

65YMAS.COM

SALUD

El Pacto por el Recuerdo llega al Senado para avanzar en la lucha contra el alzhéimer

RAÚL ARIAS

JUEVES 13 DE MARZO DE 2025

ACTUALIZADO : JUEVES 13 DE MARZO DE 2025 A LAS 15:29 H

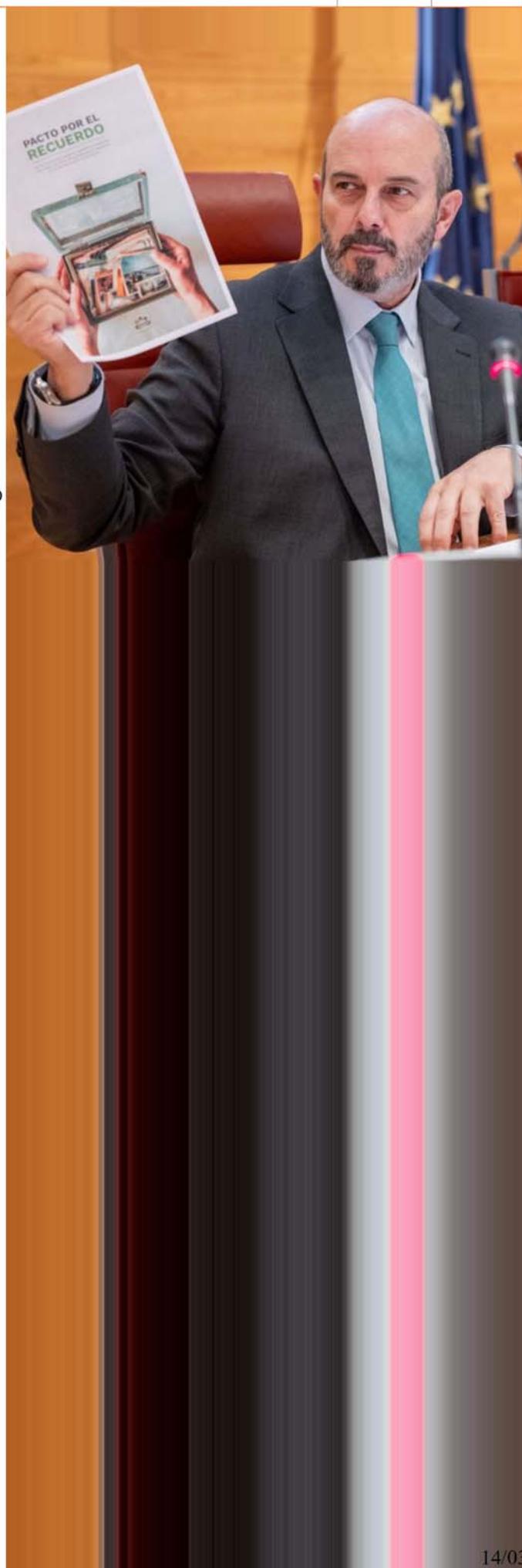
5 MINUTOS

"Ojalá en un futuro la enfermedad tenga cura", asegura el presidente de la Cámara Alta, Pedro Rollán



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 **alzhéimer**. 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 alzhéimer 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".



65YMAS.COM

"Ojalá en un futuro la enfermedad del alzhéimer 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 alzhéimer, **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 alzhéimer no solo afecta a la memoria, sino también a la

65YMAS.COM

Mario 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 alzhéimer 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 Geriatría y Gerontología, **José Augusto García**, ha puesto sobre la mesa la necesidad de una "visión transversal" porque "el alzhéimer 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".

►  El presidente de la Cámara Alta, Pedro Rollán, ha inaugurado en la sala Enrique Casas Vila el acto de "Lectura del Pacto por el RECUERDO", organizado por @AlzheimerCeafa.

65YMAS.COM

Noticia: <https://t.co/YLqS6xRq0x> [pic.twitter.com/XCrItDugmg](https://t.co/XCrItDugmg) — Senado de España (@Senadoesp) March 13, 2025

Desde la Sociedad Española de Psicogeriatría, 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 alzhéimer 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 Psiquiatría y Salud Mental, **Luis Agüera**, ha recordado que "desde la Psiquiatría 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 alzhéimer se inscribe en las consultas del médico de familia porque son los primeros que valoran las quejas cognitivas de los pacientes".

65YMAS.COM

SALUD

Un neurólogo alerta: dormir mal aumenta el riesgo de depresión y alzheimer

STEFANO TRAVERSO

Foto: **Bigstock**

VIERNES 14 DE MARZO DE 2025

3 MINUTOS

El mal descanso impacta en las enfermedades mentales y neurodegenerativas



El **descanso nocturno** es crucial para la salud general, y su carencia puede tener consecuencias serias. El doctor **David A. Pérez**, jefe del servicio de Neurología del **Hospital Universitario La Luz**, ha señalado que un sueño insuficiente o de mala calidad puede incrementar el riesgo de padecer **ansiedad, depresión** y, a largo plazo, **alzhéimer**.

En España, entre el 20% y el 48% de los adultos experimentan insomnio ocasional o crónico, según datos de la **Sociedad Española de Neurología**. Además, hasta el 50% de la población admite tener hábitos que perjudican su descanso. En el contexto del **Día Mundial del Sueño**, celebrado este viernes, los especialistas han subrayado la importancia de priorizar la salud del sueño para mejorar la calidad de vida y prevenir problemas graves





Recomendaciones para mejorar el sueño

Para fomentar un descanso adecuado, los expertos recomiendan adoptar ciertos hábitos saludables:

- Establecer **horarios regulares** para dormir y despertar.
- Reducir el uso de **pantallas electrónicas** antes de acostarse.
- Evitar el consumo de **cafeína y alcohol** en las horas previas al sueño.
- Mantener **un ambiente propicio para el descanso**, como una habitación oscura y silenciosa.

Diagnóstico y tratamiento de trastornos del sueño

La doctora **Anabel Puente**, jefa asociada del **Servicio de Neurofisiología Clínica** del mismo hospital, ha enfatizado la importancia de un diagnóstico preciso para los trastornos del sueño. Ha destacado la utilidad de la **polisomnografía**, una técnica que permite evaluar problemas como la apnea del sueño o el insomnio.

Este procedimiento analiza la actividad cerebral, respiratoria y cardíaca durante la noche, proporcionando un diagnóstico detallado que facilita un tratamiento adecuado. La identificación temprana y el

65YMAS.COM

sueño y, por ende, la salud general.

En conclusión, el sueño no solo es un periodo de descanso, sino **un pilar fundamental para la salud mental y física**. Los especialistas instan a la población a tomar medidas para mejorar sus hábitos de sueño y a buscar ayuda profesional si experimentan problemas persistentes.

Sobre el autor:



Stefano Traverso

Stefano Traverso es licenciado en Ciencias de la Comunicación en la USMP de Perú; con un máster en Marketing Digital & E-commerce en EAE Business School de Barcelona. Ha trabajado en diferentes medios de comunicación en Perú, especializándose en deporte, cultura y turismo.

... [saber más sobre el autor](#)

Relacionados

Tomar un antihistamínico para dormir todas las noches: ¿es seguro?

El método escandinavo para dormir en pareja: se acabaron las peleas por el edredón

¿No puedes dormir? Una experta del sueño explica la 'regla de los 20 minutos'

¿Cuál es la temperatura ideal para dormir?

ESCRIBE TU COMENTARIO AQUÍ





Día internacional Sueño: Por qué es importante dormir y cuáles son los trastornos del sueño más comunes

ISAAC ASENJO

14/03/2025 a las 06:00h.

SEGUIR AUTOR



Uno de cada cuatro adultos no descansa bien. Lo dicen las estadísticas, las mismas que apuntan a que España lidera el consumo mundial de medicamentos para dormir. Hay tantas cosas que nos preocupan que, en ocasiones, nos vamos a la cama y, por muy cansados que estuviéramos, no logramos pegar ojo. Causas individuales sí, pero también sociales como los horarios, la falta de conciliación o el extendido uso de las pantallas, se encuentran detrás de este problema cada vez más generalizado en la sociedad. Dormir como los ángeles es uno de los actos más aspiracionales de la actualidad.

El primer viernes anterior al equinoccio de marzo - coincide este año 2025 en el día 14 - se celebra el **Día Mundial del Sueño**, una fecha que busca poner de manifiesto la importancia del sueño en la salud y el bienestar. Y es que no son pocos los que padecen ciertos trastornos relacionados con el dormir, que según datos de la **Sociedad Española de Neurología (SEN)**, afectan entre al 22 y al 30% de la población española.

Dormir, tan importante como comer o beber

Como hemos dicho, las estadísticas confirman lo que ya sospechábamos. En España se duerme poco, mal y tarde. Más allá del cansancio del día siguiente, el asunto preocupa porque dormir es **un proceso fisiológico y vital para la salud**, del mismo modo que lo es respirar, comer o beber. Así, cuando nos privamos de sueño, muchas cosas relacionadas con nuestra salud y nuestro comportamiento van mal. «Necesitamos dormir para que nuestros órganos funcionen de forma adecuada y se produzcan todos los procesos de regulación biológica de nuestro cuerpo», asegura en una entrevista María José Masdeu, neumóloga y miembro de la junta directiva de la Sociedad Española del Sueño (SES).

Watch on TikTok

Mientras dormimos el cuerpo libera hormonas que ayudan a reparar las células y a controlar el uso de la energía que hace el cuerpo. El sueño afecta a las hormonas del crecimiento, esencial para el desarrollo de los menores, y del estrés. Y no solo eso, también en ese proceso vital aprendemos y liberamos emociones, ya que consolidamos el aprendizaje del día durante la noche, en la etapa de sueño REM.

El mal dormir y su relación con la salud mental

¿Y si no dormimos? «Un mal descanso tiene consecuencias en la salud individual y en la sociedad en general y se asocia a problemas de salud mental, emocional y física. Además, las personas con enfermedades crónicas, miembros de minorías y personas en situación de precariedad pueden tener grandes dificultades para mantener unos hábitos de sueño óptimos», señala en una nota la doctora Ana Fernández Arcos, Coordinadora del Grupo de Estudio de Trastornos de la Vigilia y Sueño de la Sociedad Española de Neurología (SEN).

Watch on TikTok

«La privación de sueño aumenta el riesgo de enfermedad cardiovascular, altera el normal funcionamiento del sistema inmunológico, impide la fijación de los recuerdos –el sueño y la memoria tienen una relación directa– y la limpieza del cerebro y acelera el deterioro cognitivo», indica en una entrevista Nuria Roure, psicóloga experta en trastornos del sueño y autora del libro 'Por fin duermo' (Ed. Vergara).

¿Cómo puedo dormir mejor?

Irse a la cama y despertar a la misma hora todos los días

Evitar la cafeína, especialmente por la tarde y noche

Evitar la nicotina

Hacer ejercicio con regularidad, pero no demasiado tarde

Evitar las bebidas alcohólicas antes de acostarse

Evitar comidas y bebidas pesadas por la noche

No tomar siestas después de las 3 de la tarde

Relajarse antes de acostarse, por ejemplo, tomando un baño, leyendo o escuchando música suave

Mantener su dormitorio con una temperatura fresca

Deshacerse de distracciones como ruidos, luces brillantes y el televisor o computadora en el dormitorio. Además, no se sienta tentado de usar su teléfono o tableta justo antes de acostarse

«Al nacer necesitamos unas veinte horas de sueño repartidas entre el día y la noche, hasta las seis horas y media que necesitamos cuando llegamos a la vejez. En situaciones de alta demanda de sueño, estudiantes en épocas de exámenes, altos ejecutivos con exigencias cognitivas importantes o deportistas de élite se requiere mayor número de horas de descanso», explica la experta, que ahonda en que a menudo no se le da la importancia que merece a la función del sueño.

Insomnio, pesadillas, apnea del sueño o sonambulismo son algunos de los trastornos del sueño más comunes, aunque existen cerca de 100 clasificados.

La falta de sueño se pueden prevenir o tratar, pero en España menos de un tercio de las personas que los padecen buscan ayuda profesional, de acuerdo con los datos del del Ministerio de Sanidad.

MÁS TEMAS: [Sueño](#) [Ansiedad](#) [Memoria](#) [Enfermedad del Sueño](#) [Apnea del Sueño](#) [Salud](#) [Neurología](#) [Insomnio](#) [Estrés](#) [AD ABC](#) [Motivación](#) [Sociedad](#)

VER COMENTARIOS (0)

REPORTAR UN ERROR

TE PUEDE INTERESAR

'Paisajes', una obra limitada y numerada hecha a mano, firmada por Antonio López.

ARTIKA presenta Paisajes, el libro de artista que muestra el mundo interior de Antonio López a través de su forma de ver y pintar la realidad.

ARTIKA | Artists' Books | Patrocinado

Toma el control de las uñas afectadas por hongos

Usa este dispositivo LLLT durante 15 minutos al día para reducir los hongos y promover uñas saludables.

Okita | Patrocinado

Colección Primavera/Verano 2025. Una colección que equilibra precisión y serenidad.

Marc O'Polo | Patrocinado

DESDE 22.600€ Y HASTA 8 AÑOS DE GARANTÍA CITROËN WE CARE

NUEVO CITROËN C4 | Patrocinado

Personaliza tu versión del MINI Cooper Eléctrico.



En Sanitas Mayores queda
Mucho PorVenir

• Residencia • Cuidados a domicilio • Centro de día

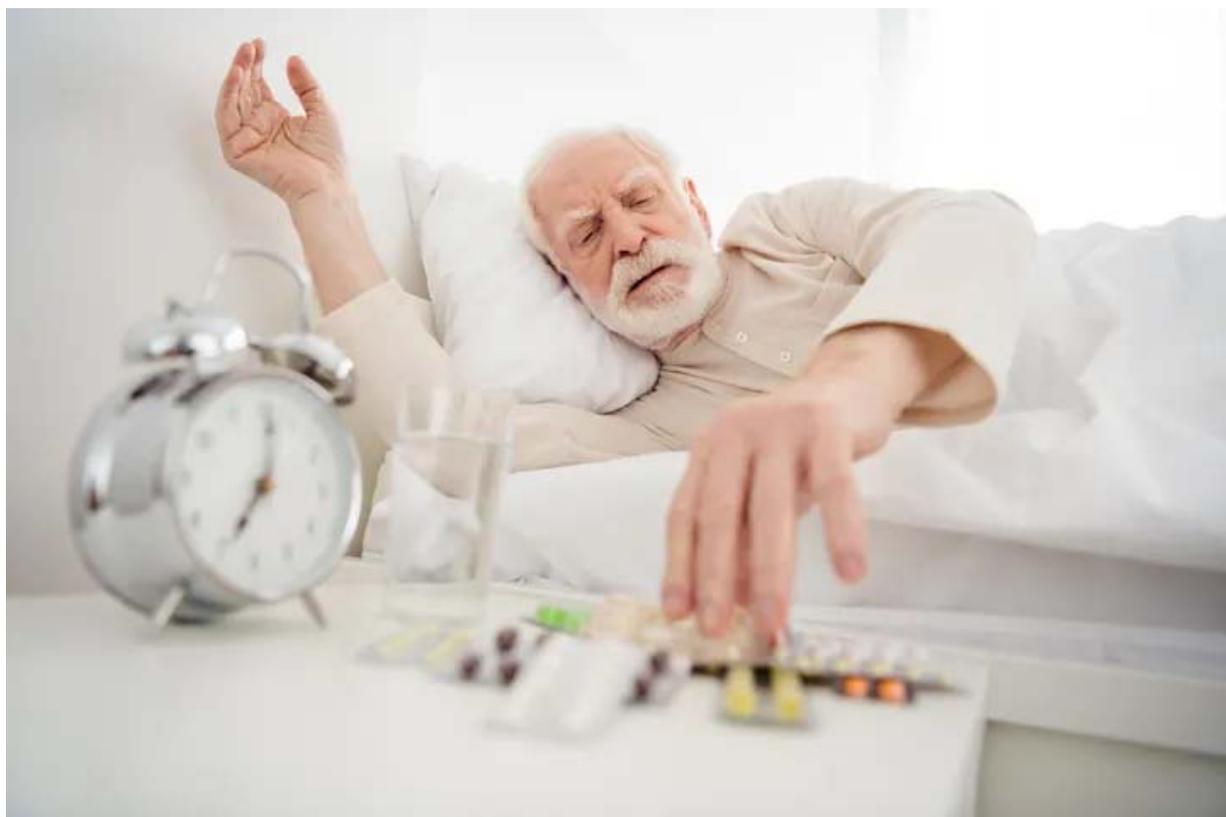
¿Te llamamos?

Balanc
SOCIOSANITARIO
DE LA ORGANIZACIÓN Y EL TRATAMIENTO

(/ (https://mayoressanitas.es/
index.php)

ACTUALIDAD (HTTPS://BALANCESOCIOSANITARIO.COM/ACTUALIDAD/)

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



trastornos del sueño



CARMEN MORENO (HTTPS://BALANCESOCIOSANITARIO.COM/AUTOR/CARMEN-MORENO/)

MARZO 13, 2025 (HTTPS://BALANCESOCIOSANITARIO.COM/2025/03/13/) | 3:33 PM

Según algunos estudios, más del 50% de los mayores de 65 años padecen algún trastorno del sueño. Esto puede deberse a los cambios fisiológicos que se producen por la edad, así como por las alteraciones relacionadas con ciertas enfermedades o por algunos tratamientos. Con independencia de la causa, desde la Sociedad Española de Neurología (SEN) (<https://www.sen.es/>) recomiendan no normalizar el dormir mal o dormir poco. “Si una persona presenta cualquier alteración del sueño, incluidos problemas de insomnio, debe consultar con su médico de familia o con un especialista en trastornos del sueño.”

“médico”, explica la doctora Celia García Malo, coordinadora del Grupo de Estudio de Trastornos de la Vigilia y Sueño de la SEN.

Balanc
SOCIOSANITARIO
DE LA DEPENDENCIA Y EL CUIDADO

Esta sociedad científica asegura que un **48% de la población adulta no tiene sueño de calidad** y el 54% duerme menos de las horas recomendadas, que se establecen entre las 7 y 9 horas diarias. Además, uno de cada tres adultos españoles se despierta con la sensación de no haber tenido un sueño reparador.

Consecuencias de dormir mal

Dormir menos de lo aconsejado afecta a la salud. La doctora García Malo apunta que, “a corto plazo, experimentaremos problemas de capacidad de atención, de productividad y, la sensación de sentirnos cansados y somnolientos durante el día, lo que provocará que estemos más irritables y con peor estado de ánimo”. 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”, advierte esta neuróloga.

Enfermedades metabólicas como la **obesidad** y la **diabetes**, la **hipertensión** o **problemas de colesterol** y triglicéridos pueden aumentar significativamente cuando la persona duerme poco. Y, esto, 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 incrementa el riesgo de sufrir trastornos mentales graves, como la **depresión**, y se ha vinculado a una mayor incidencia de algunos tipos de **cáncer**, como el del colon, mama o próstata.

Sueño: calidad, además de cantidad

Para que el sueño sea de calidad, además de la duración, es importante que se tenga en cuenta la calidad. La doctora García Malo apunta que **para que el 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”.

El mejor marcador para conocer si nuestro sueño es suficiente y de calidad tiene que ver con “sentirnos satisfechos y descansados a la mañana siguiente, con energía y bienestar para afrontar nuestra actividad”, afirma esta especialista.

Privacidad

≡ Buenos hábitos de sueño



Desde la SEN recuerdan que priorizar el descanso e incorporar buenos hábitos de sueño supone un impacto positivo para nuestra salud global.

(/ index.php)

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.

Por otra parte, también es importante tratar de adecuar el entorno en el que dormimos para que sea confortable, silencioso y oscuro.

Solución a los problemas del sueño más frecuentes

La SEN alerta de que más de 4 millones de españoles padecen algún tipo de trastorno del sueño crónico y grave. Entre los más habituales se encuentran el insomnio, la apnea obstructiva del sueño, el trastorno 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.

Se trata de alteraciones que requieren ser diagnosticadas y tratadas correctamente. Y el primer paso es **consultar al médico**. Desde la SEN recomiendan **evitar la automedicación**. “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”, señala la doctora García Malo, que explica que “dentro de la evaluación global de los trastornos del sueño, las sociedades científicas estamos promoviendo cada día más la creación de **unidades multidisciplinares de sueño**, que permitan brindar una atención completa a las personas que presentan estas enfermedades”.

Por ello, se debe recurrir cuanto antes al especialista, ya que la demora en la atención médica puede complicar algunas patologías y cronificarlas. “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 coordinadora del Grupo de Estudio de Trastornos de la Vigilia y Sueño de la SEN.



(<https://balancesociosanitario.com/sanidad/el-rindespues-de-una-cirugia-de-cadera-y-como-evitarlos/>)

| ETIQUETAS |

Balanc
SOCIOSANITARIO
DE LA DEPENDENCIA Y CUIDADOS

([PERSONAS MAYORES \(HTTPS://BALANCESOCIOSANITARIO.COM/TAG/PERSONAS-MAYORES/\)](https://balancesociosanitario.com/tag/personas-mayores/))
([SOCIEDAD ESPAÑOLA DE NEUROLOGÍA \(HTTPS://BALANCESOCIOSANITARIO.COM/TAG/SOCIEDAD-ESPANOLA-DE-NEUROLOGIA/\)](https://balancesociosanitario.com/tag/sociedad-espanola-de-neurologia/)),
[TRASTORNOS DEL SUEÑO \(HTTPS://BALANCESOCIOSANITARIO.COM/TAG/TRASTORNOS-DEL-SUENO/\)](https://balancesociosanitario.com/tag/trastornos-del-sueno/))

| PUBLICACIONES RELACIONADAS



(<https://balancesociosanitario.com/actualidad/errores-comunes-despues-de-una-cirugia-de-cadera-y-como-evitarlos/>)

Errores comunes después de una cirugía de cadera y cómo evitarlos (<https://balancesociosanitario.com/actualidad/errores-comunes-despues-de-una-cirugia-de-cadera-y-como-evitarlos/>)

13/03/2025



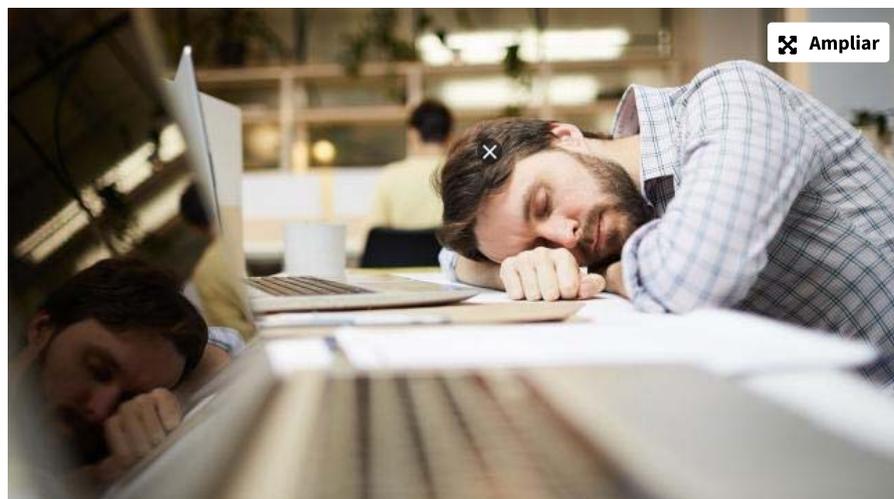
🏠 > VIVIR > VIDA SANA

SALUD

Más de la mitad de los españoles duermen poco y mal

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

f t in



Ampliar

Un hombre dormido en el trabajo después de una noche de insomnio. PIXABAY

AGENCIA COLPISA

Publicado el 13/03/2025 a las 16:36

Más de la mitad de los españoles duerme poco y mal, pero son muy pocos los concienciados de la gravedad de su situación y los que tratan de ponerle remedio cambiando algunos hábitos de vida perniciosos y buscando ayuda profesional. Así lo concluye un estudio de la Sociedad Española de Neurología (SEN), que hace una llamada de atención a todos los ciudadanos con motivo del **Día Mundial del Sueño**, que se celebra este viernes.

recomendadas, **el 48% no tiene un sueño de calidad** y uno de cada tres se **NAVARRA** con la **ACTUALIDAD** haber **DEPORTES** o **OPINIÓN** las cifras **CULTURA Y OCIO** **VIVIR** son mejores para los niños y adolescentes. El 25% de la población infantil no tiene un sueño de calidad y el 70% de los chicos mayores de once años no duerme el número de horas adecuado.



Y esta falta generalizada de sueño no se explica por lo que se denomina "dormidor corto", personas a las que les basta dormir entre cinco y seis horas para encontrarse bien y descansados. Este tipo de personas no llega al 5% de la población. Para el resto, **los adultos deben destinar al sueño entre siete y nueve horas diarias**, los niños de más de dos años, más de diez, y los adolescentes y adultos jóvenes, al menos ocho.

Iniciar Sesión

NOS OCUPAMOS DE LO DIFÍCIL, PARA QUE TÚ VIVAS TRANQUILO

Contrata tu seguro de decesos

Llámanos al 666 661 411 y te ayudamos con todo

"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. Sin fragmentación y cumpliendo con todas sus fases (sueño ligero, sueño profundo y sueño REM). 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", aclara Celia García, coordinadora del Grupo de Estudio de Trastornos de la Vigilia y Sueño de la SEN.

Aunque hay personas de todas las edades y sexos tienen problemas de sueño, en España son más frecuentes en adolescentes y veinteañeros, en mujeres y en jubilados. El 60% de los jóvenes se quita horas de sueño de forma voluntaria para realizar actividades de ocio y más del 80% utiliza dispositivos con pantalla electrónica en la cama antes de dormir. Solo un tercio de las españolas duermen entre semana al menos siete horas y más de la mitad de los mayores de 65 años padecen algún trastorno del sueño, bien por los cambios fisiológicos que produce la edad o por las alteraciones relacionadas con ciertas enfermedades o sus tratamientos.

De forma general, estos especialistas recuerdan que priorizar el descanso e incorporar buenos hábitos de sueño tiene un impacto positivo para nuestra salud, y al revés. Llevar una vida saludable, realizando ejercicio de forma regular y evitando las comidas copiosas, el alcohol, el tabaco o las drogas que puedan alterar nuestro sueño es crucial. Es importante también tratar de mejorar nuestros niveles de estrés y huir de aquellos elementos que pueden sobreexcitarnos antes de ir a dormir, como el uso de móviles u ordenadores, y adecuar el entorno en el que dormimos para que sea confortable, silencioso y oscuro.

La doctora García subraya que "si nuestro sueño no tiene una duración adecuada se verá afectada nuestra salud". A corto plazo, explica, "experimentaremos problemas de atención, de productividad y la sensación de sentirnos cansados y somnolientos durante el día, lo que hará que estemos más irritables y con peor estado de ánimo". El sueño insuficiente también supone mayor riesgo de accidentes laborales y de circulación (se estima que está detrás del 30% de los accidentes de tráfico).

la diabetes, la hipertensión o los problemas de colesterol y triglicéridos, lo que a su vez aumenta el riesgo de sufrir alguna enfermedad (como un infarto o ictus o infartos de miocardio) o neurodegenerativa (como Alzheimer). El sueño insuficiente también aumenta el riesgo de sufrir trastornos mentales graves (como la depresión) y se vincula a una mayor incidencia de algunos tipos de cáncer, como el del colon, mama o próstata.



Iniciar Sesión

La SEN calcula que más de cuatro millones de españoles padecen algún tipo de trastorno del sueño crónico y grave. Los más habituales son el insomnio, la apnea obstructiva, los trastornos del ritmo circadiano, el síndrome de piernas inquietas, las parasomnias (alteraciones del sueño), el trastorno de conducta durante el sueño REM, la narcolepsia o la hipersomnia idiopática (somnia excesiva).

"Estimamos que en España existen trastornos del sueño que **solo 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", resumió Celia García.

Te puede interesar

- Los infartos y los derrames cerebrales suponen casi la mitad de las muertes en el trabajo
- Un estudio revela que la mitad de la humanidad desciende de un pueblo de Ucrania
- Aviso de la Guardia Civil si recibes este mensaje de un comprador online y usas plataformas de segunda mano

¿Quieres no perderte nada? Síguenos en nuestras redes ([Facebook](#), [X](#), [TikTok](#), [Instagram](#), [LinkedIn](#), [WhatsApp](#), [Threads](#)) o apúntate a [nuestras newsletters](#) para recibir la información en tu correo electrónico. Recuerda que estamos disponibles en el 948076068 y el correo soporte@diariodenavarra.es.

ETIQUETAS: | [Salud](#)

Aísla tu ático por solo 1 euro (Descubre cómo)

Aísla tu ático por solo 1 euro gracias a los CAE y reduce tus facturas de energía. Descubre cómo.

Aislamiento-1-Euro | Patrocinado

Oficial : El gobierno te instala paneles solares si eres propietario en estas provincias

Descubre si tu vivienda unifamiliar es elegible

solar-eco.es | Patrocinado

Más información

Paisajes: Una obra limitada y numerada hecha a mano, firmada por Antonio López.

ARTIKA presenta Paisajes, el libro de artista que muestra el mundo interior de Antonio López a través de su forma de ver y pintar la realidad.

ARTIKA | Artists' Books | Patrocinado

Reservar Ahora

Viernes, 14 de marzo de 2025, 05:09

DIARIO ESTRATEGIA
EL DIARIO DE NEGOCIOS INDEPENDIENTE DE CHILE

46 AÑOS

FUNDADO EN SANTIAGO DE CHILE EL 17 DE OCTUBRE DE 1978

INICIO NEGOCIOS & EMPRESAS ECONOMÍA & FINANZAS DINERO & INVERSIÓN AUTOMOTRIZ INTERNACIONAL TECNOLOGÍA CIENCIA & SALUD PAÍS COLUMNISTAS

UN LUGAR UNICO EN EL CORAZÓN DE CONCÓN

Descubre todo lo que Thalassus tiene para ofrecerte: hospedaje, spa y restaurante, todo abierto al público de lunes a domingo.



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

Archivado en: Ciencia & Salud

Europa Press | Jueves, 13 de marzo de 2025, 06:17



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".

¿Qué harías por ellas?

¡Tú puedes cambiar su vida!

COLECTA DIGITAL 2023



LA ESPERANZA
Tu vida libre de drogas

Juntos Podemos Dar Más Esperanza
www.donaesperanza.cl

SALVAR VIDAS SI TIENE PRECIO
UN PRECIO QUE ENTRE TODOS PODEMOS PAGAR

HAZTE SOCIO AQUÍ



Lo Más Leído

- 1 Por unanimidad, Comisión de Hacienda aprobó en general el proyecto de subsidio al dividendo
- 2 Nvidia hizo 'scraping' de contenidos de YouTube y Netflix para entrenar sus modelos de IA, según 404 Media
- 3 Finaliza etapa formativa del programa "Valparaíso STEMPower: Mujeres que transforman"
- 4 Efe suscribe contrato de financiamiento por US\$ 500 millones
- 5 1925-2025: Banco Central celebra sus 100 años con una serie de actividades ciudadanas y académicas
- 6 El poder de imponer las reglas
- 7 Agentes privados actualizan sus expectativas para la actividad, el IPC, las tasas y el dólar
- 8 Oportunidades de inversión en sector energético en Chile tras el gran apagón de febrero
- 9 Ripley triplicó sus utilidades del cuarto trimestre, totalizando \$54.051 millones en el año 2024
- 10 Enfermeras critican las "promesas incumplidas" de las administraciones cinco años después del Covid-19

europa press

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 Geriátrica 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 Psicogeriatría, 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 Psiquiatría y Salud Mental, Luis Agüera, ha recordado que "desde la Psiquiatría 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".



Los altavoces portátiles JBL Charge 6 y Flip 7 prometen graves más profundos y sonido sin distorsión con AI Sound Boost

Los encargados de Comercio de la UE y EEUU abordarán este viernes la crisis de los aranceles



SEMG y SEFAP firman un convenio para fortalecer la colaboración entre médicos de familia y farmacéuticos de AP



UNAD señala que la ley del alcohol y menores es una "reivindicación histórica"

Canadá presenta una reclamación ante la OMC por los aranceles de Estados Unidos al acero y el aluminio



El 54 % de la población adulta en España duerme menos de las horas recomendadas

DÍA MUNDIAL DEL SUEÑO 2025

¿Cuántas horas duermes? Los neurólogos explican cómo la falta de sueño daña la salud a largo plazo

La rutina de los japoneses para dormir de un tirón



Paloma Santamaría

14/03/2025

Según la Sociedad Española de Neurología (SEN), el 48 % de los adultos no disfruta de un sueño de calidad, y el 54 % de la población adulta en España duerme menos de las horas recomendadas. Además, uno de cada tres adultos se despierta con la sensación de no haber descansado adecuadamente. En cuanto a los niños y adolescentes, la SEN estima que el 25 % de la población infantil presenta problemas de **calidad del sueño**, y solo el 30 % de los niños mayores de 11 años duerme el tiempo recomendado.

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

[Privacidad](#) - [Términos](#)

mal.

La Dra. **Celia García Malo**, Coordinadora del Grupo de Estudio de Trastornos de la Vigilia y Sueño de la Sociedad Española de Neurología explica que «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».

Cinco trucos para evitar que el café altere tu sueño

Paloma Santamaría



Numerosos estudios 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.

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

Por su parte, la Dra. García Malo afirma: «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».

Cómo regular el sueño REM, la fase que consolida la memoria y las emociones

Paloma Santamaría



Alimentos que debes incluir en la cena para conciliar el sueño y dormir de un tirón

Paloma Santamaría



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

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

Descubren que la tinta de los tatuajes se acumula en los ganglios linfáticos

Paloma Santamaría



Seis pautas para dormir bien

Todos los expertos coinciden en la importancia de seguir una serie de pautas para ayudar al organismo a desconectar durante las horas de sueño. El ejercicio físico, una cena ligera o no hacer uso de pantallas a partir de una hora son algunos de los más importantes.

Favorecer el ejercicio físico durante la tarde con actividades como salir a caminar, hacer la compra o practicar pilates son buenas opciones para mantenerse activo. Es preferible realizarlas antes de las 20:00 h.

Cena ligera entre las 20:00 y las 20:30 h y esperar unas 2 horas antes de ir a dormir.

No dormirse nunca en el sofá u otro lugar que no sea la cama.

Ir a la cama solo para dormir

No mirar dispositivos electrónicos mínimo una hora antes de acostarse.

Incluir actividades relajantes en la rutina nocturna como darse una ducha o un baño, escuchar música relajante, incorporar aromas o fragancias o tomar una infusión son algunas de las cosas que se deberían llevar a cabo 30 minutos antes de irse a la cama.

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

Carla Estivill, científica fitoterapeuta promotora de la calidad del sueño: "Si no se te ocurre dejar de comer por falta de tiempo, ¿por qué sí restas horas a dormir?"

CRISTINA GALAFATE

9-12 minutos

Menos horas de sueño, más horas de vida. La sociedad actual vive inmersa en una carrera donde hemos convertido hasta el ocio en productivo (¿quién no tiene una pila de libros, podcast, series o exposiciones pendientes?). Creemos firmemente que reducir el tiempo dedicado al descanso permite experimentar una mayor cantidad de aspiraciones. Sin embargo, en el **Día Mundial del Sueño**, que coincide con el viernes anterior al equinoccio de primavera, los expertos alertan de que este tipo de discursos son completamente erróneos. Se trata de un proceso fisiológico de vital importancia para la salud integral de los seres humanos y para el correcto funcionamiento del sistema nervioso.

"Hoy en día, gracias a la luz artificial y el uso de la tecnología, llegan las 22:00 horas y tenemos un **sinfín de oportunidades** y distracciones para no acostarnos: hacer la compra *online*, conectarnos al correo electrónico del trabajo, revisar las redes sociales...", alerta la **Dra. Carla Estivill**, científica fitoterapeuta promotora de la calidad del sueño para el bienestar. Ya no es sólo



Guías de Salud

Dietas Fitness Cuidamos tu salud Vida Equilibrium

ÚLTIMA HORA La Xunta da luz verde a la declaración ambiental para implantar Altri

HEREDITARIA

Insomnio familiar fatal, la enfermedad que quita el sueño y ha matado a 35 personas de una misma familia en Jaén

Es una enfermedad que se hereda de padres a hijos, no tiene cura y cuyo epicentro está en la Sierra de Segura, en Jaén



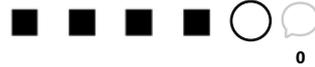
Antonio Lamelas (a la derecha) junto a su hijo (en el centro), que falleció a los 42 años por el insomnio familiar fatal / CEDIDA POR LA FAMILIA

PUBLICIDAD



Rafa Sardiña

Madrid 14 MAR 2025 4:00



El **insomnio familiar fatal (IFF)** es una enfermedad rara que afecta a muy pocos, pero sus consecuencias son terribles. **Antonio Lamelas ha sido testigo de la muerte de "aproximadamente 35 personas" de su entorno familiar**, entre ellos su hijo. La mayoría de los afectados proceden de la Sierra de Segura, en [Jaén](#).

PUBLICIDAD

En esta comarca andaluza, que limita con las provincias de [Albacete](#), Ciudad Real y Granada, y con apenas 20.000 habitantes, se concentran la mayoría de los casos. Sin embargo, dado que es una zona que tradicionalmente ha enviado emigrantes a otras comunidades autónomas como Cataluña o País Vasco, **la incidencia de la enfermedad está "desperdigada"**, como nos explica en una conversación telefónica.

Noticias relacionadas

Depender de una máquina para seguir viviendo: así es el día a día de una paciente pediátrica en diálisis

Divertículos en el colon: Qué son, cómo prevenirlos, sus síntomas y opciones de tratamiento

El "calvario" de los pacientes con COVID persistente, cinco años después: "Ponen en duda nuestro sufrimiento"

Glaucoma: así es la enfermedad "silenciosa" que no duele ni molesta y se dispara a partir de los 40 años

PUBLICIDAD

PUBLICIDAD

Se trata de una enfermedad "relacionada con los ciclos de vigilia y el sueño", señala a este diario la **doctora Celia García Malo**, Coordinadora del Grupo de Estudio de Trastornos de la Vigilia y Sueño de la Sociedad Española de Neurología. "Produce [insomnio](#), pero no el común que todos hemos experimentado en algún momento de nuestra vida. Es una incapacidad total para dormir, debido a que se degenera el tálamo, que es el centro que regula los ciclos de sueño y vigilia".

"Las familias con síndrome familiar fatal han transmitido la mutación de generación en generación"



Antonio Lamelas y su mujer, junto a su hijo, que falleció por el insomnio familiar fatal / CEDIDA POR LA FAMILIA

Qué es el insomnio familiar fatal

Es una enfermedad hereditaria que afecta principalmente una parte del cerebro llamada tálamo, que controla el ciclo sueño-vigilia. El insomnio familiar fatal es una patología progresiva y neurodegenerativa que forma parte de las enfermedades producidas por priones (trastornos degenerativos progresivos del encéfalo). En muchos de los casos está causada por una mutación en el gen PRNP. Esta mutación resulta en una proteína prionica anormal, en que el aminoácido asparagina reemplaza al ácido aspártico en la posición 178 de la proteína priónica (PrP).

El gen que pasa de padres a hijos

No hay registros oficiales de cuántas personas en nuestro país sufren o han sufrido insomnio familiar fatal. La neuróloga señala que el término "familiar" se refiere a su carácter hereditario. Está causada por una mutación en un gen, que tiene el 50% de probabilidades de ser transmitida a los descendientes.

Sin embargo, también hay personas que, sin **antecedentes familiares**, sufren la mutación y la pueden transmitir a sus hijos. Sobre por qué hay más casos en la provincia de Jaén, la doctora García Malo recalca que "no hay un factor ambiental" que sea responsable. "Las familias afectadas por esta enfermedad han transmitido la mutación de generación en generación".



Imágenes del banco de cerebros de la Fundación CIEN, en Madrid. / JOSÉ LUIS ROCA

En el caso de Antonio Lamelas, que ha realizado un estudio del **árbol genealógico**, la enfermedad ha afectado a distintas ramas de la familia. "No solo en Jaén, sino también en otras ciudades como Badalona, Mataró o [Zaragoza](#)".

PUBLICIDAD

PUBLICIDAD

"Muchas personas no quieren saber si tienen la mutación"

La única manera de "anticiparse" a la enfermedad y saber si alguien tiene la mutación es realizarse una prueba genética. No obstante, es un "tema ético complicado", como subraya la especialista, porque "depende de cada persona, ya que es dueño de su propia información".

Pero, aunque la prueba pueda confirmar la presencia de la mutación del gen responsable del insomnio familiar fatal, **"no se puede predecir con exactitud cuándo aparecerán los síntomas"**. E incluso "podría fallecer por otra causa antes de que se desarrolle la sintomatología".

"Mi hijo Vicente perdió habilidades básicas como la deglución de alimentos y controlar su cuerpo"

Existen unidades especializadas en los hospitales españoles que ofrecen consejo genético a las familias. "Es útil especialmente para quienes planean tener hijos, ya que se puede realizar una selección genética para prevenir que los hijos hereden la mutación".

La mujer de Antonio es portadora del gen que causa la enfermedad, sin embargo, "no lo ha desarrollado de momento". **Su hijo Vicente falleció con 42 años.** Ahora, sus nietos tienen el 50% de probabilidades de sufrir insomnio familiar fatal. "Hay mucha gente que no se la quiere hacer porque si das positivo es un auténtico sinvivir. Es una lotería".

Los síntomas progresan rápidamente y los pacientes experimentan un deterioro considerable en su vida diaria



Imágenes de escáner de un cerebro / REDACCIÓN

Causa la muerte rápidamente

Antonio se dio cuenta de que algo no iba bien cuando su hijo empezó a experimentar "extraños síntomas". "Al principio arrastraba un pie, luego la situación se fue agravando. Finalmente, **le realizaron las pruebas y, efectivamente, confirmaron que padecía la enfermedad**".

Las personas con insomnio familiar fatal no llegan a alcanzar en ningún momento la **fase REM**, que es clave en el descanso. La falta de sueño tiene efectos terribles en el [cerebro](#), que comienza a deteriorarse a toda velocidad. "Mi hijo Vicente perdió habilidades básicas como deglución de comida y controlar su cuerpo".

El IFF suele manifestarse en personas de entre 30 y 60 años. La evolución, como destaca la doctora García Malo a '[Guías de Salud](#)', es bastante rápida. "En unos pocos meses, los pacientes pueden experimentar una serie de síntomas neurológicos que no son normales y que llaman la atención de los familiares, lo que los lleva a consultar al médico. El insomnio, los [problemas de memoria](#), y las alteraciones del movimiento, progresan rápidamente".

No son los únicos síntomas: también son frecuentes las sacudidas musculares, alucinaciones visuales, y dificultad para mover los ojos. "Esto genera un impacto negativo en la **calidad de vida** de quienes la sufren, puesto que los síntomas se agravan cada día y experimentan un deterioro considerable".

No hay tratamiento para esta enfermedad. "Se han probado tratamientos inmunológicos, corticoides y terapias biológicas, pero con poco éxito. Cuando los síntomas progresan, se administran fármacos para mitigar el sufrimiento y mejorar la calidad de vida, pero no existe un tratamiento curativo", recalca la neuróloga.

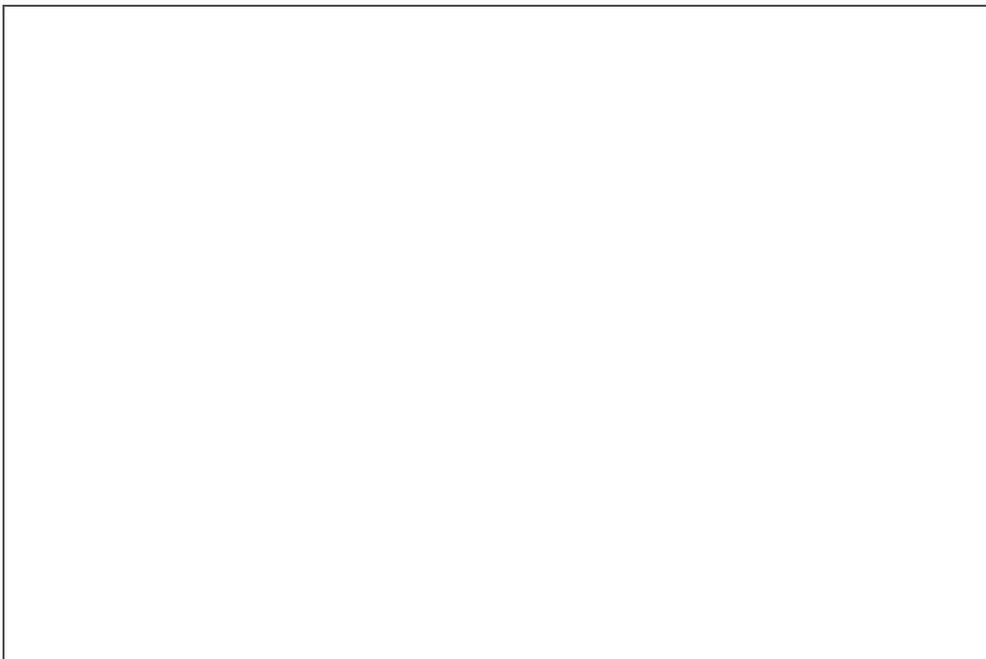
Aunque se desconoce el alcance real de la enfermedad, se calcula que hay unas 300 personas portadoras en España que lo desarrollan. A través de su testimonio, Antonio **reclama más investigación** para una enfermedad hereditaria en la que

hay un 50 % de probabilidades de que se transmita de padres a hijos.

TEMAS

RESPONDE EL DOCTOR

NEUROLOGÍA



Lo último

▶ Escuchar artículo

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

A medida que se va avanzando en edad, la salud mental y cerebral es una de las preocupaciones que se hace más ...

• 13 Marzo 2025  0  3

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.

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.

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.

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.

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 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.

"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.

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.

Fuente: <https://www.lanacion.com.ar/salud/mente/cual-es-el-juego-que-ayuda-a-alertar-los-sintomas-de-alzheimer-y-demencia-asi-funciona-nid13032025/>

Artículos Relacionados



La UEFA confirmó el doble toque de Julián Álvarez en el penal con un video que no se vio en la TV
🕒 Mar 13, 2025



¿Por qué las orejas y la nariz siguen creciendo con la edad?
🕒 Mar 13, 2025



El hoyo en uno de Alejandro Tosti en el par 3 del 17 de The Players, antes del debut
🕒 Mar 13, 2025



El mapa de las zonas con orden de evacuación en California ante la llegada de nuevas tormentas
🕒 Mar 13, 2025



Un 48% de la población adulta no tiene sueño de calidad. **Freepik**

Escuchar este artículo



0:00 / 6:04



¿Recuerdas la última vez que has dormido del tirón? o ¿Qué día fue el último que pudiste descansar ocho horas seguidas? Son muchas las personas en España que **no se acuerdan de la fecha exacta en la que disfrutaron del placer de dormir a pierna suelta**, ya que en nuestro país, los trastornos del sueño, crónicos y graves afectan a un 22-30% de la población. Y, no solo eso. Según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN), **solo están diagnosticados un 10% de los casos totales**.



HERALDO

¡Celebra el Mes de la Suscripción! ✕

Únete y participa en los sorteos exclusivos para suscriptores

25.000€ EN PREMIOS

SUSCRIPCIÓN ANUAL ~~69,99€~~ **18€** ^{-75%}

Subscribe with

Expertos en trastornos del sueño alertan de que no se debe normalizar dormir mal o poco. **Pexels**

Escuchar este artículo



0:00 / 4:31



H Susíbete y sigue leyendo sin límites

Suscripción mensual

Suscripción Anual



¡Celebra el Mes de la Suscripción!

Únete y participa en los sorteos exclusivos para suscriptores

25.000€ EN PREMIOS

SUSCRIPCIÓN ANUAL ~~69,99€~~ **18€** **-75%**

Subscribe with 

✕



¡Celebra el Mes de la Suscripción!

Únete y participa en los sorteos exclusivos para suscriptores

25.000€ EN PREMIOS

SUSCRIPCIÓN ANUAL ~~69,99€~~ **18€** **-75%**

Subscribe with 

✕



© HERALDO DE ARAGON EDITORA, S.L.U.

Teléfono 976 765 000 / - Pº. Independencia, 29, 50001 Zaragoza - CIF: B99288763 -
Inscrita en el Registro Mercantil de Zaragoza al Tomo 3796, Libro 0, Folio 177,
Sección 8, Hoja Z-50564

Queda prohibida toda reproducción sin permiso escrito de la empresa a los efectos
del artículo 32.1, párrafo segundo, de la Ley de Propiedad Intelectual

[Política de privacidad](#) [Condiciones generales de contratación](#)
[Política de cookies](#) [Enviar cartas al director](#) [Enviar noticia a redacción](#)
[Publicidad](#) [Buenas prácticas periodísticas](#) [Personaliza tus cookies](#)

Pº Independencia, 29, 50001 Zaragoza

Teléfono 976 765 000

[OTRAS WEBS DEL GRUPO](#) ▼



¡Celebra el Mes de la Suscripción!

Únete y participa en los sorteos exclusivos para suscriptores

25.000€ EN PREMIOS

SUSCRIPCIÓN ANUAL ~~69,99€~~ **18€** **-75%**

[Subscribe with Google](#)

✕



ASOCIACIONES ESPECIALIDADES

Problemas de sueño: menos del 50% de la población española duerme las horas recomendadas

📅 marzo 13, 2025 👤 IEFS

Mañana, 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 noches 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 duerme bien y que solo el 30% de los niños mayores de 11 años duermen el número adecuado de horas.

La atención y la productividad, bajo riesgo

«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», explica.

Mayor riesgo de sufrir otras patologías

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, el dormir menos de las horas

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. García Malo.

Y apunta: «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».

Adolescentes y jóvenes, entre los grupos más afectados por la falta de sueño

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 nuestros ritmos, 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 esta índole, los distintos estudios que se han realizado en España afirman 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, bien por los cambios fisiológicos que se producen por la edad, como por las alteraciones relacionadas con ciertas enfermedades o por sus tratamientos.

Problemas infradiagnosticados

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. 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», explica.

Según datos de la SEN, más de 4 millones de españoles padecen algún tipo de trastorno 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 más habituales entre la población española.

«Una gran carga mental»

Como apostilla la Dra. García Malo: «Dentro de la evaluación global de los trastornos del sueño, las sociedades científicas estamos promoviendo cada día más la creación de unidades multidisciplinares 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 facultativa.

Y concluye: «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».

El CGE exige al Gobierno el endurecimiento de las penas a los agresores de enfermeras

Especialistas en Bioética, Derecho y Medicina debaten sobre las implicaciones jurídicas y éticas de los últimos descubrimientos sobre el sistema nervioso central →

👍 También te puede gustar



La Asociación Española de Pediatría de Atención Primaria apoya la creación del Ministerio de Juventud e Infancia

📅 diciembre 11, 2023

SALUD

Día Mundial del Sueño: el 48% de los adultos duerme mal

marzo 14, 2025 · Tiempo de lectura: 3 mins



Escuchar música relajante, uno de los consejos para dormir mejor, en el Día Mundial del Sueño. Foto: prensa novaDiet.

En el Día Mundial del Sueño, los expertos de noVadiet explican por qué es importante dormir bien y cómo mejorar la calidad del sueño.

El viernes antes del equinoccio de primavera se celebra el Día Mundial del Sueño. Una fecha que invita a reflexionar sobre la importancia que tiene el dormir

BUSCAR

Escribe y pulsa enter



ÚLTIMAS NOTICIAS



El Grupo Tello Alimentación presenta su nuevo Plan de Igualdad
marzo 14, 2025



Samsung lanza un videojuego para la detección del Alzheimer
marzo 14, 2025



Día Mundial del Sueño: el 48% de los adultos duerme mal
marzo 14, 2025



À Punt refuerza la programación para las Fallas 2025
marzo 13, 2025



Fallece Enrique Martín Casado, referente del periodismo deportivo en España
marzo 13, 2025



RTVE estrena el documental '7.291' en el aniversario de la pandemia
marzo 13, 2025



SALUD

Samsung lanza un videojuego para la detección del Alzheimer

marzo 14, 2025 · Tiempo de lectura: 3 mins



La presentación de The Mind Guardian, el videojuego que impulsa Samsung para la detección precoz del Alzheimer. Foto: prensa Samsung.

Samsung Iberia colaboró con la Universidad de Vigo, el Grupo de Neurociencia Galicia Sur y la agencia Cheil en una aplicación «gamificada» que detecta el deterioro cognitivo.

BUSCAR



ÚLTIMAS NOTICIAS



El Grupo Tello Alimentación presenta su nuevo Plan de Igualdad
marzo 14, 2025



Samsung lanza un videojuego para la detección del Alzheimer
marzo 14, 2025



Día Mundial del Sueño: el 48% de los adultos duerme mal
marzo 14, 2025



À Punt refuerza la programación para las Fallas 2025
marzo 13, 2025



Fallece Enrique Martín Casado, referente del periodismo deportivo en España
marzo 13, 2025



RTVE estrena el documental '7.291' en el aniversario de la pandemia
marzo 13, 2025



Es noticia

Ganglios inflamados

Beneficios del pomelo

5 alimentos para bajar el colesterol

Tonsinolitosis

Err

infosalus / **actualidad**

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



El presidente del Senado, Pedro Rollán, ha inaugurado este jueves el acto de lectura del Pacto por el RECUERDO.

- ALZHEIMER CEAFA

Infosalus



✉ Newsletter

Publicado: jueves, 13 marzo 2025 14:14

@infosalus_com

MADRID 13 Mar. (EUROPA PRESS) -

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 Geriátrica 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 Psicogeriatría, 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 Psiquiatría y Salud Mental, Luis Agüera, ha recordado que "desde la Psiquiatría 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".



Guías de Salud

Dietas Fitness Cuidamos tu salud Vida Equilibrium

HEREDITARIA

Insomnio familiar fatal, la enfermedad que quita el sueño y ha matado a 35 personas de una misma familia en Jaén

Es una enfermedad que se hereda de padres a hijos, no tiene cura y cuyo epicentro está en la Sierra de Segura, en Jaén



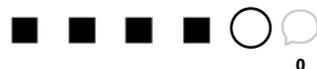
Antonio Lamelas (a la derecha) junto a su hijo (en el centro), que falleció a los 42 años por el insomnio familiar fatal / CEDIDA POR LA FAMILIA

PUBLICIDAD



Rafa Sardiña

Madrid 14 MAR 2025 3:00



0

El **insomnio familiar fatal (IFF)** es una enfermedad rara que afecta a muy pocos, pero sus consecuencias son terribles. **Antonio Lamelas ha sido testigo de la muerte de "aproximadamente 35 personas" de su entorno familiar**, entre

ellos su hijo. La mayoría de los afectados proceden de la Sierra de Segura, en [Jaén](#).

PUBLICIDAD

En esta comarca andaluza, que limita con las provincias de [Albacete](#), Ciudad Real y Granada, y con apenas 20.000 habitantes, se concentran la mayoría de los casos. Sin embargo, dado que es una zona que tradicionalmente ha enviado emigrantes a otras comunidades autónomas como Cataluña o País Vasco, **la incidencia de la enfermedad está "desperdigada"**, como nos explica en una conversación telefónica.

Noticias relacionadas

Depender de una máquina para seguir viviendo: así es el día a día de una paciente pediátrica en diálisis

Divertículos en el colon: Qué son, cómo prevenirlos, sus síntomas y opciones de tratamiento

El "calvario" de los pacientes con COVID persistente, cinco años después: "Ponen en duda nuestro sufrimiento"

Glaucoma: así es la enfermedad "silenciosa" que no duele ni molesta y se dispara a partir de los 40 años

PUBLICIDAD

PUBLICIDAD

Se trata de una enfermedad "relacionada con los ciclos de vigilia y el sueño", señala a este diario la **doctora Celia García Malo**, Coordinadora del Grupo de Estudio de Trastornos de la Vigilia y Sueño de la Sociedad Española de Neurología. "Produce [insomnio](#), pero no el común que todos hemos experimentado en algún momento de nuestra vida. Es una incapacidad total para dormir, debido a que se degenera el tálamo, que es el centro que regula los ciclos de sueño y vigilia".

"Las familias con síndrome familiar fatal han transmitido la mutación de generación en generación"



Antonio Lamelas y su mujer, junto a su hijo, que falleció por el insomnio familiar fatal / CEDIDA POR LA FAMILIA

Qué es el insomnio familiar fatal

Es una enfermedad hereditaria que afecta principalmente una parte del cerebro llamada tálamo, que controla el ciclo sueño-vigilia.

El insomnio familiar fatal es una patología progresiva y neurodegenerativa que forma parte de las enfermedades producidas por priones (trastornos degenerativos progresivos del encéfalo). En muchos de los casos está causada por una mutación en el gen PRNP. Esta mutación resulta en una proteína prionica anormal, en que el aminoácido asparagina reemplaza al ácido aspártico en la posición 178 de la proteína priónica (PrP).

El gen que pasa de padres a hijos

No hay registros oficiales de cuántas personas en nuestro país sufren o han sufrido insomnio familiar fatal. La neuróloga señala que el término "familiar" se refiere a su carácter hereditario. Está causada por una mutación en un gen, que tiene el 50% de probabilidades de ser transmitida a los descendientes.

PUBLICIDAD

Sin embargo, también hay personas que, sin **antecedentes familiares**, sufren la mutación y la pueden transmitir a sus hijos. Sobre por qué hay más casos en la provincia de Jaén, la doctora García Malo recalca que "no hay un factor ambiental" que sea responsable. "Las familias afectadas por esta enfermedad han transmitido la mutación de generación en generación".



Imágenes del banco de cerebros de la Fundación CIEN, en Madrid. / JOSÉ LUIS ROCA

En el caso de Antonio Lamelas, que ha realizado un estudio del **árbol genealógico**, la enfermedad ha afectado a distintas ramas de la familia. "No solo en Jaén, sino también en otras ciudades como Badalona, Mataró o [Zaragoza](#)".

PUBLICIDAD

PUBLICIDAD

"Muchas personas no quieren saber si tienen la mutación"

La única manera de "anticiparse" a la enfermedad y saber si alguien tiene la mutación es realizarse una prueba genética. No obstante, es un "tema ético complicado", como subraya la especialista, porque "depende de cada persona, ya que es dueño de su propia información".

Pero, aunque la prueba pueda confirmar la presencia de la mutación del gen responsable del insomnio familiar fatal, "**no se puede predecir con exactitud cuándo aparecerán los síntomas**". E incluso "podría fallecer por otra causa antes de que se desarrolle la sintomatología".

PUBLICIDAD

"Mi hijo Vicente perdió habilidades básicas como la deglución de alimentos y controlar su cuerpo"

Existen unidades especializadas en los hospitales españoles que ofrecen consejo genético a las familias. "Es útil especialmente para quienes planean tener hijos, ya que se puede realizar una selección genética para prevenir que los hijos hereden la mutación".

La mujer de Antonio es portadora del gen que causa la enfermedad, sin embargo, "no lo ha desarrollado de momento". **Su hijo Vicente falleció con 42 años**. Ahora, sus nietos tienen el 50% de probabilidades de sufrir insomnio familiar fatal. "Hay mucha gente que no se la quiere hacer porque si das positivo es un auténtico sinvivir. Es una lotería".

Los síntomas progresan rápidamente y los pacientes experimentan un deterioro considerable en su vida diaria



Imágenes de escáner de un cerebro / REDACCIÓN

Causa la muerte rápidamente

Antonio se dio cuenta de que algo no iba bien cuando su hijo empezó a experimentar "extraños síntomas". "Al principio arrastraba un pie, luego la situación se fue agravando. Finalmente, **le realizaron las pruebas y, efectivamente, confirmaron que padecía la enfermedad**".

Las personas con insomnio familiar fatal no llegan a alcanzar en ningún momento la **fase REM**, que es clave en el descanso. La falta de sueño tiene efectos terribles en el [cerebro](#), que comienza a deteriorarse a toda velocidad. "Mi hijo Vicente perdió habilidades básicas como deglución de comida y controlar su cuerpo".

El IFF suele manifestarse en personas de entre 30 y 60 años. La evolución, como destaca la doctora García Malo a '[Guías de Salud](#)', es bastante rápida. "En unos pocos meses, los pacientes pueden experimentar una serie de síntomas neurológicos que no son normales y que llaman la atención de los familiares, lo que los lleva a consultar al médico. El insomnio, los [problemas de memoria](#), y las alteraciones del movimiento, progresan rápidamente".

No son los únicos síntomas: también son frecuentes las sacudidas musculares, alucinaciones visuales, y dificultad para mover los ojos. "Esto genera un impacto negativo en la **calidad de vida** de quienes la sufren, puesto que los síntomas se agravan cada día y experimentan un deterioro considerable".

No hay tratamiento para esta enfermedad. "Se han probado tratamientos inmunológicos, corticoides y terapias biológicas, pero con poco éxito. Cuando los síntomas progresan, se administran fármacos para mitigar el sufrimiento y mejorar la calidad de vida, pero no existe un tratamiento curativo", recalca la neuróloga.

Aunque se desconoce el alcance real de la enfermedad, se calcula que hay unas 300 personas portadoras en España que lo desarrollan. A través de su testimonio, Antonio **reclama más investigación** para una enfermedad hereditaria en la que

hay un 50 % de probabilidades de que se transmita de padres a hijos.

TEMAS

RESPONDE EL DOCTOR

NEUROLOGÍA



BOSS



EAU
DE TOILETTE

NEW
ABSOLU

BOSS BOTTLED





EAU
DE TOILETTE

NEW
ABSOLU

BOSS BOTTLED





Consejos para dormir más y mejor en el día del Sueño

Dormir no sólo afecta el cansancio que podemos sentir, sino que tiene efectos directos en el envejecimiento, la longevidad, el aumento de peso y las cefaleas



Dormir bien implica conciliar el sueño en menos de 30 minutos (Getty Images)



Coché Echarren

14/03/2025 06:45

Las curas de sueño se han utilizado desde siempre como ayuda en problemas de salud mental y como tratamiento de belleza. Pero “dormir es tan importante que por cada década en que se esté haciendo mal, se acorta un año de vida” en palabras del dr. Vicente Mera.

Hay quien dice que el sueño es el nuevo lujo. Que la búsqueda de ese dormir satisfactorio que debería resultar tan sencillo y natural, se ha convertido en algo lejano, difícil de alcanzar. Según la Sociedad Española de Neurología (SEN), el 48% de la población adulta española no tiene un sueño de calidad.





Powered By [WeMass](#)

Lee también



¿Por qué olvidamos los sueños después de despertarnos? Esto dice la ciencia: “Es una forma de ayudarnos a procesar nuestras emociones”

CLARÍN



Marian Rojas revela la fase del sueño más importante y cómo afecta al cerebro: “Es como si pasase el camión de la basura”

HÉCTOR FARRÉS

Datos que tienen una importancia mucho más determinante de la que pudiera parecer porque como señala el dr. Vicente Mera, - asesor de Kobho Labs, premio al Mejor Médico Antienvjecimiento Europeo en 2021, Responsable de Medicina Interna en Sha Wellness Clinic y miembro de la Academia Americana de Medicina Antienvjecimiento-, “un sueño deficiente aumenta considerablemente el riesgo de padecer obesidad, diabetes, enfermedades cardiovasculares y deterioro cognitivo”. Por no hablar de su importancia para otros factores: “La privación de sueño se ha usado siempre como método de tortura porque altera gravemente la salud mental”.

¿Qué ocurre mientras dormimos?





pasar por todas ellas cada noche. La Fundación Nacional del Sueño de EE.UU. explica que “los procesos restaurativos que se producen al dormir, tienen la finalidad de reparar y rejuvenecer las células, de consolidar los recuerdos y de procesar las emociones”. Por otro lado “el cuerpo repara tejidos y músculos, regula hormonas clave como la insulina, el cortisol, la melatonina y la hormona del crecimiento; elimina toxinas del cerebro a través del sistema linfático, y modula los procesos oxidativos mediante de la melatonina”, añade el dr. Mera.



La privación del sueño prolongada puede reducir la esperanza de vida en un año. (Getty Images/iStockphoto)

¿Qué puede pasar cuando no se tiene un sueño de calidad?

Longevidad y envejecimiento

Todo lo citado anteriormente explica que dormir poco y/o mal, nos afecte muchísimo. “Según datos de análisis recientes (como el recogido en The Lancet) la privación del sueño prolongada (dormir menos de 6 horas por noche durante una década), puede reducir la esperanza de vida en un año. También sabemos que está asociado al desarrollo de demencia en edades





envejecimiento.

Algo que sabemos por sentido común y porque notamos, - que una buena noche de descanso nos hace despertar con la piel rejuvenecida-, y que tiene todo el respaldo de las investigaciones científicas: “En la revista *Sleepen 2023* se publicó un análisis que demostraba la correlación entre el empeoramiento de la edad biológica (medida por el acortamiento de los telómeros) y la mala calidad del sueño”.

Cefaleas

El Instituto del Sueño de Santiago de Chile publicó un artículo en el que reunía los resultados de diversas investigaciones que encontraron una relación directa entre el hábito de dormir menos de seis horas por noche y





Aumento del peso

Hoy día sabemos también que es durante el descanso nocturno “cuando se regulan las hormonas que controlan el apetito”, nos explica el dr. Mera. “El cuerpo procesa la glucosa de modo más eficiente en las horas de sueño, y así evita su acumulación en forma de grasa. Además su falta hace que aumente el cortisol, lo que disminuye la hormona del crecimiento y, por tanto, genera una resistencia a la insulina que está directamente relacionada con el aumento de peso”.

“ El cuerpo procesa la glucosa de modo más eficiente en las horas de sueño ”

Er. Mera





¿Cómo sé si duermo bien?

El dr. Mera nos habla de los indicadores básicos de un buen sueño: “Dormir bien implica conciliar el sueño en menos de 30 minutos; dormir (en adultos) un mínimo de 40 y un máximo de 60 horas a la semana; tener un sueño profundo y reparador, con ciclos completos de sueño REM y no REM; despertarse sintiéndose descansado y con energía”. El experto y asesor de Kobho Labs añade que “cuando las dificultades para conciliar el sueño o para mantenerlo se producen tres veces por semana a lo largo de tres meses, estamos hablando de insomnio crónico”. Y por su importancia debe ser tenido en cuenta y tratado adecuadamente.

Hay etapas en que se produce una privación involuntaria del sueño por factores externos,- la maternidad y paternidad, la pareja que ronca, los





solución para recuperar el sueño. Debería ser más prioritario de lo que creemos. La renuncia temporal que se hace a menudo en determinadas situaciones personales, puede alterar la vida de forma importante. “De hecho si no lo resolvemos esto afectará a la salud mental: pueden aparecer irritabilidad, depresión, ansiedad... y muchos otros trastornos” añade el dr. Vicente Mera.





NEURO SLEEP es una alternativa a los fármacos sedantes de uso común que evita la dependencia y la adicción. Está especialmente dirigido a las personas adultas con problemas para conciliar el sueño (Kobho Labs)

'Sleepmaxxing'

La información sobre el efecto benéfico del sueño, su inmediata capacidad para aportar belleza y rebajar la ansiedad por la comida, y las dificultades para obtenerlo con el estilo de vida actual, han generado ya un movimiento en TikTok llamado *sleepmaxxing*: miles de *millennials* se suman a los consejos de otros para dormir más y mejor. Y la generación zeta,- con





de esta tendencia.

Desde las redes se dan consejos como usar mantas de mucho peso, ponerse una venda en la boca, tomar unos batidos cuyas recetas comparten, utilizar la ASMR (respuesta sensorial a determinados sonidos o imágenes relajantes)... Sin embargo la mayoría de estos consejos, no resultan de mucha ayuda. La búsqueda del sueño como santo grial ha llevado también a que se extienda entre los más jóvenes la costumbre de dejar una cámara encendida para grabarse mientras se produce ese buscado descanso tan difícil de alcanzar.

Qué hacer para mejorar el descanso





pantallas antes de dormir), el dr. Meira hace otras recomendaciones: "Puede ser de mucha ayuda tener la costumbre de exponerse todos los días al menos un rato a la luz natural para ir recuperando los ciclos circadianos; procurar mantener unos horarios ordenados a la hora de acostarse y levantarse; evitar la ingesta de alcohol; y recurrir a los suplementos alimenticios adecuados".

Esta es la lista de ingredientes que debe contener un suplemento para ayudar a dormir mejor

- 1 **Magnesio:** Relaja el sistema nervioso. Hay que tomarlo 1-2 horas antes de dormir.
- 2 **Valeriana, pasiflora o manzanilla:** Son hierbas relajantes.
- 3 **Ashwagandha:** Mejora la respuesta al estrés, es sedante y eleva la testosterona (su pérdida es una de las principales causas de insomnio tanto en hombres como en mujeres).
- 4 **L-Triptófano:** Es precursor de la melatonina.
- 5 **Amapola de California:** Tiene efectos sedantes y mejora la respiración.
- 6 **Semillas de griffonia:** Beneficiosas contra el estrés y la ansiedad.
- 7 **Lavanda:** Su aroma es relajante y sedante.

Etiquetas • [TikTok](#)

MUNDODEPORTIVO



Jordi Évole enciende las redes con esta publicación tras el penalti anulado a Julián Álvarez: "Espero que a Florentino le haya dado tiempo"

Te puede gustar



Este brillante invento japonés traduce instantáneamente idiomas...

Publicidad Enence



Brico Dépôt odia cuando haces esto, pero no pueden detenerte

Publicidad JetNozzle



europa press Europa Press

Seguir

47.4K Seguidores



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

Historia de Europa Press • 17 h • 3 minutos de lectura



El presidente del Senado, Pedro Rollán, ha inaugurado este jueves el acto de lectura del Pacto por el RECUERDO.
© ALZHEIMER CEAFA

Comentarios

MADRID, 13 (EUROPA PRESS)

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".



hearclear

No pague más por sus audífonos

Publicidad

"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.

Continuar leyendo

Contenido patrocinado

 Comentarios

Lo último: DomusVi Sabadell Ciutat recibe el



N3WS

Tercera Edad



ALIMENTACIÓN NATURAL
de textura modificada



NOTICIAS - PORTADA

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

📅 13 marzo, 2025 👤 moon

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.

Este sitio web utiliza cookies para que usted tenga la mejor experiencia de usuario. Si continúa navegando está dando su consentimiento para la aceptación de las mencionadas cookies y la aceptación de nuestra [política de cookies](#), pinche el enlace para mayor información.

ACEPTAR

plugin cookie

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

Este sitio web utiliza cookies para que usted tenga la mejor experiencia de usuario. Si continúa navegando está dando su consentimiento para la aceptación de las mencionadas cookies y la aceptación de nuestra [política de cookies](#), pinche el enlace para mayor información.

ACEPTAR

plugin cookie

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

Este sitio web utiliza cookies para que usted tenga la mejor experiencia de usuario. Si continúa navegando está dando su consentimiento para la aceptación de las mencionadas cookies y la aceptación de nuestra [política de cookies](#), pinche el enlace para mayor información.

ACEPTAR

plugin cookie

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.

📊 Post Views: 105

← **Imerso: el retraso en licitar el nuevo concurso preocupa al sector**

Consumo, arrendamiento y multas de tráfico acaparan el 51% de las reclamaciones de los españoles →

👍 También te puede gustar

Los pacientes con periodontitis avanzada cuadruplican el riesgo de presentar diabetes

📅 1 febrero, 2024

CEOMA acredita a GSK como primera 'Empresa Amigable' con las personas mayores

📅 6 mayo, 2024

Este sitio web utiliza cookies para que usted tenga la mejor experiencia de usuario. Si continúa navegando está dando su consentimiento para la aceptación de las mencionadas cookies y la aceptación de nuestra [política de cookies](#), pinche el enlace para mayor información.

ACEPTAR

plugin cookie



Buscar en el sitio



[INICIO](#) [NOTICIAS](#) [BANCO DE PRUEBAS](#) [ON OFF PRO](#) [SUSCRÍBETE](#)

CONTACTO

[Inicio](#) ▶ [Noticias](#) ▶

Samsung presenta un videojuego que ofrece cribado de signos de deterioro cognitivo para detectar el Alzheimer



Noticias

Samsung presenta un videojuego que ofrece cribado

de signos de deterioro cognitivo para detectar el Alzheimer

POR REDACCIONONOFF EN 13 MARZO, 2025 NO HAY COMENTARIOS

Samsung España ha anunciado el lanzamiento de **“The Mind Guardian”**, una innovadora aplicación gamificada basada en inteligencia artificial que presenta una prueba de autoevaluación de memoria para el cribado a gran escala de signos de deterioro cognitivo, un síntoma común en las fases tempranas de enfermedades como el Alzheimer.

El evento de presentación de **“The Mind Guardian”** ha tenido lugar en un acto celebrado en Madrid, en Espacio KOI, al que han asistido especialistas como el neurocientífico y experto en enfermedades neurodegenerativas responsable del proyecto en el IIS Galicia Sur, Miguel Ángel Ruíz; el director de Estrategia de Marca e Innovación en Samsung España; Juan Carlos Rodríguez, presidente de AFAGA; Jesús Rodrigo Ramos, director general de CEFA; Gonzalo Soliño, psicólogo sanitario en AFAGA, y Javier Tarija, diagnosticado con deterioro cognitivo en fase incipiente, de la Federación de Alzheimer de la Comunidad de Madrid.

DETECCIÓN TEMPRANA DE SINTOMAS

Este videojuego, con una precisión del 97% se presenta como una herramienta autoadministrable, gratuita y accesible, **diseñada específicamente para personas de edad superior a 55 años sin síntomas evidentes de deterioro cognitivo.**

Su aspecto más novedoso es la **combinación de tres elementos científico-tecnológicos**: la gamificación de pruebas de memoria convencionales para la detección del



deterioro cognitivo usados en entornos sociosanitarios y el análisis basado en inteligencia artificial y aprendizaje automático (machine learning), cumpliendo los criterios de validez psicométrica en la construcción de los tests digitalizados.



Con un enfoque 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, reduciendo los efectos negativos del denominado “síndrome de bata blanca” o miedo a la realización de pruebas en entornos sanitarios.

Este avance supone un hito en el ámbito de la salud y la tecnología aplicada para romper barreras, facilitando la detección precoz de demencias como **el Alzheimer, una enfermedad que solo en España afecta a 800.000 personas.**

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.

Buscar en el sitio

**REVISTA ON
OFF 377 YA
EN TU
QUIOSCO**



SUSCRÍBETE

Oferta de suscripción para el año 2023

Precio portada **4,50€** x 11 revistas = ~~49,50€~~

Oferta suscripción **39,60€**

Suscripción por un año (11 revistas)

ESTA OFERTA SÓLO ES VÁLIDA PARA ESPAÑA.
PARA SUSCRIPCIONES INTERNACIONALES, CONSULTAR EN:
suscripciones@revistaonoff.es y Tel: 91 632 62 51

**SUSCRIBET
E**

DESCARGA GRATUITA DE LA APP

Samsung, como socio tecnológico, ha jugado un papel crucial, aportando los recursos necesarios para escalar el proyecto desde el ámbito académico hasta su transformación en una aplicación, con un especial foco en el diseño y usabilidad para optimizar la experiencia de usuario.

La descarga de la aplicación puede realizarse de forma gratuita tanto en la tienda **Galaxy Store** de Samsung, como en la plataforma **Play Store** de Google para usuarios de dispositivos Android.

COMPÁRTELO:

- [Haz clic para compartir en Twitter \(Se abre en una ventana nueva\)](#)
- [Haz clic para compartir en Facebook \(Se abre en una ventana nueva\)](#)
-

Tags: [samsung](#) [Android](#) [App](#) [plataforma](#) [desarrollo](#)
[enfermedades](#) [recursos](#)

NOTICIAS RELACIONADAS



VUELVEN LOS PREMIOS

13 OCTUBRE, 2021



JBL BOOMBOX 2: ALTAVOZ

2 JUNIO, 2020



PROYECTOR DE

25 ENERO, 2018

Suscríbete a nuestra lista de correo y obtén información interesante y actualizaciones para tu bandeja de entrada de correo electrónico.

SUSCRIBETE

Respetamos tu privacidad y nos tomamos la protección muy en serio.

Frecuentes Recientes

Comentari Etiquetas

os



[Siguiente »](#)

Altavoces HiFi estéreo por menos de 2.000 euros
septiembre 23, 2019



Los mejores

altavoces autoamplificados para tu hogar
agosto 27, 2019



Bose



Inicio > salud

DÍAS MUNDIALES

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

By Paola Mínguez — 13/03/2025

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

13 de marzo de 2025.- Mañana, 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".





0

“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,





'os
e

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.

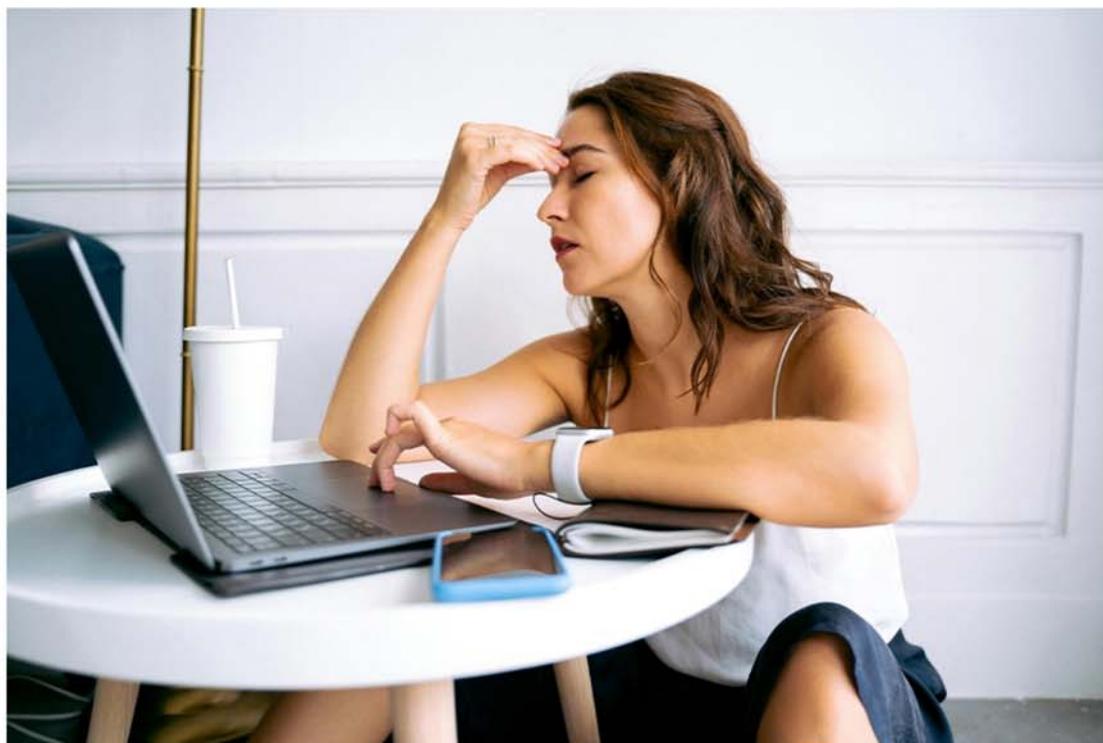
Visitas: 1





Salud y Empresa | 14 de marzo, Día Mundial del Sueño

Un tercio de los españoles confiesa no descansar bien



por Redacción | marzo 14, 2025 | 12:20 am

Aproximadamente el 70% de los españoles no tiene una buena calidad de sueño debido a factores como el sedentarismo, estrés laboral, y malos hábitos de vida.

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**.

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**.

Cuando los ronquidos se convierten en algo frecuente, el riesgo de desarrollar problemas de salud graves, como enfermedades cardiovasculares y cerebrovasculares, aumenta considerablemente. Una situación alarmante, más aún teniendo en cuenta que **más del 40% de los hombres y entre el 30% y el 35% de las mujeres roncan de forma habitual**, y muchos de ellos no son ni conscientes de ello, según datos de la Sociedad Española de Otorrinolaringología y Cirugía de Cabeza y Cuello (SEORL-CCC).

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".

En el marco del Día Mundial del Sueño, los expertos de [Cigna Healthcare España](#) facilitan una serie de estrategias para evitar los ronquidos y mejorar la calidad del

EDS21 utiliza cookies propias y de terceros para mejorar tu experiencia de navegación y realizar tareas de análisis. Al continuar con tu navegación entendemos que das tu consentimiento a nuestra [política de cookies](#).

Continuar



el cuerpo en posición lateral.

- **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.
- **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.
- **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.
- **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 mantener las vías respiratorias abiertas mientras se duerme. En algunos casos, la **cirugía** también puede ser una opción para corregir los problemas estructurales que causan los ronquidos o la apnea.
- **Evitar los ansiolíticos para dormir.** Muchas personas consumen ansiolíticos y otros sedantes 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.



NOTICIAS RELACIONADAS

 marzo 14, 2025 [Un tercio de los españoles confiesa no descansar bien](#)

 marzo 14, 2025 [¿Qué ETT ha sido elegida entre un importante grupo de profesionales como la más elegante?](#)

 marzo 14, 2025 [Más allá de la mesa directiva](#)

 marzo 14, 2025 [Daniel Ruiz, Head of People en Humana](#)

DEJA UNA RESPUESTA

 [¿Qué ETT ha sido elegida entre un importante grupo de profesionales como la ...](#)

EDS21 utiliza cookies propias y de terceros para mejorar tu experiencia de navegación y realizar tareas de análisis. Al continuar con tu navegación entendemos que das tu consentimiento a nuestra [política de cookies](#).

Continuar

Bienestar

Todo lo que haces a partir de las 6 de tarde te ayudará a dormir o te quitará el sueño

BIENESTAR

Todo lo que haces a partir de las 6 de tarde te ayudará a dormir o te quitará el sueño

LAURA RODRIGÁNEZ

14/03/2025 - 07:31

Lo que hagas justo antes de irte a la cama va a **definir tu descanso**, pero también las actividades que hagas durante toda la tarde. Si quieres **dormir**, presta **atención a lo que si y a lo que no te quita el sueño**.



Todo lo que hagas a partir de las 6 de tarde te ayudará a dormir o te quitará el sueño. Getty Images



Bienestar



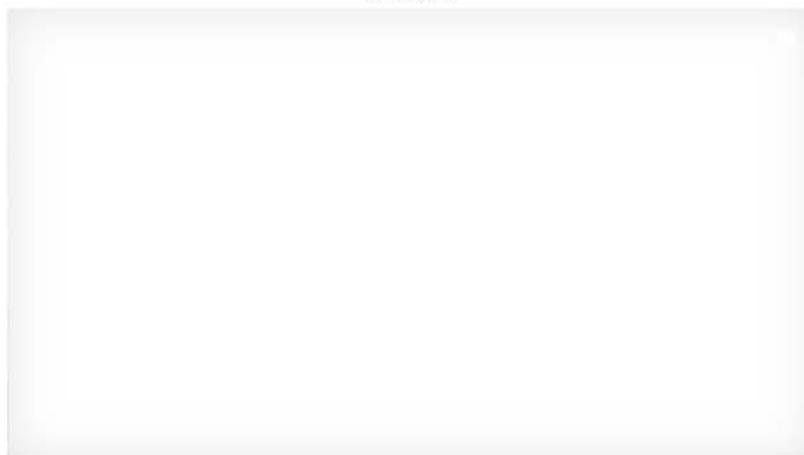
Todo lo que haces a partir de las 6 de tarde te ayudará a dormir o te quitará el sueño

Nutrición. *Sonia Lucena, nutricionista: "El chocolate negro de calidad es una buena fuente de grasas saludables, como las aceitunas"*

Según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN), el 48% de los adultos en España no tiene un sueño de calidad y más de 4 millones padece algún tipo de trastorno crónico o grave (aunque solo un 10% está diagnosticado). **"La privación del sueño prolongada** (menos de 6 horas durante una década) **puede reducir la esperanza de vida** en hasta 1 año debido a su impacto en el sistema cardiovascular y metabólico, tal y como se ha recogido en un estudio publicado recientemente en *The Lancet*", explica el doctor Vicente Mera llamando la atención de la importancia que tiene dormir bien.

Si evitar ruidos y pantallas o cenar temprano no te funciona para dormir bien, quizá necesitas **hacer un repaso a tus tardes para detectar qué es lo que te quita el sueño** y qué te lo puede dar. "El insomnio o la mala calidad del sueño pueden ser síntomas de estrés, ansiedad, depresión, trastornos hormonales o enfermedades físicas. También **puede deberse, sencillamente, a unos malos hábitos**", señala el doctor Vicente Mera, experto en longevidad y *antiaging*.

PUBLICIDAD



TE PUEDE INTERESAR

CULTURA

Michelle Jenner, imparable: "Quiero hacer como Ángela Molina, interpretar a todo tipo de mujeres"

TELVA

ESTUDIO

Los nuevos 'jeans' noventeros al detalle

TELVA

¿QUÉ ES "DORMIR BIEN"?

TE PUEDE INTERESAR

Así se ponen en forma para el verano nuestras celebrities favoritas

TELVA

Bienestar

Todo lo que haces a partir de las 6 de tarde te ayudará a dormir o te quitará el sueño

Dormir bien no es dormir durante 10 horas seguidas, al menos no estrictamente. Dormir bien supone **conciliar el sueño en 30 minutos**, levantarte con la sensación de haber descansado y tener energía para afrontar el día, **tener ciclos completos de sueño REM y noREM** y hacerlo durante un mínimo de horas que puede variar **entre 7 y 9 horas** (en adultos) según cada individuo. Como verás, en ningún momento se define dormir bien porque se tenga un sueño ininterrumpido porque lo habitual es despertarse. Lo que pasa es que mucha gente no se da cuenta de esos pequeños desvelos. **"Un ciclo de sueño dura de 90 a 120 minutos**, incluido el tiempo que se tarda en pasar de un sueño más ligero a uno más profundo y luego al sueño de movimientos oculares rápidos (REM). A medida que finaliza un período de REM, **la persona se despierta brevemente"**, explica el neurólogo y especialista en sueño Brandon Peters.

RUTINAS DE TARDE PARA DORMIR BIEN

Seguro que ya has oído hablar de la higiene de sueño, aquellas medidas encaminadas a conseguir un sueño de calidad que permita el adecuado descanso. Esas medidas se aplican a muchos ámbitos de bienestar y varían en función de factores como el consumo de sustancias -tipo cafeína- o la edad (no es lo mismo la higiene de sueño de un niño que la de un adulto). Lo que si son medidas que se aplican desde la misma tarde antes de dormir, incluso antes. Aquí tienes **9 rutinas que, desde las 18 horas van a provocar que duermas mejor** es noche y te levantes con energía a la mañana siguiente:

1. A las 18 de la tarde, lo primero que puedes hacer para favorecer tu sueño es **programar tus horas de irte a la cama**. Es importante que tengas claro que para dormir 8 horas, no vale con que te metas en la cama 8 horas antes de que suene el despertador. Dormir requiere tiempo y si hace falta programarlo para respetarlo, piensa ya a qué hora quieres levantarte para meterte en la cama, al menos, una hora antes. Así, **si quieres dormir desde medianoche hasta las 7, métete en la cama a las 23 horas**.
2. **Muévete**. No importa si un día te da pereza ir al gimnasio por la tarde, puedes aprovechar para hacer una caminata larga o intercalar carreras cortas en un paseo ligero (los famosos cacos), pero muévete. Además de cuidar tu salud cardiovascular y metabólica, vas a **propiciar el cansancio justo** para llegar al final del día con muchas ganas de irte a la cama.
3. Date una **ducha o baño caliente antes de cenar**. Según un metaanálisis realizado por un grupo de investigadores de la Universidad de Texas, una ducha o un baño con agua caliente favorecen la conciliación del sueño. En las conclusiones señalan que esta rutina de higiene, al menos 90 minutos antes de ir a la cama y con una temperatura de entre 40 y 42 grados, ayuda a **conciliar el sueño alrededor de 10 minutos más rápido** de lo habitual.
4. **Dale descanso a tu móvil**. De camino a preparar la cena, que puede ser uno de tus momentos mindfulness en los que aparcas el estrés, aprovecha para dejar aparcado tu teléfono móvil. **La cocina puede ser un buen sitio para mantener la distancia con él**, porque una vez que acabes de cenar es poco probable que vuelvas a pisar por allí.
5. No te olvides de los carbohidratos en la cena. Intentar cenar temprano está genial para tu sueño, pero también el que te tomes la molestia de añadir alimentos que te ayuden a conciliar el sueño. Los hidratos de carbono ayudan a la absorción del triptófano evitando alteraciones de la glucosa durante la noche que pueden dificultar el sueño. Hablamos de **arroz, avena, pastas integrales o legumbres en formato hummus o verduras de hoja verde**, no confundir con hidratos simples (como la pasta o el pan blanco) cuyo efecto es justo el contrario.
6. Infusión relajante de postre. Hay quien prefiere evitar esta pauta porque le da ganas de ir al baño a media noche. La clave para evitarlo es tomar la infusión, al menos, 60 minutos antes de ir a la cama. Aunque, en todo caso, este paso ayuda a cerrar la cuenta de líquidos ingeridos a lo largo del día, fundamental para **evitar la deshidratación** que

Bienestar

Todo lo que haces a partir de las 6 de tarde te ayudará a dormir o te quitará el sueño

- 7. Recoger y mantener el orden.** Muchos expertos en salud piden caminar después de comer para evitar los picos de glucosa, pero estar de pie mientras recoges la mesa, colocas el lavavajillas o barres la cocina y el comedor te puede tener un efecto similar y, además, al mantener tu hogar en orden sentirás una energía más vitalista al despertar. Te irás a la cama con la **sensación de "haber hecho los deberes"**, lo que evitará la rumiación con respecto a las tareas de casa.
- 8. Deja preparada tu mañana.** Siguiendo con la idea de la rumiación, si después de recoger te propones dejar todo listo para la mañana siguiente, te meterás en la cama con la calma de tener todo dispuesto para empezar el día de una manera relajada y tu mente se predispondrá al descanso.
- 9. Dedícate un tiempo para ti.** Meditar, respirar, escuchar música, leer... cualquier actividad que te permita centrarte nada más que en ti es la antesala perfecta para alcanzar un sueño placentero. Guárdate los últimos minutos del día despierta para hacer lo que más te plazca.

QUÉ TE QUITA EL SUEÑO

El sueño también tiene ciclos circadianos. A las 8 horas de habernos despertado, todos sufrimos episodios de somnolencia. No es casualidad que surjan justo después de comer, ya que la nutrición activa el proceso. Es entonces cuando muchos aprovechan para **echarse la siesta**, que no está prohibida ni es desaconsejable. Pero si requiere de medida. Lo ideal es evitar que se alargue más de 30 minutos para que no te quite el sueño de noche.

De la misma manera, **consumir sustancias excitantes como el café, el té, el alcohol, el tabaco o los refrescos con cafeína van a obstaculizar** tu sueño nocturno. Y esto puede extenderse a toda la tarde porque tal y como dice Javier Albares, médico experto en sueño, "un café a las 3 de la tarde significa tener el pico de cafeína a las 3 de la mañana".

Entrenar muy tarde. El ejercicio es beneficioso, si, pero estimula el organismo de manera que si lo haces a última hora del día también puede posponer la hora a la que concilies el sueño, restando horas a tu descanso.

Usar pantallas. De poco te va a servir aparcar el móvil si luego te quedas una hora con la *tablet* viendo una serie o te plantas en el sofá frente a la televisión. Si esta es tu forma de desconectar a última hora del día y consideras este tipo de ocio tu momento, no te vendría mal implantar filtros de luz azul para evitar que esa luz brillante altere los ritmos circadianos de tus hormonas (la señal de la luz azul impide que se secrete melatonina, la hormona del sueño).

Calor excesivo durante la noche. En invierno, la comodidad de la calefacción resulta reconfortante casi todo el tiempo. Por la noche es preferible que, al menos donde vayas a dormir, haya un ambiente fresco. Apaga la calefacción a la hora de dormir y, además, te harás un favor a ti mismo ahorrando costes y le harás otro al planeta ahorrando energía.

Nutrición. [Mark Hyman, médico: "Puedes comer zanahoria y tomate ilimitadamente, pero no más de media taza de patatas al día"](#)

Salud. [Javier Tarija, paciente con deterioro cognitivo: "Cuando me dijeron que tenía una enfermedad, descansé; pero mi mujer se der..."](#)

[BIENESTAR](#) [DORMIR](#) [ARTÍCULOS LAURA RODRIGÁÑEZ](#)

Ver enlaces de interés 



(<https://tres60.travel>)

[tres60.travel\(https://tres60.travel\)](https://tres60.travel)

[España \(https://tres60.travel/category/espana/\)](https://tres60.travel/category/espana/), [Noticias \(https://tres60.travel/category/noticias/\)](https://tres60.travel/category/noticias/), [Portada \(https://tres60.travel/category/portada/\)](https://tres60.travel/category/portada/)

El turismo del sueño: los destinos ideales para un descanso reparador

13/03/2025(<https://tres60.travel/2025/03/13/>)



En un mundo donde el estrés y la falta de sueño afectan a millones de personas, el turismo del sueño emerge como una tendencia en auge. Conscientes de esta necesidad, KAYAK presentó su **Guía de Turismo del Sueño**, un ranking global que destaca los mejores destinos para unas vacaciones verdaderamente reparadoras.

Este análisis tiene en cuenta factores esenciales como la contaminación acústica, la calidad del aire, la estabilidad política, la disponibilidad de alojamientos con spa y la cercanía a la naturaleza. **España se posiciona como un referente en este tipo de turismo**, con 23 ciudades en la lista, incluyendo Granada (13°), Gijón (21°), Menorca (26°) y Santander (29°).

Viajar para dormir mejor

Según un estudio de KAYAK realizado en ocho países, el **24% de los viajeros considera el descanso como la principal motivación para viajar en 2024**, un porcentaje que aumenta entre las personas de 27 a 42 años y en las mujeres. Este fenómeno cobra aún más relevancia en España, donde el **48% de la población no disfruta de un sueño de calidad**, según la Sociedad Española de Neurología.

Viajar no solo permite desconectar de la rutina, sino que también ayuda a regular los patrones de sueño, reduciendo los niveles de cortisol (hormona del estrés) y favoreciendo un descanso profundo. Natalia Diez-Rivas, directora comercial de KAYAK en Europa, subraya que «viajar debe ser una experiencia reparadora. Por eso, hemos desarrollado esta guía con el respaldo del Dr. Jason Ellis, experto en ciencia del sueño, para ayudar a los viajeros a encontrar su santuario ideal para descansar».

Los mejores destinos para el turismo del sueño

Split, en Croacia, lidera el ranking mundial gracias a su equilibrio entre historia, cultura y tranquilidad. Le siguen **Canmore (Canadá) y Andorra la Vella**, dos destinos que destacan por su entorno natural y su atmósfera relajante.

Para quienes buscan un refugio cercano, **España cuenta con numerosas opciones**, con Granada, Gijón, Menorca y Santander como referentes. Además, KAYAK ha incorporado un filtro especial en su página Explore, permitiendo a los viajeros encontrar vuelos a estos destinos de descanso en función de su presupuesto.

El turismo del sueño ya no es solo una tendencia, sino una necesidad para quienes buscan recuperar energía y bienestar en su próxima escapada.



(<https://petworldtravel.com.ar>)

Continúa leyendo: