

ABC  
ABC



# Petit BamBou

## PETIT BAMBOU

“Un buen descanso comienza desde primera hora de la mañana”. Myriam Campelo  
Dormir bien es una necesidad básica para nuestra salud. Hablamos con Myriam Campelo, directora de Petit BamBou en España, sobre cómo la meditación puede ayudarnos a mejorar nuestro descanso.





Laura Fortuño

13 marzo, 2025 - 8:37

Cuando tienes insomnio, nunca estás realmente dormido y nunca estás realmente despierto», dice Edward Norton en la película ‘El club de la ducha’. Los problemas de sueño son muy frecuentes: entre el 22% y el 30% de los españoles no disfrutan de un sueño de calidad y más de cuatro millones padecen trastornos del sueño graves, según la Sociedad Española de

## Neurología.

El Día Mundial del Sueño, que este año se celebra el 14 de marzo, nos recuerda que dormir bien no es un lujo, sino una necesidad fundamental para nuestra salud física y mental. Para concienciar sobre la importancia del descanso y promover hábitos que mejoren la calidad del sueño en la sociedad, hablamos con Myriam Campelo, directora de Petit BamBou en España. Petit BamBou es una aplicación de meditación y respiración consciente lanzada en 2015.

Ofrece herramientas adaptadas a los retos de nuestra sociedad moderna, en particular ayudando a las personas a desarrollar una relación más pacífica con la hiperconectividad del mundo, pero también a salir del piloto automático e instaurar hábitos más saludables.

**Muchas personas creen que meditar es simplemente desconectar, pero en realidad es algo más profundo. ¿Cómo explicarías de manera sencilla en qué consiste realmente?**

La meditación es lo contrario a la desconexión. Meditar ayuda a conectar, con uno mismo, con los demás, con la naturaleza, con tu vida en general. A través de la meditación trabajamos la atención para que esté en el aquí y ahora, en lo que estamos viviendo (y sintiendo) en este preciso momento sin que los pensamientos y juicios intervengan en la experiencia. Meditar es sencillo, cualquiera puede hacerlo (hasta los niños), solo es necesario dedicarle 10 minutos al día y no hace falta ninguna preparación especial.

“Hay varias rutinas que podemos cambiar en nuestra vida para mejorar nuestro descanso, y no solamente rutinas al final del día, ya que un buen descanso comienza desde primera hora de la mañana”. Myriam Campelo.

**El estrés y la ansiedad nos quitan el sueño. ¿Cómo puede la meditación ayudarnos a gestionar estas emociones y favorecer un descanso reparador?**

Las exigencias del día a día y el ritmo de vida pueden provocar estrés y ansiedad y afectar al descanso... Y la falta de sueño por otro lado también es fuente de estrés y ansiedad. Es la pescadilla que se muerde la cola. La falta de sueño afecta a nuestro sistema nervioso y a la función cognitiva. En la actualidad, la hiperconexión y el exceso de estímulos hace que nuestro cerebro nunca descanse, siempre está alerta. La meditación es el momento de relax, de reset para el cerebro.

**Petit BamBou se centra en trabajar la atención plena. ¿Cómo influye la atención plena en la mejora de la creatividad, las relaciones interpersonales y la autopercepción?**

La mayoría de los problemas emocionales vienen de tener nuestra mente anclada en el pasado o porque está trabajando en escenarios futuros, muchos de ellos, por cierto, nunca ocurrirán. Cuando despojamos la mente de todos estos condicionamientos, cambia la manera en la que nos relacionamos con nosotros mismos y con los demás. Dejamos de ser nuestro peor enemigo para tratarnos con amabilidad, somos capaces de ver nuestras virtudes y aceptar aquello que no está en nuestras manos controlar, sin aplicar los juicios que la mente suele construir.





## **“Quiero dormir mejor, pero nada me funciona”. ¿Cuáles son los errores más comunes que cometemos cuando intentamos mejorar nuestro descanso?**

El error más común es la obsesión por dormir mejor. Si te vas a la cama pensando que te va a resultar complicado dormir... te va a costar conciliar el sueño. El sueño no es algo que tenemos que conseguir, es algo que llega y somos nosotros los que tenemos que ponérselo fácil haciendo los cambios en nuestras rutinas que van a repercutir positivamente en el sueño.

## **Meditar antes de dormir... ¿o es mejor a otra hora? ¿Existe un momento ideal del día para practicar mindfulness si queremos que influya en la calidad de nuestro sueño?**

Para experimentar los beneficios de la práctica de la meditación lo más importante es ser capaz de convertirlo en un hábito, da igual el momento del día que elijamos. Lo primero que le diría a una persona que comienza es que haga un repaso mental de sus rutinas diarias para decidir el mejor momento para encajar los 10 minutos de meditación, y por supuesto, que se comprometa cada día o casi todos los días a meditar.

## **Cada vez oímos más hablar de mindfulness, pero aún hay quienes lo ven con escepticismo. ¿Notas un cambio en la percepción social de la meditación? ¿Las personas son más receptivas ahora que hace unos años?**

Siempre va a haber quienes vean la práctica de la meditación con escepticismo porque ¿cómo es posible que algo tan sencillo funcione? Sí que es verdad que desde hace unos años estamos viendo un cambio positivo debido a que existe mucha más sensibilidad que antes por el cuidado de la salud mental. Ahora se habla más abiertamente de ello y de los diferentes recursos para cuidar de ella, entre ellos de la meditación. Incluso los médicos de cabecera, psicólogos y psiquiatras han comenzado a recomendar su práctica para el manejo del estrés y la ansiedad, para dormir mejor e incluso para el manejo del dolor físico. También el hecho de que la Organización Mundial de la Salud (OMS) recomiende la práctica de la meditación y que Naciones Unidas proclamara el 21 de diciembre como Día Internacional de la Meditación, está siendo de gran ayuda para normalizar su práctica y reforzar sus beneficios avalados por la ciencia.





Compartir

Este contenido ha sido desarrollado por **Content Factory**, la unidad de contenidos de marca de **Vocento**, con **Petit Bambou**. En su elaboración no ha intervenido la redacción de este medio.

ABC

Copyright © DIARIO ABC, S.L.



ABC PREMIUM



**Vocento - Sobre nosotros - Contacto - Política de privacidad - Política de cookies - Condiciones de uso - Aviso legal - Condiciones de contratación**

Comprobar Lotería Niño - Lotería Niño - Comprobar Lotería Navidad - Lotería Navidad - Horóscopo - Calendario laboral

2024 - Programación TV - Últimas noticias - Loterías - Escuchar noticias del día - La Colmena - Traductor - Sorteo del Niño  
comprobar número - La Verdad - Podcast

**vocento** ∨



[Inicio](#) » [Sala de Prensa](#) » [Actualidad Cigna](#) » I DE CADA 3 PERSONAS EN ESPAÑA AFIRMA NO CONTAR CON UN BUEN DESCANSO

Madrid 13 de Marzo de 2025

## I DE CADA 3 PERSONAS EN ESPAÑA AFIRMA NO CONTAR CON UN BUEN DESCANSO

**Solo el 32% de los españoles declara tener una buena calidad de sueño,**



Cada vez son más las personas que experimentan dificultades para dormir o que afirman tener una calidad del sueño deficiente. El sedentarismo, los malos hábitos de vida, el estrés diario y las exigencias laborales son factores que favorecen el deterioro del descanso nocturno. Según el estudio de Cigna International Health, actualmente tan solo el 32% de los españoles declara tener una buena calidad de sueño, una cifra preocupante, especialmente cuando la Sociedad Española de Neurología alerta de que los trastornos del sueño afectan ya al 30% de la población española.

### El impacto de los ronquidos en el sueño y en la salud

Uno de los problemas más habituales asociados con la mala calidad del sueño son los ronquidos. Aunque casi todo el mundo ronca en ocasiones puntuales, este problema puede ser motivo de preocupación cuando interfiere con la calidad del descanso. Los ronquidos se producen cuando el aire no circula libremente por las vías respiratorias durante el sueño. Esta obstrucción parcial de la nariz o la garganta puede estar provocada por factores temporales, como resfriados o alergias, pero también por condiciones crónicas como el síndrome de apnea obstructiva del sueño (SAOS). En el caso del SAOS, las interrupciones de la respiración al dormir provocan microdespertares constantes, impidiendo que el cerebro alcance las fases más profundas del descanso, como el sueño REM, que son fundamentales para la recuperación física y mental. Además, dicha obstrucción puede afectar la oxigenación de la sangre durante la noche, lo cual genera una sensación de sueño no reparador, dolores de cabeza y, a largo plazo, puede afectar a la salud cardiovascular. Es importante tener en cuenta también que el ruido generado por los ronquidos puede interrumpir el sueño, dificultando que tanto la persona que ronca como las personas que comparten habitación experimenten un descanso reparador. Esto puede resultar en una sensación constante de fatiga, dificultad para concentrarse durante el día e incluso alteraciones en el estado de ánimo.



La **Dra. Daniela Silva**, especialista en medicina interna y E-Health medical manager de Cigna Healthcare España, indica que **“la calidad del descanso no depende solo de la cantidad de horas de sueño, sino de la calidad del mismo**. Los ronquidos frecuentes, sobre todo si están asociados con apneas, afectan la capacidad del cuerpo para descansar adecuadamente. Este problema va mucho más allá de lo que parece, ya que no solo impacta en la salud de la propia persona afectada, sino también en la de otras personas que conviven con esta, afectando diversas áreas de la vida cotidiana, como la vida en pareja, la concentración o el rendimiento laboral, entre otras”.

6 consejos para evitar los ronquidos y dormir mejor

En el marco Del día Mundial del Sueño, celebrado este 14 de marzo, los expertos de [Cigna Healthcare España](#) facilitan una serie de estrategias para evitar los ronquidos y mejorar la calidad del sueño:

1 .

Poner el foco en la postura. Dormir boca arriba puede hacer que la lengua se desplace hacia la parte posterior de la garganta, bloqueando parcialmente las vías respiratorias y provocando ronquidos. Para evitarlo, es recomendable dormir de lado y usar almohadas especiales o cojines diseñados para mantener el cuerpo en posición lateral.

2 .

Mantener un peso adecuado. La obesidad es uno de los principales factores que contribuyen a los ronquidos. El exceso de peso puede aumentar la cantidad de tejido en la garganta, lo que dificulta el paso del aire durante la respiración y provoca ronquidos. Para contrarrestarlo, es fundamental llevar una dieta equilibrada y realizar ejercicio de forma regular, ya que ayuda a mantener un peso saludable.

3 .

Las vías respiratorias, siempre despejadas. En algunos casos, los ronquidos son causados por una congestión nasal que dificulta el paso del aire por las vías respiratorias. Por ello, es recomendable realizar lavados nasales y, en el caso de que haya sequedad en el ambiente, utilizar humidificadores. Si los ronquidos son provocados por alergias, es importante evitar los alérgenos presentes en el entorno y, en casos más graves, consultar con un especialista sobre la posibilidad de utilizar antihistamínicos u otros tratamientos para aliviar la congestión.

4 .

Adiós al alcohol y al tabaco. El alcohol y el tabaco son conocidos factores que agravan los ronquidos. El alcohol relaja los músculos de la garganta, mientras que el tabaco irrita las vías respiratorias, ambos favoreciendo la obstrucción del paso de aire, lo que puede agravar los ronquidos. Evitar estas sustancias, especialmente en las horas previas a dormir, permite que los músculos respiratorios mantengan un tono adecuado y ayuda a mantener las vías respiratorias abiertas, reduciendo así el riesgo de roncar.

5 .

Tratamientos especializados. Cuando los ronquidos son más graves y están relacionados con trastornos como la apnea del sueño, puede ser necesario recurrir a dispositivos como el CPAP para



dormir. En algunos casos, el uso de estos medicamentos está indicado; sin embargo, es fundamental hablar con el médico prescriptor para que explique claramente sus posibles riesgos. Uno de los efectos secundarios de estas sustancias es que pueden relajar demasiado los músculos de la garganta, empeorando los ronquidos y aumentando el riesgo de apneas. Además, el abuso de estos medicamentos puede llevar a problemas de dependencia, ya que muchas personas recurren a ellos para dormir, sin entender las causas subyacentes de sus trastornos del sueño. En este sentido, es mejor adoptar hábitos saludables y consultar a un especialista en sueño si los problemas persisten.



## Síguenos en

[LinkedIn](#)[YouTube](#)

Y obtén más información sobre  
Cigna y sus últimas novedades



GREAT PLACE  
TO WORK



ASOCIACION  
PARA EL  
DESARROLLO  
DE LA  
EXPERIENCIA  
CLIENTE

## Más información

[Si no eres cliente](#)

91 418 40 60 - 93 318 04 06

[Si ya eres cliente](#)

900 101 348 - 91 418 40 40 - 93  
301 06 56

[Aviso legal](#)[Política de cookies](#)[Privacidad y protección de datos](#)[Canal Denuncias](#)[Mapa del sitio](#)

PUBLICIDAD

SALUD Y BIENESTAR

## Un reputado neurólogo de EE.UU. señala el hábito que debes incluir en tu rutina para reducir el riesgo de ictus: hasta un 44% menos de probabilidad

Según un estudio, la higiene bucal podría ser clave para reducir el riesgo de sufrir accidentes cerebrovasculares





 Alamy Stock Photo

Imagen de archivo

 Patricia Blázquez Serna  
Publicado el 13 mar 2025, 14:16  
3 min lectura

Más directos



COPE emisión nacional  
**DEPORTES COPE**  
Con José Luis Corrochano



El ictus es la segunda causa de muerte en todo el mundo y la primera causa de discapacidad.

[Según datos de la sociedad Española de Neurología \(SEN\)](#), unas **110.000 personas sufren un ictus en nuestro país cada año**, de los cuales, al menos, el 15% fallecen y entre los que sobreviven, **en torno al 30% se queda en situación de dependencia emocional**.

---

#### TE PUEDE INTERESAR



Pablo Villoslada, neurólogo: "En España, con esta esperanza de vida tan larga, tendremos más pacientes con Parkinson"

"Se estima que, en todo el mundo, un 25% de la población está en riesgo de sufrir uno a lo largo de su vida", señala la doctora [Mar Castellanos, coordinadora del Grupo de Estudio de Enfermedades Cerebrovasculares de la SEN](#). De hecho, y como consecuencia del progresivo envejecimiento de la población española, "se estima que en los próximos 20 años aumente cerca de un 40% el número de casos".

Más directos



COPE emisión nacional  
**DEPORTES COPE**  
Con José Luis Corrochano



Una enfermedad que, [según el Ministerio de Sanidad](#), podría evitarse hasta en un 90% de los casos. Por eso, cada vez existe una mayor concienciación entre la población de seguir un **estilo de vida activo y una dieta equilibrada** con el objetivo de evitar la interrupción del torrente sanguíneo al cerebro que causa estos accidentes cerebrovasculares.

## 25 AÑOS DE INVESTIGACIÓN: LOS RESULTADOS DEL ESTUDIO

Según un estudio conducido por **Souvik Sen, presidente del departamento de Neurología del Prisma Health Richland Hospital**, la higiene bucal podría ser clave para reducir el riesgo de sufrir un ictus. Un total de 6.258 personas formaron parte del estudio y estuvieron inscritas en el programa durante 25 años.

A todos los participantes les preguntaron por su [salud bucodental](#), hábitos de cepillado o incluso visitas al dentista, y comenzaron a hacer un seguimiento en el año 1987. A día de hoy, **sigue en curso**.

PUBLICIDAD



ONIRIA  
Melatonin de liberación prolongada

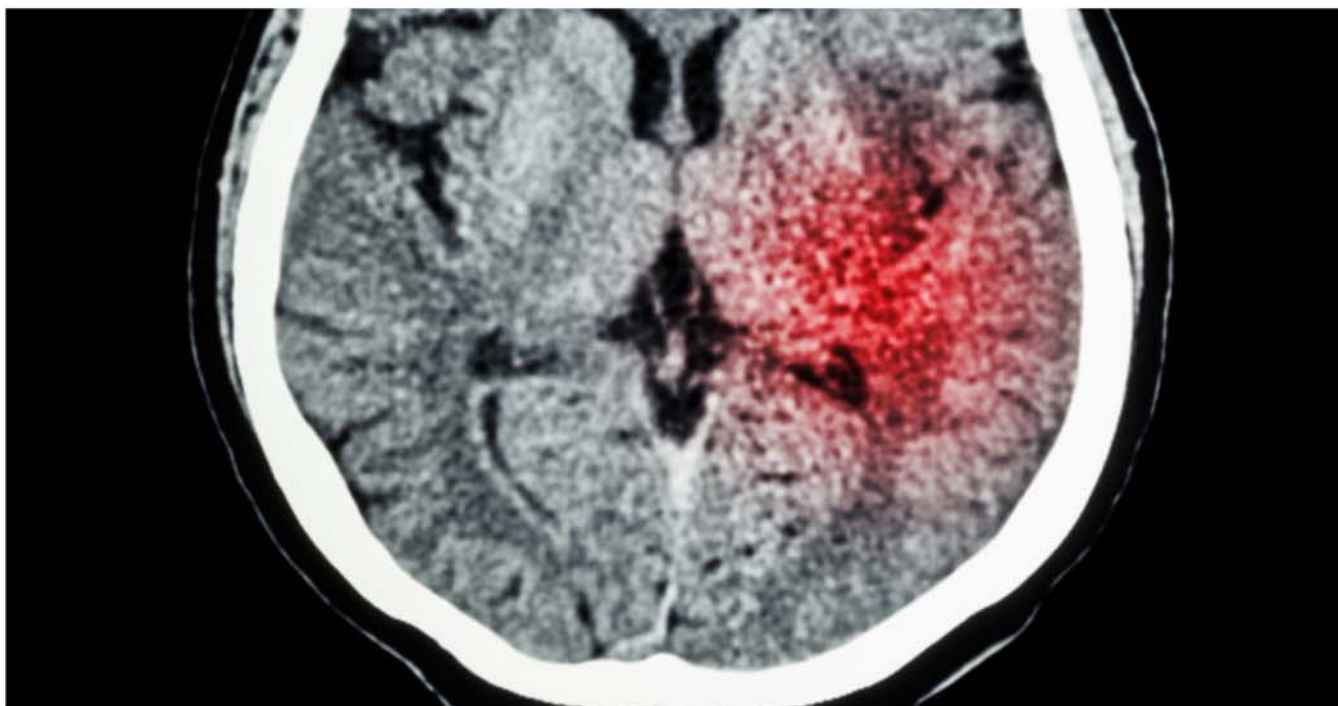
Descúbrelo

Prueba su acción prolongada



Más directos

COPE emisión nacional  
**DEPORTES COPE**  
Con José Luis Corrochano




 Alamy Stock Photo

Imagen de archivo

Pasados estos 25 años, **434 participantes habían sufrido un accidente cerebrovascular**, de los cuales 147 fueron coágulos cerebrales en arterias más grandes, 97 fueron de origen cardíaco y 95 fueron endurecimiento de las arterias más pequeñas. Además, se observó que **1.291 participantes habían experimentado fibrilación auricular**.

PUBLICIDAD

PUBLICIDAD

**insparya**  
HEALTH COMPANY

**Expertos en salud capilar**

Bienvenido a la nueva era del trasplante capilar

Inspired by  invibes

Más directos



COPE emisión nacional

**DEPORTES COPE**

Con José Luis Corrochano



Basados en estos datos, Souvik Sen llegó a la conclusión de que el uso del hilo dental al menos una vez por semana estaba asociado a una **reducción de entre el 22% y el 44% de posibilidades de sufrir un [ictus](#)**.

Quienes lo utilizaban tenían un 22 por ciento menos de probabilidad de accidente cerebrovascular isquémico, un riesgo 44 por ciento menor de accidente cerebrovascular cardioembólico (coágulos de sangre que viajan desde el corazón) y un riesgo 12 por ciento menor de fibrilación auricular.




 Alamy Stock Photo

Imagen de archivo

Más directos



COPE emisión nacional  
**DEPORTES COPE**  
Con José Luis Corrochano



las  
lar al

disminuir las infecciones y la inflamación bucales y fomentar otros hábitos saludables", explicó neurólogo estadounidense.

PUBLICIDAD

Sin embargo, demostró que la reducción del riesgo era independiente del cepillado regular y las visitas al dentista, entre otros hábitos de higiene bucal. Por lo tanto, **el factor diferencia fue, sobre todo, el uso del hilo dental.**

Por eso, y a raíz de estos resultados, Souvik Sen puso en valor la importancia de incorporar el hábito de utilizar hilo dental, teniendo en cuenta que es "fácil de adoptar, asequible y accesible en todas partes", por lo que puede resultar útil para aquellas personas que aseguran que el cuidado dental es "**costoso**".

Más directos



COPE emisión nacional  
**DEPORTES COPE**  
Con José Luis Corrochano





¿Por qué a veces siento que caigo al vacío...

# ¿Por qué a veces siento que caigo al vacío al quedarme dormido?

## **Bienestar**

☑ Fact Checked

Te estás quedando dormido y, justo cuando te invade ese sopor placentero, sientes una sacudida y el impulso de dar una patada o la sensación de que te caes de la cama porque te precipitas al vacío. ¿A qué se debe este fenómeno? ¿Es normal? Responden dos expertas en sueño.

Actualizado a: Jueves, 13 Marzo, 2025 18:49:08 CET



*La sensación de caer al vacío se produce justo en el momento de quedarse dormido. (Imágenes Shutterstock)*



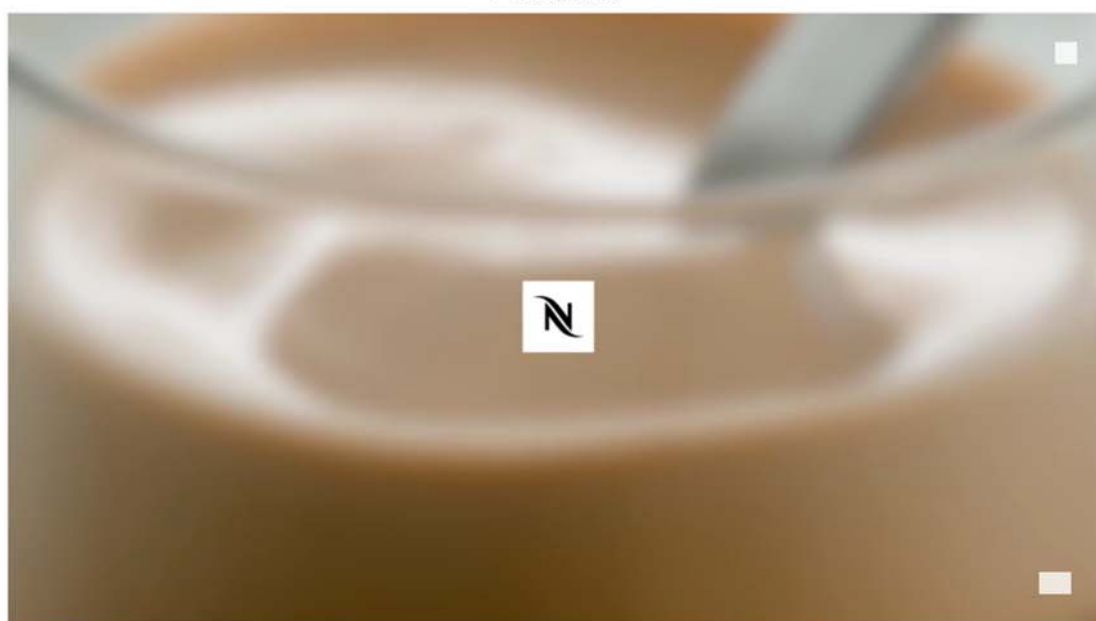
## ¿Por qué a veces siento que caigo al vacío...

Maria Sánchez-Monge

La neurofisióloga **Anjana López Delgado**, miembro del Grupo de Trabajo de Insomnio de la Sociedad Española del Sueño (SES) imparte charlas divulgativas en institutos. Cuando menciona las **mioclonías hipnagógicas**, los estudiantes aseguran: “Yo eso no lo he tenido nunca”. Pero, cuando termina de explicar lo que es, todos se apresuran a decir: “¡Eso me pasa a mí!”.

La especialista reconoce que la denominación mioclonías hipnagógicas o hípnicas evoca un trastorno complejo o grave. No es así en absoluto, sino que **es un fenómeno absolutamente normal**, fisiológico, que casi todas las personas experimentan en algún momento.

PUBLICIDAD



**Crema suave y aterciopelada**

Nespresso · Sponsored

**¡Pruébala!**

Se trata de **sacudidas del sueño o espasmos** que se producen generalmente cuando nos estamos quedando dormidos y nos impulsan a dar una patada. “Es una sacudida muscular breve que puede afectar a una pierna, a un brazo, al tronco, a la cabeza...”, indica **Celia García Malo**, coordinadora del Grupo de Estudio de Trastornos de la Vigilia y Sueño de la Sociedad Española de Neurología (SEN). Pueden darse en los dos lados del cuerpo o en uno solo.

Estas sacudidas “se acompañan de **esa sensación de caer al vacío, como un sobresalto, y te despiertan**, pero puedes volver a coger el sueño con normalidad y no es un trastorno”, añade García. Hay gente que, incluso, “da un grito, y eso también es normal”, apostilla López.

## **¿qué se producen los espasmos musculares al dormir**

¿Por qué a veces siento que caigo al vacío al quedarme dormido?

La causa de estas sacudidas o mioclonías hipnagógicas sigue siendo un misterio.

**"Creemos que se debe a una activación de las neuronas motoras** de la médula espinal, pero realmente es un mecanismo desconocido", explica la neurofisióloga.

PUBLICIDAD



**PEUGEOT LION DAYS**

Hasta **7.000 €** de ventaja exclusiva<sup>1</sup> solo del 1 al 15 de marzo

**8** años de garantía PEUGEOT Allure Care<sup>®</sup>

Peugeot - Patrocinado

**Ese "algún día" es hoy**

[APROVECHA ESTA OFERTA](#) >



**PEUGEOT LION DAYS**

**PEUGEOT 2008**

Hasta **5.250 €** de ventaja exclusiva<sup>1</sup> solo del 1 al 15 de marzo

**8** años de garantía PEUGEOT Allure Care<sup>®</sup>

Peugeot - Patrocinado

**Ese "algún día" es hoy**

[APROVECHA ESTA OFERTA](#) >



**PEUGEOT LION DAYS**

Hasta de ven solo de

Peugeot - Patrocinado

**Ese**

[APRO](#)

Es algo que **sucede tanto en hombres como en mujeres y a cualquier edad**. Por lo tanto, no hay un perfil de personas más propensas a sufrir este fenómeno, aunque hay estudios que sugieren que se produce con mayor frecuencia en quienes llevan varios días sin dormir de forma adecuada o están atravesando un momento de su vida con mayor estrés.



¿Por qué a veces siento que caigo al vacío...



## Cuándo consultar al médico

Lo habitual es tener estos espasmos de forma puntual, una vez al mes, o incluso cada semana. Pero **hay personas que experimentan un exceso de mioclonías en las primeras fases del sueño**. “Cada vez que intentan quedarse dormidas les da una mioclonía”, expone García. “Eso les provoca insomnio y bastante ansiedad, así como rechazo al momento de irse a dormir porque es muy desagradable”, agrega. Al final, su sueño se ve afectado y en no pocas ocasiones también el de su pareja, que se despierta con la sacudida.

En esos casos en los que se producen espasmos todos los días y de forma continua es cuando se aconseja acudir al médico. “Generalmente hacemos una **exploración neurológica para detectar si puede haber algún problema** en la transmisión de información a nivel de la médula espinal”, indica García. A veces también se hace “un estudio del sueño cuando se considera necesario confirmar que se trata de eso y no de algún tipo de espasmo de otra naturaleza, como por ejemplo convulsiones, es decir, sacudidas que tienen más que ver con causas epilépticas”.

Si en esa evaluación neurológica -que a veces puede acompañarse de alguna prueba de imagen, como una **resonancia magnética**- no se encuentra nada, **“las mioclonías excesivas durante el sueño se pueden tratar con medicación”**, señala la neuróloga. En general, se usan **benzodiazepinas** y, en particular, se suele optar por el **clonazepam**. “Lo habitual es que las sacudidas desaparezcan después de un ciclo de tratamiento y, si posteriormente el paciente tiene una crisis de empeoramiento, se puede hacer otro ciclo”.

El objetivo es romper el bucle de privación de sueño-mioclonías. **“He tenido**



**Personas con pánico al momento de intentar dormir, incluso la siesta",**  
**¿Por qué a veces siento que caigo al vacío...**

entala representante de la SEN.

Son muy excepcionales los casos en los que las pruebas médicas revelan la existencia de un problema estructural u orgánico, como una hernia cervical que comprime la médula espinal o una **esclerosis múltiple**.

## Consejos para evitar las sacudidas durante el sueño

Estas son las pautas básicas para prevenir o reducir la frecuencia de las mioclonías hipnagógicas en las personas que más las sufren:

- Evitar la privación de sueño, es decir, **dormir el número de horas necesarias** en función de la edad.
- Intentar llevar horarios de sueño regulares, **yéndose a dormir y levantándose a la misma hora aproximada**.
- **Reducir el consumo de estimulantes** (cafeína, nicotina, alcohol), especialmente a partir de media tarde.

### Te recomendamos

Enlaces promovidos por Taboola

Las gafas amarillas de Marcos Llorente, ¿tienen alguna utilidad?

Cuídate Plus

Así es la tiroiditis de Hashimoto, la enfermedad que padece Susana Saborido

Cuídate Plus

Muere un surfista de 37 años al ser atacado por un tiburón en Australia

Marca

Ivonne Reyes atraviesa el peor momento de su vida: "Estoy arruinada y en tratamiento psiquiátrico, estuve a punto de morir"

Marca

Aísla tu ático por solo 1 euro (Descubre cómo)

Aislamiento-1-Euro

## EL DIARIO VASCO

# Más de la mitad de los españoles duerme poco y mal

Los neurólogos alertan de que cuatro millones de ciudadanos padecen algún trastorno del sueño grave, pero solo un tercio busca ayuda



Una mujer desvelada mira hacia el despertador de madrugada desde su cama. R. C.



**Alfonso Torices**

Madrid

Seguir

Jueves, 13 de marzo 2025, 16:03

Este contenido es exclusivo para suscriptores

Suscríbete y disfruta de  
**Contenidos ilimitados**

**MENSUAL**  
Suscríbete  
**12 meses por**  
**2€/mes**

**ANUAL**  
Suscríbete  
**Primer año por**

~~94,00€~~ **75€**

Renovaciones automáticas a [tarifa vigente](#)

¿Ya eres suscriptor/a? [Inicia sesión](#)

Temas España

El Norte de Castilla

## Más de la mitad de los españoles duerme poco y mal

Los neurólogos alertan de que cuatro millones de ciudadanos padecen algún trastorno del sueño grave, pero solo un tercio busca ayuda



Una mujer desvelada mira hacia el despertador de madrugada desde su cama. R. C.



Alfonso Torices

Madrid

Seguir

Jueves, 13 de marzo 2025, 16:03

Este contenido es exclusivo para suscriptores

Suscríbete y disfruta de

**Contenidos ilimitados**

**El mundo cambia**

Suscríbete

**2 meses**

17,90€ **1€**

Periodismo real para tiempos de cambio

**Semestral**

Suscríbete

**6 meses**

49€ **18€** primer semestre

Información veraz y contrastada

Renovación automática a precio tarifa

¿Ya eres suscriptor/a? [Inicia sesión](#)

Temas España

# Ortosomnia: la obsesión por monitorear el sueño puede estar empeorando la calidad del descanso

Por **Sala de Noticias** - 13/03/2025



La ortosomnia, obsesión por un descanso “perfecto”, puede desencadenar insomnio y estrés (Imagen Ilustrativa Infobae)

La creciente dependencia de dispositivos inteligentes para monitorear la calidad del sueño ha generado un nuevo fenómeno llamado ortosomnia, una obsesión por alcanzar un descanso “perfecto” que paradójicamente puede provocar insomnio y estrés. Este término se origina de las palabras griegas “orto”, que significa correcto, y “somnia” de sueño, y ha captado la atención de los especialistas en medicina del sueño debido a las consecuencias negativas que pueden generar en quienes se preocupan excesivamente por los resultados de estas herramientas.

Algunos usuarios, al obsesionarse con los datos de sueño “poco profundo” o “agitado” provistos por aplicaciones como Sleep Cycle o relojes inteligentes, llegan a experimentar irritabilidad, cansancio diurno y dificultades de concentración. Desafortunadamente, estos dispositivos son poco precisos en comparación con técnicas validadas como la polisomnografía, considerada el estándar más confiable en diagnóstico del sueño.

La psicóloga clínica Kelly Baron explicó en diálogo con la cadena CNN que los primeros modelos de estos gadgets eran poco precisos y, aunque la tecnología ha mejorado, las limitaciones persisten: “Hasta que los rastreadores midan las ondas cerebrales como lo hacemos en un laboratorio del sueño, esto es solo una estimación”.

Los dispositivos inteligentes de monitoreo carecen de precisión frente a la polisomnografía, método estándar en diagnóstico del sueño – (Imagen Ilustrativa Infobae)

La Organización Mundial de la Salud (OMS) también ha señalado la relevancia del tema al destacar que la falta de descanso representa un problema global creciente. Esto es especialmente preocupante al considerar que pocos pacientes buscan ayuda clínica, según señaló el sitio de la clínica Dental Carralero, sumándose a la complejidad que añaden los dispositivos de monitoreo. Muchos de estos aparatos, aunque útiles para detectar patrones básicos, no pueden diagnosticar ni reemplazar la evaluación profesional, afirmó la clínica, enfatizando que los análisis excesivos pueden agravar la ansiedad.

La experta Ana Fernández Arcos, coordinadora del Grupo de Estudio del Sueño de la Sociedad Española de Neurología, alertó a Cuidate Plus sobre cómo estas herramientas provocan “dudas y preocupaciones adicionales” al ofrecer resultados que no siempre reflejan la realidad del sueño. Fernández explicó: “Por ejemplo, en personas que tienen insomnio y apenas se mueven en la cama puede parecer que duermen más de lo que en realidad lo hacen”. Complementó indicando que aquellos que intentan activamente dormir bien enfrentando una contradicción, ya que la relajación y desconexión son esenciales para conciliar el sueño.

La psicóloga Kelly Baron advierte sobre la confianza excesiva en datos inexactos de rastreadores de sueño

Desde esta perspectiva, los especialistas insisten en que el monitoreo excesivo puede desviar a las personas de los aspectos realmente importantes para mejorar el descanso. Las recomendaciones tradicionales, como establecer horarios regulares, evitar la cafeína y el alcohol antes de dormir y crear un ambiente tranquilo, se mantienen como las herramientas más efectivas para garantizar un sueño reparador.

Otro punto esencial que acerca las recomendaciones médicas al público es la conexión entre la calidad del sueño y factores respiratorios. Trastornos como la apnea del sueño afectan aproximadamente al 6% de la población adulta en España, pero menos del 10% de esos casos están diagnosticados, según Dental Carralero. Esto pone de manifiesto que, en lugar de obsesionarse con dispositivos, las personas deben centrarse en analizar problemas subyacentes de salud.

Para aquellos que persisten en el uso de aplicaciones o rastreadores de sueño, los expertos ofrecen una guía útil para mantener una relación saludable con estos dispositivos. Jennifer Mundt , especialista en medicina del sueño, sugirió en CNN reflexionar sobre el impacto emocional y práctico de los datos que se recogen: "¿Te lleva a algún paso tangible que haya mejorado tu sueño? ¿Te dice algo nuevo o simplemente te recuerda que no dormiste bien?". Mundt agregó que, si los datos generan frustración, es recomendable dejar de usar el dispositivo temporalmente y enfocarse en alternativas no tecnológicas.

La OMS destaca que la falta de sueño se ha convertido en un problema global creciente (Samsung)

Finalmente, aunque las pulseras e incluso aplicaciones como Fitbit y Apple Watch ofrecen una "estimación aceptable" en cuanto a la duración del sueño, los resultados sobre la calidad y las fases de descanso todavía carecen de rigor clínico. Los especialistas advierten que las aplicaciones deben ser vistas como herramientas complementarias, no como reemplazo de diagnósticos o tratamientos médicos.

La obsesión por el sueño perfecto promovida por estos dispositivos puede ser perjudicial para la salud mental y física. La clave, como subrayan los expertos, radica en adoptar un enfoque equilibrado: abordar los problemas del sueño con estrategias validadas y buscar ayuda profesional cuando sea necesario, dejando de lado el perfeccionismo tecnológico.

Fuente: <https://www.infobae.com/tag/policiales>

## Sala de Noticias

Últimas noticias

Nacional

Mundo

Deportes

Espectáculos



Jujuy

Salta

Tucumán

Sociedad

Redes

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

# ¿Cuál es el juego que ayuda a alertar los síntomas de Alzheimer y demencia? Así funciona

*Mariana Sierra Escobar*

3-4 minutos

---

**A medida que va avanzando en edad**, la salud mental y cerebral es una de las preocupaciones que se hace más frecuente. Es en este caso, cuando las personas empiezan a indagar sobre estrategias para preservarla durante mucho más tiempo.

**La demencia y el Alzheimer son las enfermedades más temidas**, pues ambas causan pérdidas en la memoria y afectan la capacidad de razonamiento. Sobre esto, la ciencia ha estudiado y compartido algunos datos que pueden ser de interés.

Manuel José Fernández Iglesias es un **científico español que realizó un videojuego** en colaboración con una gran compañía y con el aval de importantes sociedades médicas para anticipar las señales de estas dos afecciones.

En conversación con W Radio, Manuel reveló detalles sobre **‘The Mind Guardian’**, el proyecto realizado junto a Samsung, que emplea pruebas médicas tradicionales e inteligencia artificial.

El videojuego antes mencionado cuenta con el **aval científico de la Sociedad Española de Neurología y de la Sociedad Española de Psiquiatría y Salud Mental**. Se puede acceder a él a través de un celular y solo debe disponer de 45 minutos para jugarlo.



Solo es necesario bajar la aplicación y jugar. Foto:iStock

De acuerdo con el experto, “este juego está diseñado para personas mayores de 55 años” y no es un diagnóstico médico. Para él, es más bien, **una herramienta que permite revisar cómo se encuentra el paciente mediante pruebas** que miden la memoria episódica, la procedimental y la semántica.

“El juego plantea tres experiencias que están en relación con aspectos de tu memoria, con la capacidad que tienes para recordar cosas, por ejemplo la lista de la compra, para recordar tareas que tienes qué hacer en la mañana o en el trabajo”, dijo.

A través de este aplicativo **no solo podrá saber si una persona ya padece de un deterioro cognitivo, sino que según los resultados, podrá anticipar** si es un posible candidato y tomar las medidas necesarias.

“Se ha demostrado que si se detecta el deterioro cognitivo en una etapa temprana, es muy posible aumentar el tiempo en que los

síntomas no se hacen incapacitantes”, apuntó Fernández.



El momento en el que se detecte la enfermedad influye en su tratamiento. Foto:iStock

Si la respuesta obtenida supone alguna **alerta de riesgo**, es importante que se someta a un diagnóstico médico y a unas pruebas más profundas para determinar qué es exactamente lo que tiene.

Además de funcionar como un “aviso”, esta aplicación le da una serie de **ejercicios que lo pueden ayudar a mejorar su capacidad cerebral**. “El propio juego te explica qué hacer ya para mejorar esa reserva cognitiva y tratar el deterioro”, señaló.

Para el desarrollador lo más importante es **generar conciencia y fomentar el cuidado**, tal como se hace con su estado corporal al asistir a un gimnasio para mejorar su calidad de vida.

MARIANA SIERRA ESCOBAR

EQUIPO ALCANCE DIGITAL

EL TIEMPO

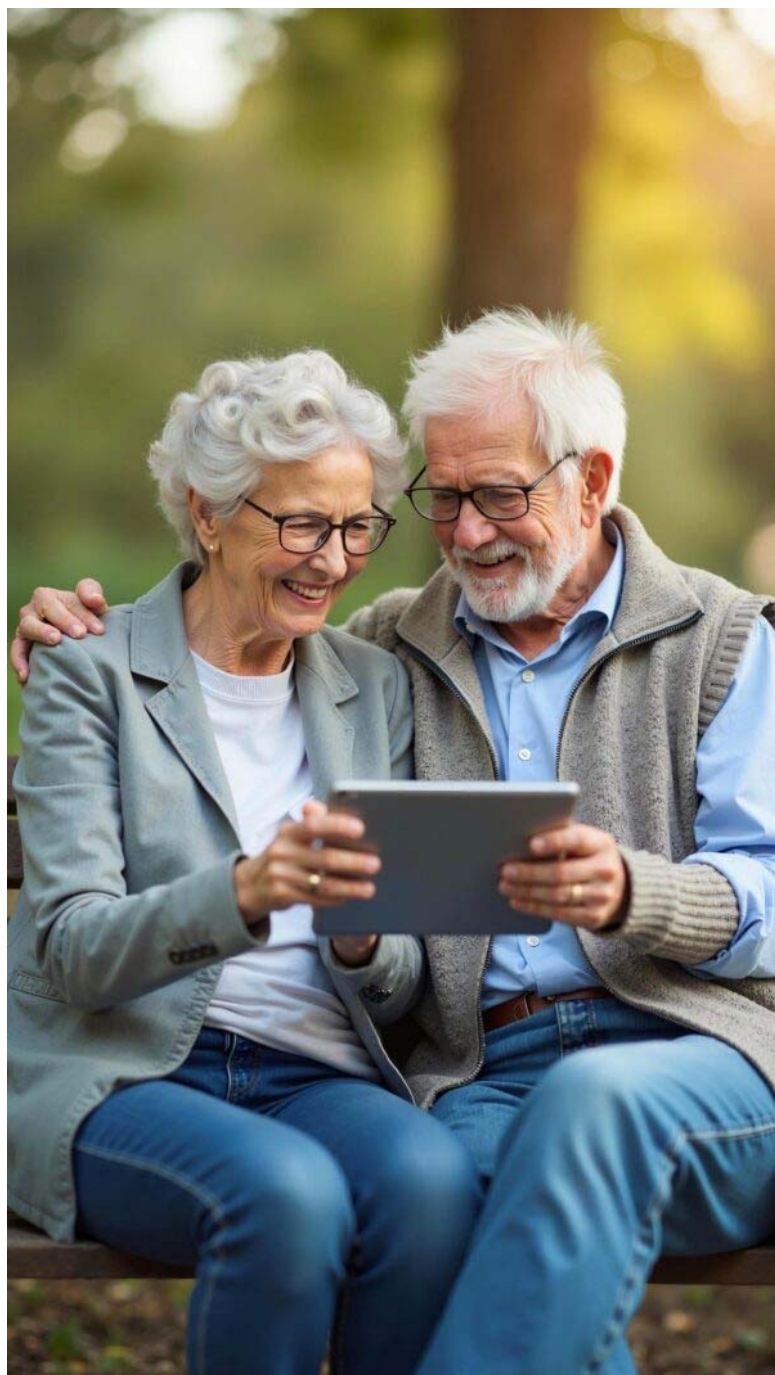
## **La planta ancestral que ayuda a mejorar la memoria, combate la demencia y fortalece el cerebro**

**Más noticias en El Tiempo:**



## CIENTÍFICOS ESPAÑOLES DESARROLLAN UN VIDEOJUEGO PARA ANTICIPARSE A LOS SÍNTOMAS DE ALZHEÍMER Y DEMENCIA

12 Marzo, 2025 / Artículos



*'The Mind Guardian' es un proyecto gallego que, en colaboración con Samsung, aplica técnicas de inteligencia artificial y test médicos tradicionales para alertar a los mayores de 55 años sobre posibles signos de deterioro cognitivo*

Artículo recomendado de [El País](#)

Hace 24 horas que Paz Rey Duarte no puede sacarse el mensaje de la cabeza: *Possible riesgo detectado*. Aunque ningún médico se lo ha diagnosticado formalmente, la mujer —73 años, de Vigo, pelo cano impecable— está convencida de que [tiene alzhéimer](#). "Hace ya un tiempo que estoy notando que me olvido hasta de las cosas más sencillas", dice mientras se acomoda un pañuelo de algodón que lleva atado al cuello para capear el frío atlántico de la costa del fin del mundo. No puede recordar, por ejemplo, ni el título ni el autor de la novela que está leyendo, tampoco el nombre del medicamento que lleva meses tomando todos los días. "Estoy preocupada", apostilla.

Paz se sumó a los programas de prevención de la [Asociación de Familiares de Enfermos de Alzheimer y otras Demencias de Galicia](#) (AFAGA) luego de jubilarse. En un principio era como participar de un club social para veteranos porque sus problemas de memoria aún no se habían manifestado. Pero justo el día antes de hablar con EL PAÍS, Paz se enteró de que tiene riesgo de sumarse a los 40.000 nuevos casos de alzhéimer que se diagnostican cada año en España y de los cuales el 65% corresponden a mujeres. La advertencia no se la dio un especialista, sino un videojuego.

La mujer ha probado de forma anticipada *The Mind Guardian*, una aplicación desarrollada por científicos del centro de investigación atlantTtic de la Universidad de Vigo y del grupo de Neurociencia Traslacional del Instituto de Investigación Sanitaria Galicia Sur, en colaboración con Samsung, que puso el dinero y el aparato técnico y empresarial para que la idea no quedara encajonada. La multinacional surcoreana tiene un programa, *Tecnología con Propósito*, que aplica la innovación tecnológica en la resolución de problemas sociales. Llevan invertidos más de 25 millones de euros.

La aplicación —gratuita, recomendada para mayores de 55 años— [está disponible](#) a partir de hoy martes para usuarios del sistema operativo Android en España.

*The Mind Guardian* es lo que se conoce como un instrumento de cribado. Es decir, no ofrece un diagnóstico médico como tal, sino que utiliza tres juegos y técnicas de inteligencia artificial para examinar al usuario y, a partir de la información recogida durante las [diferentes pruebas](#) —que miden la memoria episódica, la procedimental y la semántica—, clasificarlo como alguien con posible deterioro cognitivo o sin deterioro cognitivo. El desarrollo tiene el aval científico de la Sociedad Española de Neurología y de la Sociedad Española de Psiquiatría y Salud Mental.

La aplicación identificó a Paz como "persona de riesgo" y ahora maneja dos opciones: consultar a un experto para que le haga un diagnóstico más a fondo y confirmar la advertencia, o esperar seis meses y repetir las pruebas dentro de la *app* para ver qué resultados arroja. En el medio, cree

que su mejor alternativa es estar alerta a los síntomas y pedir asesoramiento para conocer qué tipo de hábitos podrían [ralentizar el avance](#) de su, por ahora, probable deterioro cognitivo.

### Un invento hecho en Galicia

El germen de *The Mind Guardian* hay que ir a buscarlo a la ladera de un monte en la parroquia de Zamanes, a las afueras de Vigo. Allí, rodeados de robles, pinos y castaños húmedos, están los laboratorios del centro de investigación atlantTtic, donde se brujulean sistemas telemáticos y [otras tecnologías](#). Luis Anido es catedrático en telecomunicaciones de la universidad y hace años que se dedica a tender puentes entre la neurociencia y la tecnología.

En 2014 —en un contexto en el que las cifras de prevalencia de demencia entre personas mayores aumentaron en Galicia—, Anido y su equipo descubrieron que, al contrario de lo que se podría suponer, los videojuegos eran una manera muy efectiva de vincular a los adultos mayores con los desarrollos tecnológicos. Así fue que se pusieron a estudiar el

posible uso combinado de técnicas de *gamificación* e inteligencia artificial con pruebas médicas, para crear un instrumento que pudiera medir el deterioro cognitivo del usuario y que el resultado tuviera validez clínica.

Con ese espíritu nació *Panoramix*, una [batería de videojuegos](#) para poder identificar posibles trastornos neuronales ya en sus primeras fases, cuando todavía los síntomas no son evidentes. Los diferentes juegos se basaron en los test convencionales usados en hospitales y clínicas para medir la capacidad de memoria y la atención. El proyecto comenzó a probarse en los pacientes nucleados dentro de AFAGA con resultados contundentes: 97,1% de exactitud estadística en la detección de deterioro cognitivo.

En el medio de todas esas pruebas y experimentos cayó la noticia: la madre de Anido, de 88 años, fue diagnosticada con alzhéimer. Lo profesional terminó cruzando a la vereda de lo personal.

"Ya no me recuerda", dice el investigador apoyando los codos sobre una barandilla con vistas al campus universitario, un paisaje escarpado y desnudo que aguarda la llegada de la primavera. Y añade: "Yo tampoco recuerdo cómo era ella antes de la enfermedad. A veces, para hacerlo, miro videos familiares de otras épocas". El alzhéimer de su mamá ya es irrefrenable: solo queda intentar [mejorar su calidad de vida](#). Pero la aplicación que Anido y su colega, Manuel José Fernández —quien afirma con seguridad que el alzhéimer es "la pandemia del futuro"—, han desarrollado, sí podría marcar una diferencia en la vida de otros pacientes.

"Cuando enfermó", recuerda el científico, "mi madre no fue consciente de su propio deterioro. Todas las decisiones alrededor de su vida y su tratamiento tuvimos que tomarlas nosotros, sus hijos. Perdió su libertad. El videojuego puede permitirle a otras personas adelantarse unos pasos al avance de la enfermedad y planificar cómo van a vivir en los próximos años". La prevención es, en definitiva, la razón de ser de *The Mind Guardian*.

#### Una alerta a tiempo

La oficina de Carlos Spuch en el Instituto de Investigación Sanitaria Galicia Sur (IIS) queda en la planta baja del Hospital Universitario Álvaro Cunqueiro. Es un edificio funcionalista y contemporáneo con una fachada de enormes lamas metálicas con vistas a la ría de Vigo. Spuch trabaja allí monitorizando y divulgando [el avance de las enfermedades](#) neurodegenerativas entre la envejecida población de Galicia, donde más del 26% de los habitantes superan los 65 años. La comunidad autónoma es un laboratorio a cielo abierto para el estudio de las alteraciones cerebrales en la tercera edad. "La clave con estas enfermedades es la detección temprana. El diagnóstico suele aparecer cuando los síntomas ya son muy evidentes y es demasiado tarde", explica el neurólogo con un acento gallego pronunciado.

Spuch ha participado en la evaluación científica de *The Mind Guardian*, colaborando en los estudios clínicos en pacientes diagnosticados con deterioro cognitivo para determinar la fiabilidad de la aplicación. "Era la primera vez que veía cómo un sistema tecnológico se podía poner al servicio de las enfermedades neurológicas y me pareció interesante", explica. El valor de este desarrollo, según el experto, es que permite poner al alcance de los dedos de las personas mayores una herramienta de [detección temprana](#) con la facilidad de un videojuego. "Si quisieras aplicarle a un paciente los mismos test que se aplican a través de los juegos de *The Mind Guardian*, necesitarías una consulta de dos horas con un funcionario capacitado. Sin embargo, esto permite hacerlos de manera muy sencilla, desde casa, en 45 minutos y jugando", señala. Además, como la aplicación recomienda jugar en un entorno tranquilo y cómodo, se puede evitar el "efecto bata blanca", en el que los resultados de un test pueden tener sesgos, ya que los pacientes suelen inquietarse o alarmarse en entornos hospitalarios y cometer más errores.

Si al final del juego, el resultado arroja la alerta de posible riesgo de deterioro, el usuario puede llevar ese informe a la consulta y someterse a un diagnóstico más estricto. "Es un mensaje de que tienes que cambiar algunos hábitos", explica Spuch. Para ralentizar el deterioro, las personas pueden practicar ejercicio físico intenso, evitar los ultraprocesados en su alimentación y, más que nada, socializar. "La [actividad social](#) es lo que hace la diferencia en cuanto a la cognición. Lo peor que puede hacer una persona con deterioro cognitivo es aislarse".

La experiencia de Paz, la mujer gallega de 73 años que acaba de probar la aplicación, parece comprobar esa teoría. "Lo que más disfruto de pertenecer a los grupos de AFAGA es la parte social. Yo no sé si servirá, pero que la pasamos bien, la pasamos bien". También asegura que si está pasando algo dentro de su cerebro, quiere saberlo. "A ver si hay algún tipo de medicina preventiva y yo me la estoy perdiendo por miedo a los resultados de un test. Prefiero ser consciente de a lo que me voy a enfrentar y estar preparada para ello", afirma sonriente.



#### TE PUEDE INTERESAR



[Tendencias Tech 2025: Qué avances nos depara este año](#)



[Esta es la importancia estratégica de los data centers](#)



[Los países en la COP29 sellan el acuerdo sobre el mercado mundial del carbono](#)



[Este es el impacto económico que el mundo sufre debido al cambio climático](#)



[Competitividad con conciencia: el camino hacia la transformación social de las organizaciones](#)

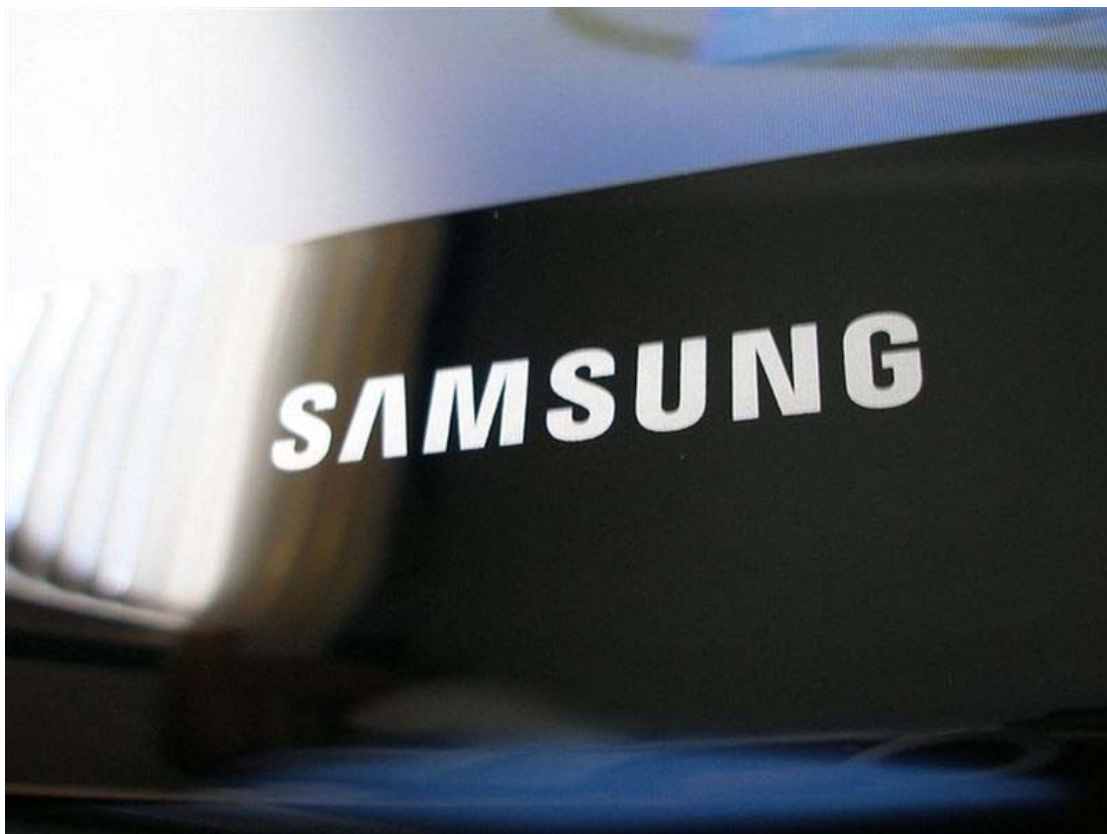


## VIRAL

# Samsung presenta un videojuego con IA para prevenir el Alzheimer

'The Mind Guardian' ofrece una solución sencilla y de acceso universal para identificar signos de deterioro cognitivo

"



Está dirigido a personas a partir de 55 años y es de acceso gratuito a través de una Tablet Android | Foto: Samsung

13/03/2025 10:13



Samuel Blanco López

0

El proyecto en colaboración con **Samsung Iberia, la Universidad de Vigo, el Instituto de Investigación Sanitaria Galicia Sur**, entre otras entidades, por fin ha sido presentado y se trata del videojuego '**The Mind Guardian**'. Esta nueva aplicación gamificada cuenta con la asistencia de inteligencia artificial para poder ejercer una prueba de autoevaluación de la memoria para el cribado a gran escala de signos de deterioro cognitivo, un síntoma común en las fases tempranas de enfermedades como el **Alzheimer**, enfermedad que ya solo en **España alcanza a afectar a 800.000 personas**.

El videojuego presenta una precisión del 97% y es presentado como una herramienta autoadministrable, gratuita y accesible al

encontrarse disponible para su descarga tanto en Galaxy Store como en Play Store y ser compatible para Tablets Android. La aplicación **se dirige a un público senior, superior a los 55 años, sin síntomas evidentes de deterioro cognitivo**. Enfocándose en la detección temprana y tras una sesión de unos 45 minutos, 'The Mind Guardian' ofrece a los usuarios una solución sencilla y de acceso universal para identificar posibles signos de deterioro cognitivo,

### ¿Por qué resulta importante?

El gran valor videojuego 'The Mind Guardian' radica en **la capacidad de detectar de manera precoz los primeros signos de deterioro cognitivo**, lo que puede contribuir a aumentar la calidad de vida hasta en 10 años y reducir los efectos de las demencias hasta en un 40%. Por esa razón, la Sociedad Española de Neurología considera que la detección precoz es un elemento clave en el abordaje de la enfermedad de Alzheimer. Pero, según datos de esta sociedad científica, en **alrededor del 50% de los casos no se diagnostica el Alzheimer hasta que el paciente ha desarrollado una fase moderada** de la enfermedad y entre el 30 y el 50% de las personas que padecen algún tipo de demencia no se llega a obtener un diagnóstico preciso.

Según estimaciones internas basadas en un estudio encargado a Ipsos España, **se calcula que esta tecnología de autoevaluación podría beneficiar a aproximadamente 2,5 millones de personas**. Su diseño reúne todas las pruebas en una única experiencia, con una interfaz intuitiva y accesible, lo que facilita su uso para cualquier persona a partir de los 55 años.

### ¿En qué consiste el videojuego 'The Mind Guardian'?

Para el análisis, el usuario debe realizar una sesión de juego dividida en tres partes:

**-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.



Segmentos de la aplicación 'The Mind Guardian' por Samsung

ETIQUETAS [Alzheimer](#), [aplicación](#), [Salud](#), [Samsung](#), [videojuego](#)

### RELACIONADAS

**La nueva colección de Primark para arrasar esta primavera**

**HIDROFERO**  
cápsulas blancas  
Siempre por la noche

244 mg  
de Vit. D<sup>3</sup>

Para la prevención y el tratamiento  
del déficit de vitamina D<sup>3</sup>

Publicidad

© 2014 Laboratorios Pifarre, S.A. Todos los derechos reservados. No se permite la explotación económica ni la transformación de esta obra. Queda permitida la impresión en su totalidad.

[illegible]

MEDIO AGREDITADO PARA LA INNOVACIÓN MÉDICA

## **`Haz de la salud del sueño tu prioridad', la campaña de la SEN que refuerza la importancia del descanso**

Hasta un 48% de los adultos no tienen un sueño de calidad y el 54% duerme menos de las horas recomendadas. Varios estudios han relacionado esta situación con la intensificación del riesgo de desarrollar enfermedades metabólicas. Para concienciar sobre su importancia en relación al bienestar, desde la SEN han lanzado una iniciativa que busca cambiar los hábitos hacia unos más saludables.



13/03/2025

El 14 de marzo se conmemora el Día Mundial del Sueño y este año, con el lema "**Haz de la salud del sueño una prioridad**", se busca concienciar sobre la importancia de fomentar hábitos positivos y realizar cambios en nuestros patrones de sueño con el objetivo de lograr un mejor descanso para mejorar nuestra salud y calidad de vida.

Según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN), un 48% de la población adulta no tiene sueño de calidad y el 54% de la población adulta española duerme menos de las horas recomendadas. Además, uno de cada tres adultos españoles se despierta con la sensación de no haber tenido un sueño reparador. Por otra parte, en el caso de los niños y adolescentes, la SEN calcula que el 25% de la población infantil no tiene un sueño de calidad y que solo el 30% de los niños mayores de 11 años duermen el número adecuado de horas.

Menos del 5% de la población se podría catalogar dentro de lo que denominamos 'dormido corto', es decir, personas a las que les basta dormir entre 5 y 6 horas para encontrarse bien y descansar. Pero para el resto de la población, la duración adecuada del sueño tiene que ser mayor: por lo general, los adultos deben destinar al sueño entre 7 y 9 horas diarias, los niños mayores de 2 años más de 10 horas, y los adolescentes y adultos jóvenes, al menos 8", comenta la **Dra. Celia García Malo**, Coordinadora del Grupo de Estudio de Trastornos de la Vigilia y Sueño de la Sociedad Española de Neurología. "Porque si nuestro sueño no tiene una duración adecuada, se verá afectada nuestra salud. A corto plazo, experimentaremos problemas de capacidad de atención, de productividad y, la sensación de sentimos cansados y somnolientos durante el día, también hará que estemos más irritables y con peor estado de ánimo. El sueño insuficiente también supone un mayor riesgo de accidentes laborales y de circulación, ya que por ejemplo se estima que está detrás del 30% de los accidentes de tráfico en España. Pero además, a largo plazo, esta falta de sueño se traduce en un mayor riesgo de padecer muchos tipos de enfermedades, algunas potencialmente graves y discapacitantes".

Son numerosos los estudios que apuntan a que dormir poco, a largo plazo, aumenta de forma muy significativa el riesgo de desarrollar enfermedades metabólicas como la obesidad y la diabetes, la hipertensión o problemas de colesterol y triglicéridos, lo que a su vez incrementa el riesgo de padecer algún tipo de enfermedad vascular (como ictus o infartos de miocardio) o enfermedades neurodegenerativas (como la enfermedad de Alzheimer). Por otra parte, **la falta de sueño también aumenta el riesgo de sufrir trastornos mentales graves** (como la depresión) y un sueño insuficiente también se ha vinculado a una mayor incidencia de algunos tipos de cáncer, como el del colon, mama o próstata.

*"Pero además de la duración, para que un sueño sea de buena calidad, también debe de ser regular, acorde con nuestro ritmo circadiano o reloj biológico; y continuo, es decir, sin fragmentación y cumpliendo con todas sus fases (sueño ligero, sueño profundo y sueño REM). Por lo tanto, cuando nuestro sueño no tiene una duración adecuada, cuando los horarios de sueño varían en exceso, o nos despertamos frecuentemente, ya no estamos descansando adecuadamente", señala la Dra. Celia García Malo. "El marcador más importante acerca de cómo es la calidad de nuestro sueño no tiene que depender de lo que no diga ningún tipo de dispositivo electrónico de monitorización. Conocer si tenemos un sueño de calidad y suficiente significa sentirnos satisfechos y descansados a la mañana siguiente, con energía y bienestar para afrontar nuestra actividad. Y todas las personas pueden hacer esta breve reflexión acerca de su descanso porque el sueño y el descanso tienen un papel central en nuestra salud: debemos priorizarlo, tal como recomendamos con su lema este año la World Sleep Society".*

Desde la SEN recuerdan que **priorizar el descanso e incorporar buenos hábitos de sueño supone un impacto positivo para nuestra salud global**. Sabemos que llevar una vida saludable, realizando ejercicio de forma regular y evitando las comidas copiosas, el alcohol, el tabaco o drogas que puedan alterar nuestro sueño, es crucial. Es importante también tratar de mejorar nuestros niveles de estrés y evitar aquellos elementos que pueden sobreexcitarnos antes de ir dormir, como puede ser el uso de móviles u ordenadores. Y, por otra parte, también es importante tratar de adecuar el entorno en el que dormimos para que sea confortable, silencioso y oscuro.

Aunque personas de todas las edades y sexos pueden tener problemas de sueño, los distintos estudios que se han realizado en España coinciden en afirmar que son más frecuentes en adolescentes y jóvenes, en mujeres, y en adultos mayores. Por ejemplo, un estudio reciente realizado por la SEN sobre los hábitos de sueño de los jóvenes españoles señalaba que más del 60% se quita horas de sueño de forma voluntaria para realizar actividades de ocio o de interés personal o que más del 80% utiliza dispositivos con pantalla en la cama antes de dormirse. Otros estudios apuntan a que solo un 33% de las mujeres españolas duermen, entre semana, al menos 7 horas; o que más del 50% de los mayores de 65 años padecen algún trastorno del sueño, bien por los cambios fisiológicos que se producen por la edad, así como por las alteraciones relacionadas con ciertas enfermedades o por sus tratamientos.

*Los buenos hábitos de sueño pueden servir para mejorar la calidad del descanso en muchos casos, pero también son muchas las personas que conviven con enfermedades que interfieren en el sueño. Además de múltiples enfermedades cuya sintomatología interfiere con un buen descanso, existen cerca de 100 trastornos primarios del sueño, que en muchos casos no están diagnosticados\*, comenta la Dra. Celia García Malo. 'Estimamos que en España existen trastornos del sueño que sólo se han diagnosticado al 10% de las personas que realmente los padecen y que menos de un tercio de las personas con trastornos del sueño buscan ayuda profesional. Por lo tanto es importante señalar que no se debe normalizar dormir mal o dormir poco. Si una persona presenta cualquier alteración del sueño, incluidos problemas de insomnio, debe consultar con su médico'.*

Según datos de la SEN, **más de 4 millones de españoles padecen algún tipo de trastorno del sueño crónico y grave**. El insomnio, la apnea obstructiva del sueño, trastornos del ritmo circadiano, el síndrome de piernas inquietas, las parasomnias NREM, el trastorno de



conducta durante el sueño REM, la narcolepsia o la hipersomnia idiopática, son los trastornos del sueño más habituales entre la población española.

"Dentro de la evaluación global de los trastornos del sueño, las sociedades científicas estamos promoviendo cada día más la creación de unidades multidisciplinarias de sueño, que permitan brindar una atención completa a las personas que presentan estas enfermedades. Así que el primer paso es consultar, por supuesto evitar automedicarse. Muchos remedios para mejorar el sueño, incluso vendidos sin receta en las farmacias, no resultan curativos y favorecen que la persona con problema de sueño se autorresponsabilice de ponerle remedio por su cuenta, sin contar con los profesionales indicados. Este hecho supone una gran carga mental y es fuente de preocupación para nuestros pacientes. El paciente que presenta un trastorno de sueño, ya sea insomnio, apnea del sueño, ronquidos, síndrome de piernas inquietas o somnolencia excesiva, merece una atención médica rigurosa, como en tantas otras patologías, que permitan diagnosticar correctamente y poder ofrecer tratamientos basados en la evidencia científica", explica la Dra. Celia García Malo.

"Finalmente me gustaría señalar que, en gran medida por nuestro actual estilo de vida (trabajos sedentarios, en interiores, con poca exposición a la luz solar, estrés, tecnología, etc.) nuestro descanso se ve comprometido. Por ello, tomar conciencia sobre la importancia del mismo es indispensable. Esto implica cuidar nuestro descanso y consultar cuando percibimos que algo no va bien. En los problemas de sueño, la demora en la atención médica puede complicar algunas patologías, y podemos encontrar después pacientes crónicos, cuyos tratamientos resultan a veces más complejos. Esto es algo que se ve mucho en pacientes que sufren insomnio. Cuanto más tiempo lleve la persona durmiendo mal, más tiempo toma volver a "resetear" el sueño y salir del bucle que lo cronifica", concluye la Dra. Celia García Malo.

#sen #campaña #descanso #sueño



Autor: IM Médico

Te recomendamos



Se detectan más de 4 millones de casos con trastorno del sueño en España  
22/05/2024



La educación en higiene de sueño, estrategia para la prevención de la diabetes  
12/11/2024



Más del 40% de los adultos sufre algún tipo de patología del sueño  
18/03/2024



"El sueño no es solo un proceso reparador esencial, sino que su ausencia o mala calidad puede tener impactos significativos para la salud física y mental"  
30/12/2024

Get Notifications

Es noticia

Ganglios inflamados

Beneficios del pomelo

5 alimentos para bajar el colesterol

Tonsinolitosis

Err

infosalus / **asistencia**

## **SECPAL y adELA firman un convenio para integrar de forma precoz los cuidados paliativos en el abordaje de la ELA**



Imagen de la firma del convenio.

- SECPAL

Infosalus



✉ Newsletter

Publicado: miércoles, 12 marzo 2025 14:24

@infosalus\_com

MADRID 12 Mar. (EUROPA PRESS) -

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

Con esta alianza, ambas entidades señalan que 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", apuntan.

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, aseguran que 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", ha destacado la presidenta de SECPAL, Elia Martínez.

En la misma línea se ha pronunciado la presidenta de adELA, Carmen Martínez. "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", ha explicado.

En la actualidad, existen en España unidades asistenciales que incorporan a los expertos en paliativos en el tratamiento integral de la ELA; sin embargo las organizaciones indican que 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.

## **SENSIBILIZAR A LA SOCIEDAD Y A LOS PROFESIONALES**

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.

Desde ambas entidades recuerdan que 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".

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

# El presidente del Senado apoya el Pacto por el RECUERDO, de medidas para avanzar en la lucha contra el Alzheimer

*Newsroom Infobae*

4-5 minutos



El presidente del Senado, Pedro Rollán, ha inaugurado este jueves el acto de lectura del Pacto por el RECUERDO, un llamamiento a adoptar medidas inmediatas que sean un punto de partida para avanzar en la lucha real contra el Alzheimer. Las sociedades científicas adheridas al Pacto han participado en el acto y han pedido la implicación de los políticos para mejorar la vida de los afectados y de sus familias.

Rollán ha leído la declaración institucional en favor de los pacientes con Alzheimer y sus familias que esta semana ha aprobado el Senado y ha tenido un recuerdo para los "cuidadores y cuidadoras, maravillosas personas que, si son del entorno familiar, renuncian a todo para dedicarse a esa persona".

"Ojalá en un futuro la enfermedad del Alzheimer tenga cura", ha concluido el presidente de la Cámara Alta, que ha puesto de manifiesto la sintonía de todos los grupos parlamentarios para suscribir la declaración institucional.

Por su parte, el director ejecutivo de la Confederación Española de Alzheimer y otras Demencias (CEAFA), Jesús Rodrigo, ha cerrado el acto con la lectura de los tres puntos del Pacto por el RECUERDO: censo oficial de pacientes con Alzheimer, diagnóstico precoz para determinar la enfermedad en estadios tempranos y acceso equitativo a los mejores tratamientos farmacológicos y no farmacológicos y de cuidados. Estos tres puntos los recoge también la declaración institucional del Senado, que se realiza en el marco de la Semana Mundial del Cerebro.

La presidenta de la Comisión de Sanidad de la Cámara Alta, María del Mar San Martín, ha destacado que esta jornada de lectura del Pacto "es de gran utilidad para las personas que tienen que legislar" y ha advertido que "el Alzheimer no solo afecta a la memoria, sino también a la identidad y a la autonomía".

Por su parte, la presidenta de CEAFA, Mariló Almagro, ha afirmado que "el tiempo es determinante porque cada día que pasa es una oportunidad perdida para miles de personas". Además, Almagro ha recordado la necesidad "sin demora de un censo oficial de pacientes con Alzheimer para poder planificar los recursos adecuados", la importancia de "la detección temprana es imprescindible para el tratamiento" y la petición de "acceso a los mejores tratamientos

farmacológicos y no farmacológicos y de cuidados".

En este acto de lectura del Pacto por el RECUERDO han participado representantes de las sociedades científicas que han suscrito el Pacto. El presidente de la Sociedad Española de Geriatria y Gerontología, José Augusto García, ha puesto sobre la mesa la necesidad de una "visión transversal" porque "el Alzheimer dura muchos años y lo tienen personas con otras enfermedades", mientras que la directora gerente de la Sociedad Española de Médicos Generales y de Familia, Sara Quintanilla, ha apostado por "políticas que también apoyen a los familiares" y por un "enfoque amplio que incluya entornos amigables con esta demencia".

Desde la Sociedad Española de Psicogeriatria, su presidente, Manuel Sánchez Pérez, ha dicho que "desde los sectores profesionales que velan por la salud mental de los mayores existe preocupación por el acceso equitativo a los mejores tratamientos farmacológicos".

Pascual Sánchez Juan, secretario del grupo de estudio de Conductas y Demencias de la Sociedad Española de Neurología, ha querido "aportar un poco de esperanza" y ha destacado que ya se puede "diagnosticar el Alzheimer con un análisis de sangre" y también que "la inteligencia artificial está llegando para poder detectar los primeros síntomas con el reloj".

El coordinador del grupo de trabajo de Demencias de la Sociedad Española de Psiquiatria y Salud Mental, Luis Agüera, ha recordado que "desde la Psiquiatria se trabaja en el diagnóstico precoz", mientras que Enrique Arrieta, miembro del grupo de trabajo de Neurología, Dolor y Cuidados Paliativos de la Sociedad Española de Médicos de Atención Primaria, ha puesto de manifiesto que "gran parte del Alzheimer se inscribe en las consultas del médico de familia porque son los primeros que valoran las quejas cognitivas de los

pacientes".



**GUADALAJARA / «PADECIMIENTOS INVISIBLES»**

**14 marzo 19:30 - 21:00**

Free



LA NACION > Salud > Mente

LN | **bienestar**

## ¿Cuál es el juego que ayuda a alertar los síntomas de Alzheimer y demencia? Así funciona

Si usa la aplicación podrá ser evaluado mediante pruebas que miden la memoria procedimental

13 de marzo de 2025 • 12:41



**El Tiempo/Colombia**

GDA

**ESCUCHAR NOTA**



Inicio



Secciones



Foodit



Club LN



Ingresar



A medida que se va avanzando en edad, la **salud mental y cerebral** es una de las preocupaciones que se hace más frecuente. Es en este caso, cuando las personas empiezan a indagar sobre **estrategias para preservarla durante mucho más tiempo**.

PUBLICIDAD

**La demencia y el Alzheimer** son las enfermedades más temidas, pues ambas causan pérdidas en la memoria y afectan la capacidad de razonamiento. Sobre esto, la ciencia ha estudiado y compartido algunos datos que pueden ser de interés.

Manuel José Fernández Iglesias es un **científico español** que realizó un

**importantes sociedades médicas para anticipar las señales de estas dos afecciones.**

[SEIS FUENTES DE PROTEÍNA QUE NO SON CARNE >](#)

En conversación con *W Radio*, Fernández Iglesias reveló detalles sobre **‘The Mind Guardian’**, el proyecto realizado junto a Samsung, **que emplea pruebas médicas tradicionales e inteligencia artificial.**

PUBLICIDAD

El videojuego antes mencionado cuenta con el **aval científico de la Sociedad Española de Neurología y de la Sociedad Española de Psiquiatría y Salud Mental.** Se puede acceder a él a través de un celular y solo debe disponer de 45 minutos para jugarlo.



Inicio



Secciones



Foodit



Club LN



Ingresar



La demencia y el Alzheimer son dos de las enfermedades más temidas  
wildpixel - iStockphoto

De acuerdo con el experto, **“este juego está diseñado para personas mayores de 55 años”** y **no es un diagnóstico médico**. Para él, **es más bien una herramienta que permite revisar cómo se encuentra el paciente mediante pruebas** que miden la memoria episódica, la procedimental y la semántica.



Inicio



Secciones



Foodit



Club LN



Ingresar

PUBLICIDAD

“El juego plantea tres experiencias que están en relación con aspectos de la memoria, con la capacidad que tienes para recordar cosas, por ejemplo la lista de la compra, para recordar tareas que tienes qué hacer en la mañana o en el trabajo”, dijo.

[EL ALIMENTO RICO EN MAGNESIO Y FIBRA QUE AYUDA A DESINTOXICAR EL CUERPO >](#)

A través de este aplicativo **no solo se podrá saber si una persona ya tiene un deterioro cognitivo, sino que según los resultados, podrá anticipar** si es un posible candidato y tomar las medidas necesarias.



Inicio



Secciones



Foodit



Club LN



Ingresar

PUBLICIDAD

“Se ha demostrado que **si se detecta el deterioro cognitivo en una etapa temprana, es muy posible aumentar el tiempo en que los síntomas no se vuelven incapacitantes**”, apuntó Fernández.

Si la respuesta obtenida supone alguna alerta de riesgo, es importante someterse a un diagnóstico médico y a unas pruebas más profundas para determinar qué es exactamente lo que se tiene.



Inicio



Secciones



Foodit



Club LN



Ingresar

PUBLICIDAD

**Además de funcionar como un “aviso”, esta aplicación brinda una serie de ejercicios que lo pueden ayudar a mejorar la capacidad cerebral.** “El propio juego te explica qué hacer ya para mejorar esa reserva cognitiva y tratar el deterioro”, señaló.

Para el desarrollador **lo más importante es generar conciencia y fomentar el cuidado**, tal como se hace con el estado corporal al asistir a un gimnasio para mejorar la calidad de vida.



Inicio



Secciones



Foodit



Club LN



Ingresar

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

# Tres de cada diez ciudadanos lidian cada noche con problemas de insomnio

Ana García

3-4 minutos

---

Si tiene problemas para quedarse o mantenerse dormido de forma continua es muy probable que esté sufriendo **insomnio**. Este es uno de los **trastornos más comunes del sueño** y que llegan a afectar a tres de cada diez murcianos adultos, según han dado a conocer los profesionales reunidos en la tercera jornada de la Cátedra del Sueño Gomarco celebrada en colaboración con la [Universidad de Murcia](https://www.um.es) con motivo de la conmemoración este viernes, 14 de marzo, del Día Mundial del Sueño.

Los expertos señalan que **entre un 25 y un 35% de la población adulta sufre de insomnio** transitorio, mientras que cerca de un 15% padece insomnio crónico, condiciones que afectan significativamente a la calidad de vida.

Una de las ponentes, la psicóloga Nuria Roure, acreditada como somnologist por la Sociedad Europea del Sueño, afirma que «**dormir nos da la vida, nos protege de envejecer y de enfermar**, lo que ha llevado a que incluso la Organización Mundial de la Salud (OMS) haya catalogado la privación de sueño, el hecho de dormir menos de seis horas, como la primera causa de enfermar».

Junto a Roure también han profundizado sobre el sueño la

neumóloga pediátrica de la Fundación Jiménez Díaz Genoveva del Río, así como los catedráticos de Fisiología de la UMU María Ángeles Rol y Juan Antonio Madrid, quienes han analizado las ventajas de un buen descanso en nuestro día a día.

La directora de la cátedra, María Ángeles Rol, insiste en que el sueño sigue siendo decisivo para entender muchas de las afecciones del ser humano, por lo que es necesario tener una buena higiene del sueño. Así, la experta señala que el [trabajo](#) es un **factor clave que suele retrasar la hora de dormir**, lo que condiciona enormemente la calidad del descanso.

## Entre 7 y 10 horas diarias

La Sociedad Española de Neurología (SEN) informa de que los adultos deben destinar al sueño entre 7 y 9 horas diarias, los niños mayores de 2 años más de 10 horas, y los adolescentes y adultos jóvenes, al menos 8 horas al día. Por lo que reducir estas recomendaciones puede conllevar consecuencias para la salud a medio y largo plazo.

Atendiendo a estas recomendaciones y analizando los hábitos de sueño de los ciudadanos, los neurólogos afirman que **el 48% de la población adulta no tiene un sueño de calidad** y el 54% de la población adulta duerme menos de las horas recomendadas. Además, uno de cada tres adultos españoles se despierta con la sensación de no haber tenido un sueño reparador.

En el caso de los niños y adolescentes, la SEN calcula que el 25% de la población infantil no tiene un sueño de calidad y que **solo el 30% de los niños mayores de 11 años duermen el número adecuado de horas**, lo que muestra que el 70% restante no lo hacen.

Entre las consecuencias que puede acarrear el no tener un buen hábito de sueño destacan a corto plazo los problemas de atención, de

productividad y la sensación de estar cansados y somnolientos, así como más irritables. La falta de sueño también implica mayor riesgo de accidentes laborales y de circulación, estando detrás del 30% de estas situaciones.

**LA VERDAD** 

# La Cátedra del Sueño Gomarco y la UMU celebran una jornada sobre la importancia de un buen descanso

Entre los participantes de las ponencias y mesas redondas destacan la psicóloga Nuria Roure y la neumóloga pediátrica Genoveva del Río



La Jornada 'Dormir bien, el secreto de la salud y el bienestar', celebrada este miércoles. Cátedra del Sueño Gomarco

**LA VERDAD**

Jueves, 13 de marzo 2025, 11:19 | Actualizado 11:37h.

 Comenta

La Cátedra del Sueño Gomarco, en colaboración con la Universidad de Murcia, celebró este miércoles la III Jornada denominada 'Dormir bien, el secreto de la salud y el bienestar', en la que se dieron cita cuatro de los mayores especialistas de España con el objetivo de concienciar a la sociedad sobre la importancia de un descanso adecuado para una vida más saludable.

Durante la jornada, que se organiza con motivo del Día Mundial del Sueño de este viernes 14 de marzo, los expertos en sueño señalan que tal y como afirma la Sociedad Española de Neurología (SEN), entre el 25% y el 35% de la población adulta sufre de insomnio transitorio, mientras que entre un 10% y 15% padece insomnio crónico, condiciones que afectan significativamente la calidad de vida. La Cátedra del Sueño Gomarco trabaja con el propósito de difundir información sobre el sueño, promoviendo la concienciación de la sociedad en torno a este tema.

La directora de la Cátedra del Sueño Gomarco, María Ángeles Rol, afirmó que el sueño sigue siendo «decisivo» para entender muchas de las afecciones del ser humano, por lo que «es necesario tener una buena higiene del sueño». La experta señaló que el trabajo «es un un factor clave que suele retrasar la hora de dormir, por lo que esto condiciona enormemente la calidad del descanso». «El sueño no es algo prescindible y los horarios laborales en España son muy amplios, frente a otros países europeos donde la jornada laboral está compactada y se facilitan así los horarios de descanso», declaró Rol.

Durante su ponencia, la primera psicóloga en España acreditada como 'Somnologist' por la Sociedad Europea del Sueño (ESRS), Nuria Roure, explicó que dormir «nos da la vida y nos protege de envejecer y enfermar». La Organización Mundial de la Salud (OMS) catalogó la privación de sueño, el hecho de dormir menos de seis horas, como la primera causa para enfermar.

La autora del 'best seller' 'Por fin duermo', que ya va por su tercera edición con más de 5.000 ejemplares vendidos, señaló que a través de su método 'Duerme, descansa y vive', ya ha «ayudado a miles de personas a mejorar su descanso a través de procesos de cambios y crecimientos para mejorar sus hábitos diurnos y nocturnos que les permiten potenciar sus capacidades y habilidades a través de descansar y dormir mejor».

Por su parte, Genoveva del Río, neumóloga pediátrica en el Hospital Fundación Jiménez Díaz, hizo hincapié en la correlación que existe entre el sueño y la salud respiratoria, con especial atención a los trastornos del sueño en los más pequeños. Entre otras causas, se señalan determinados problemas como las hipertrofias de amígdalas y adenoides, muy frecuentes entre los 2 y 5 años de edad, que resultan las principales causas de las apneas infantiles.

Durante la mesa redonda final, el catedrático de Fisiología de la Universidad de Murcia, Juan Antonio Madrid, destacó «la importancia de analizar el sueño en cada persona como clave para entender cómo los ciclos biológicos impactan en nuestra salud». El experto en sueño y director del Máster online en 'Sueño: Fisiología y Medicina', explicó además que la geografía y la edad «influyen de manera directa en la calidad y condiciones del descanso» y que las horas de sueño en fin de semana «no suplen el déficit de horas que se arrastra durante la semana laborable, de lunes a viernes».

## **II Premios Cátedra del Sueño Gomarco**

Al término de la Jornada se entregaron los II Premios de la Cátedra del Sueño Gomarco, que tienen como objetivo fomentar la investigación científica y académica sobre los trastornos del sueño y sus implicaciones para la salud. En la categoría de Mejor Artículo de Investigación recogió el premio Gerard Maya Casalprim por su trabajo 'Post-mortem neuropathology of idiopathic rapid eye. Movement sleep behaviour disorder: a case series', con una dotación económica de 1.000 euros y certificado que entregó Juan Antonio Marco, CEO de Gomarco.

El premio al Mejor Trabajo Fin de Grado correspondió a la alumna Ana Castejón Castillejo por su investigación 'Melatonina sintética y fitomelatonina en complementos alimenticios comerciales', con una dotación de 500 euros y certificado que entregó la vicerrectora de Ciencias de la Salud de la UMU, Paloma Sobrado.

El Premio Honorífico a la Trayectoria en la Investigación del Sueño y Ritmos Circadianos se entregó al doctor Luis de Lecea, catedrático en el departamento de Psiquiatría y Ciencias del Comportamiento en la Universidad de Stanford. El galardón fue entregado mediante videoconferencia al premiado que se encontraba en California (EEUU) por la vicerrectora de Investigación de la UMU, M<sup>a</sup> Senena Corbalán.

Este brillante invento japonés traduce instantáneamente idiomas...

Publicidad Enence



Brico Dépôt odia cuando haces esto, pero no pueden detenerte

Publicidad JetNozzle



La Vanguardia

Seguir

94.6K Seguidores



## Adiós al insomnio: el truco de los expertos para dormir mejor y acabar con el problema que sufren "más de 4 millones de personas en España"

Historia de Judit González Pernías • 1 día(s) • 3 minutos de lectura

El insomnio es algo tan común entre nosotros, que numerosas personas han llegado a normalizar el no poder dormir cuando llega la noche. Pero es que los síntomas van más allá de estar de mal humor al día siguiente o estar un poco cansado cuando suena el despertador y debes ir a trabajar. Según la [Sociedad Española de Neurología \(SEN\)](#), más de 4 millones de adultos en España sufren insomnio crónico, con consecuencias en la memoria, el estado de ánimo y la salud general.



myshopline.com

Zapato perfecto para caminar y estar de pie...

Publicidad

El 14 de marzo, se conmemora el día mundial del sueño, una fecha que se utiliza para fomentar el conocimiento de los distintos



Comentarios

[Quienes Somos](#) [Publicidad](#) [Contacto](#) [Aviso Legal](#) [Política Privacidad](#) [Configurar Cookies](#)[VALENCIA CIUDAD](#) [COMUNIDAD VALENCIANA](#) [CULTURA](#) [POLÍTICA](#) [ECONOMÍA](#)[NOTICIAS SOCIALES](#) [DEPORTES](#) [SALUD](#) [OPINIÓN](#) [GASTRONÓMICAS](#)[ESCAPADAS Y VIAJES](#) [FIESTAS](#) [AGENDA](#) [CONTACTO](#)[Home](#) > [Noticias sociales](#)

# Cuidados paliativos (SECPAL) y adELA: una alianza para mejorar la calidad de vida de enfermos con ELA

el objetivo es dar un enfoque integral desde fases tempranas de la enfermedad



por [MJ Balaguer](#) — marzo 13, 2025 en **Noticias sociales**

0



Asociación Española de  
Esclerosis Lateral Amiotrófica





Compartir en Facebook

Compartir en Twitter



Compartir por mail



La Sociedad Española de Cuidados Paliativos (SECPAL) y la Asociación Española de Esclerosis Lateral Amiotrófica (adELA) han firmado un acuerdo de colaboración con el objetivo de impulsar la incorporación precoz de los cuidados paliativos en el abordaje de la esclerosis lateral amiotrófica (ELA).

*Esta iniciativa busca sensibilizar tanto a la sociedad como a los profesionales sanitarios sobre los beneficios de un enfoque integral que garantice una mejor calidad de vida a lo largo de toda la enfermedad.*

## Importancia de los cuidados paliativos en la ELA

La **ELA** es una enfermedad **neurodegenerativa, irreversible y letal**, que afecta a las **neuronas motoras**, causando la pérdida progresiva de movilidad, habla, deglución y, en fases avanzadas, la capacidad de respirar sin ayuda.

*Aunque su progresión puede variar entre los pacientes, la mayoría de ellos se vuelven completamente dependientes en un corto período de tiempo.*

Ante esta realidad, la **incorporación temprana de los cuidados paliativos** es clave para **aliviar el sufrimiento y mejorar la calidad de vida**.

Tal y como destaca **Elia Martínez Moreno, presidenta de SECPAL**, este enfoque permite ofrecer un **soporte clínico, psicosocial y familiar integral** desde las primeras fases de la enfermedad.

Por su parte, **Carmen Martínez Sarmiento, presidenta de adELA**, recalca que la Organización Mundial de la Salud (OMS) define los **cuidados paliativos** como **una estrategia para mejorar la calidad de vida de los pacientes y sus familias** mediante la identificación temprana, evaluación y tratamiento del dolor y otros síntomas.

En el caso de la **ELA**, donde no existe cura, **estos cuidados resultan fundamentales** para ofrecer bienestar a los afectados.

## Un modelo de atención integral y coordinado

Actualmente, en **España**, algunas **unidades asistenciales** ya incorporan expertos en **paliativos** dentro del tratamiento integral de la **ELA**, pero esto no es un estándar generalizado.

Por ello, **desde SECPAL y adELA subrayan la necesidad de sumar a estos profesionales a los equipos de atención**, asegurando un modelo de asistencia de calidad.

El acuerdo entre ambas entidades también pretende **eliminar las connotaciones negativas** que tradicionalmente se han asociado a los cuidados paliativos, destacando que su incorporación temprana no resta esperanza, sino que, por el contrario, **maximiza las oportunidades de bienestar y calidad de vida** tanto para el paciente como para su familia.

## Acciones para sensibilizar y formar a profesionales y sociedad

El convenio entre SECPAL y adELA también busca **impulsar actividades de formación y divulgación**, tales como la creación de **materiales formativos**, la organización de **seminarios, cursos y conferencias** dirigidos a profesionales sanitarios y a la sociedad en general.

La colaboración entre ambas entidades servirá para generar un **entorno de referencia** en la atención de la **ELA**, con el fin de mejorar la calidad de vida de las personas afectadas.

En **España**, según datos de la **Sociedad Española de Neurología**, se estima que:

***entre 4.000 y 4.500 personas padecen ELA, con 900 nuevos diagnósticos al año, una cifra similar a la de los fallecimientos anuales por esta patología***

***Esta realidad evidencia la necesidad de reforzar los cuidados y la atención a los afectados y sus familias.***

La colaboración entre **SECPAL** y **adELA** representa un paso fundamental para garantizar que todas las personas con **ELA** puedan acceder a **cuidados paliativos tempranos**,

permitiéndoles vivir con la mayor dignidad y bienestar posible a lo largo de la enfermedad.

**Etiquetas:** ADELA   alianza   ELA   enfermos   Esclerosis Lateral Amiotrófica   SECPAL

## MJ Balaguer

Tendencia

Comentarios

El último



### Lotería del Niño: números más buscados y terminaciones más premiadas

🕒 ENERO 2, 2025



### El ayuntamiento de Paiporta demoniza las ayudas de la Fundación de Amancio Ortega

🕒 FEBRERO 24, 2025



### Los alcaldes empiezan a señalar a la Confederación Hidrográfica del Júcar por no limpiar los cauces

🕒 NOVIEMBRE 8, 2024



### Dejemos el nuevo cauce del rio Turia como está y de renaturalizar

🕒 OCTUBRE 30, 2024

## Noticias recientes

PUBLICIDAD



¿Aún no conoces Quviviq®?



- 
-  [Glosario](#)  [Libros](#)  [Directorio](#)  [Cursos](#)  [Psicofármacos](#)  [Trastornos](#)  [Congreso](#)  [Tienda](#)  [Bibliopsiquis](#)  [Premium](#)  [Conecta](#) 

 [psiquiatria.com](#)

Buscar



Actualidad y Artículos | Sueño Vigilia, Trastornos del sueño vigilia

 Seguir 63



1



2



PUBLICAR ▾

## Menos del 50% de la población española duerme las horas recomendadas



Noticia |  14/03/2025

**-Uno de cada tres adultos españoles se despierta con la sensación de no haber tenido un sueño reparador.El 70% de los niños mayores de 11 años no duermen el número adecuado de horas.**

**-Solo un 33% de las mujeres españolas duermen, entre semana, al menos 7 horas.Más de 4 millones de españoles padecen algún tipo de trastorno del sueño crónico y grave.**



PUBLICIDAD

**-Más del 50% de los mayores de 65 años padecen algún trastorno del sueño.**

Hoy, 14 de marzo, se conmemora el Día Mundial del Sueño y este año, con el lema '**Haz de la salud del sueño una prioridad**', se busca concienciar sobre la importancia de fomentar hábitos positivos y realizar cambios en nuestros patrones de sueño con el objetivo de lograr un mejor descanso para mejorar nuestra salud y calidad de vida.

Según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN), **un 48% de la población adulta no tiene sueño de calidad y el 54% de la población adulta española duerme menos de las horas recomendadas**. Además, uno de cada tres adultos españoles se despierta con la sensación de no haber tenido un sueño reparador. Por otra parte, en el caso de los niños y adolescentes, la SEN calcula que el 25% de la población infantil no tiene un sueño de calidad y que solo el 30% de los niños mayores de 11 años duermen el número adecuado de horas.

“Menos del 5% de la población se podría catalogar dentro de lo que denominamos ‘dormidor corto’, es decir, personas a las que les basta dormir entre 5 y 6 horas para encontrarse bien y descansados. Pero para el resto de la población, la duración adecuada del sueño tiene que ser mayor: por lo general, los adultos deben destinar al sueño entre 7 y 9 horas diarias, los niños mayores de 2 años más de 10 horas, y los adolescentes y adultos jóvenes, al menos 8”, comenta la Dra. Celia García Malo, Coordinadora del Grupo de Estudio de Trastornos de la Vigilia y Sueño de la Sociedad Española de Neurología. “Porque si nuestro sueño no tiene una duración adecuada, se verá afectada nuestra salud.

A corto plazo, experimentaremos problemas de capacidad de atención, de productividad y, la sensación de sentirnos cansados y somnolientos durante el día, también hará que estemos más irritables y con peor estado de ánimo. El sueño insuficiente también supone un mayor riesgo de accidentes laborales y de circulación, ya que por

ejemplo se estima que está detrás del 30% de los accidentes de tráfico en España. Pero además, a largo plazo, esta falta de sueño se traduce en un mayor riesgo de padecer muchos tipos de enfermedades, algunas potencialmente graves y discapacitantes”.

Son numerosos los estudios que apuntan a que dormir poco, a largo plazo, aumenta de forma muy significativa el riesgo de desarrollar enfermedades metabólicas como la obesidad y la diabetes, la hipertensión o problemas de colesterol y triglicéridos, lo que a su vez incrementa el riesgo de padecer algún tipo de enfermedad vascular (como ictus o infartos de miocardio) o enfermedades neurodegenerativas (como la enfermedad de Alzheimer). Por otra parte, la falta de sueño también aumenta el riesgo de sufrir trastornos mentales graves (como la depresión) y un sueño insuficiente también se ha vinculado a una mayor incidencia de algunos tipos de cáncer, como el del colon, mama o próstata.

“Pero además de la duración, para que un sueño sea de buena calidad, también debe de ser regular, acorde con nuestro ritmo circadiano o reloj biológico; y continuo, es decir, sin fragmentación y cumpliendo con todas sus fases (sueño ligero, sueño profundo y sueño REM). Por lo tanto, cuando nuestro sueño no tiene una duración adecuada, cuando los horarios de sueño varían en exceso, o nos despertamos frecuentemente, ya no estamos descansando adecuadamente”, señala la Dra. Celia García Malo.

**“El marcador más importante acerca de cómo es la calidad de nuestro sueño no tiene que depender de**

**lo que nos diga ningún tipo de dispositivo electrónico de monitorización.** Conocer si tenemos un sueño de calidad y suficiente significa sentirnos satisfechos y descansados a la mañana siguiente, con energía y bienestar para afrontar nuestra actividad. Y todas las personas pueden hacer esta breve reflexión acerca de su descanso porque el sueño y el descanso tienen un papel central en nuestra salud: debemos priorizarlo, tal como recomienda con su lema este año la World Sleep Society”.

Desde la SEN recuerdan que **priorizar el descanso e incorporar buenos hábitos de sueño** supone un impacto positivo para nuestra salud global. Sabemos que llevar una vida saludable, realizando ejercicio de forma regular y evitando las comidas copiosas, el alcohol, el tabaco o drogas que puedan alterar nuestro sueño, es crucial. Es importante también tratar de mejorar nuestros niveles de estrés y evitar aquellos elementos que pueden sobreexcitarnos antes de ir dormir, como puede ser el uso de móviles u ordenadores. Y, por otra parte, también es importante tratar de adecuar el entorno en el que dormimos para que sea confortable, silencioso y oscuro.

Aunque personas de todas las edades y sexos pueden tener problemas de sueño, los distintos estudios que se han realizado en España **coinciden en afirmar que son más frecuentes en adolescentes y jóvenes, en mujeres, y en adultos mayores.** Por ejemplo, un estudio reciente realizado por la SEN sobre los hábitos de sueño de los jóvenes españoles señalaba que más del 60% se quita horas de sueño de forma voluntaria para realizar actividades de ocio o de interés personal

o que más del 80% utiliza dispositivos con pantalla en la cama antes de dormirse. Otros estudios apuntan a que solo un 33% de las mujeres españolas duermen, entre semana, al menos 7 horas; o que más del 50% de los mayores de 65 años padecen algún trastorno del sueño, bien por los cambios fisiológicos que se producen por la edad, así como por las alteraciones relacionadas con ciertas enfermedades o por sus tratamientos.

**“Los buenos hábitos de sueño pueden servir para mejorar la calidad del descanso en muchos casos,** pero también son muchas las personas que conviven con enfermedades que interfieren en el sueño. Además de múltiples enfermedades cuya sintomatología interfiere con un buen descanso, existen cerca de 100 trastornos primarios del sueño, que en muchos casos no están diagnosticados”, comenta la Dra. Celia García Malo. **“Estimamos que en España existen trastornos del sueño que sólo se han diagnosticado al 10% de las personas que realmente los padecen** y que menos de un tercio de las personas con trastornos del sueño buscan ayuda profesional. Por lo tanto es importante señalar que no se debe normalizar dormir mal o dormir poco. Si una persona presenta cualquier alteración del sueño, incluidos problemas de insomnio, debe consultar con su médico”.

Según datos de la SEN, más de 4 millones de españoles padecen algún tipo de trastorno del sueño crónico y grave. El insomnio, la apnea obstructiva del sueño, trastornos del ritmo circadiano, el síndrome de piernas inquietas, las parasomnias NREM, el trastorno

de conducta durante el sueño REM, la narcolepsia o la hipersomnia idiopática, son los trastornos del sueño más habituales entre la población española.

**“Dentro de la evaluación global de los trastornos del sueño, las sociedades científicas estamos promoviendo cada día más la creación de unidades multidisciplinarias de sueño,** que permitan brindar una atención completa a las personas que presentan estas enfermedades. Así que el primer paso es consultar, por supuesto evitar automedicarse. Muchos remedios para mejorar el sueño, incluso vendidos sin receta en las farmacias, no resultan curativos y favorecen que la persona con problema de sueño se autorresponsabilice de ponerle remedio por su cuenta, sin contar con los profesionales indicados. Este hecho supone una gran carga mental y es fuente de preocupación para nuestros pacientes. El paciente que presenta un trastorno de sueño, ya sea insomnio, apnea del sueño, ronquidos, síndrome de piernas inquietas o somnolencia excesiva, merece una atención médica rigurosa, como en tantas otras patologías, que permitan diagnosticar correctamente y poder ofrecer tratamientos basados en la evidencia científica”, explica la Dra. Celia García Malo.

“Finalmente me gustaría señalar que, en gran medida por nuestro actual estilo de vida (trabajos sedentarios, en interiores, con poca exposición a la luz solar, estrés, tecnología, etc.) nuestro descanso se ve comprometido. Por ello, **tomar conciencia sobre la importancia del mismo es indispensable.** Esto implica cuidar nuestro descanso y consultar cuando percibimos que algo no va bien. En los problemas de

sueño, la demora en la atención médica puede complicar algunas patologías, y podemos encontrar después pacientes crónicos, cuyos tratamientos resultan a veces más complejos. Esto es algo que se ve mucho en pacientes que sufren insomnio. Cuanto más tiempo lleve la persona durmiendo mal, más tiempo toma volver a “resetear” el sueño y salir del bucle que lo cronifica”, concluye la Dra. Celia García Malo.

Nuevo **chatbot**  
de psiquiatría y  
salud mental



PUBLICIDAD

Palabras clave: insomnio, sueño, población, dormir

## Comentarios de los usuarios

AÑADIR COMENTARIO

*No hay ningun comentario, se el primero en comentar*

[Portada](#) > [Secciones](#) > NEUROLOGÍA

## España adelanta a Europa en el reembolso de fármacos de uso off label

No es necesario solicitar uso compasivo al prescribir fármacos antiepilépticos sin indicación en edades pediátricas



Manuel Toledo, coordinador del Grupo de Estudio de Epilepsia de la Sociedad Española de Neurología (SEN).

[f](#) [X](#) [in](#) [m](#) [v](#)

13 MAR. 2025 16:00H

SE LEE EN [🕒 4 MINUTOS](#)

POR [ELENA GONZÁLEZ](#)

TAGS > [FINANCIACIÓN](#) [ENFERMEDADES RARAS](#)

Ocurre a menudo. Una vez constatada la complejidad de una **patología minoritaria**, especialidades como **Neurología** se encuentran de frente con el desafío que supone encontrar un tratamiento eficaz para los múltiples y variados síntomas que suelen presentar este tipo de enfermedades. Es por ello que, en ocasiones, sobre todo cuando se trata de niños, se ven abocados a recurrir a fármacos que **no cuentan con indicación para población pediátrica**. A

diferencia de otros países de su entorno, España no requiere una **solicitud de uso compasivo** para aprobar el reembolso de dichos **medicamentos utilizados off label**, es decir, prescritos en condiciones distintas de las autorizadas.

Para Manuel Toledo, coordinador del Grupo de Estudio de Epilepsia de la Sociedad Española de Neurología (SEN), nuestro país se encuentra, en este sentido, en una posición privilegiada puesto que, en el resto de países, la financiación depende de que las **compañías aseguradoras "aprueben o no la [financiación del fármaco](#)"**. El hecho de que los profesionales sanitarios **no tengan que realizar una solicitud de uso compasivo** para "muchos medicamentos utilizados en el ámbito hospitalario de alto precio", dada la facilidad que existe en el acceso al mercado en Farmacia, hace de España un "país avanzadísimo y la envidia del resto", en palabras del especialista.

## Consentimiento de los familiares

Los neurólogos como Toledo están acostumbrados a moverse en este terreno off label al abordar [enfermedades minoritarias](#) como **las encefalopatías epilépticas y del desarrollo**, dada la escasez de arsenal terapéutico. De los más de 20 antiepilépticos existentes en el mercado, solo "6 o 7 están aprobados" para su uso en el SNS, y la mayoría **exclusivamente con una indicación para población adulta**. Teniendo en cuenta que la mayoría de diagnósticos se acotan a edades tempranas, "estos niños con enfermedades minoritarias -como sucede en la generalidad de patologías raras- reciben tratamiento bajo otra indicación porque no tienen otra solución". "Ante la evidencia de un medicamento que funciona, no vamos a esperar 10 años a que salga otro con indicación pediátrica", argumenta el portavoz de SEN.

También ocurre en sentido inverso, cuando los niños con **epilepsias minoritarias** "se hacen mayores" y los profesionales a su cargo deciden mantener la medicación pautada aunque solo tenga un uso pediátrico. "Porque cumpla 18 años, no le voy a dejar de dar a alguien un medicamento que le venga bien", aclara Toledo.

Aunque se prescinda de ciertos pasos burocráticos, los profesionales sí que demandan el **consentimiento explícito de los familiares** para poder acogerse a este procedimiento de uso compasivo. "Aunque ese fármaco no tienen la indicación por edad o por tipo de epilepsia, nosotros por efectos creemos que va a ser beneficioso", defiende Toledo, consciente aún así del papel que tienen los profesionales a la hora de explicar a las familias el por qué de su decisión. Sobre todo, teniendo en cuenta que "no aceptamos que a un niño se le trate igual que un adulto, porque los niños no pueden tomar decisiones sobre sí mismos".

## Mecanismo de acción vs burocracia

Lo cierto es que, de base, se realizan muchos menos ensayos clínicos con menores que con adultos por las limitaciones que suponen las diferentes autorizaciones, lo cual, redundando en una oferta terapéutica aún más reducida para la población pediátrica. Además, en el caso de las epilepsias, lo que se testea es la eficacia de dichos fármacos para paliar las crisis epilépticas.

No obstante, Toledo asegura que, más allá de las cuestiones regulatorias, lo verdaderamente importante es conocer el **mecanismo de acción**, es decir, "cómo funciona ese medicamento y qué efectos tiene" para saber si realmente puede funcionar, por ejemplo, en otro tipo de epilepsias.

"Eso es lo que nos hace a los neurólogos y neuropediatras utilizar fármacos antiepilépticos que no tienen la indicación para esos pacientes, porque su desarrollo racional y potenciales efectos adversos **nada tienen que ver con la edad ni con el grupo de epilepsia**", explica.

Las informaciones publicadas en Redacción Médica contienen afirmaciones, datos y declaraciones procedentes de instituciones oficiales y profesionales sanitarios. No obstante, ante cualquier duda relacionada con su salud, consulte con su especialista sanitario correspondiente.



# Los expertos subrayan la necesidad de implementar el cribado neonatal de la AME a nivel nacional para mejorar significativamente la calidad de vida de los bebés

12.03.2025

- La Atrofia Muscular Espinal (AME) es considerada la primera causa genética de mortalidad infantil
- Entre las principales barreras para su diagnóstico está la falta de experiencia y conocimiento entre los profesionales por tratarse de patologías poco frecuentes. Para superarlo, es fundamental contar con redes asistenciales en centros de referencia y un cribado neonatal universal para la AME.
- En esta enfermedad se ha experimentado un cambio de paradigma, gracias a la identificación temprana y el inicio precoz del tratamiento, lo que ha mejorado significativamente la calidad de vida de estas personas.



**Valencia, 11 de marzo de 2025.-** Más de la mitad de las enfermedades raras (EERR) son de origen neurológico y, entre las más graves están las neuromusculares, que suponen un 20% de los casos<sup>1</sup>, produciendo una pérdida importante de autonomía en los pacientes. La Atrofia Muscular Espinal (AME) es considerada la primera causa genética de mortalidad infantil. Es una enfermedad rara con una incidencia de alrededor de 1 de cada 10.000 nacidos vivos al año y una prevalencia de 1-2 de cada 100.000<sup>2</sup>. Además, puede manifestarse en diferentes grados de severidad, desde formas que aparecen en los primeros meses de vida hasta otras que se desarrollan en la edad adulta.

En este contexto, y durante la sesión *“La importancia del cribado neonatal en EERR. El ejemplo de la AME”*, se abordaron las recomendaciones internacionales para el diagnóstico de la AME, la implementación del cribado neonatal en la Comunidad Valenciana y la experiencia con los primeros niños identificados mediante este programa.

Además, se contó con el testimonio de una familia y se celebró una mesa redonda en la que se debatió la importancia del cribado en enfermedades raras. El evento, organizado por el Instituto de Investigación Sanitaria La Fe, en colaboración con Roche Farma España, reunió a profesionales sanitarios, investigadores, pacientes y familias.

*"El avance más importante es la inclusión del cribado neonatal de AME mediante la prueba del talón, lo que permite un diagnóstico presintomático y un tratamiento temprano, que mejora significativamente los resultados de salud de los pacientes",* ha destacado el doctor **Juan F.**

**Vázquez Costa**, de la Unidad de Enfermedades Neuromusculares IISLAFE, Unidad 763 del CIBERER y ENR-EURO NMD y profesor asociado en la Universitat de València.

A pesar de los avances en algunas regiones, la implantación del cribado neonatal de la AME a nivel nacional aún está en proceso, lo que genera desigualdades en el acceso al diagnóstico precoz. Organizaciones como la Fundación Atrofia Muscular Espinal (FundAME) abogan por una aplicación uniforme en todo el país para garantizar la equidad en la atención sanitaria. *"Que todas las comunidades autónomas implementen el cribado neonatal de la AME no es solo una cuestión de salud, sino de justicia social. Desde hace tiempo, tanto la comunidad científica como los profesionales sanitarios insisten en la necesidad de ponerlo en marcha a nivel nacional",* ha subrayado el doctor **Federico Pallardó**, catedrático de Fisiología en la Universitat de València.

## Principales barreras para el diagnóstico de enfermedades raras

La principal barrera para el diagnóstico de la AME es que se

trata de una enfermedad rara, lo que provoca un retraso significativo en su detección. Esto se debe a la falta de experiencia con este tipo de patologías y a que no suelen estar en la lista de sospechas iniciales de pediatras y neurólogos generales debido a su baja incidencia.

Para superar esta barrera, los expertos destacan la necesidad de contar con redes asistenciales en centros de referencia, donde los pacientes con enfermedades raras como la AME puedan recibir atención especializada. *"El cribado neonatal universal es clave, ya que permite identificar al 95% de los casos. Sin embargo, el 5% restante no se detecta porque no se les realiza el cribado. Por ello, este programa debería implantarse en todas las comunidades autónomas lo antes posible. Solo así todos los recién nacidos podrían beneficiarse de un diagnóstico temprano y, en caso de resultado positivo, comenzar el tratamiento de inmediato para mejorar su calidad de vida",* ha insistido el doctor Vázquez.

En la Comunitat Valenciana, la implementación de un proyecto de cribado neonatal para la AME en 2022 ha permitido diagnosticar de forma precoz a recién nacidos sin síntomas, quienes han podido beneficiarse de las terapias existentes. En este sentido, la doctora **Inmaculada Pitarch**, de la Unidad de Enfermedades Neuromusculares IISLAFE, Unidad 763 del CIBERER y ENR-EURO NMD, insiste en que *"los niños con AME tratados de manera presintomática tienen un mejor desarrollo motor y una mayor probabilidad de alcanzar hitos como sentarse o caminar, en comparación con aquellos diagnosticados más tarde. La detección tardía limita la respuesta al tratamiento, ya que el daño neuromuscular ya está instaurado. Los niños tratados a tiempo requieren menos soporte respiratorio y nutricional, mejorando su calidad de vida. La evidencia actual demuestra que el cribado neonatal y la intervención*

*temprana son clave para cambiar el curso de la enfermedad."*

Por último, el doctor Pallardó destacó que la AME ha sido un ejemplo paradigmático de la colaboración entre científicos, clínicos e industria farmacéutica para implementar mejoras para los pacientes. *"Esta enfermedad rara es un buen ejemplo de cómo se pueden establecer colaboraciones público-privadas en el ámbito de la salud pública para mejorar la calidad de vida de los pacientes y sus familias"*, concluyó.

## **Sobre Roche**

Fundada en 1896 en Basilea, Suiza, como uno de los primeros fabricantes industriales de medicamentos originales, Roche se ha convertido en la empresa de biotecnología más grande del mundo y líder mundial en diagnóstico in vitro. La empresa persigue la excelencia científica para descubrir y desarrollar medicamentos y diagnósticos para mejorar y salvar la vida de personas en todo el mundo. Somos pioneros en medicina personalizada y queremos transformar aún más la forma en que se brinda la atención médica para tener un impacto aún mayor. Para ofrecer la mejor asistencia a cada persona, nos asociamos con muchas otras entidades y combinamos nuestras fortalezas en Diagnóstico y Farmacia con conocimientos de datos de la práctica clínica.

En reconocimiento a nuestro esfuerzo por buscar una perspectiva a largo plazo en todo lo que hacemos, Roche ha sido nombrada, por decimotercer año consecutivo, una de las empresas más sostenibles de la industria farmacéutica por los índices de sostenibilidad Dow Jones. Esta distinción también refleja nuestros esfuerzos para mejorar el acceso a la atención médica junto con socios locales en todos los países en los que trabajamos.

Genentech, en Estados Unidos, es miembro de propiedad absoluta del Grupo Roche. Además, Roche es el accionista mayoritario de Chugai Pharmaceutical, Japón.

Para obtener más información, visite [www.roche.com](http://www.roche.com) y [www.roche.es](http://www.roche.es).

Todas las marcas comerciales mencionadas en este comunicado de prensa están protegidas por la ley.

### Departamento de Comunicación Roche España:

Tlf: 91 324 81 00 / [spain.comunicacion@roche.com](mailto:spain.comunicacion@roche.com)

[www.roche.es](http://www.roche.es) | [www.rochepacientes.es](http://www.rochepacientes.es) | Síguenos en [Twitter](#), [Facebook](#), [Instagram](#), [LinkedIn](#), [YouTube](#) y [Tik Tok](#)

### Para más información:

Clara Castaño	Luis Pardo
<a href="mailto:clara.castano@roche.com">clara.castano@roche.com</a>	<a href="mailto:luis.pardo@alabra.es">luis.pardo@alabra.es</a>
Tlf. 91 324 82 00	Tlf. 91 787 03 00
Roche Farma	Alabra

### Referencias

1. Sociedad Española de Neurología (SEN): <https://www.sen.es/saladeprensa/pdf/Link432.pdf>
2. Verhaart IEC, Robertson A, Wilson IJ, Aartsma-Rus A, Cameron S,

Publicidad

# Autocuración neuronal después del ictus: investigadores mapean las capacidades que tiene el cerebro

Un equipo de investigadores del Departamento de Medicina Molecular de la University of Southern Denmark ha publicado un estudio acerca de cómo las condiciones inflamatorias dificultan la reconstrucción del cerebro después de sufrir un ictus



Investigadores analizan un cerebro (FOTO: Freepik)



MANUEL GAMARRA  
13 MARZO 2025 | 12:00 H



Archivado en:

ENFERMEDADES NEURODEGENERATIVAS

El **accidente cerebrovascular**, conocido comúnmente como **ictus**, se produce cuando se interrumpe o se reduce el flujo de sangre a una parte del cerebro: es el equivalente a un **infarto cardíaco**, pero en el cerebro. Tras sufrirlo, el cerebro intenta reparar las fibras nerviosas dañadas restableciendo su capa aislante, conocida como mielina, pero el proceso de reparación solo tiene un éxito parcial debido a la **inflamación**, lo que lleva a muchos pacientes a sufrir daños duraderos en sus funciones físicas y mentales. Ahora, un nuevo estudio de una universidad danesa ha arrojado luz sobre este daño a las fibras nerviosas del **cerebro**, y podría allanar el camino para nuevos tratamientos que ayuden al cerebro a repararse a sí mismo.

En concreto, los investigadores del Departamento de Medicina Molecular de la **University of Southern Denmark** (SDU, por sus siglas en inglés) han centrado su estudio en cómo las condiciones inflamatorias dificultan la reconstrucción. Así, han identificado un tipo de células del cerebro que desempeñan un papel clave en todo este proceso: trabajan para **reconstruir la mielina**, una capa aislante que rodea las fibras nerviosas del cerebro y la médula espinal y que garantiza una transmisión de señales rápida y eficiente entre las células nerviosas, pero las condiciones inflamatorias suelen bloquear sus esfuerzos. **“Necesitamos encontrar formas de ayudar a las células a completar su trabajo, incluso en condiciones difíciles”**, señala la profesora Kate LykkeLambertsen, una de las autoras principales del estudio. Y es que el cerebro, asegura, dispone de recursos suficientes para repararse a sí mismo.

### ***“Necesitamos encontrar formas de ayudar a las células a completar su trabajo, incluso en condiciones difíciles”***

El primer paso fue **cartografiar**, “con precisión”, qué zonas del cerebro son las más activas en el proceso de reparación. Para ello, analizaron muestras de tejido de cerebros procedentes del Banco de Cerebros de Dinamarca, que contiene más de 10.000 ejemplares utilizados para la **investigación de enfermedades neurológicas** como el ictus, la demencia y la **esclerosis**. Con esto, el equipo de investigadores pudo comprender mejor los mecanismos que controlan la citada capacidad que tiene el cerebro para curarse a sí mismo, sin requerir ayuda externa.

Lo han hecho mediante técnicas avanzadas de tinción, conocidas como **inmunohistoquímica** (técnica en la que se utilizan anticuerpos para identificar células o proteínas en el tejido, que ayuda a los investigadores a estudiar las funciones y ubicaciones de las células en el cuerpo), detectando qué células desempeñan un papel central en la reconstrucción de la mielina en las zonas dañinas del cerebro. Las muestras se analizaron para **distinguir entre distintas zonas del cerebro**, concretamente el núcleo del infarto (la zona más dañada), la zona perinfarto (tejido circundante donde está activa la reconstrucción) y el tejido que no parece estar afectado.

### **DIFERENCIAS ENTRE HOMBRES Y MUJERES**

Su análisis permitió conocer dónde se acumulan las **células reparadoras** y cómo varía su actividad en función del **género** de la persona y del tiempo transcurrido desde el ictus. Y es que ese ha sido uno de los descubrimientos más interesantes del estudio: cómo los cerebros de las mujeres y de los hombres reaccionan de forma diferente a las lesiones. En las mujeres, parece que las enfermedades inflamatorias pueden **impedir**

se forma diferente a las lesiones en las mujeres, pero es que las enfermedades inflamatorias pueden impedir **que las células reparen los daños**, mientras que los hombres tienen una **capacidad ligeramente mayor** para iniciar la reparación.

## ***"Los cerebros de los hombres tienen una capacidad ligeramente mayor para iniciar la reparación"***

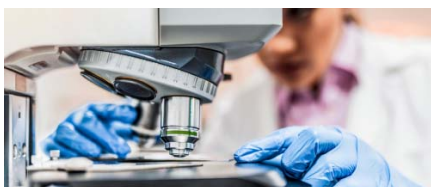
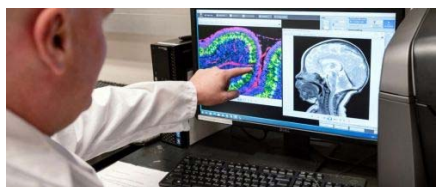
Esta diferencia es la que podría explicar por qué **las mujeres suelen experimentar mayores dificultades** después de un accidente cerebrovascular. Por eso, indica LykkeLambertsen, autora principal de un estudio publicado en el Journal of Pathology y en el que también han colaborado investigadores del Hospital Universitario de Odense y de la Università degli Studi di Milano, resulta crucial que en el futuro **los tratamientos sean más específicos** y tengan en cuenta el sexo y las necesidades individuales de cada paciente con ictus.

Por ejemplo para, después de obtener información sobre **cómo funcionan e interactúan estas células específicas** durante el proceso de curación, mejorar la reconstrucción de la mielina y, al mismo tiempo, abordar la respuesta inflamatoria. El objetivo de todo ello es, a fin de cuentas, mejorar la situación de los pacientes con ictus, una enfermedad cerebrovascular que, según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN), solo en nuestro país sufren cada año **entre 110.000 y 120.000 personas**.

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

## MÁS INFORMACIÓN



Portada

Etiquetas

## SECPAL y adELA firman un convenio para integrar de forma precoz los cuidados paliativos en el abordaje de la ELA



Agencias

Miércoles, 12 de marzo de 2025, 14:24 h (CET)



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

Con esta alianza, ambas entidades señalan que 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", apuntan.

### Lo más leído

1 **Paz en Ucrania, sin vencedores ni vencidos**

2 **FCC entrega los galardones de la VI Edición de los Premios VIVE Saludable**

3 **Reactividad Vs Proactividad en el trabajo**

4 **Adecua desarrolla soluciones para mejorar la seguridad y autonomía en viviendas adaptadas**

5 **Salen de Málaga y entran en Malagón**

### 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

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, aseguran que 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", ha destacado la presidenta de SECPAL, Elia Martínez.

En la misma línea se ha pronunciado la presidenta de adELA, Carmen Martínez. "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", ha explicado.

En la actualidad, existen en España unidades asistenciales que incorporan a los expertos en paliativos en el tratamiento integral de la ELA; sin embargo las organizaciones indican que 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.

#### SENSIBILIZAR A LA SOCIEDAD Y A LOS PROFESIONALES

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

#### 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.

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.

Desde ambas entidades recuerdan que 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".

## TE RECOMENDAMOS



**Opel Services**

**20% de descuento en pastillas y amortiguadores**



**Toyota Proace City**

**La furgoneta compacta que piensa a lo grande.**



**Solo del 1 al 15 de marzo.**

**PEUGEOT LION DAYS. Hasta 7.000 € de ventaja exclusiva.**



**F 800 GS y F 900 GS**

**Solo en un GS se vive la auténtica aventura. Haz realidad tus sueños.**