

20minutos



Marian Rojas en una imagen de archivo. / Marian Rojas.com (Cortesía)

En España dormimos poco y, sobre todo, dormimos mal, según datos que refleja la **Sociedad Española de Neurología** (SEN). Y es que, casi la mitad de la población adulta en nuestro país ha tenido problemas con el sueño en algún momento de su vida. Tanto es así que más de **cuatro millones de ciudadanos padecen insomnio crónico**. Se trata de datos muy negativos, puesto que el momento del descanso nocturno es mucho más importante para nuestra salud general de lo que podríamos imaginar.

No dormir bien o hacerlo menos horas de las necesarias para la **reparación celular y emocional**, podría provocar a largo plazo **problemas serios de ansiedad, depresión**, enfermedades crónicas como diabetes, así como aumentar el riesgo de enfermedades cardiovasculares. A corto plazo, no descansar bien por la noche limita nuestra capacidad de concentrarnos, y de estar activos durante la jornada.

DESTACADO



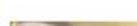
Vuelco en la ayuda del subsidio por desempleo para mayores de 52 años: esto es lo que subiría en 2025
20minutos



Vingegaard desvela la realidad de su dura caída: 'Me rompí siete costillas, me perforaron los dos pulmones...'
20minutos



La estación de Chamartín abre este jueves un nuevo 'finger' que permitirá el acceso a las vías de todos los pasajeros de alta velocidad
Clara Pinar



Dos aviones Eurofighter se unen de l...

NOTICIA DESTACADA



[Verdades sobre perder peso que quizás no conocías](#)

Skip Ad

0:11 / 0:20

20minutos

Durante el sueño se produce una limpieza de los desechos acumulados en el cerebro. / Getty Images

Tan importante es conseguir un sueño reparador y profundo, que la psiquiatra Marian Rojas Estapé considera que es uno de los gestos más importantes para cuidar de nuestro cerebro. Descansar las horas necesarias no es que sea importante, es que es **trascendental para la reparación cerebral** durante el sueño, y el buen funcionamiento del sistema glinfático.

Para quien escuche por primera vez este término, el sistema glinfático es el responsable de la limpieza nocturna de los desechos del sistema nervioso central. Según explica la experta al canal de Erika De la Vega, "la limpieza de los desechos que se han producido durante el día en nuestro cerebro se produce por la noche; es como si **las neuronas funcionaran como una esponja que los absorbe los detritus** para eliminarlos, como si pasara el camión de la basura y recogiera la porquería que han acumulado las neuronas a lo largo del día y la filtrara".

Skip Ad

El sistema glinfático se pone en marcha mientras dormimos. Pero claro, si no estamos durmiendo, ese trabajo no se lleva a cabo, y **la 'basura' se acumula más de lo deseable**. Esa es la razón por la que, cuando no tenemos una higiene del sueño correcta, nos levantamos cansados, irritados y sin capacidad para concentrarnos en nuestras tareas del día.

NOTICIA DESTACADA



Un estudio revela riesgos ocultos y peligrosos de estas pastillas para dormir

¿Qué le pasa a nuestro cerebro si no descansamos por la noche?



No descansar bien va a afectar a nuestra concentración y también a la salud emocional. / Getty Images

Estepé aclara que "por la noche existe un mecanismo natural, en las fases finales del sueño, en las que el cerebro gestiona lo que nos ha sucedido durante el día, y mantiene o elimina determinados pensamientos. Ese **filtro emocional que hace su trabajo en las fases finales del sueño** es imprescindible para gestionar correctamente nuestra **inteligencia emocional**.

Skip Ad

0:11 / 0:20

20minutos

Uno de los consejos más importantes para conseguir descansar es no hacer uso de aparatos electrónicos unas horas antes de acostarnos, nada de móviles, tabletas ni ordenadores. También eliminar la luz en la habitación nos ayudará. Establecer un horario regular que se repita cada día; no hacer siestas prolongadas; **evitar el alcohol y la cafeína al menos cuatro horas antes** de ir a la cama; no fumar; hacer ejercicio pero nunca muy próximo a la hora de acostarse; **evitar las cenas copiosas** que no nos permitan una digestión saludable; y usar ropa cómoda son algunas medidas que siempre funcionan para un sueño de calidad, imprescindible en la salud emocional.

NOTICIA DESTACADA



La postura del puente para hacer antes de dormir que alivia los dolores menstruales y previene las varices

Referencias

World Association of Sleep Medicine (WASM). 'Sleep Soundly, Nurture Life'. Consultado online en <https://worldsleepday.org/wp-content/uploads/2017/03/World-Sleep-Day-Information.pdf> el 29 de enero de 2025.

Te puede interesar

[La clave para ser feliz de la psicóloga Marian Rojas Estapé: 'Mejor el deporte que los antidepresivos'](#)

[Sofía Marquet, psicóloga: 'Esto es lo que yo hago todas las noches para poder dormir'](#)

[Un bourbon en el despacho oval | Opinión de Chema R. Morais](#)

¿Quieres recibir los mejores contenidos para cuidar tu salud y sentirte bien? Apúntate gratis a nuestra *newsletter*.

Skip Ad

0:11 / 0:20



anecdotarios.com

España, un destino ideal para el descanso

Redacción Anecdotarios

~4 minutos

España, un destino ideal para el descanso

Granada, Gijón, Menorca y Santander destacan en el ranking de KAYAK, que evalúa los mejores destinos para un descanso reparador.



Escrito por: Redacción Anecdotarios

Publicado el marzo 12, 2025



Con motivo del Día Mundial del Sueño, el portal de viajes KAYAK ha publicado su [Guía de Turismo del Sueño, un ranking de ciudades que destacan por ofrecer condiciones óptimas para un descanso reparador.](#) Esta clasificación se basa en factores como la contaminación acústica, la calidad del aire, la estabilidad política, el acceso a spas y la proximidad a la naturaleza.

Entre las 30 mejores ciudades del mundo, cuatro españolas han conseguido un puesto destacado: Granada (13^a), Gijón (21^a), Menorca (26^a) y Santander (29^a). Además, en el ranking global aparecen otras 19 localidades españolas, consolidando al país como un referente en el turismo del sueño.

Según KAYAK, el interés por los viajes orientados al descanso ha crecido en los últimos años. Un estudio reciente del buscador de viajes reveló que el 24% de los encuestados considera la relajación y el sueño como factores clave al elegir un destino, un porcentaje que aumenta entre las personas de 27 a 42 años y entre las mujeres.

En España, los datos de la Sociedad Española de Neurología

muestran que el 48% de la población no tiene un sueño de calidad. Esta situación ha impulsado el interés por destinos que favorecen el descanso, convirtiendo el turismo en una opción cada vez más atractiva para mejorar la calidad del sueño.

Destino	Precio medio por noche	% de alojamientos con spa	Calidad del aire	Contaminación acústica	Gobernanza y estabilidad política	Percepción de la seguridad	Puntuación total
1 Split, Croacia	169€	4%	12	15	68	75	100,0
2 Canmore, Canadá	242€	60%	9		76	54	89,7
3 Andorra la Vella, Andorra	127€	18%	40		99	85	87,1
4 Reikiavik, Islandia	220€	5%	6	41	95	74	86,4
5 Funchal, Madeira, Portugal	152€	8%	34	16	71	68	85,7
6 Mont-Tremblant, Canadá	207€	27%	28	17	76	54	85,1
7 Jasper, Canadá	223€	18%	6		76	54	80,8
8 Malmö, Suecia	100€	9%	10	37	73	52	78,1
9 Gotemburgo, Suecia	100€	23%	18	36	73	52	77,4
10 Harrison Hot Springs, Canadá	197€	36%	25	32	76	54	76,1

El reciente estudio dejó a la ciudad croata de Split como la más recomendable para el denominado turismo del sueño.

Viajar para mejorar la calidad del sueño

El ritmo de vida actual ha provocado un aumento en la privación crónica de sueño, lo que afecta la salud y el bienestar. La falta de descanso eleva los niveles de cortisol, la hormona del estrés, lo que puede generar problemas en el estado de ánimo y en el sistema inmunológico.

Las vacaciones orientadas al descanso ayudan a reducir esta «deuda de sueño», proporcionando un entorno ideal para dormir mejor. Consciente de esta tendencia, KAYAK ha desarrollado su guía basada en un análisis detallado de factores esenciales para un sueño reparador.

Natalia Diez-Rivas, Directora Comercial de KAYAK en Europa, destaca la importancia de priorizar el sueño al planificar un viaje.

La guía se ha desarrollado en colaboración con el Dr. Jason Ellis, experto en la ciencia del sueño de la Universidad de Northumbria, combinando datos de KAYAK con conocimientos científicos para ofrecer recomendaciones personalizadas.

Los mejores destinos para descansar

Encabezando la lista mundial se encuentra Split, en Croacia, una ciudad costera que combina historia, cultura y tranquilidad. Canmore (Canadá) y Andorra la Vella completan el podio de los destinos más recomendados. En el top 10 también figuran Reikiavik (Islandia), Funchal (Portugal) y varias ciudades canadienses como Mont-Tremblant y Jasper.

Para quienes buscan opciones en España, **además de Granada, Gijón, Menorca y Santander, otras ciudades destacadas incluyen Palma de Mallorca (38^a en el ranking global).** KAYAK también ha incorporado un filtro de «Vacaciones para descansar» en su página Explore, permitiendo a los viajeros encontrar opciones según su presupuesto y preferencias.

Con esta iniciativa, **KAYAK reafirma el papel del turismo como herramienta para mejorar el bienestar**, facilitando a los viajeros la posibilidad de encontrar su destino ideal para un sueño reparador.



ConSalud.es

Publicidad

Profesionales y pacientes, unidos por la integración precoz de cuidados paliativos en ELA

Con esta alianza, ambas entidades reafirman su compromiso con la mejora de la calidad asistencial y la sensibilización social en torno a la ELA, apostando por un modelo de atención integral en el que los cuidados paliativos desempeñen un papel fundamental



SECPAL y adELA unidos por la integración precoz de cuidados paliativos para pacientes con ELA (SEPCAL)

CS REDACCIÓN CONSALUD
12 MARZO 2025 | 13:10 H



Archivado en:

ELA · CUIDADOS PALIATIVOS

La **Asociación Española de Esclerosis Lateral Amiotrófica** (adELA) y la **Sociedad Española de Cuidados Paliativos** (SECPAL) han firmado un convenio de colaboración que pone el foco en la importancia de integrar los cuidados paliativos de forma precoz en el abordaje de la esclerosis lateral amiotrófica (ELA).

Con esta alianza, ambas entidades reafirman su compromiso con la mejora de la calidad asistencial y la sensibilización social en torno a la **ELA**, apostando por un **modelo de atención integral** en el que los **cuidados paliativos** desempeñen un papel fundamental desde las fases más tempranas de la enfermedad.

Como se recuerda desde adELA, la esclerosis lateral amiotrófica es una **patología neurodegenerativa irreversible**, letal y sin cura que se caracteriza por la progresiva degeneración y muerte de las neuronas motoras, lo que conlleva la pérdida de movilidad, habla, deglución y, en fases avanzadas, la capacidad de respirar sin ayuda.

Resulta fundamental proporcionar un soporte clínico, psicosocial y familiar integral que responda a las necesidades de los pacientes y sus seres queridos desde las primeras fases

Aunque en algunos pacientes la evolución de la ELA es más lenta, es común que las personas afectadas pasen a ser totalmente dependientes en un corto periodo de tiempo. En este escenario, incorporar la **mirada paliativa de manera precoz** es clave para garantizar una mejor calidad de vida a lo largo de todo el proceso de la enfermedad.

"Dada la rápida progresión de esta enfermedad, resulta fundamental proporcionar un soporte clínico, psicosocial y familiar integral que responda a las necesidades de los pacientes y sus seres queridos desde las primeras fases. Este convenio busca contribuir a normalizar la inclusión de la atención paliativa en el proceso asistencial de forma precoz", destaca **Elia Martínez Moreno**, presidenta de SECPAL.

En la misma línea se pronuncia **Carmen Martínez Sarmiento**, presidenta de adELA. "La OMS define los cuidados paliativos como un enfoque para mejorar la calidad de vida de los pacientes y familias que enfrentan los problemas asociados con enfermedades amenazantes para la vida, cuidados que incluyen la prevención y el alivio del sufrimiento mediante la identificación temprana, evaluación y tratamiento del dolor y otros problemas físicos, psicológicos y espirituales. Su objetivo es, por tanto, mejorar la calidad de vida, algo especialmente importante para los afectados por una enfermedad tan cruel, incapacitante y a día de hoy incurable como es la ELA", explica.

En la actualidad, existen en España unidades asistenciales que incorporan a los **expertos en paliativos** en el **tratamiento integral de la ELA**; sin embargo, esto no es todavía un estándar generalizado. Por ello, las representantes de SECPAL y adELA subrayan la necesidad de sumar a estos profesionales a los equipos para garantizar una atención de calidad y asegurar el bienestar de todas las personas afectadas por la enfermedad.

"Es esencial eliminar las connotaciones negativas que tradicionalmente se asocian a estos cuidados y destacar que su incorporación temprana no solo

no resta esperanza, sino que maximiza las oportunidades de bienestar y calidad de vida"

El acuerdo alcanzado por ambas entidades también tiene como objetivo sensibilizar a la sociedad y a los profesionales sanitarios sobre los múltiples beneficios de la atención paliativa en el abordaje de la ELA. "Es esencial eliminar las connotaciones negativas que tradicionalmente se asocian a estos cuidados y destacar que su incorporación temprana no solo no resta esperanza, sino que maximiza las oportunidades de **bienestar y calidad de vida** para el paciente y su familia", señala la presidenta de SECPAL.

En este contexto, el convenio permitirá establecer un entorno de referencia para la acción coordinada entre adELA y SECPAL, que impulsarán actuaciones conjuntas en ámbitos de interés común, como la creación de materiales formativos, la organización de actividades científicas y divulgativas y la celebración de seminarios, cursos y conferencias, entre otras iniciativas.

Según estimaciones de la **Sociedad Española de Neurología**, entre **4.000 y 4.500** personas padecen actualmente ELA en España, donde cada año se diagnostican más de **900 nuevos casos**, una cifra que coincide con el **número de fallecimientos** anuales por esta patología.

La esclerosis lateral amiotrófica puede afectar a **cualquier persona**, independientemente de su edad, género, estilo de vida o estatus social, lo que refuerza la necesidad de **concienciar sobre su elevado impacto** y trabajar en la mejora de la atención que reciben las personas que la padecen y sus seres queridos.

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

Aislamiento de áticos: San Sebastián De Los Reyes (Infórmate)

[Aislamiento-1-Euro](#)

La Policía Local de Segovia, primer cuerpo de seguridad en España en certificarse como “Espacio Cerebroprotegido”

Los agentes que han completado la formación están capacitados para identificar los síntomas de un ictus y activar el protocolo de emergencia “Código Ictus”, una actuación fundamental para minimizar las secuelas

¶ Guárdalo

Última actualización: 12 de marzo de 2025



Fuente: Fundación Freno al Ictus

≡ Escuchar ▶

Escuchar

Diccionario

Traducción

Seguridad y prevención: un hito en la protección ciudadana
agentes preparados para responder ante emergencias
neurológicas



La **Policía Local de Segovia** ha obtenido la certificación “Espacio Cerebroprotégido” de la **Fundación Freno al Ictus**, convirtiéndose en el primer cuerpo de seguridad en España en obtener este reconocimiento. Esta certificación acredita que sus agentes están capacitados para identificar los síntomas de un ictus y activar el protocolo de emergencia “Código Ictus”, una actuación fundamental para minimizar las secuelas de esta enfermedad donde el tiempo es básico.

Más de 90 agentes capacitados

El **alcalde de Segovia, José Mazarías**, ha recibido el certificado y el sello de “Espacio Cerebroprotégido” durante el transcurso de un acto que ha tenido lugar en el antiguo salón de Plenos de la Casa consistorial y en el que también se ha reconocido a los agentes que han completado con éxito la formación. En total, **95 agentes de la Policía Local de Segovia han recibido esta capacitación** que les garantiza la capacidad de actuar con rapidez en situaciones crítica, donde cada segundo es crucial.

El regidor segoviano ha señalado que “este reconocimiento no solo es un hito para nuestro municipio, sino también un **ejemplo a seguir para otros cuerpos de seguridad en toda España**”, a lo que ha añadido que “este certificado destaca la importancia de la formación especializada en situaciones de emergencia y el compromiso de nuestros agentes con la salud y bienestar de la comunidad. Al recibir esta distinción, Segovia se coloca a la vanguardia en la formación y prevención frente al ictus, un ejemplo de



subrayado la importancia de este tipo de proyectos. "El ictus es una enfermedad tiempo-dependiente, lo que significa que cada minuto cuenta. Gracias a la formación recibida, los agentes de la Policía Local de Segovia no sólo están mejor preparados para actuar rápidamente en el ámbito laboral, sino que también pueden tener un impacto positivo en su comunidad. Este tipo de iniciativas son fundamentales para dar respuesta eficaz a emergencias médicas".

Mazarías ha agradecido a los agentes su **dedicación y compromiso con la formación continua y su responsabilidad** en poner en práctica lo aprendido, demostrando que Segovia es una ciudad que cuida de sus ciudadanos en todos los aspectos. Al mismo tiempo ha felicitado a la Fundación Freno al Ictus por "su valiosa labor en la sensibilización y la formación en torno a esta enfermedad y por crear una red de apoyo que nos ayuda a todos a estar más preparados en situaciones de emergencia. Esta colaboración es clave para que podamos seguir avanzando hacia una sociedad más segura y saludable".

El acto ha contado con la asistencia del concejal de Seguridad, César Martín, la concejala de Personal, María Carpio, el Intendente Jefe de la Policía Local de Segovia, Vicente Sanz Plaza, el subinspector Óscar Martín de Miguel y las agentes María Encarnación Bulnes Garzón y Paloma López Tortuero.

"Espacio Cerebroprotegido"

Es una certificación obtenida a través de una formación online, cuyo contenido ha sido desarrollado en colaboración con la Sociedad Española de Neurología (SEN). Cuenta con el aval **social** de la propia sociedad científica y con el apoyo de la Asociación Española de Especialistas en Medicina del Trabajo (AEEMET) y la Asociación Española de Servicios de Prevención Laboral (AESPLA).



España, más de 24.000 personas fallecen cada año a causa de esta enfermedad, mientras que más de 34.000 sobreviven con discapacidades graves que afectan significativamente su calidad de vida y la de sus cuidadores. De estos casos, el 35% ocurre en la edad laboral, lo que subraya la **importancia de la prevención en este entorno**. Sin embargo, **el 90% de los casos son prevenibles** mediante hábitos de vida saludables, como una alimentación equilibrada, la práctica regular de actividad física y el control de factores de riesgo como la hipertensión, el colesterol y el tabaquismo.

Accede a más información responsable en nuestra biblioteca digital de publicaciones Corresponsables y en la Ficha Corporativa de la Fundación Freno al Ictus en el Anuario Corresponsables 2025.



randstad fundación.

Inscríbete

fr



28 DE MARZO

12:00 - 14:00

miércoles, 12 de marzo de 2025

NEWSLETTER
(REGISTRO A NEWSLETTER)≡ diariofarma (<https://diariofarma.com>)**Gestión****Secpal y adELA ponen en valor la integración precoz los cuidados paliativos en el abordaje de la ELA**

La Sociedad Española de Cuidados Paliativos y la Asociación Española de Esclerosis Lateral Amiotrófica establecen una alianza para sensibilizar a la sociedad y a los profesionales sanitarios sobre los beneficios de incorporar el enfoque paliativo desde fases tempranas de la ELA para garantizar una mejor calidad de vida a lo largo de todo el proceso de enfermedad



12 MARZO 2025 • 12:24

https://diariofarma.com/tag/secpal?utm_source=diariofarma&utm_medium=web&utm_campaign=smartlink
La Asociación Española de Esclerosis Lateral Amiotrófica (adELA) y la Sociedad Española de Cuidados Paliativos (Secpal) han firmado un convenio de colaboración que pone el foco en la importancia de integrar los cuidados paliativos de forma precoz en el abordaje de la esclerosis lateral amiotrófica (ELA), integrando las necesidades de los pacientes y sus familias.

Con esta alianza ambas entidades reafirman su compromiso con la mejora de la calidad asistencial y la sensibilización social en torno a la ELA, apostando por un modelo de atención integral en el que los cuidados paliativos desempeñen un papel fundamental desde las fases más tempranas de la enfermedad.

Como se señala desde adELA, la esclerosis lateral amiotrófica es una patología neurodegenerativa irreversible, letal y sin cura que se caracteriza por la progresiva degeneración y muerte de las neuronas motoras, lo que conlleva la pérdida de movilidad, habla, deglución y, en fases avanzadas, la capacidad de respirar sola.

Aunque en algunos pacientes (https://diariofarma.com/tag/pacientes?utm_source=diariofarma&utm_medium=web&utm_campaign=smartlink) la evolución de la ELA es más lenta, es común que las personas afectadas pasen a ser totalmente dependientes en un corto período de tiempo. En este escenario, incorporar la mirada paliativa de manera precoz es clave para garantizar una mejor calidad de vida a lo largo de todo el proceso de la enfermedad.

"Dada la rápida progresión de esta enfermedad, resulta fundamental proporcionar un soporte clínico, psicosocial y familiar integral que responda a las necesidades de los pacientes y sus seres queridos desde las primeras fases. Este convenio busca contribuir a normalizar la inclusión de la atención paliativa en el proceso asistencial de forma precoz", destaca Elia Martínez Moreno, presidenta de Secpal.

En la misma línea se pronuncia Carmen Martínez Sarmiento, presidenta de adELA. "La OMS (<http://www.who.int/es/>)

https://diariofarma.com/tag/prevencion?utm_source=diariofarma&utm_medium=web&utm_campaign=smartlink) define los cuidados paliativos como un enfoque para mejorar la calidad de vida de los pacientes y familias que enfrentan los problemas asociados con enfermedades amenazantes para la vida, cuidados que incluyen la **prevención** (https://diariofarma.com/tag/prevencion?utm_source=diariofarma&utm_medium=web&utm_campaign=smartlink)

y el alivio del sufrimiento mediante la identificación temprana, evaluación y tratamiento del **dolor** (https://diariofarma.com/tag/dolor?utm_source=diariofarma&utm_medium=web&utm_campaign=smartlink)

y otros problemas físicos, psicológicos y espirituales. Su objetivo es, por tanto, mejorar la calidad de vida, algo especialmente importante para los afectados por una enfermedad tan cruel, incapacitante y a día de hoy incurable como es la ELA", explica.

"Con la firma de este convenio, queremos trabajar con los expertos en cuidados paliativos en lo que es la misión fundamental de nuestra asociación: ayudar a los afectados de ELA en el curso de la enfermedad y procurar que vivan lo más plenamente posible. A ello pueden contribuir de forma muy importante los cuidados paliativos y la incorporación de sus profesionales al cuidado de los afectados de forma temprana y simultánea a los tratamientos y terapias que estos reciben", añade Carmen Martínez Sarmiento.

En la actualidad, existen en España unidades asistenciales que incorporan a los expertos en paliativos en el tratamiento integral de la ELA; sin embargo, esto no es todavía un estándar generalizado. Por ello, las representantes de Secpal y adELA subrayan la necesidad de sumar a estos profesionales a los equipos para garantizar una atención de calidad y asegurar el bienestar de todas las personas afectadas por la enfermedad.

El acuerdo alcanzado por ambas entidades también tiene como objetivo sensibilizar a la sociedad y a los profesionales sanitarios sobre los múltiples

Dormir mal tiene consecuencias: las advertencias de los neurólogos

Alberto Perez | marzo 12, 2025 | 1:02 pm



Este viernes 14 de marzo es el **Día Mundial del Sueño** y sí, dormir mal puede tener consecuencias serias para la salud, tanto desde el plano físico como mental. Según datos de la **Sociedad Española de Neurología**, **entre el 20% y el 48% de la población adulta en España sufre de insomnio ocasional o crónico**, mientras que hasta un 50% reconoce tener hábitos perjudiciales para el descanso.

Dormir mal podría derivar a largo plazo en Alzheimer

Ante estos datos, los especialistas alerta sobre posibles graves consecuencias para la salud. «Un sueño insuficiente o de mala calidad no solo afecta el rendimiento diario, sino que también puede aumentar el riesgo de enfermedades como ansiedad, depresión y, a largo plazo, incluso **Alzheimer**», explica el **doctor David A. Pérez Martínez**, jefe de servicio de Neurología del **Hospital Universitario La Luz**.



^



Herramientas para detectar la mala calidad del sueño

Al respecto de la prevención, la **doctora Anabel Puente Muñoz**, jefe asociado del Servicio de Neurofisiología Clínica en el mismo centro hospitalario, destaca la importancia de un diagnóstico adecuado en los trastornos del sueño. «La polisomnografía es una herramienta esencial para evaluar problemas como la apnea del sueño o el insomnio. Nos permite analizar la actividad cerebral, respiratoria y cardíaca durante la noche, ofreciendo un diagnóstico preciso para un tratamiento adecuado».

Tips para dormir mejor

Para mejorar la calidad del sueño, los expertos recomiendan hábitos saludables como establecer horarios regulares, reducir el uso de pantallas antes de dormir, evitar el consumo de cafeína y alcohol por la noche, y mantener un ambiente propicio para el descanso.



¡Suscríbete a nuestra Newsletter!

Mira nuestras

Últimas noticias relacionadas

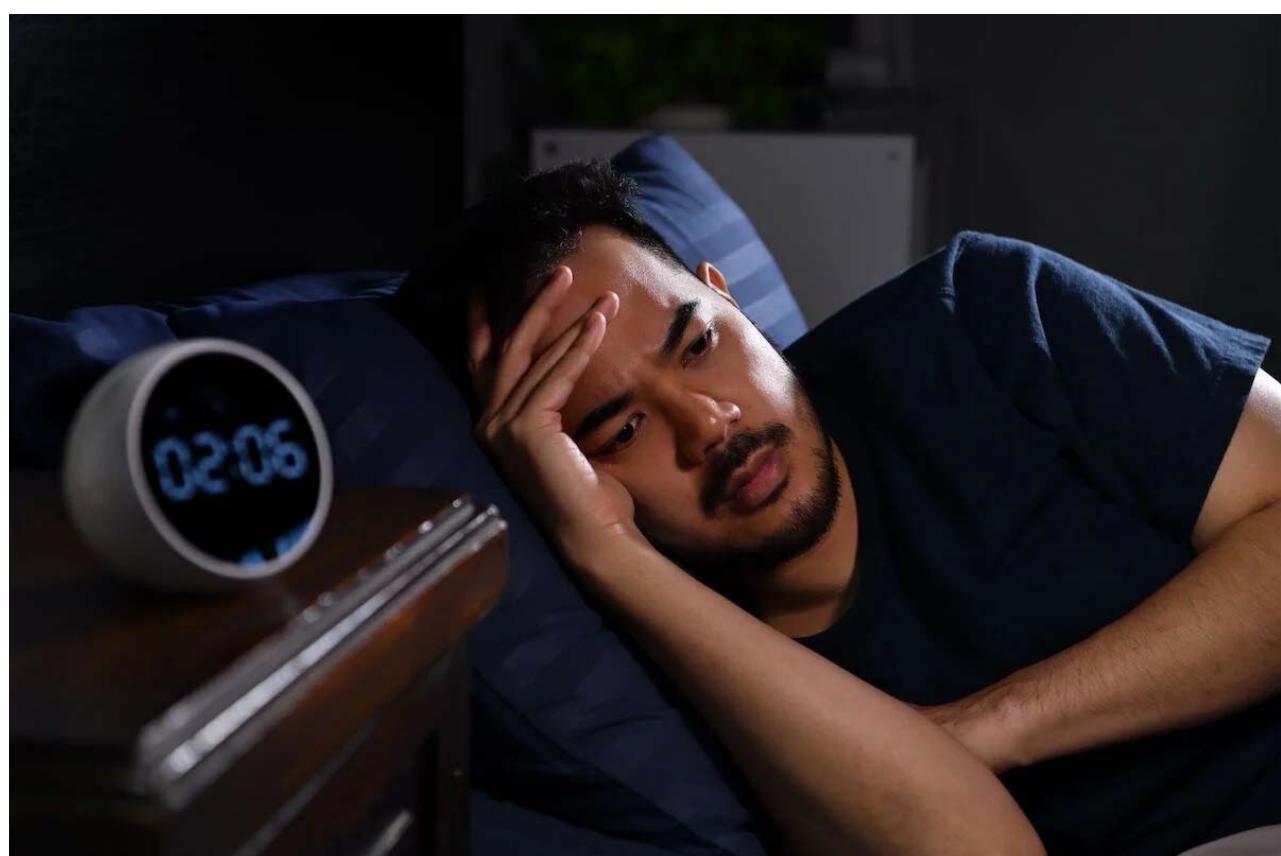


NOTICIAS SANITARIAS

Dormir mal aumenta el riesgo de ansiedad, depresión y Alzheimer, advierten neurólogos

El 50% de los españoles admite tener malos hábitos de sueño y los expertos alertan sobre las consecuencias.

12-03-2025, 16:10:00 **Marcas y Mercados.**



Dormir bien no es un lujo, sino una necesidad fundamental para nuestra salud física, mental y cerebral. Sin embargo, **entre el 20% y el 48% de la**

población adulta en España sufre de insomnio ocasional o crónico, mientras que hasta un 50% reconoce tener hábitos perjudiciales para el descanso, según datos de la Sociedad Española de Neurología.

En el marco del **Día Mundial del Sueño 2025**, que se conmemora este viernes, los especialistas subrayan la **importancia de priorizar la salud del sueño y alertan sobre las graves consecuencias** de dormir mal.

"Un sueño insuficiente o de mala calidad no solo afecta el rendimiento diario, sino que también puede aumentar el riesgo de enfermedades como ansiedad, depresión y, a largo plazo, incluso Alzheimer", explica el **Dr. David A. Pérez Martínez**, jefe de servicio de Neurología del Hospital Universitario La Luz.

La Dra. Anabel Puente Muñoz, jefe asociado del Servicio de Neurofisiología Clínica en el mismo centro hospitalario, destaca la importancia de un diagnóstico adecuado en los trastornos del sueño.

"La polisomnografía es una herramienta esencial para evaluar problemas como la apnea del sueño o el insomnio. Nos permite analizar la actividad cerebral, respiratoria y cardiaca durante la noche, ofreciendo un diagnóstico preciso para un tratamiento adecuado".

Para mejorar la calidad del sueño, los expertos recomiendan hábitos saludables como establecer horarios regulares, reducir el uso de pantallas antes de dormir, evitar el consumo de cafeína y alcohol por la noche, y mantener un ambiente propicio para el descanso.

En este Día Mundial del Sueño, los especialistas del **Hospital Universitario La Luz** recomiendan hacer de nuestro descanso una prioridad para disfrutar de una vida más saludable y plena.



MAS NOTICIAS, ANÁLISIS Y COTIZACIONES SOBRE

[Sanidad](#)

[Volver a Noticias empresas](#)

infosalus / **investigación**

Neurólogo advierte que dormir mal aumenta el riesgo de ansiedad, depresión y Alzheimer





Archivo - Hombre con insomnio.
- QUIRÓNSALUD - Archivo

Infosalus

Publicado: miércoles, 12 marzo 2025 14:37

@infosalus_com



|  Newsletter

MADRID 12 Mar. (EUROPA PRESS) -

El jefe de servicio de Neurología del Hospital Universitario La Luz, David A. Pérez, ha advertido que tener un sueño insuficiente o de mala calidad puede aumentar el riesgo de enfermedades como ansiedad, depresión y, a largo plazo, Alzheimer.

Entre el 20 y el 48 por ciento de los adultos en España sufre de insomnio ocasional o crónico, mientras que hasta un 50 por ciento reconoce tener hábitos perjudiciales para el descanso, según datos de la Sociedad Española de Neurología.



Para ello, han recomendado seguir algunos hábitos saludables, como establecer horarios regulares, reducir el uso de pantallas antes de dormir, evitar el consumo de cafeína y alcohol por la noche, y mantener un ambiente propicio para el descanso.



de sueño.

En este sentido, ha apuntado a la utilidad de la polisomnografía, una herramienta que permite evaluar problemas como la apnea del sueño o el insomnio. Según ha detallado, permite analizar la actividad cerebral, respiratoria y cardiaca durante la noche, ofreciendo un diagnóstico preciso para un tratamiento adecuado.



Samsung lanza el videojuego 'The Mind Guardian', para detectar el Alzheimer con la ayuda de la IA

marzo 11, 2025

JenTelMx

The Mind Guardian, mucho más que un videojuego.

The Mind Guardian, es un instrumento de cribado basado en Inteligencia Artificial, diseñado para facilitar la detección de posibles signos de deterioro cognitivo antes de la aparición de síntomas evidentes de enfermedades donde se sufre pérdida cognitiva funcional como el

Alzheimer, señala un comunicado de la tecnológica.

Desarrollada para personas mayores de 55 años, cuenta con un alto grado de precisión del 97% en sus resultados y está disponible en idioma castellano para tablets Android (versión 8 o superior) de forma gratuita en [Galaxy Store](#) o [Google Play](#).

¿Por qué hacer el test The Mind Guardian hoy?

Salud al alcance de tu mano. Una prueba que se puede realizar desde la comodidad de casa y de forma anónima. Todo diseñado para concentrarse en lo realmente importante, la salud cognitiva.

Recomendado para familiares, amigos o personas asintomáticas mayores de 55 años. En ausencia de síntomas hoy, una detección temprana puede tener un gran impacto en su calidad de vida mañana.

Fácil de usar, accesible para todos. Con una interfaz pensada para que cualquiera pueda utilizarla sin complicaciones desde su tablet, sin necesidad de ser un experto en tecnología.

Basado en Inteligencia Artificial. Cada movimiento en el juego genera datos reveladores que crean una "radiografía mental" que permite evaluar funciones clave de la memoria gracias a lo último en ciencia y tecnología.

¿Cómo funciona The Mind Guardian?

The Mind Guardian recrea una ciudad que simboliza la mente del usuario, donde explora su memoria a través de 3 misiones de unos 45 minutos en total. El juego se basa en tests de evaluación cognitiva homologados y análisis de datos con inteligencia artificial para ofrecer resultados de gran precisión.

The Mind Guardian ha sido posible gracias a la colaboración de Samsung Iberia, el centro de investigación atlanTTic de la Universidade de Vigo, el Grupo de Neurociencia Traslacional del Instituto de Investigación Sanitaria Galicia Sur, Cheil Spain e Innatia Developers SL.

Con el aval científico-tecnológico de la Sociedad Española de Neurología y el aval científico de la Sociedad Española de Psiquiatría y Salud Mental.

The Mind Guardian ha sido desarrollado pensando en un uso sencillo y accesible para personas sanas a partir de 55 años, garantizando una experiencia intuitiva y adaptada a sus necesidades.

Es Tendencia Sara Carbonero Alice Campello Montoya Supervivientes José Bretón Joaquín Corté



SUSCRÍBETE



ACTUALIDAD CASAS REALES MODA BELLEZA COCINA ESTAR BIEN SHOPPING LIVING

HOME / ESTAR BIEN

Estos son los síntomas de la enfermedad de Jordi Roca, la distonía cervical, según los expertos

El doctor Alfonso Navarro Pérez nos resuelve las principales dudas sobre el problema de salud que afecta a la voz del conocido repostero



PUBLICIDAD

PILAR HERNÁN

12 de marzo de 2025 - 12:49 CET



Aunque es, tal vez, menos conocida, **la distonía es el tercer trastorno del movimiento más frecuente**, después del temblor esencial y de la enfermedad de Parkinson, y está caracterizado porque los pacientes experimentan contracciones musculares -sostenidas o intermitentes y, en ocasiones, dolorosas- que causan movimientos o posturas anómalas y repetitivas. En el caso del cocinero, se trata de una **distonía cervical**, un trastorno raro que le genera una gran tensión en la zona del cuello, desde que le fuera diagnosticada en 2010. Tal y como nos explica el doctor **Alfonso Navarro Pérez**, especialista en Medicina Física y Rehabilitación y subdirector médico en Klinik PM, la distonía cervical es un **trastorno neurológico** que provoca **contracciones musculares involuntarias en el cuello**, causando movimientos anormales y posturas incómodas de la cabeza.

¿Cómo se manifiesta?

El especialista nos detalla que los síntomas iniciales incluyen **rigidez en el cuello, movimientos espasmódicos y posturas anormales de la cabeza**, que pueden empeorar con el estrés o la fatiga. Fijándonos en el caso concreto de Jordi Roca, le preguntamos al especialista si esta patología puede manifestarse también con **problemas a la hora de hablar** en el caso de que afecte a las cuerdas vocales **o cursar con tos** cuando se fuerza para hablar en estos casos. “La distonía cervical puede afectar las cuerdas vocales, lo que puede manifestarse en problemas al hablar. Esto sucede cuando **las contracciones involuntarias se extienden a los músculos laríngeos**, causando **disfonía espasmódica**, que se caracteriza por una voz entrecortada o tensa. Además, si el esfuerzo al hablar afecta la laringe, puede provocar tos debido a la **irritación o tensión en las cuerdas vocales**”, indica el especialista en Medicina Física y Rehabilitación, que añade, eso sí, que estas manifestaciones son menos comunes, pero pueden ocurrir en algunos pacientes con distonía. “En otras ocasiones los movimientos involuntarios **alteran la forma de hablar**

del paciente", nos cuenta. Sin duda, en el caso del conocido repostero, es el síntoma más llamativo, y siempre que aparece en algún acto público o programa de televisión es muy comentada su afonía.

En ocasiones los movimientos involuntarios alteran la forma de hablar del paciente

Doctor Alfonso Navarro Pérez

¿Hay distintos tipos de distonía cervical?

"La distonía cervical puede variar en severidad y en los músculos afectados, desde movimientos leves hasta posturas severas que afectan la calidad de vida", nos cuenta el doctor que afirma que **no hay métodos específicos para prevenirla**, pero evitar factores de riesgo como el estrés y el trauma físico puede ayudar a reducir la probabilidad de aparición. Eso sí, la distonía cervical es relativamente rara, pero es la forma más común de distonía focal en adultos. "Lo importante es **tener un buen diagnóstico inicial y descartar otras causas de problemas cervicales**", apunta el doctor Navarro Pérez.

¿Hay personas con un mayor riesgo de desarrollar esta afección?

Le planteamos al doctor Navarro Pérez si hay personas más susceptibles a padecer este problema de salud y nos comenta que el riesgo es mayor en **personas con antecedentes familiares de distonía** o aquellas que han sufrido lesiones en el cuello.

¿Cuáles son las causas que pueden motivar su aparición?

Es, sin duda, uno de los principales problemas. Y es que la causa exacta por la que se produce este problema de salud es, tal y como nos explica el doctor, desconocida, pero se cree que pueden existir **factores genéticos, ambientales y lesiones previas** pueden contribuir a su desarrollo.

Los tratamientos incluyen inyecciones de toxina botulínica, fisioterapia, control postural, medicamentos y, en casos severos, cirugía

Doctor Alfonso Navarro Pérez

¿Cuáles son las posibles opciones de tratamiento?

Sin duda, es un desafío para los médicos, pues exige un **enfoque multidisciplinar** para abordar los posibles síntomas. “Los tratamientos incluyen **inyecciones de toxina botulínica, fisioterapia, control postural, medicamentos y, en casos severos, cirugía**”, indica el doctor.

Desgraciadamente, actualmente no se puede curar de forma definitiva esta enfermedad, pero sí que existen tratamientos para muchos de sus síntomas, aunque con distinto grado de efectividad dependiendo del paciente. Como anticipaba el experto, **la toxina botulínica ha demostrado su eficacia** y ser de gran utilidad **en la mayor parte de las distonías focales**. Mientras, en el caso concreto de las distonías generalizadas o distonías focales que no responden bien al tratamiento, existe la alternativa de la estimulación cerebral profunda, uno de los avances más importantes que se ha producido en los últimos años para el tratamiento de esta enfermedad, y que puede hacer que se mejoren los síntomas hasta en un 80%.

¿Cuál es el pronóstico para una persona con distonía cervical?

Cada paciente, claro está, es un mundo. Por este motivo, el pronóstico varía en función del caso. “Algunos pacientes responden bien al tratamiento y pueden llevar una vida normal, mientras que otros **pueden experimentar síntomas persistentes**. Un diagnóstico precoz y preciso y un tratamiento multidisciplinar conseguirán mejorar la evolución de los pacientes”, concluye el doctor.

Cómo clasificar los tipos de distonías

Según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN) **unas 20.000 personas en España padecen distonía** de las cuales, aproximadamente un 50% la experimentarían en su forma aislada, detrás de la cual, en general, se encuentran causas genéticas, en las cuales la distonía se presenta como único síntoma o predominante. En la actualidad, están descritas unas 20 formas de distonía aislada. En el otro extremo queda el otro 50% de los casos, que correspondería a formas secundarias donde la distonía es una manifestación de otra enfermedad, generalmente como consecuencia de lesiones cerebrales, patologías neurodegenerativas, o producida por fármacos o tóxicos.

Lo cierto es que **la distonía focal** –aquella que afecta solo a una región del cuerpo, **como es el caso de la cervical- es la más común**: supone el 76% de los casos. Por el contrario, los casos de pacientes con distonía generalizada –cuando la distonía se manifiesta en todo el cuerpo- supone solo el 1,3% de las distonías, aunque generalmente se da en pacientes que inician la enfermedad en la infancia.

“Aunque las distintas formas de distonía aislada se pueden presentar a cualquier edad, por razones que aún desconocemos, un importante porcentaje de diagnósticos se realizan cuando los pacientes rondan los 9 o los 45 años”, señalaba el **Dr. Pablo Mir**, Coordinador del Grupo de Estudio de Trastornos del Movimiento de la SEN. “Por otra parte, **las distonías focales son llamativamente frecuentes en algunos grupos profesionales:** algunos estudios indican que afecta a un 10% de los músicos o hasta un 35% de los jugadores de golf”.

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

OTROS TEMAS

ENFERMEDADES



Instituto Español
de Formadores
en Salud

en **IEFS** colaboramos con



ASOCIACIONES

ENFERMEDADES

**SECPAL y adELA ponen en valor la
importancia de integrar de forma precoz los
cuidados paliativos en el abordaje de la**

marzo 12, 2025 IEFS

adEla y SECPAL establecen una alianza para sensibilizar a la sociedad y a los profesionales sanitarios sobre los beneficios de incorporar el enfoque paliativo desde fases tempranas de la ELA

La [Asociación Española de Esclerosis Lateral Amiotrófica \(adELA\)](#) y la [Sociedad Española de Cuidados Paliativos \(SECPAL\)](#) han firmado un convenio de colaboración que pone el foco en la importancia de integrar los cuidados paliativos de forma precoz en el abordaje de la esclerosis lateral amiotrófica (ELA). Con esta alianza, ambas entidades reafirman su compromiso con la mejora de la calidad asistencial y la sensibilización social en torno a la ELA, apostando por un modelo de atención integral en el que los cuidados paliativos desempeñen un papel fundamental desde las fases más tempranas de la enfermedad.

Como se recuerda desde adELA, la esclerosis lateral amiotrófica es una patología neurodegenerativa irreversible, letal y sin cura que se caracteriza por la progresiva degeneración y muerte de las neuronas motoras, lo que conlleva la pérdida de movilidad, habla, deglución y, en fases avanzadas, la capacidad de respirar sin ayuda. Aunque en algunos pacientes la evolución de la ELA es más lenta, es común que las personas afectadas pasen a ser totalmente dependientes en un corto periodo de tiempo. En este escenario, incorporar la mirada paliativa de manera precoz es clave para garantizar una mejor calidad de vida a lo largo de todo el proceso de la enfermedad.

«Dada la rápida progresión de esta enfermedad, resulta fundamental proporcionar un soporte clínico, psicosocial y familiar integral que responda a las necesidades de los pacientes y sus seres queridos desde las primeras fases. Este convenio busca contribuir a normalizar la inclusión de la atención paliativa en el proceso asistencial de forma precoz», destaca Elia Martínez Moreno, presidenta de SECPAL.

«Mejorar la calidad de vida de los pacientes»

En la misma línea se pronuncia Carmen Martínez Sarmiento, presidenta de adELA. «La OMS define los cuidados paliativos como un enfoque para mejorar la calidad de vida de los pacientes y familias que enfrentan los problemas asociados con enfermedades amenazantes para la vida, cuidados que incluyen la prevención y el alivio del sufrimiento mediante la identificación temprana, evaluación y tratamiento del dolor y otros problemas físicos, psicológicos y espirituales. Su objetivo es, por tanto, mejorar la calidad de vida, algo especialmente importante para los afectados por una enfermedad tan cruel, incapacitante y a día de hoy incurable como es la ELA», explica.

«Con la firma de este convenio, queremos trabajar con los expertos en cuidados paliativos en lo que es

importante los cuidados paliativos y la incorporación de sus profesionales al cuidado de los afectados de forma temprana y simultánea a los tratamientos y terapias que estos reciben», añade Carmen Martínez Sarmiento.

En la actualidad, existen en España unidades asistenciales que incorporan a los expertos en paliativos en el tratamiento integral de la ELA; sin embargo, esto no es todavía un estándar generalizado. Por ello, las representantes de SECPAL y adELA subrayan la necesidad de sumar a estos profesionales a los equipos para garantizar una atención de calidad y asegurar el bienestar de todas las personas afectadas por la enfermedad.

Formar e informar, los objetivos de adELA y SECPAL

El acuerdo alcanzado por ambas entidades también tiene como objetivo sensibilizar a la sociedad y a los profesionales sanitarios sobre los múltiples beneficios de la atención paliativa en el abordaje de la ELA. «Es esencial eliminar las connotaciones negativas que tradicionalmente se asocian a estos cuidados y destacar que su incorporación temprana no solo no resta esperanza, sino que maximiza las oportunidades de bienestar y calidad de vida para el paciente y su familia», señala la presidenta de SECPAL.

En este contexto, el convenio permitirá establecer un entorno de referencia para la acción coordinada entre adELA y SECPAL, que impulsarán actuaciones conjuntas en ámbitos de interés común, como la creación de materiales formativos, la organización de actividades científicas y divulgativas y la celebración de seminarios, cursos y conferencias, entre otras iniciativas.

Según estimaciones de la Sociedad Española de Neurología, entre 4.000 y 4.500 personas padecen actualmente ELA en España, donde cada año se diagnostican más de 900 nuevos casos, una cifra que coincide con el número de fallecimientos anuales por esta patología. La esclerosis lateral amiotrófica puede afectar a cualquier persona, independientemente de su edad, género, estilo de vida o estatus social, lo que refuerza la necesidad de concienciar sobre su elevado impacto y trabajar en la mejora de la atención que reciben las personas que la padecen y sus seres queridos.

← 12 de marzo

Cambios cerebrales y alteraciones cognitivas en COVID persistente →

[infobae.com](https://www.infobae.com/tecnologia/2024/03/12/samsung-presenta-un-videojuego-basado-en-ia-para-la-deteccion-temprana-del-deterioro-cognitivo/)

Samsung presenta un videojuego basado en IA para la detección temprana del deterioro cognitivo

Juan José Ríos Arbeláez

5-6 minutos



La detección temprana del deterioro cognitivo es esencial, ya que permite tomar medidas preventivas y mejorar la calidad de vida de las personas afectadas. REUTERS/Kim Hong-Ji/File Photo

[Samsung](#) ha lanzado en España 'The Mind Guardian', un videojuego gratuito basado en [inteligencia artificial \(IA\)](#) diseñado **para detectar de manera precoz el deterioro cognitivo**, que puede ser un indicio de enfermedades como el Alzheimer o la demencia.

El juego consta de tres pruebas centradas en la memoria episódica,

procedimental y semántica. Estas pruebas, aunque inspiradas en tests tradicionales de memoria, **son presentadas en forma de actividades interactivas que estimulan las habilidades cognitivas** mientras se evalúan.

Por su parte, los algoritmos de IA integrados en el videojuego permiten **analizar los resultados y detectar posibles signos de deterioro cognitivo con una precisión del 97,1%**, según estudios clínicos realizados con cientos de usuarios.



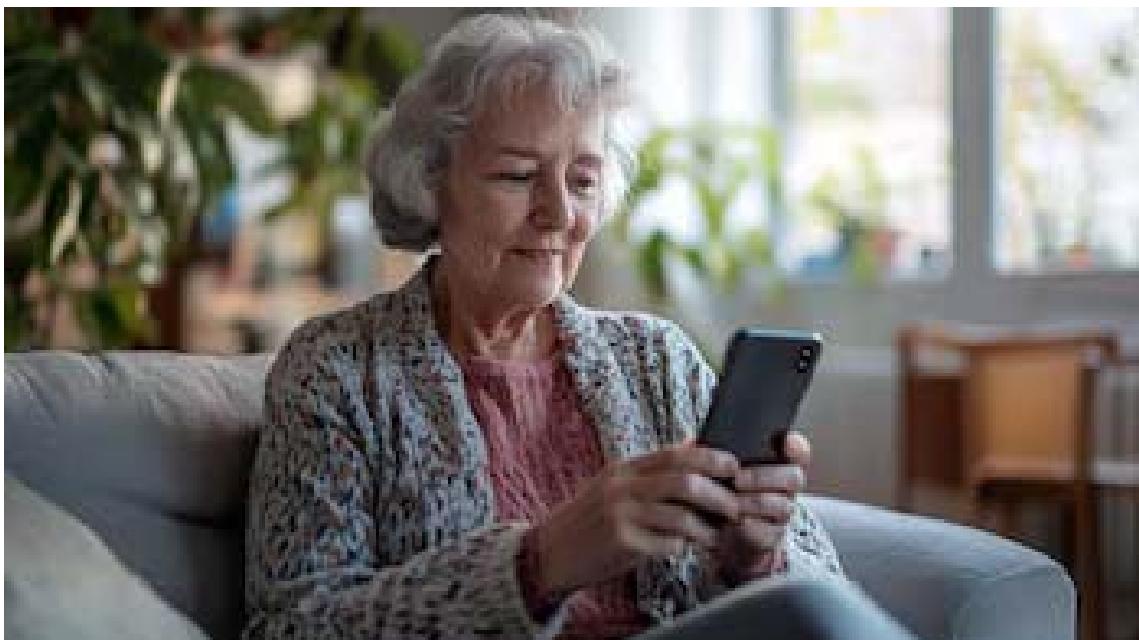
The Mind Guardian podría tener un alto impacto en los diagnósticos tempranos de demencia y Alzheimer. Foto: Samsung

Este avance se enmarca dentro del proyecto social de la compañía 'Tecnología con Propósito', una iniciativa que busca **aplicar la innovación tecnológica para mejorar la calidad de vida de las personas**, en especial aquellas con discapacidad o enfermedades neurodegenerativas.

Según los desarrolladores, **el videojuego tiene como objetivo facilitar el diagnóstico temprano de signos de deterioro cognitivo**, una tarea cada vez más relevante dado el envejecimiento

de la población española. De acuerdo con datos de la Sociedad Española de Neurología, alrededor del **60% de las personas con dependencia padecen algún tipo de deterioro cognitivo**. Cada año, 40.000 nuevos casos de Alzheimer son diagnosticados en el país.

‘The Mind Guardian’ se destaca por su enfoque lúdico, que permite a los usuarios realizar una autoevaluación a través de juegos interactivos. Con esto, **el objetivo es eliminar el temor asociado a las visitas médicas, conocido como el “síndrome de bata blanca”**, que a menudo retrasa el diagnóstico y tratamiento de enfermedades cognitivas.



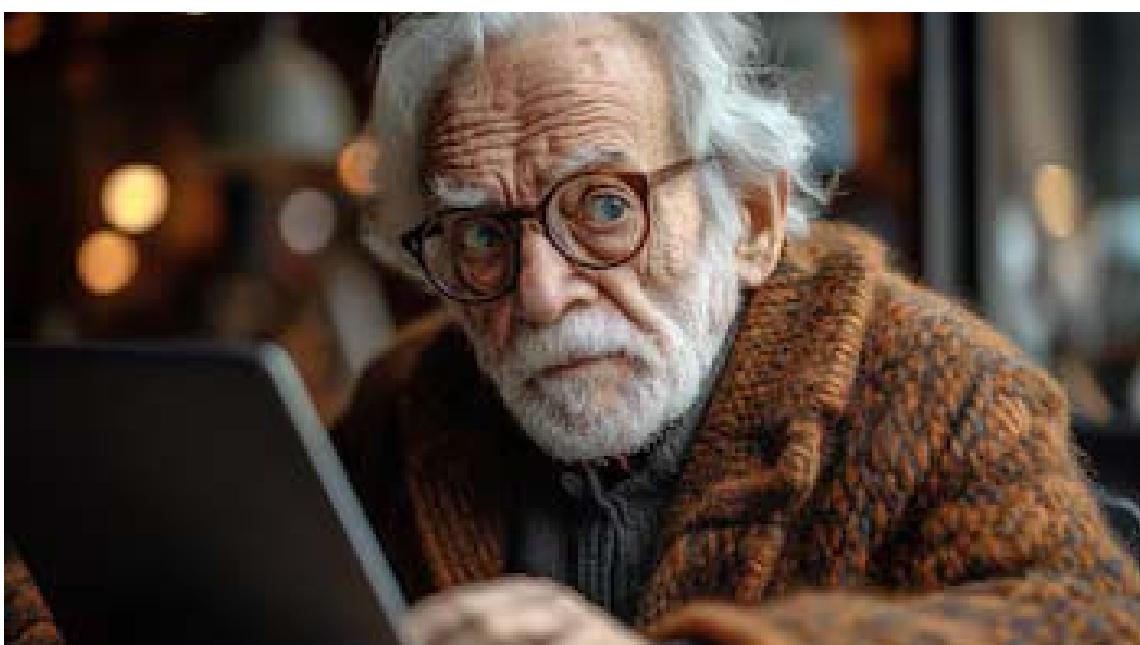
Cada año, 40.000 nuevos casos de Alzheimer son diagnosticados en España. (Imagen Ilustrativa Infobae)

El desarrollo de The Mind Guardian fue impulsado por la colaboración entre Samsung y la Universidad de Vigo, con el apoyo del centro de investigación AtlanTTic, el Instituto Sanitario Galicia Sur y la Asociación de Familiares de Enfermos de Alzheimer de Galicia (AFAGA).

Según Alfonso Fernández Iglesias, jefe de Marketing y Ecommerce de Samsung en España, el proyecto busca **ofrecer una solución**

accesible, gratuita y fácil de usar para un diagnóstico a gran escala. “Con The Mind Guardian, acercamos el cribado a gran escala a los hogares, facilitando la detección precoz que puede marcar la diferencia en la calidad de vida de los pacientes”, señaló Fernández.

Por su parte, Luis Anido, catedrático de ingeniería telemática en la Universidad de Vigo, destacó que **la combinación de gamificación e IA ha permitido desarrollar una herramienta con una alta precisión para detectar los primeros signos de deterioro cognitivo.** Según Anido, la experiencia acumulada en los centros de investigación y los resultados obtenidos en pilotos anteriores fueron clave para optimizar la herramienta y garantizar su fiabilidad.



Cada año, 40.000 nuevos casos de Alzheimer son diagnosticados en España. (Imagen Ilustrativa Infobae)

La detección temprana del deterioro cognitivo es esencial, ya que **permite tomar medidas preventivas y mejorar la calidad de vida de las personas afectadas.** Según Carlos Spuch, neurocientífico y experto en enfermedades neurodegenerativas, la herramienta no sustituye el diagnóstico médico, pero **actúa como un recurso valioso para la identificación temprana de problemas cognitivos.**

“The Mind Guardian nos permite realizar un cribado de señales de

deterioro cognitivo de manera ágil y eficaz, y puede ser clave para fomentar cambios en el estilo de vida que mejoren la calidad de vida de millones de personas”, explicó Spuch.

La Sociedad Española de Neurología considera que la detección precoz del Alzheimer es crucial, ya que **en muchos casos el diagnóstico llega cuando la enfermedad ya está en una fase moderada, lo que limita las opciones de tratamiento**. En este sentido, The Mind Guardian ofrece una alternativa accesible y rápida para detectar posibles señales de deterioro cognitivo en sus primeras fases.



The Mind Guardian podría tener un alto impacto en los diagnósticos tempranos de demencia y Alzheimer. (Imagen Ilustrativa Infobae)
La aplicación se puede descargar de manera gratuita en dispositivos Android, y su formato gamificado está diseñado para personas mayores de 55 años sin síntomas evidentes de deterioro cognitivo.

LAS PROVINCIAS¹⁶⁰⁺

Un neurólogo alerta de que dormir mal aumenta el riesgo de ansiedad, depresión y alzheimer

Entre el 20 y el 48 por ciento de los adultos en España sufre de insomnio ocasional o crónico



Una mujer con problemas de insomnio, en una imagen de archivo. Fotolia

Europa Press

Jueves, 13 de marzo 2025, 01:35

Comenta



El jefe de servicio de Neurología del Hospital Universitario La Luz, David A. Pérez, ha advertido que tener un sueño insuficiente o de mala calidad puede aumentar el riesgo de enfermedades como ansiedad, depresión y, a largo plazo, Alzheimer.

Entre el 20 y el 48 por ciento de los adultos en España sufre de insomnio ocasional o crónico, mientras que hasta un 50 por ciento reconoce tener hábitos perjudiciales para el descanso, según datos de la Sociedad Española de Neurología.

En el marco del Día Mundial del Sueño, que se conmemora este viernes, los especialistas han hecho hincapié en la importancia de priorizar la salud del sueño para disfrutar de una vida más saludable y evitar consecuencias que pueden llegar a ser graves.



Noticia relacionada

El problema invisible de los pacientes con enfermedades del corazón que han descubierto los cardiólogos

Hábitos saludables

Para ello, han recomendado seguir algunos hábitos saludables, como establecer horarios regulares, reducir el uso de pantallas antes de dormir, evitar el consumo de cafeína y alcohol por la noche, y mantener un ambiente propicio para el descanso.

La jefa asociada del Servicio de Neurofisiología Clínica del Hospital Universitario La Luz, Anabel Puente, ha insistido a su vez en la importancia de un diagnóstico adecuado en los trastornos de sueño.

En este sentido, ha apuntado a la utilidad de la polisomnografía, una herramienta que permite evaluar problemas como la apnea del sueño o el insomnio. Según ha detallado, permite analizar la actividad cerebral, respiratoria y cardiaca durante la noche, ofreciendo un diagnóstico preciso para un tratamiento adecuado.

Temas: [Alzheimer](#) [Depresión](#)

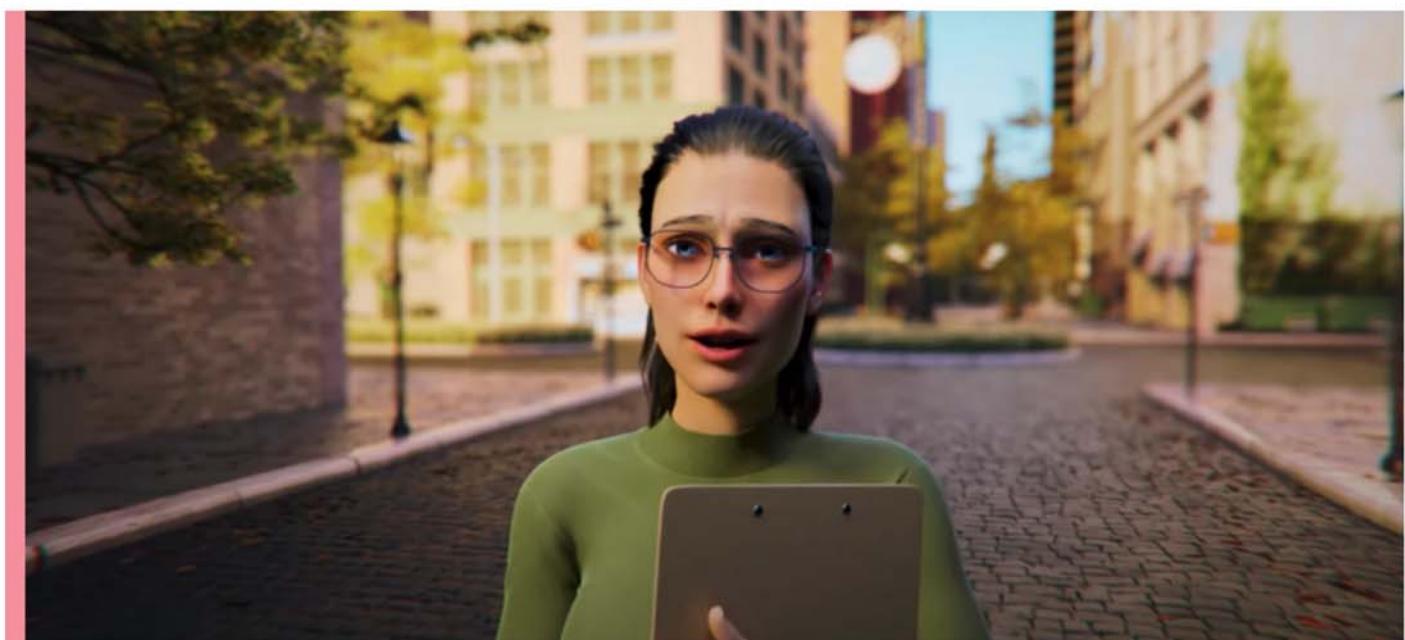
Comenta

Reporta un error



Samsung lanza un videojuego basado en IA para detectar el deterioro cognitivo

El test tiene, según sus creadores, una precisión del 97%



Redacción

12 marzo 2025

‘The mind guardian’ es el título del nuevo proyecto de la plataforma Tecnología con Propósito de Samsung. Se trata de una aplicación

para *tablet*, gamificada y basada en inteligencia artificial, que presenta una prueba de autoevaluación de memoria para el cribado a gran escala (con un 97% de precisión) de signos de deterioro cognitivo, un síntoma común en las fases tempranas de enfermedades como el alzhéimer, que solo en España afecta a 800.000 personas. La descarga se puede realizar de forma gratuita desde [Galaxy Store](#) o [Play Store](#).

El test dura unos 45 minutos y reduce los efectos negativos del denominado ‘síndrome de bata blanca’ o miedo a la realización de pruebas en entornos sanitarios. En caso de detección de posibles señales de deterioro cognitivo, ‘The mind guardian’ actúa como una alerta inicial que agiliza la posterior consulta a los profesionales médicos para obtener un diagnóstico.

Su diseño integra todas las pruebas en una única experiencia, facilitando su uso para cualquier persona a partir de los 55 años. El usuario debe completar tres pruebas dentro del videojuego, que aluden a estos tres ámbitos de análisis:



Patricia González-Rodríguez, científica: "No sé si lograremos una cura para el parkinson, pero sí creo que la enfermedad podría cronificarse"



“La aplicación de la tecnología puede transformar el sector sanitario”

Memoria episódica: el usuario recorre una pequeña ciudad, observando listas de elementos. Posteriormente, deberá identificarlos en recorridos activos por la ciudad.

Memoria procedimental: prueba de agilidad y coordinación en la que el usuario sigue con el dedo un círculo en movimiento, que gira a distintas velocidades y direcciones.

Memoria semántica: se presentan tres imágenes relacionadas entre sí, de las cuales solo una es la opción correcta en términos de asociación semántica.

El origen de la iniciativa está en un proyecto de investigadores de la Universidad de Vigo que llevaban siete años trabajando en un videojuego, por entonces llamado Panoramix, para captar las señales del deterioro cognitivo. La involucración de Samsung como socio tecnológico ha aportado los recursos necesarios para escalar el proyecto desde el ámbito académico hasta su transformación en una aplicación, con un especial foco en el diseño y usabilidad para optimizar la experiencia de usuario.

Este es, hasta la fecha, es el proyecto más ambicioso que la compañía coreana ha impulsado a través de su programa Tecnología con Propósito. Desde su lanzamiento hace trece años, Samsung ha destinado más de 25 millones de euros al desarrollo de

una treintena de proyectos de impacto social.

'The mind guardian' ha contado también con el apoyo del Grupo de Neurociencia Traslacional del Instituto de Investigación Sanitaria Galicia Sur y de la agencia de publicidad Cheil, además de con el aval científico de la Sociedad Española de Neurología (SEN) y la Sociedad Española de Psiquiatría y Salud Mental (SEPSM).

TAGS:

Salud

Tecnología

PODRÍA INTERESARTE:



El tiempo que debe durar tu siesta, según un neurólogo

Gurutz Linazasoro, médico de Policlínica Gipuzkoa, explica cuánto debe durar la siesta para desconectar y reducir el estrés



Eder García / NTM

12·03·25 | 16:51



La siesta debe tener una duración máxima / PEXELS

Según la Sociedad Española de Neurología (SEN), más del 30% de la ciudadanía duerme menos de siete horas diarias. Este déficit de sueño afecta

negativamente a la salud, ya que dormir bien es uno de los tres pilares fundamentales del bienestar, junto con la **alimentación** y el **ejercicio físico**.

En este contexto, el neurólogo de Policlínica Gipuzkoa de Donostia, **Gurutz Linazasoro**, destaca la importancia de incorporar una breve siesta en la rutina diaria para combatir los efectos de la falta de sueño y mejorar el rendimiento cognitivo.

Linazasoro recomienda siestas de aproximadamente 20 minutos como una forma eficaz de "desconectar, reducir el estrés y consolidar memorias recientes".

Beneficios cognitivos y emocionales

Las siestas cortas tienen un impacto positivo en el funcionamiento cerebral. Durante esos 20 minutos de descanso, el cerebro optimiza los procesos de aprendizaje y memoria.

Esto es especialmente útil para personas que realizan tareas intelectuales demandantes o estudiantes que necesitan retener información. Además, las siestas pueden favorecer la **creatividad** y la resolución de problemas al brindar un estado mental más fresco y renovado.



En el ámbito emocional, una breve siesta ayuda a reducir los niveles de cortisol, la hormona del estrés, promoviendo una sensación de calma y bienestar. Este efecto relajante puede prevenir el desgaste emocional y mejorar el estado de ánimo durante el resto del día.

Chica duerme la siesta en el sofá / FREEPIK

Impacto físico

Las siestas también pueden beneficiar el sistema cardiovascular. Algunos estudios sugieren que quienes duermen la siesta con regularidad tienen menor riesgo de sufrir infartos y otros problemas cardíacos. Esto se debe a que el descanso breve reduce la presión arterial y mejora la circulación sanguínea.

Por otro lado, una siesta adecuada contribuye a **restaurar los niveles de energía**, lo que resulta especialmente útil para aquellas personas que realizan actividades físicas intensas o que sufren de fatiga crónica.

Consejos para una siesta efectiva

Las siestas prolongadas pueden ser contraproducentes. **Dormir demasiado durante el día puede provocar inercia del sueño, esa sensación de desorientación y somnolencia que puede dificultar la productividad.** Para evitarlo, se recomienda:

- Limitar la siesta a un máximo de 20 minutos.
- Escoger un entorno tranquilo y oscuro para facilitar la relajación.
- Procurar que la siesta se realice antes de las 16:00 horas para no interferir con el sueño nocturno.

El neurólogo Gurutz Linazasoro / RUBEN PLAZA

En resumen, **incorporar una breve siesta en la rutina diaria puede ser una estrategia eficaz para contrarrestar los efectos negativos de la falta de descanso nocturno y mejorar tanto el bienestar físico como el emocional.**

Como recomienda el doctor **Gurutz Linazasoro**, una siesta de 20 minutos no

solo permite desconectar y reducir el estrés, sino que también potencia la memoria y el rendimiento cognitivo. Adoptar este hábito de forma consciente y controlada puede ser clave para llevar una vida más saludable y equilibrada.

TEMAS Siesta - Dormir - Neurología

Te puede interesar

DESDE 22.600€ Y
HASTA 8 AÑOS DE
GARANTÍA CITROËN...
Patrocinado por NUEVO CI...

Ve cómo ha subido la
Tortilla de Patatas
Patrocinado por Raisin

Invertir 250€ con IA
podría generar un
segundo ingreso
Patrocinado por digiteamag...

Adiós a los audífonos
caros (si tiene más de 60
años)
Patrocinado por hearclear.c...

Haga esto cada mañana para
ayudar a vaciar sus intestinos
(Funciona rápidamente)
Patrocinado por Floravia

La esencia de Italia en cada
curva para una experiencia de
conducción deportiva.
Patrocinado por Alfa Romeo Ton...

Toma el control de las uñas
afectadas por hongos
Patrocinado por Okita

NUEVO JEEP AVENGER:
Combinación única de estilo y
funcionalidad
Patrocinado por Jeep

¿100% diversión al volante?
YES! Descúbrelo en nuestra
web.
Patrocinado por Opel Corsa Col...

Muebles únicos para unos
interiores únicos
Patrocinado por Tikamoon

prnoticias.com

Dormir mal aumenta el riesgo de ansiedad, depresión y Alzheimer, advierten neurólogos | PR Noticias

redacción prnoticias

~1 minuto

En PR Noticias utilizamos cookies propias o de terceros para que podamos ofrecerte la mejor experiencia de usuario posible y elaborar información estadística. La información de las cookies se almacena en tu navegador con tu consentimiento y realiza funciones tales como reconocerte cuando vuelves a nuestra web o ayudarnos a comprender qué secciones de la web encuentras más interesantes y útiles. También tienes la opción de optar por no recibir estas cookies. Pero la exclusión voluntaria de algunas de estas cookies puede afectar la experiencia de navegación. Para más información, puedes consultar nuestra [Política de Cookies](#).

PUBLICIDAD

GUÍA MANEJO CLÍNICO PARA PACIENTE CON INSOMNIO CRÓNICO

[DESCARGA LA GUÍA](#) ALIANZA
POR EL SUEÑO

Glosario



Libros



Directorio



Cursos



Psicofármacos



Trastornos



Congreso



Tienda



Bibliopsiquis



Premium



Conecta



psiatria.com

Buscar

[Actualidad y Artículos | Parkinson y Trastornos del Movimiento](#)

Seguir 24



1



2



PUBLICAR ▾

Manual SEN de Recomendaciones Diagnósticas y Terapéuticas en Enfermedad de Parkinson



Noticia | 13/03/2025

La Sociedad Española de Neurología (SEN) acaba de publicar una nueva edición del **“Manual SEN de Recomendaciones Diagnósticas y Terapéuticas en Enfermedad de Parkinson”**, un libro de referencia en la práctica clínica y que periódicamente se actualiza para incorporar los últimos avances clínicos y terapéuticos.

Coordinado por los **Dres. Mariana Hernández González Monje, Silvia Jesús Maestre, Juan Carlos Gómez Esteban y Álvaro Sánchez Ferro**, para su elaboración ha contado con la participación de numeroso expertos en trastornos del movimiento, miembros del Grupo de Estudio de Trastornos del Movimiento de la SEN, con el objetivo de proporcionar la mejor información y evidencia a los profesionales involucrados en la atención sanitaria de las personas afectadas por la enfermedad de Parkinson.

“Esta nueva edición tiene algunas diferencias notables respecto al anterior volumen de 2016 y su revisión de 2019. Por ejemplo, se han adaptado los criterios de evaluación de la evidencia y recomendaciones. Y también se ha incorporado la información más reciente sobre la evidencia disponible en el momento actual. Además, se han ampliado algunos capítulos, sobre todo los referentes a terapias no farmacológicas y cuidados paliativos, que han tenido bastante desarrollo en los últimos tiempos y que son al menos tan importantes como los abordajes

diagnósticos y terapéuticos más tradicionales.

Asimismo se ha añadido un algoritmo de tratamiento para la enfermedad de Parkinson en fases no iniciales/no avanzadas, donde también ha habido abundantes desarrollos terapéuticos”, explica el Dr. Álvaro Sánchez Ferro, Coordinador del Grupo de Estudio de Trastornos del Movimiento de la Sociedad Española de Neurología.

Desde su primera edición en los años 90, el objetivo del “Manual SEN de Recomendaciones Diagnósticas y Terapéuticas en Enfermedad de Parkinson” ha sido analizar de una manera global esta enfermedad de acuerdo a los avances que se han vivido en los últimos años.



Por ello, en este manual se tiene en cuenta la nueva clasificación evolutiva de la enfermedad, que **integra aspectos motores, no motores, cognitivos y la dependencia del paciente, y ayuda a entender los subtipos evolutivos**, valorando la presencia de la α-sinucleína, la neuroimagen y los genes, siguiendo la corriente más actual de intentar entender la enfermedad como un síndrome clínico relacionado

con distintas alteraciones.

"Pero sin duda, **otro aspecto fundamental del Manual es haber recogido todos los avances terapéuticos que estamos viviendo**, especialmente para las fases avanzadas de la enfermedad. Esta complejidad de recursos nos obliga a tener un conocimiento global y actualizado de la enfermedad y de todas las opciones que podemos aportar a nuestros pacientes, tanto farmacológicas como no farmacológicas", señala el Dr. Jesús Porta-Etessam, Presidente de la Sociedad Española de Neurología.

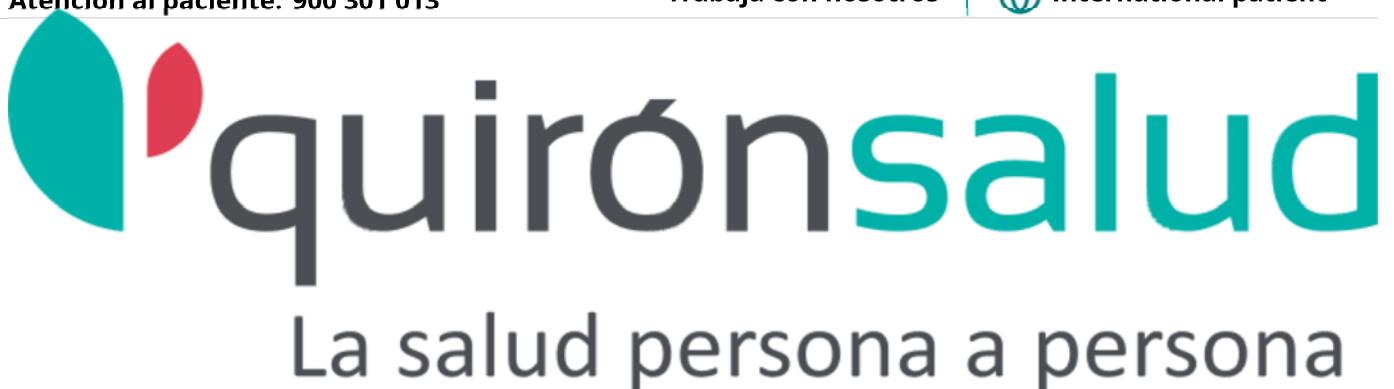
"Pero tampoco hay que olvidar que, a pesar de los grandes avances, la enfermedad de Parkinson es una enfermedad neurodegenerativa. Por lo tanto, **deberemos acompañar al paciente a lo largo de su vida, tener conocimientos sobre los cuidados al final de la vida y ser conscientes de la importancia de saber reconocer las fases de la enfermedad y valorar la planificación de los cuidados necesarios**. Confiamos en que este nuevo Manual sirva de ayuda a todos los profesionales involucrados en la atención sanitaria de las personas con enfermedad de Parkinson".

El "Manual SEN de Recomendaciones Diagnósticas y Terapéuticas en Enfermedad de Parkinson" está patrocinado por Bial, Esteve, Zambon y Stada y cuenta con la colaboración de Abbvie en la difusión y distribución de ejemplares.

Se puede consultar el manual en: <https://www.sen.es/pdf/2025/GuiaParkinson2024.pdf>

Atención al paciente: 900 301 013

Trabaja con nosotros |  International patient



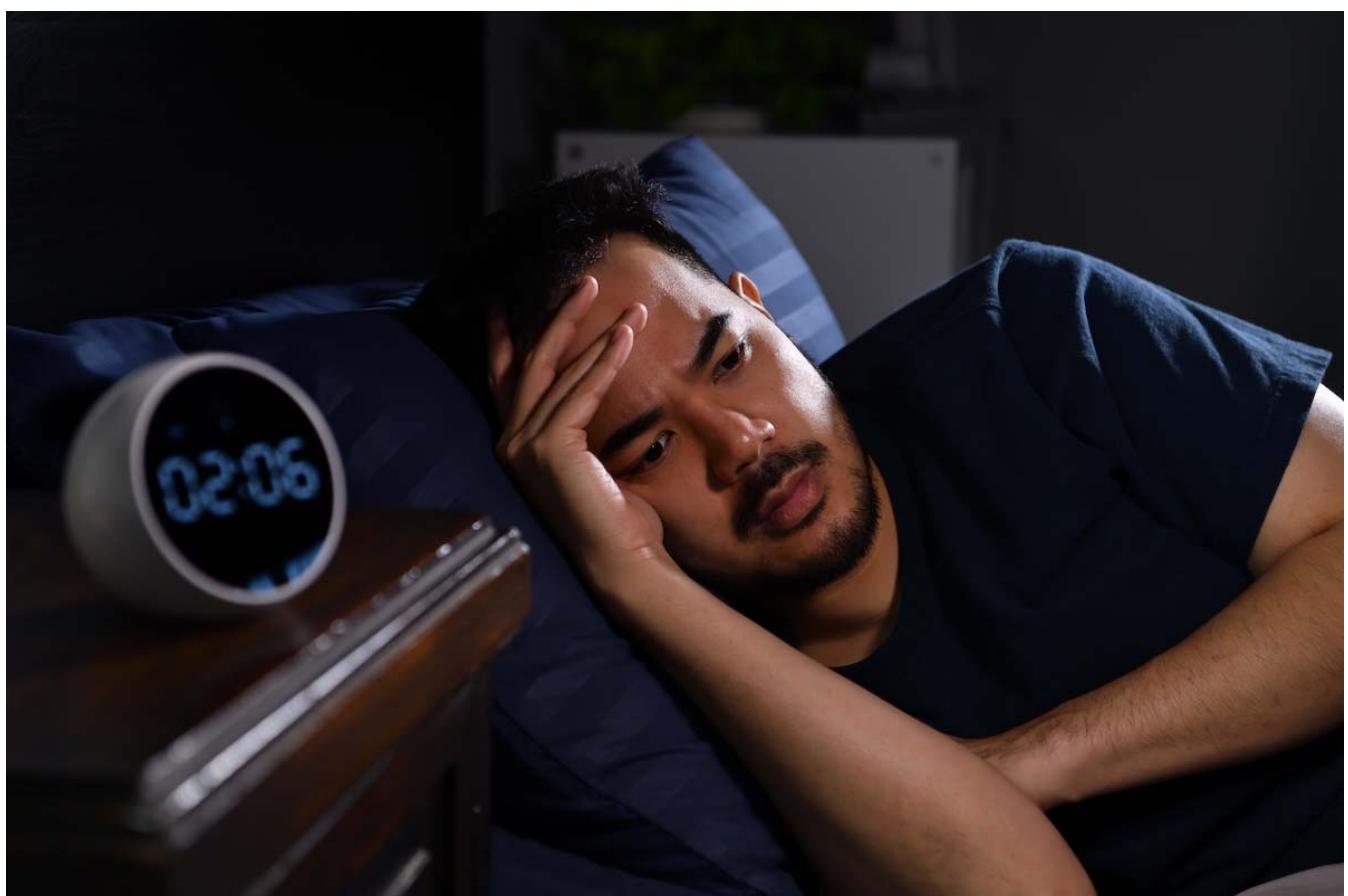
 Buscar centro, médico, especialidad...

Pedir cita

Mi Quirónsalud

Menú

Hospitales Cuadro Especialidades Pruebas Unidades Investigación El Comunicación Orientad
médico diagnósticas médicas grupo de salud



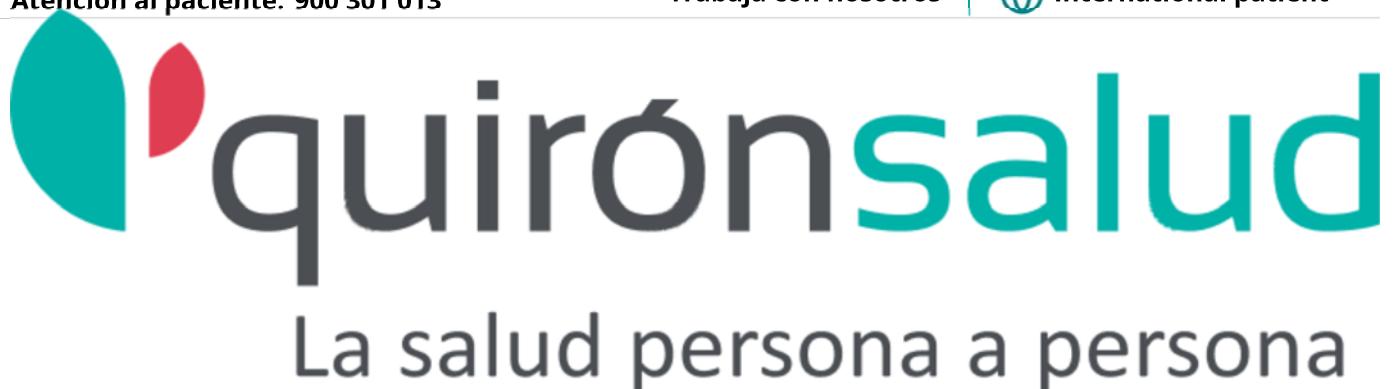
12 de marzo de 2025

HOSPITAL UNIVERSITARIO LA LUZ NEUROLOGÍA

Dormir bien no es un lujo, sino una necesidad fundamental para nuestra salud física, mental y cerebral. Sin embargo, entre el 20% y el 48% de la población adulta en España sufre de insomnio ocasional o crónico, mientras que hasta un 50% reconoce tener hábitos perjudiciales para el descanso,

Atención al paciente: 900 301 013

Trabaja con nosotros |  International patient



Pedir cita

Mi Quirónsalud

Menú

Hospitales Cuadro Especialidades Pruebas Unidades Investigación El Comunicación Orientad
médico diagnósticas médicas grupo de salud

Para mejorar la calidad del sueño, los expertos recomiendan hacer los siguientes cambios:

horarios regulares, reducir el uso de pantallas antes de dormir, evitar el consumo de cafeína y alcohol por la noche, y mantener un ambiente propicio para el descanso.

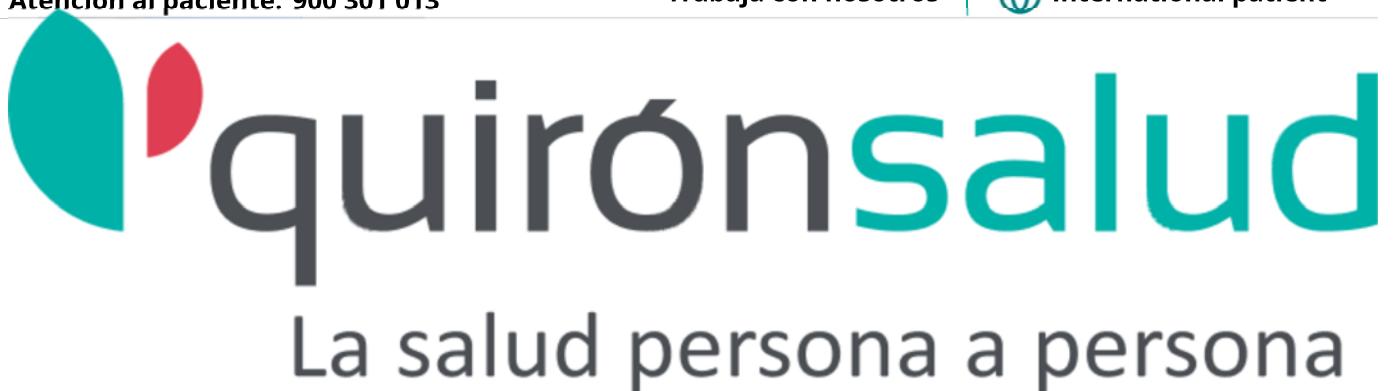
En este Día Mundial del Sueño, los especialistas del Hospital Universitario La Luz recomiendan hacer de nuestro descanso una prioridad para disfrutar de una vida más saludable y plena.

Actualidad

Ver todos

Atención al paciente: 900 301 013

Trabaja con nosotros |  International patient



Pedir cita

Mi Quirónsalud

Menú

Hospitales Cuadro Especialidades Pruebas Unidades Investigación El Comunicación Orientad
médico diagnósticas médicas grupo de salud
de

Protonterapia

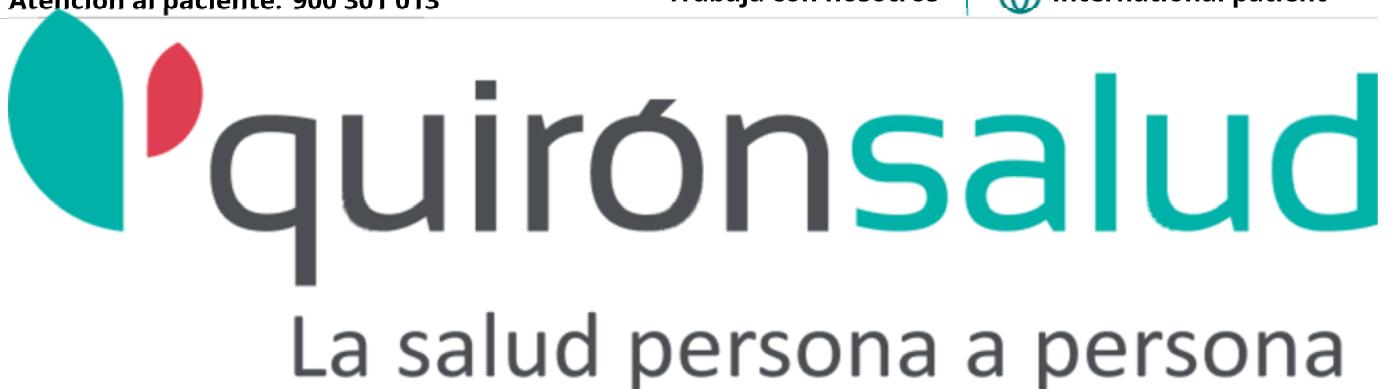
Quirónsalud

El consejero de Salud del Gobierno Vasco, Alberto Martínez, y su directora de Gabinete y Comunicación, Larraitz Gezala, visitaron el pasado viernes el Centro de Protonterapia...

**Centro de
Protonterapia**

Atención al paciente: 900 301 013

Trabaja con nosotros |  International patient



Pedir cita

Mi Quirónsalud

Menú

Hospitales Cuadro Especialidades Pruebas Unidades Investigación El Comunicación Orientad
médico diagnósticas médicas grupo de salud

ansiedad,

depresión y

Alzheimer

El 50% de los
españoles admite
tener malos hábitos
de sueño y los
expertos alertan
sobre sus
consecuencias.

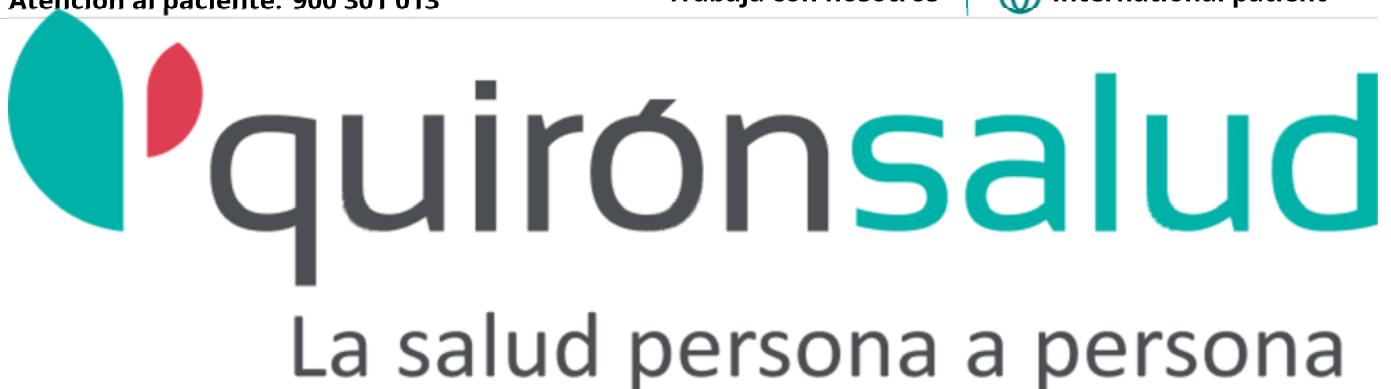
Hospital Universitario

La Luz

NEUROLOGÍA

Atención al paciente: 900 301 013

Trabaja con nosotros |  International patient



Pedir cita

Mi Quirónsalud

Menú

Hospitales Cuadro Especialidades Pruebas Unidades Investigación El Comunicación Orientad
médico diagnósticas médicas grupo de salud

de la población

adulta

española y al

33% de los

mayores de...

Dos de cada 3 personas con esta patología están sin diagnosticar, ya que no muestra síntomas hasta estar muy avanzada, y para su detección basta con realizar con una analític...

Hospital Quirónsalud

Málaga

NEFROLOGÍA

ReasonWhy.

Samsung amplía “Tecnología con propósito” con un videojuego para identificar signos de deterioro cognitivo

- La aplicación consta de tres juegos para evaluar la memoria episódica, procedimental y semántica
- Se ha desarrollado junto a la agencia Cheil, la Universidad de Vigo y el Instituto de Investigación Sanitaria Galicia



Redacción 12/03/2025 · 11:43

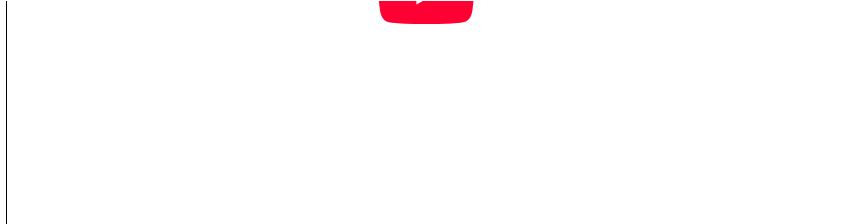
En los últimos años **Samsung** ha puesto su experiencia y conocimiento tecnológico al servicio de quienes padecen ELA, con Tallk; de personas con autismo, con Unfear; o de quienes tienen trastornos del habla, con Impulse. Ahora, la compañía sigue buscando como ayudar a las personas a través de la tecnología con **“The Mind Guardian”**, un videojuego basado en inteligencia artificial orientado a la identificación del deterioro cognitivo.

Según explican desde Samsung, se trata de una **aplicación gamificada** que permite realizar pruebas de **autoevaluación de la memoria** con la intención de poder detectar posibles signos de demencias y deterioros cognitivos, los cuales suelen aparecer en fases tempranas de enfermedades como el Alzheimer. Es una condición que, según apunta la compañía, solo en España alcanza a 800.000 personas.

El proyecto se ha llevado a cabo en colaboración con la agencia creativa **Cheil**, el Centro de Investigación en Tecnologías de Telecomunicación de la **Universidade de Vigo (atlanTTic)** y el Grupo de Neurociencia Traslacional del Instituto de Investigación Sanitaria Galicia. Además, cuenta con el aval de la Sociedad Española de Neurología (SEN) y la Sociedad Española de Psiquiatría y Salud Mental (SEPSM).

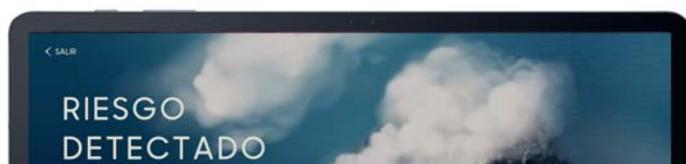
The Mind Guardian | Samsung





Tal y como apunta la compañía en un comunicado, "The Mind Guardian" está diseñado para personas mayores de 55 años sin síntomas evidentes de deterioro cognitivo. Combina tres elementos: la gamificación de pruebas de memoria convencionales usadas en entornos sociosanitarios, el análisis basado en inteligencia artificial, y el aprendizaje automático.

"The Mind Guardian" tiene un enfoque lúdico y una interfaz intuitiva y accesible para evaluar distintos tipos de memoria a través de tres pruebas. Para analizar la memoria episódica el usuario hace un recorrido observando listas de elementos que luego tendrá que identificar. Para la memoria procedimental hay una prueba de agilidad y coordinación en la que se ha de seguir un círculo en movimiento con el dedo. Y para la memoria semántica se deben establecer asociaciones entre imágenes.





Con ello, la compañía espera ayudar a **combatir el denominado "síndrome de bata blanca"**, es decir, el miedo a la realización de pruebas en entornos sanitarios. Samsung asegura que "The Mind Guardian" es una solución sencilla y de acceso universal que permite detectar de manera temprana posibles signos de deterioro tras una sesión de 45 minutos. Ofrece una alerta inicial para la posterior consulta a profesionales médicos para el diagnóstico y posibles terapias y tratamientos.

"Con 'The Mind Guardian', acercamos el cribado a gran escala a los hogares, facilitando la detección precoz que puede marcar la diferencia en la calidad de vida de los pacientes, sus familias y sus cuidadores", ha expresado Alfonso Fernández, CMO & Head of Direct to Consumer de Samsung Iberia, en el comunicado. *"El lanzamiento de esta solución marca un hito en las herramientas disponibles para la detección de señales de deterioro cognitivo en fase temprana"*.

El desarrollo de "The Mind Guardian"

El juego ver la luz tras años de investigación y trabajo. Tal y como apunta Samsung, el proyecto de investigación **comenzó en 2014**, con la ideación de una batería de seis videojuegos para evaluar la memoria episódica, ejecutiva, memoria de trabajo, memoria semántica, memoria procedimental y atención; cada uno de ellos basado en un test convencional.

Entre 2016 y 2023 se llevaron a cabo **pruebas piloto de dichos juegos** en diferentes centros de día, asociaciones de personas mayores y entidades vinculadas con el tratamiento de las demencias. Samsung indica que los resultados más recientes cubren 152 usuarios con valores de validación cruzada que alcanzan el 97% en precisión (accuracy) y confirman la usabilidad y aceptabilidad del instrumento por parte de las personas participantes. Adicionalmente, se llevó a cabo la **validación de usabilidad** en el marco de un proyecto europeo, con 150 personas adicionales en diferentes países utilizando el Technology Acceptance Model (TAM).

NOTICIAS RELACIONADAS



Samsung y su Tecnología con Propósito: cómo dejar legado con creatividad útil [Vodcast]



Samsung entrega medallas a quienes están abiertos al fracaso y su superación

En 2022 Samsung y la Universidad de Vigo comenzaron a explorar la posibilidad de ofrecer las pruebas **en formato de aplicación gratuita** para autoevaluación en ámbito domiciliario. Y el año pasado se firmó un convenio de colaboración entre la Universidad de Vigo y Samsung Iberia para impulsar el desarrollo y puesta a disposición de "The Mind Guardian", de cuyos derechos es titular la entidad educativa.

Innatiat Developers, firma gallega experta en integración de sistemas Android, también ha participado en el proyecto.

En este sentido, el papel de **Samsung es el de socio tecnológico**, y asegura haber aportado los recursos necesarios para escalar el proyecto desde el ámbito académico hasta su transformación en una aplicación, poniendo foco en el diseño y usabilidad para optimizar la experiencia de usuario. *"La medicina de precisión es el futuro de la sanidad, pero para aplicarla de manera efectiva en el campo de la salud mental y las enfermedades neurológicas, es esencial contar con soluciones accesibles que permitan evaluar el funcionamiento del cerebro de forma sencilla y eficaz"*, apuntan desde la tecnológica.

"The Mind Guardian" está disponible en castellano en Galaxy Store y Play Store. Es compatible con tablets Android con versión del sistema operativo 8 o superior.

Tecnología

Videojuegos

Gamificación

Samsung

Innovación

Salud

Inteligencia Artificial

Propósito

Salud Mental

MIÉRCOLES, 12 MARZO DE 2025

[QUIÉNES SOMOS \(HTTPS://WWW.SALUDADIARIO.ES/QUIENES-SOMOS/\)](https://www.saludadiario.es/quienes-somos/)

[CONTACTO \(HTTPS://WWW.SALUDADIARIO.ES/CONTACTO/\)](https://www.saludadiario.es/contacto/)

[f \(HTTPS://WWW.FACEBOOK.COM/SALUDADIARIONOTICIAS/\)](https://www.facebook.com/saludadiariionoticias/)

[t \(HTTPS://TWITTER.COM/SADIARIO\)](https://twitter.com/sadiario)



[Portada \(https://www.saludadiario.es/\)](https://www.saludadiario.es/) »

SECPAL y adELA ponen en valor la importancia de integrar de forma precoz los cuidados paliativos en el abordaje de la esclerosis lateral amiotrófica

[PACIENTES \(HTTPS://WWW.SALUDADIARIO.ES/PACIENTES/\)](https://www.saludadiario.es/pacientes/) CONVENIO

SECPAL y adELA ponen en valor la importancia de integrar de forma precoz los cuidados paliativos en el abordaje de la esclerosis lateral amiotrófica

La Sociedad Española de Cuidados Paliativos y la Asociación Española de Esclerosis Lateral Amiotrófica establecen una alianza para sensibilizar a la sociedad y a los profesionales sanitarios sobre los beneficios de incorporar el enfoque paliativo desde fases tempranas de la ELA para garantizar una mejor calidad de vida a lo largo de todo el proceso de enfermedad

[S.A.D \(HTTPS://WWW.SALUDADIARIO.ES/AUTOR/S-A-D/\)](https://www.saludadiario.es/autor/s-a-d/) 12 DE MARZO DE 2025

[VALOR LA IMPORTANCIA DE INTEGRAR DE FORMA PRECOZ LOS CUIDADOS PALIATIVOS EN EL ABORDAJE DE LA ESCLEROSIS LATERAL AMIOTROFICA/#RESPOND\)](https://www.saludadiario.es/pacientes/secpal-y-adela-ponen-en-valor-la-importancia-de-integrar-de-forma-precoz-los-cuidados-paliativos-en-el-abordaje-de-la-esclerosis-lateral-amiotrofica/#respond)



Gestionar el consentimiento de las cookies

Aceptar

Denegar

Ver preferencias



La Asociación Española de Esclerosis Lateral Amiotrófica (adELA) y la Sociedad Espanola de Cuidados Paliativos (SECPAL) han firmado un convenio de colaboración que pone el foco en la importancia de integrar los cuidados paliativos de forma precoz en el abordaje de la esclerosis lateral amiotrófica (ELA).

Con esta alianza, ambas entidades reafirman su compromiso con la mejora de la calidad asistencial y la sensibilización social en torno a la ELA, apostando por un modelo de atención integral en el que los cuidados paliativos desempeñen un papel fundamental desde las fases más tempranas de la enfermedad. (<https://www.saludadiario.es/profesionales/los-cuidados-paliativos-precoz-alivian-el-sufriimiento-alargan-la-supervivencia-y-evitan-la-sensacion-de-desahucio/>)

Otro punto a recordar desde adELA, la esclerosis lateral amiotrófica es una patología neurodegenerativa irreversible, letal y sin cura que se caracteriza por la progresiva degeneración y muerte de las neuronas motrices integradas en el tronco del encéfalo y el cerebro. A medida que progresa la enfermedad, el paciente pierde la capacidad de moverse, hablar, deglución y, en fases avanzadas, la capacidad de respirar sin ayuda.

Aunque en algunos pacientes la evolución de la ELA es más lenta, es común que las personas afectadas pasen a ser totalmente dependientes en un corto período de tiempo. En este escenario, incorporar la mirada paliativa de manera precoz es clave para

garantizar una mejor calidad de vida a lo largo de todo el proceso de la enfermedad.

www.saludadiario.es/

Atención paliativa en pacientes con ELA

~~pacientes/~~

Dada la rápida progresión de esta enfermedad, resulta fundamental proporcionar un soporte clínico, psicosocial y familiar integral que responda a las necesidades de los ~~sujetos~~ pacientes y sus seres queridos desde las primeras fases. Este convenio busca contribuir a normalizar la inclusión de la atención paliativa en el proceso asistencial de forma ~~importancia~~ temprana, destaca **Elia Martínez Moreno**, presidenta de SECPAL. (<https://www.secpal.org/>)

~~familia-~~

En la misma línea se pronuncia **Carmen Martínez Sarmiento**, presidenta de adELA. "La ~~OMS~~ define los cuidados paliativos como un enfoque para mejorar la calidad de vida de los pacientes y familias que enfrentan los problemas asociados con enfermedades amenazantes para la vida, cuidados que incluyen la prevención y el alivio del sufrimiento mediante la identificación temprana, evaluación y tratamiento del dolor y otros ~~los~~ problemas físicos, psicológicos y espirituales. Su objetivo es, por tanto, mejorar la ~~importancia~~ calidad de vida, algo especialmente importante para los afectados por una enfermedad tan cruel, incapacitante y a día de hoy incurable como es la ELA", explica. ~~pacientes-~~

"Con la firma de este convenio, queremos trabajar con los expertos en cuidados ~~paliativos~~ en lo que es la misión fundamental de nuestra asociación: ayudar a los afectados de ELA en el curso de la enfermedad y procurar que vivan lo más plenamente ~~posible~~. A ello pueden contribuir de forma muy importante los cuidados paliativos y la incorporación de sus profesionales al cuidado de los afectados de forma temprana y ~~simultánea~~ a los tratamientos y terapias que estos reciben", añade Carmen Martínez Sarmiento.

~~expertos~~

Unidades asistenciales

Gestionar el consentimiento de las cookies



Para ofrecer las mejores experiencias, utilizamos tecnologías como las cookies para almacenar y/o acceder a la información del ~~usuario~~. El consentimiento de estas tecnologías nos permitirá procesar datos como el comportamiento de navegación o las identificaciones únicas en este sitio. No doy mi consentimiento. Puedo aceptar negativamente a ciertas características y funciones.

~~expertos en paliativos en el tratamiento integral de la ELA, sin embargo, esto no es~~ ~~actualmente un estándar generalizado. Por ello, las representantes de SECPAL y adELA~~

~~subrayan la necesidad de sumar a estos profesionales a los equipos para garantizar una~~
~~atención de calidad y asegurar el bienestar de todas las personas afectadas por la~~
~~enfermedad.~~

Denegar

~~El acuerdo alcanzado por ambas entidades también tiene como objetivo sensibilizar a la sociedad y a los profesionales sanitarios sobre los múltiples beneficios de la atención~~
~~el atención paliativa en la ELA. Es importante minimizar las connotaciones negativas que~~
~~tradicionalmente se asocian a estos cuidados y destacar que su incorporación~~

"temprana no solo no resta esperanza, sino que maximiza las oportunidades de bienestar de la calidad de vida para el paciente y su familia", señala la presidenta de SECPAL.

En este contexto, el convenio permitirá establecer un entorno de referencia para la acción coordinada entre adELA y SECPAL, que impulsarán actuaciones conjuntas en ámbitos de interés común, como la creación de materiales formativos, la organización de actividades científicas y divulgativas y la celebración de seminarios, cursos y conferencias, entre otras iniciativas.

Según estimaciones de la Sociedad Española de Neurología, entre 4.000 y 4.500 personas padecen actualmente ELA en España, donde cada año se diagnostican más de 900 nuevos casos, una cifra que coincide con el número de fallecimientos anuales por esta patología.

La esclerosis lateral amiotrófica puede afectar a cualquier persona, independientemente de su edad, género, estilo de vida o estatus social, lo que refuerza la necesidad de concienciar sobre su elevado impacto y trabajar en la mejora de la atención que reciben las personas que la padecen y sus seres queridos.

TAGS  [ADELA \(HTTPS://WWW.SALUDADIARIO.ES/TAG/ADELA/\)](https://www.saludadiario.es/tag/adela/) [ELA \(HTTPS://WWW.SALUDADIARIO.ES/TAG/ELA/\)](https://www.saludadiario.es/tag/ela/)
[SECPAL \(HTTPS://WWW.SALUDADIARIO.ES/TAG/SECPAL/\)](https://www.saludadiario.es/tag/secpal/)

ANTERIOR NOTICIA

SIGUIENTE NOTICIA

[Autodespido y bajas laborales por ansiedad y depresión en España: ¿Por qué han aumentado más de un 80%? \(https://www.saludadiario.es/vademecum/autodespido-y-bajas-laborales-por-ansiedad-y-depresion-en-espana-que-han-aumentado-mas-de-un-80/\)](https://www.saludadiario.es/vademecum/autodespido-y-bajas-laborales-por-ansiedad-y-depresion-en-espana-que-han-aumentado-mas-de-un-80/)

[Nuevos biomarcadores para avanzar en el tratamiento de la artritis reumatoide \(https://www.saludadiario.es/investigacion/nuevos-biomarcadores-para-avanzar-en-el-tratamiento-de-la-artritis-reumatoide/\)](https://www.saludadiario.es/investigacion/nuevos-biomarcadores-para-avanzar-en-el-tratamiento-de-la-artritis-reumatoide/)

Para ofrecer las mejores experiencias, utilizamos tecnologías como las cookies para almacenar y/o acceder a la información del dispositivo. El consentimiento de estas tecnologías nos permitirá procesar datos como el comportamiento de navegación o las identificaciones únicas en este sitio. No consentir o retirar el consentimiento, puede afectar negativamente a ciertas características y funciones.

Contenidos relacionados

Aceptar

Denegar

Ver preferencias



[Socios](#)



[Fundación SECPAL](#)



[Haz una donación](#)



Noticias



SECPAL y adELA ponen en valor la

Gestionar el consentimiento de las cookies ×

Nuestro sitio web utiliza cookies, propias y de terceros, para mejorar la experiencia de usuario, mejorar nuestros servicios y seguridad y para mostrarte publicidad relacionada con sus preferencias mediante el análisis anónimo de los hábitos de navegación. Puede aceptar Todas apretando aquí o seleccionar la aceptación de cookies

[Aviso Legal](#)

- *La Sociedad Española de Cuidados Paliativos y la Asociación Española de Esclerosis Lateral Amiotrófica establecen una alianza para sensibilizar a la sociedad y a los profesionales sanitarios sobre los beneficios de incorporar el enfoque paliativo desde fases tempranas de la ELA para garantizar una mejor calidad de vida a lo largo de todo el proceso de enfermedad*

La Asociación Española de Esclerosis Lateral Amiotrófica ([adELA](#)) y la Sociedad Española de Cuidados Paliativos ([SECPAL](#)) han firmado un convenio de colaboración que pone el foco en la importancia de integrar los cuidados paliativos de forma precoz en el abordaje de la esclerosis lateral amiotrófica (ELA).

Con esta alianza, ambas entidades reafirman su compromiso con la mejora de la calidad asistencial y la sensibilización social en torno a la ELA, apostando por un modelo de atención integral en el que los cuidados paliativos desempeñen un papel fundamental desde las fases más tempranas de la enfermedad.

Como se recuerda desde adELA, la esclerosis lateral amiotrófica es una patología neurodegenerativa irreversible, letal y sin cura que se caracteriza por la progresiva degeneración y muerte de las neuronas motoras, lo que conlleva la pérdida de movilidad, habla, deglución y, en fases avanzadas, la capacidad de respirar sin ayuda.

Aunque en algunos pacientes la evolución de la ELA es más lenta, es común que las personas afectadas pasen a ser totalmente dependientes en un corto periodo de tiempo. En este escenario, incorporar la mirada paliativa de manera precoz es clave para garantizar una mejor calidad de vida a lo largo de todo el proceso de la enfermedad.

"Dada la rápida progresión de esta enfermedad, resulta fundamental proporcionar un soporte clínico, psicosocial y familiar integral que responda a las necesidades de los pacientes y sus seres queridos desde las primeras fases. Este convenio busca contribuir a normalizar la inclusión de la atención paliativa en el proceso asistencial de forma precoz", destaca **Elia Martínez Moreno**, presidenta de SECPAL.

En la misma línea se pronuncia **Carmen Martínez Sarmiento**, presidenta de adELA. *"La OMS define los cuidados paliativos como un enfoque para mejorar la calidad de vida de los pacientes y familias que enfrentan los problemas asociados con enfermedades amenazantes para la vida, cuidados que incluyen la prevención y el alivio del sufrimiento mediante la identificación temprana, evaluación y tratamiento del dolor y otros problemas físicos, psicológicos y espirituales. Su objetivo es, por tanto, mejorar la calidad de vida, algo especialmente importante para los afectados por una enfermedad tan cruel, incapacitante y a día de hoy incurable como es la ELA"*, explica.

"Con la firma de este convenio, queremos trabajar con los expertos en cuidados paliativos en lo que es la misión fundamental de nuestra asociación: ayudar a los afectados de ELA en el curso de la enfermedad y procurar que vivan lo más plenamente posible. A ello pueden contribuir de forma muy importante los cuidados paliativos y la incorporación de sus profesionales al cuidado de los afectados de forma temprana y simultánea a los tratamientos y terapias que estos reciben", añade Carmen Martínez Sarmiento.

En la actualidad, existen en España unidades asistenciales que incorporan a los expertos en paliativos en el tratamiento integral de la ELA; sin embargo, esto no es todavía un estándar generalizado. Por ello, las representantes de SECPAL y adELA subrayan la necesidad de sumar a estos profesionales a los equipos para garantizar una atención de calidad y asegurar el bienestar de todas las personas afectadas por la enfermedad.

El acuerdo alcanzado por ambas entidades también tiene como objetivo sensibilizar a la sociedad y a los profesionales sanitarios sobre los múltiples beneficios de la atención paliativa en el abordaje de la ELA. *"Es esencial eliminar las connotaciones negativas que tradicionalmente se asocian a estos cuidados y destacar que su incorporación temprana no solo no resta esperanza, sino*

Gestionar el consentimiento de las cookies ×

Nuestro sitio web utiliza cookies, propias y de terceros, para mejorar la experiencia de usuario, mejorar nuestros servicios y seguridad y para mostrarle publicidad relacionada con sus preferencias mediante el análisis anónimo de los hábitos de navegación. Puede aceptar Todas apretando aquí o seleccionar la aceptación de cookies

Aceptar

Denegar

Ver preferencias

[Aviso Legal](#)

Portada Etiquetas

Neurólogo advierte que dormir mal aumenta el riesgo de ansiedad, depresión y Alzheimer



Agencias

Miércoles, 12 de marzo de 2025, 14:37 h (CET)



El jefe de servicio de Neurología del Hospital Universitario La Luz, David A. Pérez, ha advertido que tener un sueño insuficiente o de mala calidad puede aumentar el riesgo de enfermedades como ansiedad, depresión y, a largo plazo, Alzheimer.

Entre el 20 y el 48 por ciento de los adultos en España sufre de insomnio ocasional o crónico, mientras que hasta un 50 por ciento reconoce tener hábitos perjudiciales para el descanso, según datos de la Sociedad Española de Neurología.



Propiedades embargadas por la banca a buen precio (ech..

[lifestylefrendsha](#)

Lo más leído

1 [Paz en Ucrania, sin vencedores ni vencidos](#)

2 [Reactividad Vs Proactividad en el trabajo](#)

3 [Adecua desarrolla soluciones para mejorar la seguridad y autonomía en viviendas adaptadas](#)

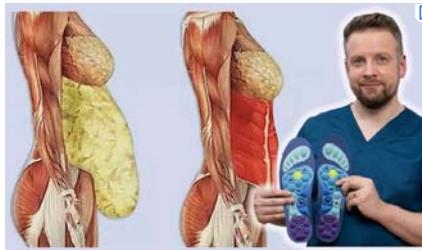
4 [Innova-tsn se adhiere al Global Smart Grids Innovation Hub de Iberdrola](#)

5 [Epístola a un anciano](#)

Noticias relacionadas

Epístola a un anciano

Sí, me refiero a ti. A ese que de vez en cuando va a recoger a sus nietos al cole. A esos que están sentados en un banco de un jardín e incluso a los que están echando una partidita de dominó, esperando matar al contrario esos seis dobles que están a la expectativa, mirando de reojo al rival para que no le asesinen esa ficha adversa que todos no sabemos dónde meter cuando nos hunde la suerte en el reparto de fichas. A



Cardiólogo: ¿Grasa abdominal después de los 50? Pon est...
direct healthv

En el marco del Día Mundial del Sueño, que se conmemora este viernes, los especialistas han hecho hincapié en la importancia de priorizar la salud del sueño para disfrutar de una vida más saludable y evitar consecuencias que pueden llegar a ser graves.

Para ello, han recomendado seguir algunos hábitos saludables, como establecer horarios regulares, reducir el uso de pantallas antes de dormir, evitar el consumo de cafeína y alcohol por la noche, y mantener un ambiente propicio para el descanso.

La jefa asociada del Servicio de Neurofisiología Clínica del Hospital Universitario La Luz, Anabel Puente, ha insistido a su vez en la importancia de un diagnóstico adecuado en los trastornos de sueño.

En este sentido, ha apuntado a la utilidad de la polisomnografía, una herramienta que permite evaluar problemas como la apnea del sueño o el insomnio. Según ha detallado, permite analizar la actividad cerebral, respiratoria y cardiaca durante la noche, ofreciendo un diagnóstico preciso para un tratamiento adecuado.

El racismo y el abuso sexualizado siguen utilizándose en un 48% para atacar a los atletas en redes sociales

La Asociación Mundial de Atletismo (World Athletics) publicó este jueves las conclusiones de un estudio realizado durante los Juegos Olímpicos de París 2024 con el objetivo de identificar y proteger a los atletas de los mensajes abusivos enviados a través de las plataformas de las redes sociales, siendo el racismo, con un 18%, y el abuso sexualizado (30%) los principales problemas.

Pesadillas fiscales y sueños monetarios

Menuda semana tras el breve descanso. Precios del petróleo, cifras de inflación, titulares fiscales y debates sobre la reunión del BCE de la próxima semana. Nos visitaron fantasmas del pasado, del presente y, potencialmente, del futuro próximo.

TE RECOMENDAMOS



CITROËN PRO DAYS

20% de descuento*

¡Aprovecha las condiciones especiales!

Peugeot Service

Índice

Las mejores horas para estudiar según la ciencia

Cuándo es mejor estudiar: por la mañana o por la noche

Bibliografía



medida, de los ritmos circadianos.



¿Qué son los ritmos circadianos?

El Eunice Kennedy Shriver National Institute of Child Health and Human Development¹, explica que “los ritmos circadianos regulan los cambios en las características físicas y mentales que ocurren en el transcurso de un día”. Y estos cambios de ritmo están relacionados también con los cambios de luz. De hecho, “en respuesta a la luz, la glándula pineal suspende la producción de melatonina, una hormona que provoca la sensación de somnolencia”. Esos niveles suelen aumentar cuando oscurece y hacen que sintamos somnolencia por las noches.

Estos ritmos, según el artículo de Pablo Valdez “Ritmos circadianos en la atención”², publicado por la National Library of Medicine, influirán, como habrás podido imaginar, en la atención y la concentración: "Los componentes de la atención alcanzan sus niveles más bajos durante la noche y las primeras horas de la mañana, **los niveles más altos se dan alrededor del mediodía**".

No obstante, podemos usar los distintos momentos del día para tareas diferentes:

Mañana ☀

Aprovechar los mejores niveles de concentración y energía para realizar tareas más analíticas.

Tarde

Es el momento de explotar nuestra creatividad para llevar a cabo tareas más prácticas.

Noche

Aprovechamos la calma del final del día para revisar y consolidar conocimientos.

 **Te interesa:** estas [aplicaciones para organizar tu tiempo](#) te ayudarán en tus estudios. ¡Y también en el trabajo!

superprof

Los mejores profes de Apoyo escolar que están disponibles

 5 (14 opiniones)

Elizabeth

:clase gratis!

\$60/h  1^a clase gratis!

 5 (15 opiniones)

David

\$35.000/h  1^a clase gratis!

 5 (22 opir

Yuly

\$54.000/h

Vamos

Las mejores horas para estudiar según la ciencia

Hemos visto más arriba una idea orientativa de **cuáles son las mejores horas para estudiar según la ciencia**, aportadas por el estudio publicado por la National Library of Medicine² en el que, además, se añade que, existen otros factores. No solo las horas del día pueden influir, sino también **la edad, la falta de sueño, el consumo de algunos fármacos, etc.**

También hay que tener en cuenta qué tipo de trabajo vamos a hacer en cada hora momento del día. Por tanto, la ciencia puede darnos algunas orientaciones, pero no hay una respuesta universal sobre **cuándo es mejor estudiar**, ya que dependerá de la persona y sus circunstancias. Aun así...

Por la mañana

Aunque no haya una verdad universal, sí que parece unánime que **es mejor estudiar por la mañana que por la noche**. ¿Por qué? Pues parece más que evidente que cuando hemos descansado el cerebro rinde mejor.

De hecho, un estudio de la Universidad de Harvard, recogido por diversos medios de comunicación³, explica que **las primeras horas del día son las mejores para estudiar**, especialmente si se trata de tareas que requieren de mucha concentración.



¿A qué hora es mejor estudiar por la mañana?

Concretamente, **las horas más óptimas serían entre las 7 y las 10 de la mañana**, pudiendo alargarse esta franja de más rendimiento hasta el medio día. Esto dependerá, claro está, de tu descanso y tus rutinas.

Según Francisco Segarra, somnólogo experto en Medicina del Sueño por la Sociedad Europea de Investigaciones del Sueño⁴, tener “déficit de sueño interfiere con la capacidad de las neuronas para codificar información”. Y añade que “diversos estudios han demostrado que los estudiantes que duermen lo suficiente tienden a obtener mejores calificaciones”.



Fotografía: Giulia Squillace.

Por eso, **un buen descanso es fundamental para que esas primeras horas del día sean efectivas y productivas**. Ya que el cerebro está más despierto y todavía hay tranquilidad. Pero esto dependerá, obviamente, de tus horarios, de si te cuesta madrugar, de si tienes una buena salud del sueño, etc.

⌚ Es decir, si en lugar de levantarte a las 7, empiezas a las 10, tu momento óptimo se puede retrasar hasta las 2 de la tarde.

😴 Y si no duermes bien por las noches, no te podrás concentrar por la mañana...

Este tipo de factores culturales sí que hay que tenerlos en cuenta. Lo que está claro es que las mañanas son el “mejor momento para realizar las tareas complejas y estudiar las materias que requieran más potencia cerebral”, concluye el Instituto Europeo de Postgrado⁵. Y lo ideal es que hayas planificado previamente qué vas a hacer en esas primeras horas del día más productivas, usando, por ejemplo, herramientas como **la matriz Eisenhower**.

¿Quiere esto decir que no se puede estudiar por la tarde o por la noche? ¡Nada de eso! ¡Seguimos!

Por la tarde

Como decíamos, que **las mejores horas para el estudio sean las primeras de la mañana**, no quiere decir que no haya que estudiar por la tarde. Sin ir más lejos, la misma fuente⁵ explica que es mejor dejar para la tarde “los repasos y ejercicios rutinarios y menos agotadores”.

Ya que a medida que avanza la jornada de estudio, se va acumulando también el cansancio y la concentración puede ser menor. Por eso, el estudio de la universidad de Harvard más arriba mencionado hace hincapié en la hora de comer: por un lado, sobre **la importancia de hacer una pausa**; por otro, para evitar la fatiga de las horas de más calor y también el cansancio que experimenta el cuerpo después de comer.

Por lo tanto, **entre las 1:00 p.m y las 5:00 p.m sería el momento ideal para hacer una pausa**, y retomar el estudio con tareas más creativas y colaborativas, así como las de repaso.

Ese descanso a mitad del día puede reactivar la productividad por diversos motivos que recoge en un artículo la Digital Business & Law School⁶:

- **Según el estudio de la Universidad de Harvard:** dormir una pequeña siesta después de comer puede ayudarnos a “imitar” esas condiciones que tiene el cerebro después de haber dormido por la noche.

⌚ **Importante:** ¡No puede ser una siesta de tres horas!

- **Según un experimento de la Universidad de Oregón**, publicado en la



Fotografía: Priscilla Du Preez .

revista Healthy Schools: “el calor es uno de los principales enemigos de las funciones cognitivas”; por eso, especialmente en España, en las estaciones más calurosas descansar en las horas centrales del día es recomendable.

 **Importante:** ¡No uses esta excusa en invierno!

- **Según otro experimento de la Universidad de Michigan**, publicado en la revista Psychological Science: “la memoria mejora un 20 % con un paseo corto en la naturaleza”.

 **Importante:** ¡No olvides darle un descanso a tu cerebro!

Por la noche

La teoría y los estudios están muy bien, pero en la práctica, aunque no sea lo más saludable, **hay personas que son más nocturnas** y que rinden mejor por la noche.

No se trata de darse un “atracón” para un examen usando **técnicas para memorizar rápido** estudiando toda la noche; sino más bien de aprovechar las últimas horas del día, cuando ya empieza a bajar la luz.

Aunque en esos momentos del día, lo normal es que nuestro cerebro ya no rinda o esté más cansado; puede que por motivos laborales o de horarios sea cuando puedes por fin ponerte a estudiar. Y también hay **ventajas en hacerlo entre las 6:00 p.m y las 10:00 p.m.**



Fotografía: Gery Wibowo.

Estas horas del día suelen ser más tranquilas, y serán ideales si tienes que seguir estudiando, para **repasar, hacer resúmenes**, etc.

También pueden ser horas de **más creatividad** ya que, según apunta de nuevo el Instituto Europeo de Postgrado⁴, algunas personas también experimentan “picos de rendimiento entre las 4 p.m y las 8 de la noche”; un momento en el que “el pensamiento crítico y la capacidad de análisis son bastante eficaces”, así como el aprendizaje creativo, concluye la misma fuente.

Todo ello se refiere, eso sí, a las últimas horas de la tarde, primeras de la noche (en lo que a la luz se refiere), no a estudiar en la madrugada, algo que podría interferir en la salud de nuestro sueño. Además, entre “entre las 4:00 y 7:00 de la madrugada, el valle de aprendizaje se encuentra en su momento más bajo”. Y es que, **lo mejor después de una jornada de estudio productiva es dormir bien**.



Las pantallas y el sueño

Hay estudios que analizan cómo el uso de pantallas por la noche puede afectar al sueño, y recomendaciones de apagar las pantallas antes de dormir. Como el de la Sociedad Española de Neurología⁷, que afirma que

“ocho de cada diez jóvenes usan el móvil justo antes de irse a dormir y tienen insomnio”.





Fotografía: Elena Helade.

Este estudio no es el único que relaciona directamente el **uso de las pantallas con los problemas para conciliar el sueño**. Y si, ¡eso nos puede perjudicar en los exámenes!

Durante el sueño, el cerebro realiza procesos vitales para el aprendizaje y la memoria, consolidando la información adquirida durante el día. La falta de sueño interrumpe estos procesos, lo que puede provocar dificultades para concentrarse, problemas de memoria y una disminución general en el rendimiento académico.

Francisco Segarra, somnólogo experto en Medicina del Sueño por la Sociedad Europea de Investigaciones del Sueño⁴.

👉 Si eres de dejarlo todo para el último momento, estas **técnicas para evitar procrastinar** te pueden ayudar mucho en tus sesiones de estudio.

Cuándo es mejor estudiar: por la mañana o por la noche

Si has llegado hasta aquí, ya sabrás que lo ideal es tener un buen sueño nocturno y **aprovechar las primeras horas de la mañana para estudiar**. Pero, ya sea porque eres una persona más noctámbula, o porque tu rutina y horarios no te permiten hacerlo de otra manera, también puedes estudiar por las noches. Vamos a ver qué ventajas tiene cada una de las opciones:

Por la mañana ☀

- El cerebro está más descansado.
 - Tendrás más concentración.
 - Estarás al compás de la luz del día.
-

Por la noche 🌙

- Todo está más tranquilo.
 - Hay más flexibilidad con tus horarios.
 - Hay picos de creatividad en las últimas horas de la tarde.
-

Esta es la teoría y esto es lo que dice la ciencia, pero nada es exacto al 100%. Del mismo modo que hay **técnicas de estudio** que son más útiles para unas personas que para otras, en lo que a horarios se refiere sucede igual: **lo mejor es conocer tu propio ritmo, tu cronotipo**; para saber si es mejor poner pronto el despertador o dejar a tu cuerpo que se despierte a su ritmo. ¡Sin olvidar nunca la importancia de un buen descanso!

Bibliografía

1. Flickr, S. en. (s/f). ¿Qué son los ritmos circadianos? <https://espanol.nichd.nih.gov/>. Recuperado el 9 de enero de 2025, de <https://espanol.nichd.nih.gov/salud/temas/sleep/informacion/circadianos>
2. (S/f-c). Nih.gov. Recuperado el 9 de enero de 2025, de <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC6430172/>
3. Iriarte, L. (2022, septiembre 29). ¿Sabes cuáles son las mejores horas del día para estudiar? Diario de Noticias de Navarra. <https://www.noticiasdenavarra.com/belleza-y-cuidados/2022/09/29/son-mejores-horas-dia-estudiar-6064322.html>
4. Segarra, F. (2024, junio 6). Dormir bien para estudiar mejor. Público. <https://www.publico.es/cp/bienestar-es-vida/dormir-bien-estudiar-mejor.html>
5. Ritmos Circadianos: ¿Cuál es la mejor hora para estudiar? - IEP. (2021, agosto 26). *IEP - Instituto Europeo de Posgrado*. <https://www.iep-edu.com.co/ritmos-circadianos/>
6. ¿Cuál es la mejor hora para estudiar? (2018, agosto 8). ESERP Digital Business & Law School. <https://es.eserp.com/articulos/mejor-hora-para-estudiar/>
7. Castillo, M. (2024, abril 17). Ocho de cada diez jóvenes usan el móvil justo antes de irse a dormir y tienen insomnio. Expansion. <https://www.expansion.com/directivos/estilo-vida/salud/2024/04/17/661f9c1be5fdea82568b457c.html>

¿Te gustó este artículo?

¡Califícalo!



5,00 (1 calificación(es))

Maria

Apasionada de los paseos en bici, las caminatas en la naturaleza, la escritura y la contemplación; nada más hermoso que admirar todo aquello que nos rodea.

Déjanos un comentario

Tus comentarios



Salud

Javier Tarija, paciente con deterioro cognitivo: "Cuando me dijeron que tenía una enfermedad, descansé; pero ...

SALUD

Javier Tarija, paciente con deterioro cognitivo: "Cuando me dijeron que tenía una enfermedad, descansé; pero mi mujer se derrumbó"

LAURA RODRIGÁNEZ

13/03/2025 - 08:19

Conscientes de que un diagnóstico precoz es esencial cuando el cerebro da pistas de que algo está fallando, Samsung ha presentado **The Mind Guardian, un videojuego basado en IA para el cribado del deterioro cognitivo** que nos permitió conocer el caso de Javier Tarija, paciente diagnosticado con deterioro cognitivo en fase incipiente.

