazos de Morfeo incluso ante ruidos persistentes, ya que se ha demostrado que el cerebro termina por asimilarlos y no les presta atención, un fenómeno conocido como habituación auditiva.

Uno de los problemas que les achacan es la dependencia que pueden causar

Usados más horas de las debidas pueden alterar la flora bacteriana de la zona

