



Noticias

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

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

12 marzo 2025 Notas de prensa

Selecciona categoría



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

[Haz un donativo](#)

[COLABORA](#)

paliativos de forma precoz en el abordaje de la esclerosis lateral amiotrófica (ELA).

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

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

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

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

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

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

generalizado. Por ello, las representantes de SECPAL y adELA subrayan la necesidad de sumar a estos profesionales a los equipos para garantizar una atención de calidad y asegurar el bienestar de todas las personas afectadas por la enfermedad.

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

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

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

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

Sobre adELA

La Asociación Española de Esclerosis Lateral Amiotrófica (adELA) es una organización sin ánimo de lucro de ámbito nacional dedicada a ayudar y mejorar la calidad de vida de las personas afectadas por esta devastadora y cruel enfermedad. Fundada en 1990 por un grupo de amigos, familiares y cuidadores de enfermos de ELA con el apoyo del científico y Premio Príncipe de Asturias Stephen Hawking, adELA desarrolla y ofrece múltiples servicios asistenciales (fisioterapia, logopedia y apoyo psicológico por parte de profesionales especializados; préstamo de productos de apoyo; cuidadores especializados; terapia ocupacional; voluntariado; bolsa de cuidadores, etc.), formativos (para familiares, cuidadores...) y de información y asesoramiento (ayudas, reconocimiento del Grado de Discapacidad y de Dependencia; adaptaciones domiciliarias y entorno, etc.). Declarada de utilidad pública en 1997 y acreditada por la Fundación Lealtad desde 2016, adELA es la

[Haz un donativo](#)

[COLABORA](#)

Sobre SECPAL

La Sociedad Española de Cuidados Paliativos (SECPAL) fue fundada en enero de 1992 y cuenta en la actualidad con cerca de 2.600 miembros de diferentes disciplinas, especialidades y ámbitos de atención. SECPAL es, por tanto, una organización multidisciplinar referente en España y en el mundo hispanohablante para la promoción de la equidad y calidad en la atención a personas con enfermedades avanzadas, crónicas y progresivas sin opción a tratamiento curativo. La docencia, la investigación y el asesoramiento a la Administración para el desarrollo y la implementación de los cuidados paliativos en nuestro país son elementos fundamentales en la agenda de esta sociedad científica.

Más información:

Sociedad Española de Cuidados Paliativos (SECPAL)

Olga Prieto / Puri Contreras

Gabinete de Comunicación SECPAL prensa.secpal@gmail.com / 669 90 10 46

adELA

Rosa María García

Directora de Comunicación rmgarcia@adelaweb.com / 636 49 94 95

Nota de prensa

Compartir en:



Comentarios

Tu dirección de correo electrónico no será publicada. Los campos obligatorios están marcados con *

[Haz un donativo](#)

[COLABORA](#)



“Le robamos horas al sueño para hacer otras actividades”: ¿Estamos sacrificando nuestra salud?

Se conmemora el Día Mundial del Sueño y hablamos con Ana Souto, responsable de la unidad de sueño del CHUAC



Día Mundial del Sueño: Ana Souto, responsable de la unidad del ...

00:00:00

11:15

Redacción

Radio Coruña 14/03/2025 - 14:03 CET

PUBLICIDAD



Cadena SER

Hoy por Hoy Angels Barceló

que es dormir bien para nuestra salud. Sin embargo, según la Sociedad Española de Neurología, el 54% de los adultos en España no duerme las horas recomendadas, lo que impacta directamente en su calidad de vida.

Para profundizar en este tema, hemos hablado con Ana Souto, responsable de la unidad de sueño del Complejo Hospitalario Universitario de A Coruña (CHUAC), quien nos explica por qué el sueño merece la atención que muchas veces le restamos.

¿Damos al sueño la importancia que merece?

"Definitivamente no", afirma Ana Souto. "Nos dejamos llevar por el ritmo acelerado de la vida cotidiana y le restamos horas al sueño para priorizar otras actividades".

El sueño no es solo una pausa en el día, sino una función biológica esencial. "Si la naturaleza ha destinado un tercio de nuestra vida a dormir, es porque es fundamental", añade la experta. Aunque las necesidades varían, los adultos suelen requerir entre 6 y 8 horas de sueño de calidad.

Claves para mejorar la calidad del sueño

No basta con dormir lo suficiente; la calidad del descanso también es clave. "Un 48% de la población no consigue descansar como debería", señala Souto. Para mejorar la higiene del sueño, recomienda:

Únete al **canal de WhatsApp** de la SER

Crear una rutina nocturna: evitar actividades estimulantes antes de acostarse.

Reducir el uso de pantallas: la luz artificial de móviles y televisores interfiere en la melatonina, hormona clave del sueño.

Evitar comidas pesadas y estimulantes: cenar ligero y reducir la cafeína en la noche ayuda a dormir mejor.

No hacer ejercicio intenso justo antes de dormir: el cuerpo necesita tiempo



Cadena SER
Hoy por Hoy Angels Barceló

no afectar el sueño nocturno.

Los trastornos del sueño más frecuentes

En la unidad de trastornos respiratorios del sueño del CHUAC, la apnea obstructiva del sueño es el problema más común. Este trastorno provoca pausas en la respiración durante el sueño, lo que fragmenta el descanso y reduce la oxigenación del cuerpo.

"Cada vez más pacientes acuden a consulta por los síntomas de la apnea: ronquidos, pausas respiratorias y fatiga diurna", explica Souto. El tratamiento más conocido es la CPAP, una máscara que mantiene las vías respiratorias abiertas, pero también es clave controlar el peso, ya que la obesidad es un factor de riesgo importante.

El impacto de no dormir bien en la salud

Dormir mal no solo afecta la energía diaria, sino también la salud en general. "La apnea del sueño está relacionada con problemas cardiovasculares, hipertensión y mayor riesgo de accidentes", advierte Souto.

Por eso, en este Día Mundial del Sueño, es un buen momento para reflexionar sobre nuestros hábitos y mejorar nuestra higiene del sueño. Dormir bien es una inversión en salud y calidad de vida.

Sueño

Radio Coruña

DISTRITA ae unas vacaciones unicas

RIU Hotels & Resorts | Sponsored

[Ver oferta](#)

Contenido Patrocinado

Este ritual matutino de 12 segundos que desatasca el equivalente a semanas de heces



Cadena SER
Hoy por Hoy Angels Barceló

Guías de Salud

Dietas Fitness Cuidamos tu salud Vida Equilibrium

BORRASCA LAURENCE Dos carreteras desbordadas, retenciones en la capital y Navallana al 100%

SEMANA MUNDIAL DEL CEREBRO

Los consejos de la neuróloga para que el ictus, la primera causa de muerte en mujeres, no nos mate

El ictus está provocado porque la circulación de la sangre que llega al cerebro se interrumpe, por una rotura o por el taponamiento del vaso sanguíneo



En España, se registran cada año entre 110.000 y 120.000 nuevos casos de ictus. / SHUTTERSTOCK

PUBLICIDAD

**Rafa Sardina**

Madrid 15 MAR 2025 3:59 Actualizada 15 MAR 2025 8:20



Según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN), en España unas 110.000 personas sufren un **ictus** cada año, de los cuales al menos un 15% fallecen y, entre los supervivientes, alrededor de un 30% queda en situación de **dependencia** funcional.

PUBLICIDAD

Según explica a este diario la **doctora Natalia Barbero Bordalo**, jefa del Servicio de Neurología del Hospital Universitario HM Madrid Río, el ictus está provocado porque la circulación de la sangre que llega al cerebro se interrumpe, por una rotura o por el taponamiento del vaso sanguíneo.

Noticias relacionadas

[Divertículos en el colon: Qué son, cómo prevenirlos, sus síntomas y opciones de tratamiento](#)**[Este es el otro tipo de colesterol que se hereda y que afecta a 1 de cada 5 personas](#)****[La miopía multiplica el riesgo de padecer glaucoma, la segunda causa de ceguera en el mundo](#)****[Depender de una máquina para seguir viviendo: así es el día a día de una paciente pediátrica en diálisis](#)**

PUBLICIDAD

PUBLICIDAD

El ictus es una urgencia neurológica tiempo-dependiente, donde una intervención precoz optimiza el pronóstico funcional.

El ictus no solo afecta a la tercera edad

Existen muchos "mitos" sobre el ictus que pueden dificultar su prevención y tratamiento. Uno de los más comunes es que solo afecta a personas mayores. "Aunque la edad avanzada es un factor de riesgo, puede presentarse en adultos jóvenes e incluso en niños si se tiene hipertensión, diabetes, obesidad o enfermedades cardíacas".

PUBLICIDAD

Otro de los mitos es que el ictus no se puede prevenir. "Al contrario, hasta el 80% de los ictus **pueden evitarse con hábitos saludables**. El más peligroso es que si los síntomas desaparecen no es necesario ir al médico. "Aunque los síntomas solo duran unos minutos, esto podría ser un accidente isquémico transitorio, una señal de advertencia de un ictus mayor, por lo que hay que acudir al médico sí o sí."



El ictus es la segunda causa de muerte, y la primera entre las mujeres / **FREEPIK**

Síntomas: cómo reconocerlo

1. Debilidad o adormecimiento en la cara, en el brazo o la pierna de un mismo lado del cuerpo.
2. Dificultad para hablar o entender el lenguaje.
3. Pérdida de visión en uno o ambos ojos.

4. Mareo, falta de equilibrio o dificultad para caminar.

5. Dolor de cabeza intenso y repentino.

PUBLICIDAD

PUBLICIDAD

Vida activa y saludable, más ejercicio y eliminar los hábitos tóxicos

Para reducir el riesgo de ictus, es fundamental adoptar **hábitos de vida saludables**. Controlar la tensión arterial, ya que la hipertensión es uno de los principales factores de riesgo de ictus.

Llevar una alimentación saludable con frutas, verduras, cereales, legumbres, pescado y grasas saludables (como el aceite de oliva), ayuda a prevenir el sobrepeso, controlar el colesterol y reducir el riesgo de diabetes, todos factores asociados al ictus.

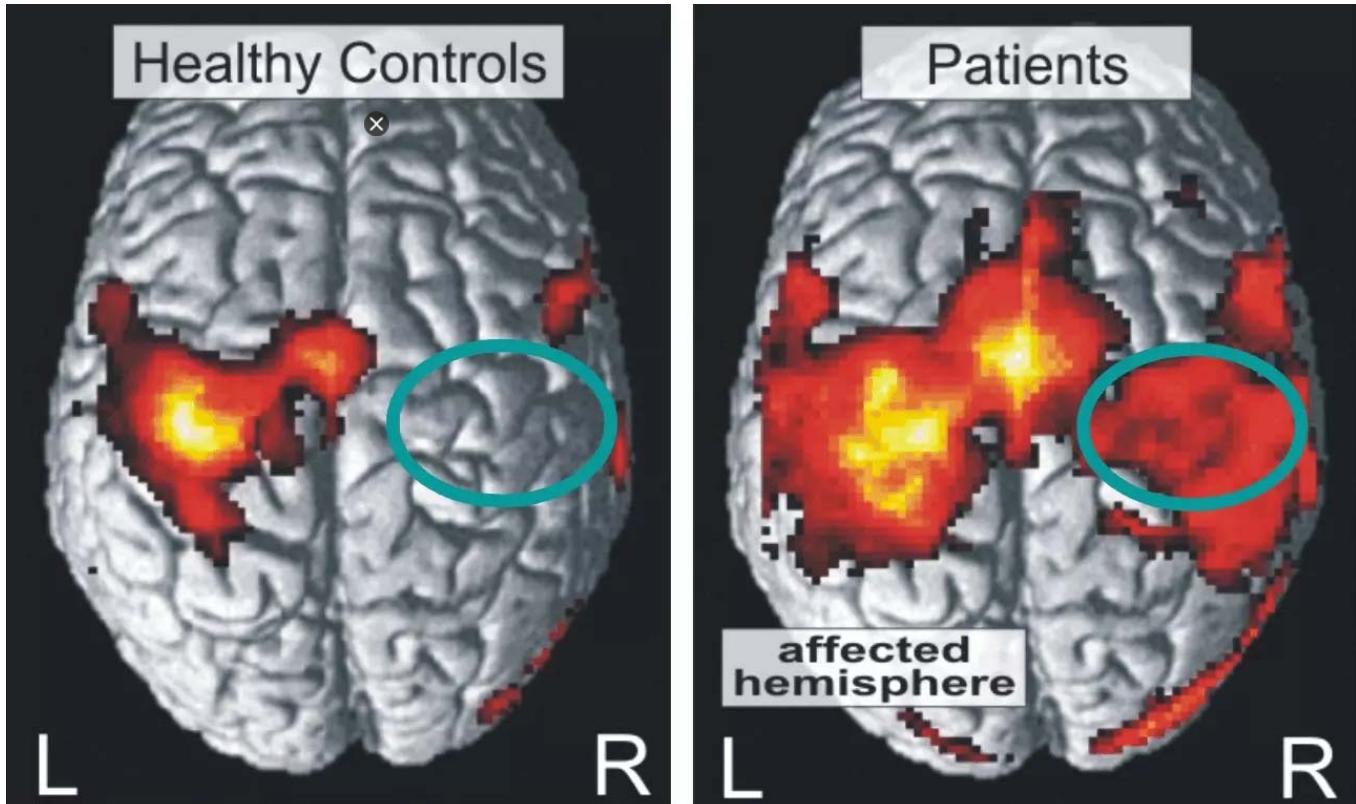
PUBLICIDAD

También es fundamental la **actividad física** regular, al menos 30 minutos al día, evitar el tabaco y el alcohol, y controlar las enfermedades crónicas como la diabetes, la obesidad o el colesterol y triglicéridos altos.

Tipos de ictus: ¿cuáles son y cómo nos afectan?

El ictus isquémico es el más habitual (85%), que provoca una isquemia y daño en el tejido cerebral. Es fundamental llegar al médico antes de las 4,5 horas desde el inicio de los síntomas para administrar un tratamiento farmacológico denominado fibrinolisis intravenosa con el fin de disolver el trombo.

En el caso del ictus hemorrágico (15%), se controla la presión arterial, la reversión de anticoagulantes y la evacuación quirúrgica del hematoma.



Ictus e infartos son dos de las consecuencias directas de la hipertensión / [UNSPLASH](#)

Complicaciones después de un ictus

Después de un ictus, pueden surgir varias complicaciones, tanto a corto como a largo plazo, dependiendo de la gravedad del ictus, la parte del cerebro afectada y la rapidez con la que se recibió atención médica.

- Complicaciones a corto plazo: Ausencia de movimiento en una parte del cuerpo, dificultad para hablar y dificultad en la deglución (disfagia) entre otros.
- Complicaciones a largo plazo: Discapacidad permanente ante la ausencia de recuperación del movimiento de extremidades, deterioro cognitivo progresivo (existe un mayor riesgo de desarrollar demencia), trastornos emocionales persistentes (depresión, ansiedad...) e incluso riesgo de desarrollar crisis epilépticas.

El tratamiento y rehabilitación tempranos ayudan a reducir muchas de estas complicaciones.

La recuperación tras un ictus es un proceso gradual que varía según la gravedad del daño cerebral y la rapidez del tratamiento. La rehabilitación es clave para ayudar al paciente a recuperar la mayor autonomía posible y mejorar su calidad de vida.

Este proceso comienza lo antes posible, una vez estabilizado el paciente, y suele implicar un equipo multidisciplinar: neurólogos, fisioterapeutas, terapeutas ocupacionales, logopedas y psicólogos. La rehabilitación se enfoca en restaurar funciones motoras, mejorar el equilibrio y la coordinación, recuperar el habla y trabajar habilidades cognitivas y emocionales.

La vida después de sufrir un accidente cerebrovascular

El proceso de recuperación es diferente en cada paciente; aunque "los progresos más significativos suelen ocurrir durante los primeros meses, la rehabilitación constante puede seguir generando mejoras con el tiempo. El apoyo familiar y un plan de rehabilitación adaptado a las necesidades de cada paciente son fundamentales en este proceso".

- Fisioterapia: Es esencial para restaurar la movilidad, la fuerza y la coordinación, además de prevenir la rigidez muscular y mejorar el equilibrio y la marcha.
- Terapia ocupacional: Facilita la recuperación de habilidades necesarias para la vida diaria, como vestirse, comer o realizar tareas domésticas, promoviendo la independencia.

- **Logopedia:** Trabaja en la recuperación del habla, la comprensión del lenguaje y la capacidad de tragar, en caso de que se vean afectadas.
- **Rehabilitación neuropsicológica:** Ayuda a mantener funciones cognitivas como la memoria, la atención o la resolución de problemas, especialmente cuando el ictus afecta estas áreas.
- **Apoyo emocional y psicológico:** Es clave para manejar el impacto emocional del ictus, como la ansiedad o la depresión, y favorecer la motivación en el proceso de recuperación.

El éxito de la rehabilitación depende de combinar estas terapias según las necesidades específicas de cada paciente, siempre con un enfoque personalizado y un inicio temprano.

Abordaje

La atención al ictus requiere un equipo multidisciplinar porque es una enfermedad compleja que afecta diferentes funciones del organismo y demanda un abordaje integral. "Desde el momento en que el paciente llega al hospital, la coordinación entre distintos especialistas es clave para asegurar un diagnóstico rápido y un tratamiento efectivo", señala la neuróloga.

En la fase aguda, neurólogos, médicos de urgencias, radiólogos e intensivistas trabajan juntos para identificar el tipo de ictus y aplicar tratamientos como la trombólisis intravenosa o la trombectomía mecánica, que solo son efectivos si se administran en las primeras horas.

- "Una vez estabilizado el paciente, fisioterapeutas, logopetas, terapeutas ocupacionales y neuropsicólogos se encargan de la rehabilitación, abordando dificultades motoras, del lenguaje, cognitivas y emocionales. No se debe olvidar el equipo de enfermería, que proporciona cuidados continuos a estos pacientes".

Este enfoque coordinado mejora significativamente las posibilidades de recuperación, reduce el riesgo de secuelas y garantiza una atención personalizada y eficiente.

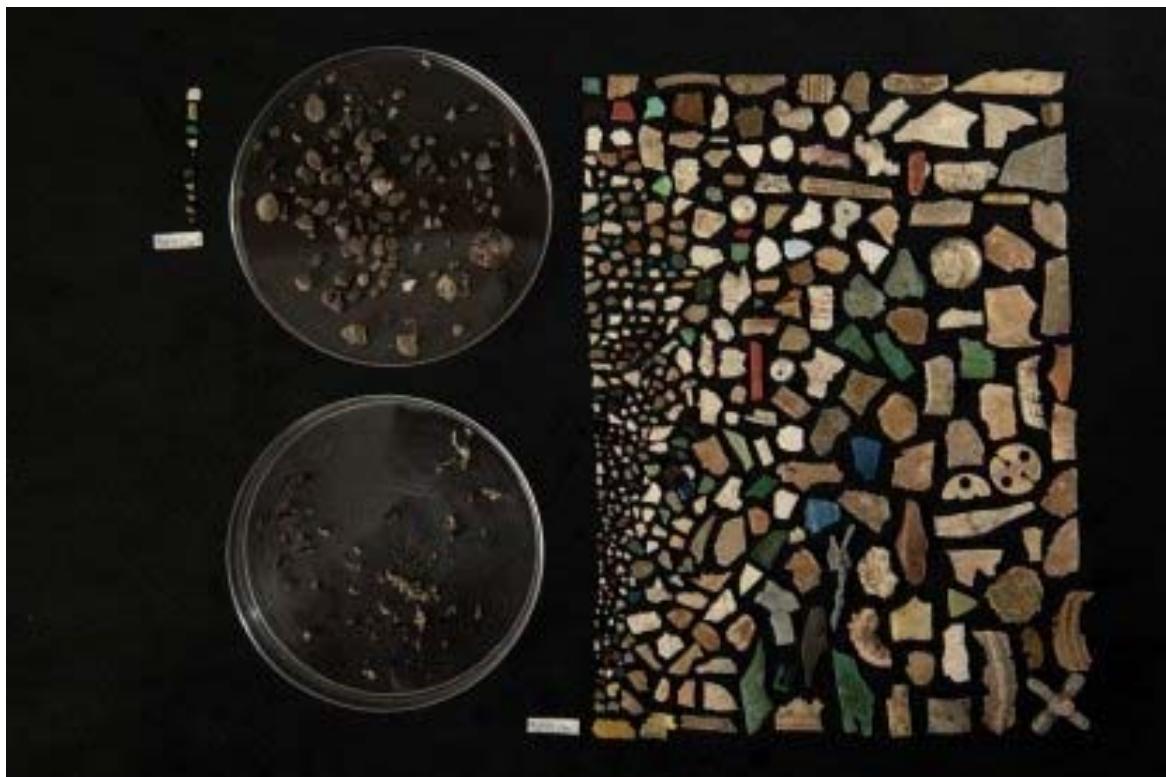
TEMAS [RESPONDE EL DOCTOR](#) [NEUROLOGÍA](#) [ICTUS](#) [CEREBRO](#)

SOCIEDAD

'Game over' al alzhéimer

Un videojuego apoyado en la inteligencia artificial busca detectar el deterioro cognitivo precoz





Piezas de plástico halladas en un ave cuyo cerebro muestra signos parecidos al alzhéimer. EFE / JUSTIN GILLIGAN

José A. González

Madrid 17.03.2025 | 09:13. Actualizado: 17.03.2025 | 09:13

«Recuerda tú que puedes». Esta es una de las notas que Manuel le dejaba a Rosa, preso de esa enfermedad que te roba todos los recuerdos. Ellos son los protagonistas de una canción de Andrés Suárez. Manuel, nombre ficticio, es un ejemplo de los 800.000 pacientes de alzhéimer que hay en España, cifra que cada año suma 40.000 nuevos casos. Un diagnóstico que, en la mayoría de las veces, llega cuando el deterioro cognitivo ya está avanzado. La Sociedad Española de Neurología (SEN) 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 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 llega a obtener un diagnóstico preciso. Si la detección del deterioro cognitivo se realizara de forma precoz, origen de enfermedades como el alzhéimer, la calidad de vida podría mejorar hasta en 10 años y reducir los efectos de las demencias hasta en un 40%, aseguran los expertos de la SEN.

El problema es que no hay una prueba específica para diagnosticar este deterioro. Spuch, junto con sus compañeros de la Universidad de Vigo y Samsung Iberia, ha abordado la problemática del diagnóstico tardío. Con este enfoque, y en solo 45 minutos, la alianza entre esta universidad y la tecnológica permite identificar posibles signos de deterioro cognitivo, además de reducir los efectos negativos del denominado «síndrome de bata blanca» o el miedo a la realización de pruebas en entornos sanitarios.

Aunque su nombre tenga tintes anglosajones, The Mind Guardian es una herramienta 'made in Spain' que actúa como una alerta inicial para agilizar la consulta con profesionales médicos y facilitar el acceso a terapias y tratamientos. Es un videojuego gratuito y accesible que busca combatir el alzhéimer desde sus primeras fases. El usuario debe completar tres pruebas dentro del videojuego: recorrer una ciudad observando diferentes elementos que deberá recordar posteriormente, realizar una prueba de agilidad y coordinación y superar un ejercicio para asociar imágenes relacionadas entre sí. Una IA entrenada con una muestra representativa de la población española detecta posible deterioro cognitivo, pero no sustituye a las pruebas especializadas.

[Ver comentarios](#)

Te puede interesar

Aísla tu casa por 1 euro

Aísla tu desván por 1 euro con subvenciones. ¡Reduce tus facturas de energía hoy!

Aislamiento-1-Euro | Patrocinado

[Ver oferta](#)

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

Securitytipsonline.com | Patrocinado

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

Hear Clear | Patrocinado

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

Increíble: Calculadora muestra el valor de su casa al instante (Echa un vistazo) busque por su dirección para ver el valor de su casa al instante

Valor de la vivienda | Patrocinado

[Más información](#)



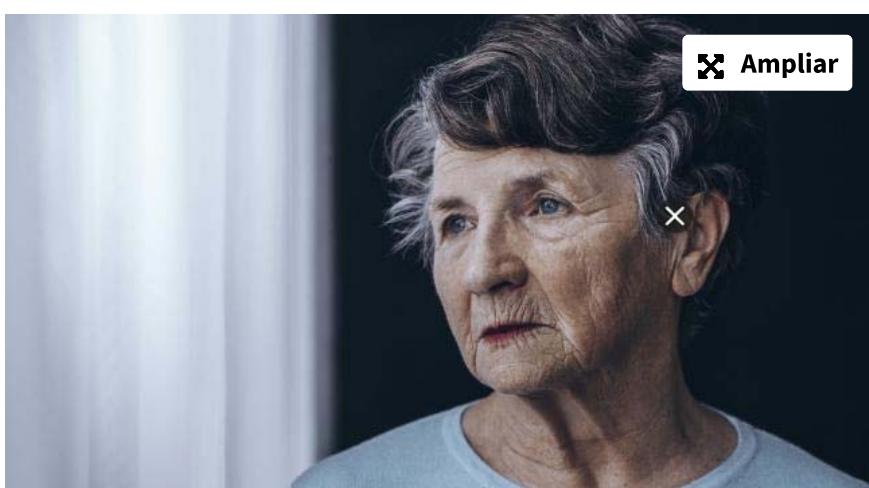
› VIVIR

SALUD

'Game over' al alzhéimer: un videojuego español busca prevenir y detectar la enfermedad cuanto antes

'Made in Spain'. Un videojuego apoyado en la inteligencia artificial busca detectar el deterioro cognitivo precoz para prevenir enfermedades avanzadas

f



Los últimos datos sobre la enfermedad de Alzheimer (EA) revelan que en torno a dos tercios de las personas afectadas son mujeres. **GROUND PICTURE/SHUTTERSTOCK**

NAVARRA da tú que **ACTUALIDAD** es una de **DEPORTES** que~
Manuel le dejaba a Rosa, preso de esa enfermedad que te
CULTURA Y OCIO recuerdos. **VIVIR** son los **SERVICIOS DN** ~
una canción de Andrés Suárez. Manuel, nombre ficticio,
es un ejemplo de los **800.000 pacientes de alzhéimer**
que hay en España, cifra que cada año suma 40.000
nuevos casos. Un diagnóstico que, en la mayoría de las
veces, llega cuando el deterioro cognitivo ya está
avanzado.

OPINIÓN ▾

Iniciar Sesión

La Sociedad Española de Neurología (SEN) 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 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 llega a obtener un diagnóstico preciso. Si la detección del deterioro cognitivo se realizará de forma precoz, origen de enfermedades como el alzhéimer, **la calidad de vida podría mejorar hasta en 10 años** y reducir los efectos de las demencias hasta en un 40%, aseguran los expertos de la SEN.

El problema es que no hay una prueba específica para diagnosticar este deterioro. **Spuch**, junto con sus compañeros de la **Universidad de Vigo y Samsung Iberia**, ha abordado la problemática del diagnóstico tardío. Con este enfoque, y en solo 45 minutos, la alianza entre esta universidad y la tecnológica permite identificar posibles signos de deterioro cognitivo, además de reducir los efectos negativos del denominado "síndrome de bata blanca" o el miedo a la realización de pruebas en entornos sanitarios.



HERRAMIENTA GRATUITA **CULTURA Y OCIO** **VIVIR** **SERVICIOS DN**

Aunque su nombre tenga tintes anglosajones, **The Mind Guardian** es una herramienta 'made in Spain' que **actúa como una alerta inicial para agilizar la consulta con profesionales médicos y facilitar el acceso a terapias y tratamientos**. Sin análisis ni test tradicionales: es un videojuego gratuito y accesible que busca combatir el alzhéimer desde sus primeras fases.

Iniciar Sesión

El usuario debe completar tres pruebas dentro del videojuego: recorrer una ciudad observando diferentes elementos que deberá recordar posteriormente, realizar una prueba de agilidad y coordinación y superar un ejercicio para asociar imágenes relacionadas entre sí. A continuación, una IA entrenada con una muestra representativa de la población española analiza los resultados en busca de trazas de deterioro cognitivo. "En ningún caso sustituye las pruebas neuropsicológicas administradas por especialistas, pero las agiliza", aclara Juan Carlos Rodríguez Bernárdez, presidente de la Asociación de Familiares de Enfermos de Alzheimer y otras Demencias de Galicia (AFAGA). El videojuego cuenta con el aval científico-tecnológico de la Sociedad Española de Neurología y el respaldo de la Sociedad Española de Psiquiatría y Salud Mental, recuerdan los promotores.

Te puede interesar

- Así es la 'estafa de la hamburguesa': en qué consiste y cómo evitar caer en ella
- Pepe Navarro arremete contra Ivonne Reyes
- El error al encender el coche que puede costarte hasta 5.000 euros en reparaciones



SOCIEDAD

Celia García, neuróloga: "Para que un sueño sea de buena calidad, debe ser regular y acorde con nuestro ritmo circadiano"

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





Parkinson

Descifran un misterio del Parkinson que abre la puerta a nuevos tratamientos

Los científicos han determinado la primera estructura de PINK1 humana unida a mitocondrias

Las siete señales que te alertarán de un principio de alzhéimer, según la universidad de Cambridge

Desarrollan músculos artificiales para frenar el temblor en enfermedades como el párkinson



Paloma Santamaría

17/03/2025

La enfermedad del Parkinson es un trastorno neurodegenerativo que afecta al sistema nervioso. Según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN), más de **150.000 personas** en nuestro país están afectadas por esta enfermedad que cada día aumenta con más rapidez. De hecho, la Organización Mundial de la Salud (OMS) señala que su prevalencia se ha duplicado en los últimos 25 años.

Uno de los desafíos que presenta es que suele tardar años, a veces décadas, en diagnosticarse. A menudo asociada con **temblores**, presenta cerca de **40 síntomas**, entre ellos deterioro cognitivo,

dificultades del habla, regulación de la temperatura corporal y problemas de visión.

Los investigadores llevan décadas estudiando el porqué se produce. Ahora, científicos del Centro de Investigación de la Enfermedad de Parkinson WEHI, han dado **un gran paso** en la lucha contra la enfermedad, resolviendo un misterio de décadas de duración que allana el camino para el desarrollo de nuevos medicamentos para el parkinson.

{ Los científicos han determinado la primera estructura de PINK1 humana unida a mitocondrias

Descubierta por primera vez hace más de 20 años, PINK1 es una proteína directamente relacionada con la enfermedad de Parkinson. Hasta ahora, nadie había visto el **aspecto de PINK1 humano**, cómo se adhiere a la superficie de las mitocondrias dañadas ni cómo se activa.

En un gran avance, investigadores del Centro de Investigación de la Enfermedad de Parkinson WEHI han determinado **la primera estructura de PINK1 humana** unida a mitocondrias, según hallazgos publicados en *Science*. Este trabajo podría ayudar a encontrar nuevos tratamientos para esta enfermedad, que actualmente no tiene cura ni medicamento para detener su progresión.

Descubren un nuevo mecanismo que participa en la propagación del Parkinson en el cerebro

El Debate



Las mitocondrias producen energía a nivel celular en todos los seres vivos, y las células que requieren mucha energía pueden contener cientos o miles de mitocondrias. El gen PARK6 codifica la **proteína PINK1**, que contribuye a la supervivencia celular, detectando las

mitocondrias dañadas y marcándolas para su eliminación.

En una persona sana, cuando las mitocondrias sufren daños, PINK1 se acumula en las **membranas mitocondriales** y, mediante una pequeña proteína llamada ubiquitina, indica que es necesario eliminar las mitocondrias dañadas. La señal de ubiquitina de PINK1 es exclusiva de las mitocondrias dañadas, y cuando PINK1 muta en pacientes, las mitocondrias dañadas se acumulan en las células.

Aunque se ha vinculado el PINK1 con el Parkinson, y en particular con la enfermedad de Parkinson de inicio temprano, los investigadores no habían podido visualizarlo y no comprendían cómo se une a las mitocondrias y se activa.

«Este es un hito importante para la investigación del parkinson. Es increíble ver finalmente PINK1 y comprender cómo se une a las mitocondrias», afirmó el profesor David Komander, jefe de laboratorio del Centro de Investigación de la Enfermedad de Párkinson WEHI.

«Nuestra estructura revela **muchas formas nuevas de modificar PINK1**, esencialmente activándolo, lo que cambiará la vida de las personas con Parkinson».

Alzheimer

Las hierbas con efecto antiinflamatorio que podrían mejorar tu memoria

Paloma Santamaría



La autora principal del estudio, la investigadora principal de WEHI, la Dra. **Sylvie Callegari**, dijo que PINK1 funciona en cuatro pasos distintos, y que los dos primeros no se habían observado antes.

Primero, PINK1 detecta el daño mitocondrial. Luego se une a las mitocondrias dañadas. Una vez unido, etiqueta la ubiquitina, que se une a una proteína llamada Parkin para que las mitocondrias dañadas puedan reciclarse.

{ Esperan utilizar este conocimiento para

encontrar un fármaco que retrase o detenga el Parkinson en personas con una mutación PINK1

«Esta es la primera vez que observamos el PINK1 humano acoplado a la superficie de mitocondrias dañadas, lo que ha revelado una notable variedad de proteínas que actúan como punto de acoplamiento. También vimos, por primera vez, cómo las mutaciones presentes en personas con enfermedad de Parkinson afectan al PINK1 humano», afirmó el Dr. Callegari.

La idea de utilizar PINK1 como objetivo para posibles terapias farmacológicas se ha planteado desde hace tiempo, pero aún no se ha logrado porque se desconoce la estructura de PINK1 y cómo se une a las mitocondrias dañadas.

Vínculo entre PINK1 y el Parkinson

Una de las características distintivas del parkinson es la muerte de neuronas. Alrededor de 50 millones de células mueren y se reemplazan en el cuerpo humano cada minuto. Pero a diferencia de otras células del cuerpo, cuando las neuronas mueren, la velocidad a la que se reemplazan es extremadamente baja. Cuando las mitocondrias se dañan, dejan de producir energía y liberan toxinas en la célula. En una persona sana, las células dañadas se eliminan mediante un proceso llamado mitofagia. En una persona con parkinson y una mutación PINK1, el proceso de mitofagia deja de funcionar correctamente y las toxinas se acumulan en la célula, matándola finalmente. Las neuronas requieren mucha energía y son especialmente sensibles a este daño.



CONSÚLTENOS
SOMOS
ESPECIALISTAS


TEAIS
www.teais.es
981 602111

SALUD Y MEDICINA HOY

La importancia de dormir bien

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'.



 Día Mundial del Sueño.

REDACCIÓN

14/MAR/25 - 13:34



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.

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 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.



20% DE DESCUENTO*
AL SUSTITUIR
PASTILLAS, DISCOS O
AMORTIGUADORES.



CLOSE AD



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 irritable 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 para sentirnos satisfechos y descansados a la mañana siguiente con energía y bienestar para afrontar nuestra actividad, todas las personas pueden hacer esta breve reflexión: **20% DE DESCUENTO* AL SUSTITUIR PASTILLAS, DISCOS O AMORTIGUADORES.**”



CLOSE AD



WELEDA Skin Food
EL SECRETO PARA UNA PIEL GLOWY
Código Descuento: SFGLOW
25%
¡Descúbrelo!



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

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

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

Según datos de la SEN, **más de 4 millones de españoles padecen algún tipo de trastorno del sueño crónico y grave**. El insomnio, la apnea obstructiva del sueño, trastornos del ritmo circadiano, el síndrome de piernas inquietas, las parasomnias NREM, el trastorno de conducta durante el sueño REM, la narcolepsia o la hipersomnia idiopática, son los trastornos del sueño más habituales entre la población española.

“Dentro de la evaluación global de los trastornos del s



20% DE DESCUENTO*
AL SUSTITUIR
PASTILLAS, DISCOS O
AMORTIGUADORES.



CLOSE AD



en las farmacias, no resultan curativos y favorecen que la persona con problema de sueño se autorresponabilice 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.**



20% DE DESCUENTO*
AL SUSTITUIR
PASTILLAS, DISCOS O
AMORTIGUADORES.

CLOSE AD

Guías de Salud

Cuidamos tu salud

SEMANA MUNDIAL DEL CEREBRO

Los consejos de la neuróloga para que el ictus, la primera causa de muerte en mujeres, no nos mate

El ictus está provocado porque la circulación de la sangre que llega al cerebro se interrumpe, por una rotura o por el taponamiento del vaso sanguíneo



En España, se registran cada año entre 110.000 y 120.000 nuevos casos de ictus. / SHUTTERSTOCK

PUBLICIDAD

Madrid15 Actualizada
MAR 15 MAR
2025 2025 8:19
3:59



Según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN), en España unas 110.000 personas sufren un **ictus** cada año, de los cuales al menos un 15% fallecen y, entre los supervivientes, alrededor de un 30% queda en situación de **dependencia funcional**.

PUBLICIDAD

Según explica a este diario la **doctora Natalia Barbero Bordalo**, jefa del Servicio de Neurología del Hospital Universitario HM Madrid Río, el ictus está provocado porque la circulación de la sangre que llega al cerebro se interrumpe, por una rotura o por el taponamiento del vaso sanguíneo.

Noticias relacionadas

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

Este es el otro tipo de colesterol que se hereda y que afecta a 1 de cada 5 personas

La miopía multiplica el riesgo de padecer glaucoma, la segunda causa de ceguera en el mundo

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

PUBLICIDAD

PUBLICIDAD

El ictus es una urgencia neurológica tiempo-dependiente, donde una intervención precoz optimiza el pronóstico funcional.

El ictus no solo afecta a la tercera edad

Existen muchos "mitos" sobre el ictus que pueden dificultar su prevención y tratamiento. Uno de los más comunes es que solo afecta a personas mayores. "Aunque la edad avanzada es un factor de riesgo, puede presentarse en adultos jóvenes e incluso en niños si se tiene hipertensión, diabetes, obesidad o enfermedades cardíacas".

PUBLICIDAD

Otro de los mitos es que el ictus no se puede prevenir. "Al contrario, hasta el 80% de los ictus **pueden evitarse con hábitos saludables**. El más peligroso es que si los síntomas desaparecen no es necesario ir al médico. "Aunque los síntomas solo duran unos minutos, esto podría ser un accidente isquémico transitorio, una señal de advertencia de un ictus mayor, por lo que hay que acudir al médico sí o sí."



El ictus es la segunda causa de muerte, y la primera entre las mujeres / **FREEPIK**

Síntomas: cómo reconocerlo

4. Mareo, falta de equilibrio o dificultad para caminar.

5. Dolor de cabeza intenso y repentino.

PUBLICIDAD

PUBLICIDAD

Vida activa y saludable, más ejercicio y eliminar los hábitos tóxicos

Para reducir el riesgo de ictus, es fundamental adoptar **hábitos de vida saludables**. Controlar la tensión arterial, ya que la hipertensión es uno de los principales factores de riesgo de ictus.

Llevar una alimentación saludable con frutas, verduras, cereales, legumbres, pescado y grasas saludables (como el aceite de oliva), ayuda a prevenir el sobrepeso, controlar el colesterol y reducir el riesgo de diabetes, todos factores asociados al ictus.

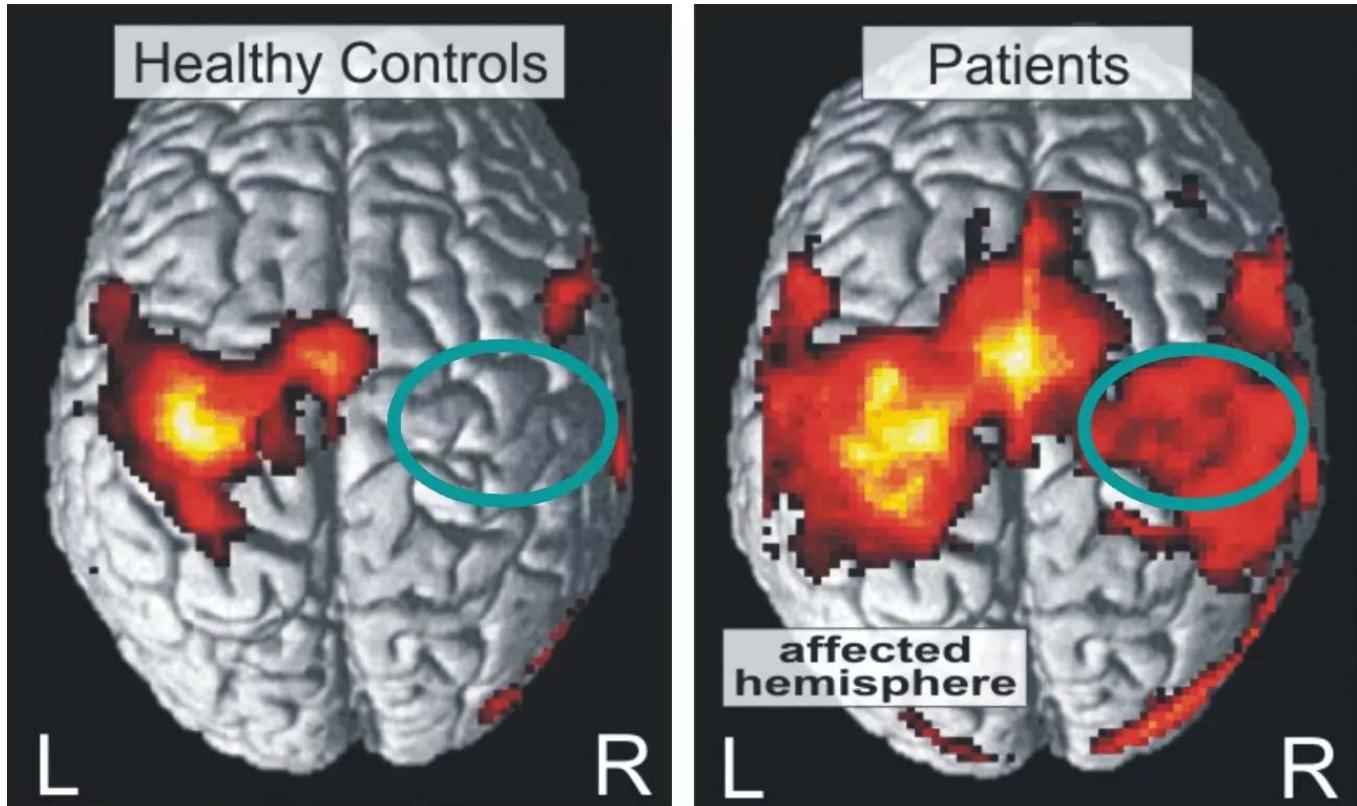
PUBLICIDAD

También es fundamental la **actividad física** regular, al menos 30 minutos al día, evitar el tabaco y el alcohol, y controlar las enfermedades crónicas como la diabetes, la obesidad o el colesterol y triglicéridos altos.

Tipos de ictus: ¿cuáles son y cómo nos afectan?

El ictus isquémico es el más habitual (85%), que provoca una isquemia y daño en el tejido cerebral. Es fundamental llegar al médico antes de las 4,5 horas desde el inicio de los síntomas para administrar un tratamiento farmacológico denominado fibrinolisis intravenosa con el fin de disolver el trombo.

En el caso del ictus hemorrágico (15%), se controla la presión arterial, la reversión de anticoagulantes y la evacuación quirúrgica del hematoma.



Ictus e infartos son dos de las consecuencias directas de la hipertensión / [UNSPASH](#)

Complicaciones después de un ictus

Después de un ictus, pueden surgir varias complicaciones, tanto a corto como a largo plazo, dependiendo de la gravedad del ictus, la parte del cerebro afectada y la rapidez con la que se recibió atención médica.

- Complicaciones a corto plazo: Ausencia de movimiento en una parte del cuerpo, dificultad para hablar y dificultad en la deglución (disfagia) entre otros.
- Complicaciones a largo plazo: Discapacidad permanente ante la ausencia de recuperación del movimiento de extremidades, deterioro cognitivo progresivo (existe un mayor riesgo de desarrollar demencia), trastornos emocionales persistentes (depresión, ansiedad...) e incluso riesgo de desarrollar crisis epilépticas.

El tratamiento y rehabilitación tempranos ayudan a reducir muchas de estas complicaciones.

La recuperación tras un ictus es un proceso gradual que varía según la gravedad del daño cerebral y la rapidez del tratamiento. La rehabilitación es clave para ayudar al paciente a recuperar la mayor autonomía posible y mejorar su calidad de vida.

Este proceso comienza lo antes posible, una vez estabilizado el paciente, y suele implicar un equipo multidisciplinar: neurólogos, fisioterapeutas, terapeutas ocupacionales, logopedas y psicólogos. La rehabilitación se enfoca en restaurar funciones motoras, mejorar el equilibrio y la coordinación, recuperar el habla y trabajar habilidades cognitivas y emocionales.

La vida después de sufrir un accidente cerebrovascular

El proceso de recuperación es diferente en cada paciente; aunque "los progresos más significativos suelen ocurrir durante los primeros meses, la rehabilitación constante puede seguir generando mejoras con el tiempo. El apoyo familiar y un plan de rehabilitación adaptado a las necesidades de cada paciente son fundamentales en este proceso".

- Logopedia: Trabaja en la recuperación del habla, la comprensión del lenguaje y la capacidad de tragar, en caso de que se vean afectadas.
- Rehabilitación neuropsicológica: Ayuda a mantener funciones cognitivas como la memoria, la atención o la resolución de problemas, especialmente cuando el ictus afecta estas áreas.
- Apoyo emocional y psicológico: Es clave para manejar el impacto emocional del ictus, como la ansiedad o la depresión, y favorecer la motivación en el proceso de recuperación.

El éxito de la rehabilitación depende de combinar estas terapias según las necesidades específicas de cada paciente, siempre con un enfoque personalizado y un inicio temprano.

Abordaje

La atención al ictus requiere un equipo multidisciplinar porque es una enfermedad compleja que afecta diferentes funciones del organismo y demanda un abordaje integral. "Desde el momento en que el paciente llega al hospital, la coordinación entre distintos especialistas es clave para asegurar un diagnóstico rápido y un tratamiento efectivo", señala la neuróloga.

En la fase aguda, neurólogos, médicos de urgencias, radiólogos e intensivistas trabajan juntos para identificar el tipo de ictus y aplicar tratamientos como la trombólisis intravenosa o la trombectomía mecánica, que solo son efectivos si se administran en las primeras horas.

- "Una vez estabilizado el paciente, fisioterapeutas, logopedas, terapeutas ocupacionales y neuropsicólogos se encargan de la rehabilitación, abordando dificultades motoras, del lenguaje, cognitivas y emocionales. No se debe olvidar el equipo de enfermería, que proporciona cuidados continuos a estos pacientes".

Este enfoque coordinado mejora significativamente las posibilidades de recuperación, reduce el riesgo de secuelas y garantiza una atención personalizada y eficiente.

TEMAS[RESPONDE EL DOCTOR](#)[NEUROLOGÍA](#)[ICTUS](#)[CEREBRO](#)

17 de marzo de 2025

[Internacional \(https://elsolidario.com/category/internacional/\)](https://elsolidario.com/category/internacional/)[Política \(https://elsolidario.com/category/politica/\)](https://elsolidario.com/category/politica/)[Tecnología \(https://elsolidario.com/category/tecnologia/\)](https://elsolidario.com/category/tecnologia/)[Social \(https://elsolidario.com/category/social/\)](https://elsolidario.com/category/social/)[Blog \(https://elsolidario.com/category/blog/\)](https://elsolidario.com/category/blog/)[Cultura \(https://elsolidario.com/category/cultura/\)](https://elsolidario.com/category/cultura/)[Sostenibilidad \(https://elsolidario.com/category/sostenibilidad/\)](https://elsolidario.com/category/sostenibilidad/)[Destacado \(https://elsolidario.com/category/destacado/\)](https://elsolidario.com/category/destacado/)VER
ONLINE

Inicio (https://elsolidario.com/) / Social (https://elsolidario.com/category/social/) /

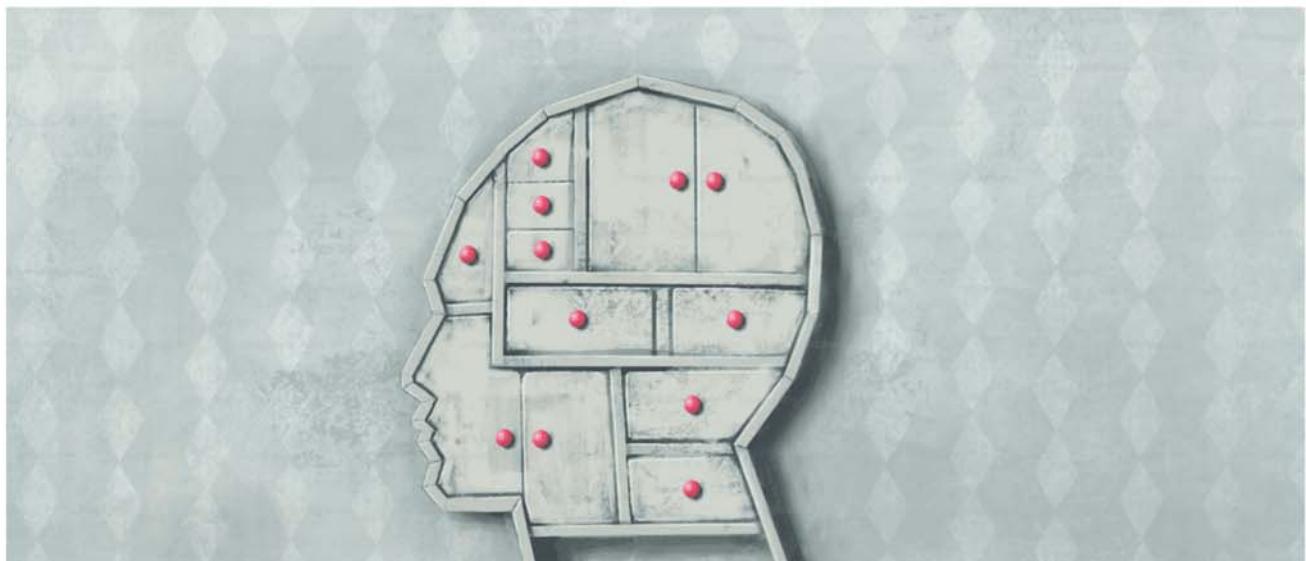
Videojuego revoluciona la salud contra el deterioro cognitivo (https://elsolidario.com/videojuego-revoluciona-la-salud-contra-el-deterioro-cognitivo/)

Nacional Social

Videojuego revoluciona la salud contra el deterioro cognitivo



Alfonsina (https://elsolidario.com/author/alfonsina/) ⌂ 15 de marzo de 2025



Videojuego ayuda a detectar deterioro cognitivo/ Unsplash / El Solidario

En un innovador paso hacia la detección temprana de enfermedades neurodegenerativas, **Samsung** ha lanzado **The Mind Guardian**, una aplicación que combina la **inteligencia artificial** y la **gamificación** para identificar signos iniciales de deterioro cognitivo.

Una herramienta lúdica para la salud mental

Diseñada para personas mayores de 55 años sin síntomas evidentes, ofrece una experiencia de juego que evalúa diferentes aspectos de la memoria. La aplicación es gratuita y está disponible para dispositivos Android, permitiendo a los usuarios acceder fácilmente a esta innovadora herramienta de evaluación cognitiva.

Funcionamiento del videojuego

La aplicación sumerge al usuario en una ciudad virtual que simboliza la mente, donde debe completar tres misiones en aproximadamente 45 minutos:

- **Memoria episódica:** Recorrer la ciudad observando y recordando listas de elementos para identificarlos posteriormente.
- **Memoria procedimental:** Seguir con el dedo un círculo en movimiento, evaluando agilidad y coordinación.
- **Memoria semántica:** Seleccionar la imagen correcta entre tres opciones relacionadas semánticamente.

Estas pruebas, basadas en **evaluaciones cognitivas homologadas** y analizadas mediante inteligencia artificial, ofrecen una precisión del 97% en la detección de posibles signos de deterioro cognitivo.

Podría interesarte: <https://elsolidario.com/la-captura-corporativa-de-la-salud-cuando-las-empresas-mandan/> (<https://elsolidario.com/la-captura-corporativa-de-la-salud-cuando-las-empresas-mandan/>)

Colaboración científica y aval médico

El desarrollo de **The Mind Guardian** es fruto de la colaboración entre **Samsung** y **científicos españoles** del **centro atlanTTic de la Universidad de Vigo**, junto con el **Grupo de Neurociencia Traslacional del Instituto de Investigación Sanitaria Galicia Sur**. Además, cuenta con el respaldo de la **Sociedad Española de Neurología** y la **Sociedad Española de Psiquiatría y Salud Mental**, garantizando su rigor científico y utilidad clínica.

La implementación de tecnologías en medicina, destaca la importancia de invertir en herramientas innovadoras para la detección temprana de enfermedades. Sin embargo, es fundamental que estas soluciones complementen, y no reemplacen, a una **sanidad pública sólida y accesible**. El fortalecimiento de nuestros sistemas de salud garantiza que, una vez detectados posibles riesgos, los ciudadanos reciban la atención y el tratamiento adecuados. Cuidar nuestra sanidad pública es esencial para enfrentar los desafíos

actuales y futuros en materia de salud.

Síguenos en nuestras redes sociales [@elsolidariorg](https://www.instagram.com/elsolidariorg?igsh=MTFtYWRiYXR0ZG43bg%3D%3D&utm_source=qr) (https://www.instagram.com/elsolidariorg?igsh=MTFtYWRiYXR0ZG43bg%3D%3D&utm_source=qr) / X: [@X_ElSolidario](https://x.com/X_ElSolidario) (https://x.com/X_ElSolidario) y en nuestro canal de Whatsapp [El Solidario](https://whatsapp.com/channel/0029VaoCXPGFXUuhUDJhk63R) (<https://whatsapp.com/channel/0029VaoCXPGFXUuhUDJhk63R>); Instagram: [@elsolidariorg](https://www.instagram.com/elsolidariorg/) (<https://www.instagram.com/elsolidariorg/>) TikTok: [@elsolidarionews](https://www.tiktok.com/@elsolidarionews?is_from_webapp=1&sender_device=pc) (https://www.tiktok.com/@elsolidarionews?is_from_webapp=1&sender_device=pc); Facebook: [@ElSolidario](https://www.facebook.com/ElSolidarioorg) (<https://www.facebook.com/ElSolidarioorg>)

MUY INTERESANTE:

Las guardias excesivas de médicos residentes son una amenaza para la salud pública (<https://elsolidario.com/las-guardias-excesivas-de-medicos-residentes-son-una-amenaza-para-la-salud-publica/>)

About The Author

Alfonsina (<https://elsolidario.com/author/alfonsina/>)

Licenciada en Historia.

Me interesan la historia social y los movimientos sociales de trabajadores y migrantes. Actualmente escribo sobre temáticas que atraviesen la sostenibilidad, protección animal, inmigración y viajes.

Viajera de corazón, pasé por más de 36 países.

See author's posts (<https://elsolidario.com/author/alfonsina/>)

Tags: [#Neurociencia](https://elsolidario.com/tag/neurociencia/) (<https://elsolidario.com/tag/neurociencia/>) [#salud](https://elsolidario.com/tag/salud-2/) (<https://elsolidario.com/tag/salud-2/>) [#Videojuegos](https://elsolidario.com/tag/videojuegos/) (<https://elsolidario.com/tag/videojuegos/>) [El Solidario](https://elsolidario.com/tag/el-solidario/) (<https://elsolidario.com/tag/el-solidario/>) [España](https://elsolidario.com/tag/espaa/) (<https://elsolidario.com/tag/espaa/>) [social](https://elsolidario.com/tag/social/) (<https://elsolidario.com/tag/social/>)

Anterior:

Cataluña, de la diversidad cultural a la integración ejemplar (<https://elsolidario.com/cataluna-de-la-diversidad-cultural-a-la-integracion-ejemplar/>)

Siguiente:

Las secuelas de la covid-19 afectan mayoritariamente a mujeres y personas con enfermedades crónicas (<https://elsolidario.com/las-secuelas-de-la-covid-19-afectan-mayoritariamente-a-mujeres-y-personas-con-enfermedades-cronicas/>)



901 30 20 10
www.amavir.es

[\(https://www.amavir.es/\)](https://www.amavir.es/)



[\(https://www.geriatricarea.com/\)](https://www.geriatricarea.com/)



Revista digital del sector sociosanitario (/)

Salud (<https://www.geriatricarea.com/categorias/salud/>)

Los programas de salud cerebral reducen la incidencia de las enfermedades neurológicas

Marzo, 2025 (<https://www.geriatricarea.com/2025/03/17/los-programas-de-salud-cerebral-reducen-la-incidencia-de-las-enfermedades-neurologicas/>)



[https://www.electroluxprofessional.com/es/?utm_campaign=laundry-2025-01-ES&utm_content=customers&utm_medium=banner&utm_source=onlinemagazine&utm_term=4dd6dd59c35a4f5ab65c58c5ac658a18\)](https://www.electroluxprofessional.com/es/?utm_campaign=laundry-2025-01-ES&utm_content=customers&utm_medium=banner&utm_source=onlinemagazine&utm_term=4dd6dd59c35a4f5ab65c58c5ac658a18)

La aplicación de programas de salud cerebral efectivos puede reducir la incidencia de las enfermedades neurológicas en España, las cuales están experimentando un

crecimiento como consecuencia del envejecimiento poblacional, tal y como señala el Dr. José Miguel Láinez Andrés, Jefe de Servicio del Hospital Clínico Universitario de Valencia.

En la actualidad más de 20 millones de personas en España conviven con alguna enfermedad neurológica, según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN), siendo la migraña, el Alzheimer, los ictus, la epilepsia, el Párkinson y la esclerosis múltiple las más prevalentes que afecta a la salud cerebral.



Disponer de programas de salud cerebral efectivos puede ayudar a reducir la incidencia de las enfermedades neurológicas

“El aumento de la incidencia de muchas de estas patologías va ligado al **aumento de la edad**, pero si aplicamos **buenos programas de salud cerebral** lograremos bajarla y, además, mantener la sostenibilidad del Sistema Nacional de Salud porque, de lo contrario, se va a desbordar”, recalca el doctor Láinez Andrés, presidente del Comité Organizador de la 41^a Reunión de la Sociedad Valenciana de Neurología (SVN).

(<https://abs.bimedica.com/productos-cuidado-corporal/>)

eficaces que ayuden a reducir estas cifras, así como **paliar el déficit de profesionales** que hay en la actualidad y que, entre otras cosas, impide llevar a cabo una investigación adecuada en España, la cual puede ayudar a mejorar la calidad de vida de muchos pacientes.

En este sentido, ambos expertos, junto a otro de los coordinadores del encuentro, el **Dr. Alejandro Ponz de Tienda**, destacan los “*importantes*” avances que se están produciendo en los últimos años en el campo de las enfermedades que afectan al cerebro y que están permitiendo **mejorar el abordaje de los pacientes**, especialmente aquellos **ictus, migraña, Párkinson, Alzheimer o epilepsia**, entre otros.

 **legrand** care

Cuando necesitas
estar cuidado

ESTAMOS A TU LADO



(https://www.campofriohealthcare.es/?utm_campaign=HC-Promo-Geriatriarea&utm_source=geriatriarea&utm_medium=banner&utm_term=promotionovdic2021)

Todos estos aspectos fueron objeto de análisis en la 41^a Reunión de la **SVN** (<https://www.svneurologia.org/es/>) y en la 8^a Reunión de Enfermería Neurológica de la Comunitat Valenciana, que reunieron a más de 170 neurólogos y cerca de 100 enfermeras quienes debatieron sobre todos los aspectos relacionados con el **presente y futuro de las enfermedades que afectan al cerebro**. como la **gammaknife**, una técnica innovadora en el manejo de las diferentes patologías neurológicas, o la **Neuroingeniería**, «que puede abrir nuevas ventanas de conocimiento del cerebro». el Dr. Láinez Andrés.

Artículos relacionados



LABORATORIOS

Las hormonas femeninas juegan un papel clave en la aparición de crisis de migraña

Un evento de Teva, respaldado por la Sociedad Española de Neurología (SEN), reúne a más de 150 profesionales del sector para presentar los avances más recientes en el campo de la migraña, como la influencia de las hormonas

16 de marzo de 2025



Redacción

El ciclo hormonal femenino ha sido uno de los temas clave de la quinta edición de la reunión anual *Post-EHF Anual Headache Update*, un evento organizado por [Teva](#) y respaldado por la [Sociedad Española de Neurología \(SEN\)](#). El encuentro ha aglutinado a más de **150 profesionales** del sector para presentar los avances más recientes en el campo de la migraña.

Durante la jornada, se trataron aspect

lacionados con la cefalea. Temas

como la influencia de los **farmacológicos**, y la **artificial** para el manejo de la migraña. Los expertos discutieron sobre la carga de la migraña tanto desde la perspectiva de los pacientes como de los profesionales de la salud.



Durante la jornada, destacaron temas como la influencia de las hormonas en la migraña y los nuevos objetivos farmacológicos

El impacto de las hormonas femeninas en la migraña

Uno de los temas centrales de la reunión fue el impacto del ciclo hormonal femenino en la migraña. El Dr. Albert Muñoz Vendrell, especialista en neurología del Hospital de Bellvitge, destacó que la incidencia de la migraña está estrechamente vinculada al ciclo hormonal de la mujer. «Mientras que en la infancia la prevalencia es similar entre hombres y mujeres, a partir de la pubertad la migraña aumenta hasta 4 o 5 veces más en las mujeres», explicó el Dr. Muñoz.

El especialista detalló que la migraña alcanza su mayor incidencia durante la **edad fértil**, sobre los 30 años, y disminuye tras la menopausia. «El ciclo hormonal femenino juega un papel clave en la aparición de crisis de migraña. Los **estrógenos** son considerados protectores, ya que aumentan el umbral de la migraña y favorecen la producción de oxitocina, también conocida por sus efectos protectores. Aunque la progesterona no está tan claramente vinculada, también podría desempeñar un papel protector», añadió el Dr. Muñoz.

El futuro de los tratamientos de migraña, según el Dr. Porta, se dirige hacia una medicina dinámica de precisión

Nuevos objetivos farmacológicos para la migraña

Otro aspecto clave en la jornada fue la discusión sobre los avances en el tratamiento farmacológico de la migraña. El Dr. Jesús Porta, jefe de servicio de Neurología del Hospital Universitario Fundación Jiménez Díaz y presidente de la SEN, subrayó la importancia de la formación continua en el campo de la neurología. «El siglo XXI es el siglo de la neurología, y los avances en la fisiopatología de la migraña han sido esenciales para el desarrollo de nuevos tratamientos», explica el presidente de la SEN.

El futuro de los tratamientos es la **medicina dinámica**, una situación fisiopatológica más personalizada. «Con tratamientos como los marcadores biológicos, podemos esperar mejores tasas de éxito en los tratamientos», concluyó el Dr. Porta.

jSanidad

Noticias complementarias



La carga de comorbilidad y el uso de múltiples medicamentos complican el manejo de la migraña en mayores

D1 , MIGRAÑA , NEUROLOGÍA , SOCIEDAD ESPAÑOLA DE NEUROLOGÍA , TEVA



Creating Possible

 **GILEAD**
Creating Possible





SOCIEDADES

El 54% de los españoles adultos no cumple con las horas de sueño recomendadas

La Sociedad Española de Neurología ha alertado sobre la prevalencia de sueño insuficiente en la población adulta y sus potenciales efectos adversos en la salud y el bienestar general

Redacción

En el marco del **Día Mundial del Sueño**, la **Sociedad Española de Neurología (SEN)** Ha alertado sobre la **prevalencia de la falta de sueño** reparador en adultos y ha enfatizado en la importancia de priorizar la salud del sueño bajo el lema de este año ***Haz de la salud del sueño una prioridad***. Con un llamado a la acción para mejorar los **hábitos** de sueño, la SEN ha subrayado cómo un descanso adecuado es fundamental para la salud y el bienestar general.

Según datos de la 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», ha comentado la **Dra. Celia García Malo**, coordinadora del Grupo de Estudio de Trastornos de la Vigilia y Sueño de la SEN.

Uno de cada tres adultos españoles se despierta con la sensación de no haber tenido un sueño reparador

«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», ha subrayado. 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. 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.

El 70% de los niños mayores de 11 años no duermen el número adecuado de horas

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**», ha señalado la Dra. 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».

Más de 4 millones de españoles padecen algún tipo de trastorno del sueño crónico y grave

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 siete 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.

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

«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», ha comentado 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 cuatro 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 hipersomnía idiopática, son los trastornos del sueño más habituales entre la población española.

«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 autorresposabilice de ponerle remedio por su cuenta, sin contar con los profesionales indicados»

«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 autorresposabilice de ponerle remedio por su cuenta, sin contar con los profesionales indicados», ha explicado la Dra. Celia García Malo.

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.

«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», ha concluido la Dra. Celia García Malo.

Noticias complementarias



"Intervenir en el exposoma puede tener beneficios terapéuticos en enfermedades multifactoriales como la apnea del sueño"

Guías de Salud

[Diéticas](#) [Fitness](#) [Cuidamos tu salud](#) [Vida Equilibrium](#)

DÍA MUNDIAL DEL SUEÑO

Adiós al insomnio: cómo volver a dormir a pierna suelta con los consejos del enfermero de Salud Mental

La higiene del sueño juega un papel fundamental para un descanso reparador y necesario



Adiós al insomnio: Cómo volver a dormir a pierna suelta tras la vuelta de las vacaciones / [PIXABAY](#)

PUBLICIDAD



Oferta exclusiva  [Barceló BENEFITS](#)



El **descanso** es fundamental para tener una buena salud, ya que afecta a nuestro bienestar y estado de ánimo. Sin embargo, millones de españoles sufren de trastornos del sueño que, a la larga, **afectarán de manera muy directa a su salud**.

PUBLICIDAD

Sin duda, dormir es una necesidad primaria (aunque no queramos). No solo se trata de dormir, sino de hacerlo las suficientes horas y con una buena calidad para que el **sueño sea reparador** y permita restaurar el organismo para el estado de vigilia.

Noticias relacionadas

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

Este es el otro tipo de colesterol que se hereda y que afecta a 1 de cada 5 personas

La miopía multiplica el riesgo de padecer glaucoma, la segunda causa de ceguera en el mundo

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

PUBLICIDAD

Según datos de la [Sociedad Española de Neurología](#) (SEN), cuatro millones de adultos españoles sufren **insomnio**. Es uno de los trastornos del sueño más frecuentes, seguido del síndrome de las piernas inquietas y del [síndrome de apneas-hipopneas](#) del sueño.

La SEN también estima que entre un 20 y un 48% de la población sufre en algún momento **dificultad para iniciar o mantener el sueño** y que en al menos un 10% de los casos es debido a algún trastorno de sueño crónico y grave.

PUBLICIDAD

- **Entorno de la persona:** viajes con cambios de horario (jet lag), entornos ruidosos, variaciones estacionales...
- **Propia persona:** responde a hábitos inadecuados como consumo de café que impiden la conciliación del sueño, ejercicio intenso antes de dormir, uso inadecuado de las nuevas tecnologías, etc.

PUBLICIDAD

PUBLICIDAD

Seguramente, más de una vez te has desvelado en mitad de la noche y ya te ha sido imposible volver a conciliar el sueño. ¿Sabes cómo repercute en nuestro cuerpo? El enfermero especialista en Salud Mental y miembro de la [Asociación Española de Enfermería de Salud Mental](#), **Rubén Chacón-Cabanillas**, nos da las claves en el **Día Mundial del Sueño** para tener un sueño placentero..., ¡y [descansar mejor](#) para afrontar nuestro día a día!



Dormir menos de seis horas al día puede causar sobrepeso y obesidad

¿Qué es la higiene del sueño y cómo podemos beneficiarnos de ella?

El sueño juega un papel fundamental en todas las esferas de la vida de las personas, como en la conducta, la creatividad, el rendimiento intelectual..., siendo, por tanto, conveniente adquirir una higiene de sueño para facilitar ciclos regulares. Esta consiste en una serie de hábitos saludables de conducta que ayudan a mejorar el sueño favoreciendo su inicio y mantenimiento.

PUBLICIDAD

Son esenciales puesto que **pueden evitar la medicalización o disminuir su necesidad**, y promueven cambios en los

cotidiana, con motivación y esperanza para restaurar el descanso y compartiendo los beneficios y particularidades unos con otros.

¿Un trastorno del sueño es síntoma de un problema de salud mental?

Los trastornos del sueño adquieren una entidad propia y pueden estar causados por diversos factores.

Si bien es cierto que en las personas que padecen algún tipo de problema de **salud mental**, el insomnio sobre todo es un factor alarmante de que algo no va bien.

Relacionado en gran parte por las preocupaciones, miedos, inseguridades, exigencias, y desencadenados por problemas de ansiedad o depresión, sobre todo, la alteración del sueño es bastante frecuente y produce un **aumento de la irritabilidad**, del **estrés** y de **menor preocupación por el autocuidado**, entre otros.



Adiós al insomnio: Cómo volver a dormir a pierna suelta con estos consejos del especialista / **PEXELS**

¿Qué papel juegan las pantallas (teléfonos móviles, tabletas...) en el insomnio y demás trastornos de sueño?

Las nuevas tecnologías tienen una gran variedad de beneficios en nuestra sociedad actual y están siendo un gran recurso de comunicación, de entretenimiento, de acceso a la información...

Pero un uso excesivo, indebido o dependiente, puede acarrear consecuencias negativas sobre nuestra salud y bienestar, tanto a nivel físico, como psicológico y social.

Las pantallas provocan una estimulación en el cerebro que altera de forma significativa los ciclos de sueño facilitando una alteración hormonal y del **ritmo circadiano**, lo que conlleva al insomnio como principal problema. Nos produce permanecer más tiempo despierto y concentrado en otros contenidos.

¿Cuáles son las consecuencias de dormir mal?

No dormir lo suficiente o hacerlo con poca calidad conlleva a una serie de efectos negativos como pueden ser la **dificultad para concentrarse en el estudio**, trabajo u otras tareas cotidianas.

la creatividad y de la innovación.

No hay que olvidar aspectos más a nivel físico como el **aumento de la tensión arterial** en reposo y un mayor riesgo de **morbilidad cardíaca**.

¿Cambia el sueño con la edad? ¿Las horas de sueño se tienen que adaptar a nuestro día a día?

Las personas a lo largo de las diferentes etapas vitales necesitan más o menos tiempo de horas de sueño al día. Sobre todo depende de su etapa evolutiva pero también de su actividad diaria así como de su estado emocional. El **tiempo ideal del sueño debe ser aquel que nos permita realizar las actividades de la vida diaria** con suficiente energía para satisfacerlas.

Los **recién nacidos** suelen dormir entre 14-17 horas diarias, y estas horas van disminuyendo alcanzando en la adolescencia las 8-10 horas. Lo ideal para los **adultos** ronda las 7-9 y en **personas mayores** es saludable descansar entre 7-8 horas al día, aunque el sueño suele ser más fragmentado en esta población.

Búhos y alondras: ¿se puede modificar este 'estilo' de vida?

Cada persona tiene un ritmo interno: nos sentimos más cómodos trabajando por la mañana (que popularmente se conoce como alondras) o por la tarde-noche (búhos).

Y sí, no es algo que nos defina para toda la vida, cada persona se tiene que conocer a sí misma, concienciarse de cuáles son sus hábitos de sueño y a partir de ahí también se puede trabajar para adaptarse y mejorar la calidad de su sueño, equilibrando con sus quehaceres diarios. Para ello, se pueden ir incorporando algunas recomendaciones de higiene del sueño que se encuentren entre nuestras posibilidades.



¿Cómo influye dormir poco (o mucho) en tu salud cardiovascular? / PEXELS

¿Cuál sería la pauta ideal de higiene del sueño?

Las medidas de higiene del sueño recomendadas son:

- Adoptar un **horario fijo** tanto para acostarse como para levantarse, incluyendo los fines de semana y períodos

tenga sueño.

- Las **siestas**, en caso de que se realicen, tras la comida del mediodía no deben superar los 30 minutos.
- Evitar estimulantes como la **cafeína** o **teína**, así como el alcohol y el tabaco, al menos varias horas antes de dormir.
- Realizar **ejercicio físico** regularmente durante al menos una hora diaria, evitando las tres horas previas al sueño. Lo ideal sería salir a caminar o a correr con luz solar, o practicar algún deporte que nos motive.
- Mantener el dormitorio con una temperatura e iluminación que nos resulten agradables, así como un **adecuado colchón y almohada**, y ropa de cama que nos sea cómoda.
- Regular la alimentación, manteniendo unas pautas saludables y **evitando azúcares y líquidos en exceso** antes de acostarse.
- Siempre que se pueda, ver la televisión, leer, escuchar la radio o un pócast, comer o trabajar, en un entorno diferente al que se encuentra la cama. Así como **disminuir la actividad con dispositivos móviles**, tablets, ordenadores..., en las dos horas anteriores al sueño nocturno. Es preferible leer un libro o hacer alguna actividad relajante.
- Práctica alguna **técnica de relajación** o de respiración que te sea útil antes de dormir.
- Si no puede dormir, se puede levantar de la cama y hacer algo relajante, no estimulante, volviendo a la misma cuando se tenga sueño.
- Al despertarse es conveniente **exponerse paulatinamente a luz intensa**, preferiblemente natural.

Por supuesto, todo esto tiene que ser adaptado a cada persona y sus circunstancias, y en caso de dificultad y tener disposición para mejorar el sueño, o un problema de sueño ya instaurado, puede acudir a la enfermera de su centro de salud.

Aunque cada persona es un mundo, hay pautas generales que ayudan a la población en general a mejorar su sueño y la calidad del mismo, para superar (con el mejor ánimo posible) la vida diaria y lo que ello conlleva: prisas, estrés, largas jornadas laborales...

TEMAS [RESPONDE EL DOCTOR](#) [ENFERMERÍA](#) [SALUD MENTAL](#) [INSOMNIO](#) [DORMIR](#)

Lunes, 17 de Marzo | **Temas del día:** Elecciones Honduras 2025 Resultados elecciones[Lo Último](#) [Honduras](#) [Sucesos](#) [Deportes](#) [Mundo](#) [Espectáculos](#) [LP Verifica](#) [Premium](#) [Videos](#) [Boletines](#)INICIO · [GUÍA MÉDICA](#)

Día Mundial del Sueño: 'Morfeo, no me abandones'

Todos sabemos que dormir a pierna suelta es uno de los mayores placeres que existen y que una noche de insomnio se puede convertir en una auténtica tortura. Pero de lo que tal vez no seamos tan conscientes es de la importancia que tiene este hábito en nuestra salud.

Agencia EFE [seguir +](#)

14 de marzo de 2025 a las 09:49



El Día Mundial del Sueño tiene como objetivo concienciar sobre los trastornos de este acto y fomentar hábitos que promuevan un descanso de calidad. Foto EFE

x

promuevan un descanso de calidad.

Selecciona 3

María y Sara

Muere futbolista en incendio en discoteca al ayudar a otros a escapar

POSTED 3 HOURS AGO

El evento se celebra anualmente el viernes antes del equinoccio de primavera, por lo que la fecha varía cada año. En 2025, la celebración tendrá lugar el **14 de marzo**, bajo el lema 'Haz de la salud del sueño una prioridad', donde se nos recuerda que cuidar esta necesidad biológica es tan esencial como cuidar otras áreas de nuestra salud física y mental.

Cuarto pilar de la salud

El sueño es un estado fisiológico de reposo que ocupa aproximadamente un tercio de la vida de un ser humano. Durante esta fase se consolida la memoria y el aprendizaje y se reparan funciones que se han llevado a cabo durante el día, algo así como la 'puesta a punto' para seguir funcionando.

Visto de esta manera, dormir bien nos aseguraría una buena vejez, así como dormir mal, no tan buena, y es por eso por lo que los neurólogos se atreven a definir el sueño como el cuarto pilar de la salud. De momento, está demostrado que dormir mal durante un periodo considerable de tiempo favorece la aparición de ansiedad y depresión, el aumento de peso y del colesterol, el riesgo de accidentes vasculares -infarto, ictus...- y la aparición temprana de enfermedades del deterioro cognitivo.



Te Recomendamos

GUÍA MÉDICA

El insomnio y la falta de apetito son señales de depresión en adultos



El sueño es un estado fisiológico de reposo que ocupa aproximadamente un tercio de la vida de un ser humano. (Foto EFE)

Cantidad y calidad

Para averiguar si estamos durmiendo bien los expertos opinan que no hay patrones exactos, y que lo que determina el sueño de calidad es la sensación de descanso físico y mental durante el día.

Sin embargo, como pauta, la Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda dormir al menos de 6 a 7 horas diarias, teniendo en cuenta que no descansamos el mismo número de horas a lo largo de nuestra vida. Mientras que los bebés duermen en torno a 14 horas al día, en la edad adulta la cantidad se restringe hasta las 7-8 horas y por encima de los 65 años podría bajar hasta 6.

Y eso en cuanto a cantidad, porque también está demostrado que las interrupciones del sueño reducen igualmente los beneficios del descanso reparador. Es decir, que podemos dormir un número considerable de horas, pero si no son de calidad, 'no sirven'. Y, al contrario, si dormimos pocas horas y bien, el éxito está asegurado. Las 4,00 de la mañana, la 'hora bruja'.

Si hay un momento en el que los insomnes aseguran 'contar ovejitas' es entre las 3.00 a las 5.00 de la madrugada, cuando todo está en calma, lo cual ha alentado mucha literatura al respecto. Sin embargo, lejos de esoterismos, parece que la ciencia tiene una explicación al respecto. Cada noche completamos dos o tres ciclos de sueño, con sus respectivas fases (superficial, profunda y REM).

tres horas) y estaríamos a punto de empezar la fase de sueño superficial del segundo ciclo, de ahí que la posibilidad de despertarnos sea más alta.

Una vez despiertos, tocará entonces volver a intentar dormir, pero aquí la cosa se complica, teniendo en cuenta que ya hemos descansado unas horas y la necesidad de nuestro cuerpo no es la misma.



Te Recomendamos

GUÍA MÉDICA

Millennials: la generación más agotada de la historia



La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda dormir al menos de 6 a 7 horas diarias. (Foto EFE)

El temido insomnio

Podría aparecer entonces el temido insomnio. La dificultad para conciliar el sueño -de primeras o tras una interrupción- afecta a aproximadamente el 10% de la población mundial y en España la cifra se mueve entre el 20 y el 48%, según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN).

Y aunque las causas son variadas (estrés, mala alimentación, enfermedades, etc.), los investigadores alertan actualmente sobre la aparición, los últimos años, de un nuevo culpable: el uso excesivo de dispositivos móviles y la 'luz azul' que emiten, similar a la luz natural del día, que confunde a nuestro cerebro.

De ahí que en ningún caso el insomne debería recurrir a ellos para matar esas horas de vigilia.

Siesta comodín

Si la dificultad de caer en los brazos de Morfeo nos acecha, los expertos recomiendan intentar eliminar de la mente cualquier pensamiento estresante o imaginar una escena relajante que involucre el sueño y, si aún así persiste, la solución pasaría entonces por levantarse de la cama y realizar alguna actividad tranquila.

Aunque sin olvidar que siempre nos quedará la siesta, ese hábito saludable que se ha ido perdiendo debido al ritmo de vida actual, y que por raro que parezca sólo el 16 % de la población en España practica a diario, frente al 22 % de los ciudadanos alemanes que duermen siesta hasta 3 días a la semana. Pero en ningún caso ponerse nervioso, porque... los nervios quitan el sueño.

TE LO CONTAMOS /

Día Mundial del Sueño: 23 ciudades españolas, entre las mejores del mundo para el Turismo de Sueño

Este 14 de marzo se celebra el Día Mundial del Sueño y a continuación te contamos que 23 ciudades españolas están entre las mejores del mundo para el Turismo de Sueño, pero... ¿sabes qué es este tipo de tendencia?. ¡Te lo contamos!.

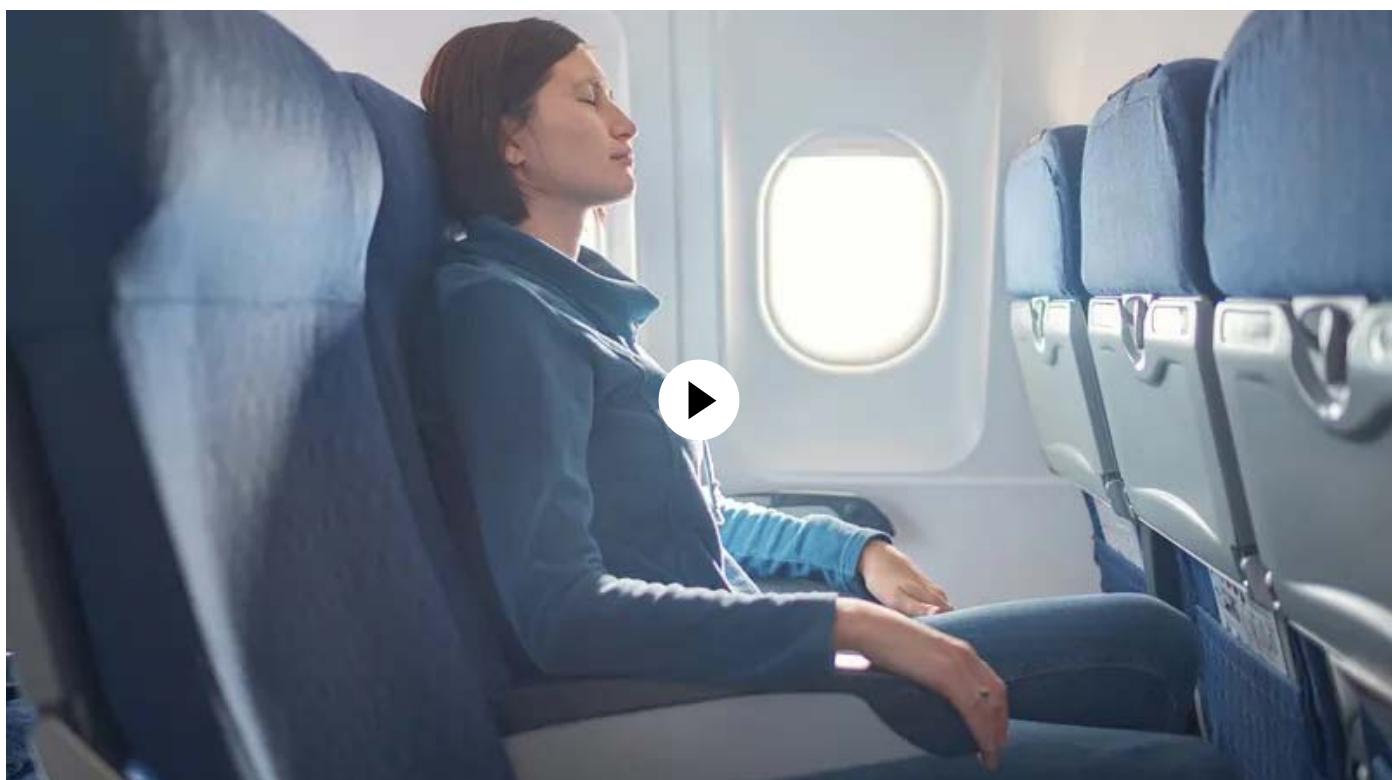


Foto de iStock

■ [El balneario de aguas termales de Tarragona que es un paraíso natural y tiene acceso gratuito](#)

Viajestic

Publicado: 14 de marzo de 2025, 12:07



En los últimos años, el interés por el **turismo del sueño** ha ganado terreno rápidamente, con el **descanso y la relajación** señalados como los principales factores que afectan las decisiones de viaje en 2024. Según un estudio reciente realizado por Kayak, el motor de búsqueda de viajes líder en el mundo, entre viajeros de 8 países, el 24% de los encuestados afirmó que lo que más espera de sus vacaciones es "**ponerse al día con el sueño y poder relajarse más**". Este porcentaje fue aún mayor entre los encuestados entre 27 y 42 años y las mujeres.

En España, de acuerdo con los datos de la Sociedad Española de Neurología, casi la mitad de la población (48%) no tiene un **sueño de calidad**, lo que resalta la necesidad de un mejor descanso, especialmente si se tiene en cuenta el impacto que el sueño puede tener en la **salud y el bienestar de una persona**. En este contexto, viajar se ha convertido en una actividad codiciada para aquellos que buscan **desconectar y recargar energía**, ya que tiende a contribuir a regular los patrones de sueño, ayudando a las personas a dormir la cantidad adecuada.

La ciencia del sueño y los viajes

En el mundo exigente de hoy, las personas están cada vez más **crónicamente privadas de sueño**, lo que afecta a sus ritmos circadianos y provoca diversos problemas de salud. La falta de sueño provoca un aumento de los niveles de cortisol, más conocida como la **hormona del estrés**, que puede afectar negativamente al estado de ánimo y a la función del sistema inmune.

En este sentido, las **vacaciones para descansar** son una excelente manera de saldar parte de la "deuda de sueño" que acumulamos en nuestra vida diaria, ofreciendo un entorno propicio para un descanso profundo y reparador.

Para ayudar a los viajeros a facilitar la planificación de escapadas reparadoras, Kayak ha lanzado su **Guía de Turismo del Sueño**. Esta guía clasifica los principales destinos de **turismo del sueño a nivel global** basándose en un análisis riguroso de factores cruciales para un sueño reparador, como la contaminación acústica, la calidad del aire, la gobernanza y estabilidad política, el acceso a alojamientos con spas y la proximidad a la naturaleza. Dentro de esta guía, el ranking de "vacaciones para descansar" revela que 23 ciudades españolas se encuentran entre las mejores del mundo para el turismo del sueño, con **Granada (13^a), Gijón (21^a), Menorca (26^a) y Santander (29^a)** entre las 30 principales.

Natalia Diez-Rivas, Directora Comercial de KAYAK para Europa, añade: "Viajar debería ser una **experiencia reparadora** y eso empieza por priorizar el sueño. Por lo tanto, merece la pena tomarse un tiempo para reflexionar antes de reservar unas vacaciones diseñadas para el **descanso y la relajación**. En colaboración con el Dr. Jason Ellis, profesor de Ciencia del Sueño en la Universidad de Northumbria, hemos combinado el análisis de datos de Kayak con su experiencia en la ciencia del sueño para ofrecer a los viajeros una guía de vacaciones para descansar, cuidadosamente creada para que los viajeros encuentren su santuario perfecto para el sueño".

Los 10 mejores destinos para unas vacaciones para descansar perfectas

Ranking	Destino	Precio medio por noche	% de alojamientos con spas	Calidad del aire	Contaminación acústica	Gobernanza y estabilidad política	Percepción de seguridad	Puntuación total
1	Split, Croacia	169 €	4%	12	15	68	75	100
2	Canmore, Canadá	242 €	60%	9		76	54	89.7
3	Andorra la Vella, Andorra	127 €	18%	40		99	85	87.1
4	Reikiavik, Islandia	220 €	5%	6	41	95	74	86.4
5	Funchal, Portugal	152 €	8%	34	16	71	68	85.7
6	Mont-Tremblant, Canadá	207 €	27%	28	17	76	54	85.1
7	Jasper, Canadá	223 €	18%	6		76	54	80.8
8	Malmö, Suecia	100 €	9%	10	37	73	52	78.1
9	Gotenburgo, Suecia	100 €	23%	18	36	73	52	77.4
10	Harrison Hot Springs, Canadá	197 €	36%	25	32	76	54	76.1

Los mejores destinos para el Turismo de Sueño | Kayak

Split, en Croacia, encabeza la clasificación. Esta encantadora ciudad costera ofrece una combinación perfecta de historia, cultura y tranquilidad. Con sus calles empedradas, el impresionante Palacio de Diocleciano y las playas de aguas cristalinas, Split respira relajación. **Canmore en Canadá, y Andorra la Vella** también recibieron altas puntuaciones en todas las categorías, lo que les valió el segundo y tercer puesto en la clasificación.

Más Noticias

5 leyendas que cuentan en Londres y... dan miedo

Los tres monumentos más altos de Europa y uno está en España



Las 5 mejores ciudades españolas para el turismo del sueño

Posición en ranking global	Destino	Precio medio por noche	% de alojamientos con spas	Calidad del aire	Contaminación acústica	Gobernanza y estabilidad política	Percepción de seguridad	Puntuación total
13	Granada	99 €	4%	22	32	55	63	74.1
21	Gijón	103 €	6%	37	24	55	63	71.8
26	Menorca	165 €	4%	40	19	55	63	70.2
29	Santander	112 €	6%	26	34	55	63	69.8
38	Palma de Mallorca	162 €	14%	18	40	55	63	69.2

Destinos para el turismo de sueño en España | Kayak

Para aquellos viajeros que buscan optimizar su sueño un poco más cerca de casa, 23 ciudades españolas forman parte del ranking mundial, con Granada, Gijón, Menorca y Santander entre las 30 mejores ciudades para una escapada de ensueño.

La nueva función de Skyscanner para ahorrar hasta un 20% en vuelos



turismo sueños descansar viajar ciudades españolas

Te recomendamos

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

Hear Clear



¡Consigue audífonos de alta calidad sin gastar ni un solo centavo!

topaudifonos.es

Guías de Salud

Expertos Fitness Dietas Cuidamos tu salud

DIA MUNDIAL DEL SUEÑO

Adiós al insomnio: cómo volver a dormir a pierna suelta con los consejos del enfermero de Salud Mental

La higiene del sueño juega un papel fundamental para un descanso reparador y necesario



Adiós al insomnio: Cómo volver a dormir a pierna suelta tras la vuelta de las vacaciones / **PIXABAY**

PUBLICIDAD

Rafa Sardina

14 MAR 2025 13:00 Actualizada 14 MAR 2025 13:51



El **descanso** es fundamental para tener una buena salud, ya que afecta a nuestro bienestar y estado de ánimo. Sin

Escápate con una Oferta de principios de año

Publicidad Booking.com



Ver ofertas

Publicidad Booking.com



elEconomista.es

Seguir

57.7K Seguidores



Neurólogos descubren que la forma de andar podría diagnosticar un tipo de demencia que afecta a más de un millón de personas

Historia de Gloria Martínez • 2 día(s) • 2 minutos de lectura

La demencia es un término que engloba un conjunto de enfermedades que afectan a la memoria, el pensamiento y la capacidad para realizar actividades cotidianas. Millones de personas la padecen en todo el mundo, y cada día, científicos e investigadores trabajan para descubrir su origen, síntomas, consecuencias, tratamiento y comprender los diferentes tipos que existen.

Aunque todo el mundo conoce la forma más común, el Alzheimer, existe otro tipo de demencia conocido como con Cuerpos de Lewy, que según la Sociedad Española de Neurología (SEN), **afecta a más de 70.000 personas** solamente en España. Tal y como explica el [National Institute on Aging \(NIA\)](#), la demencia con cuerpos de Lewy es un trastorno del cerebro que puede ocasionar alteraciones en el pensamiento, el movimiento, la conducta y el estado de ánimo.

Esta enfermedad **suele aparecer a partir de los cincuenta años** y el ritmo al que se desarrollan sus síntomas depende de la salud de la persona que lo padece, su edad y la gravedad de estos. El motivo por el que ocurre este tipo de demencia se debe a depósitos de u

Comentarios

proteína llamada alfa-sinucleína que se acumulan en áreas del cerebro que abarcan el pensamiento, la memoria y el movimiento.

La mayoría de los casos detectados no son hereditarios y no suele haber más de un miembro de la familia con esta enfermedad. Las personas con síntomas leves son capaces de hacer vida relativamente normal, pero a medida que avanza la demencia disminuyen las ~~conocidas de movimiento y pensamiento, nudiendo llegar a cor~~

Continuar leyendo

Contenido patrocinado



Enence

Este brillante invento japonés traduce instantáneamente idiomas extranjeros

Publicidad



JetNozzle

Brico Dépôt odia cuando haces esto, pero no pueden detenerte

Publicidad

Más para ti

 Comentarios

[f](#) [x](#)

N3WS

Tercera Edad



ALIMENTACIÓN NATURAL
de textura modificada



NOTICIA - PORTADA - DESTACADA

1 DE CADA 3 PERSONAS EN ESPAÑA AFIRMA NO CONTAR CON UN RIEN

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](#)

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*

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](#)

calidad del sueño:

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

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](#)

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.

 Post Views: 250

← [Hygienalia 2025](#)

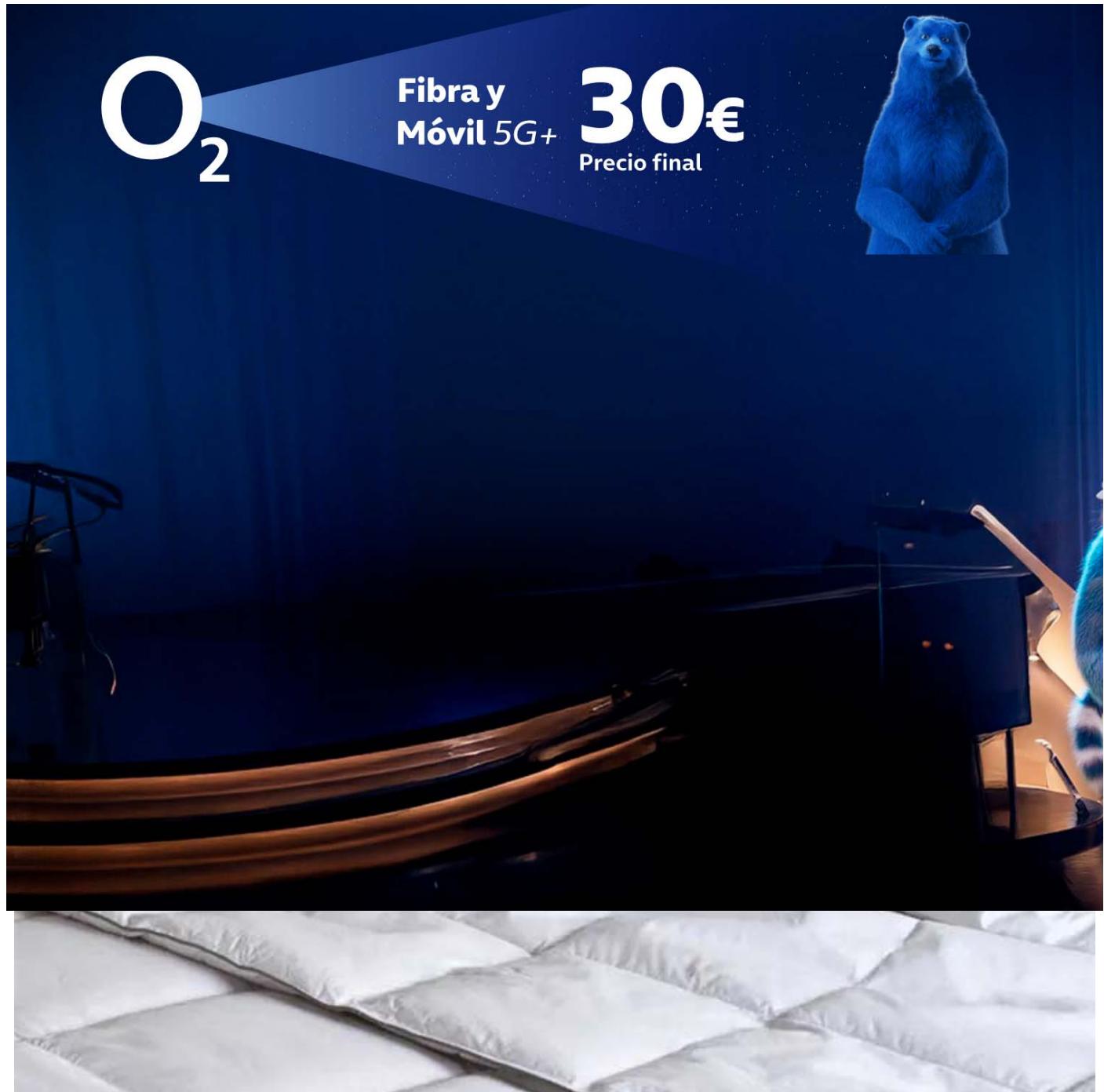
[La pérdida de visión por Glaucoma podría evitarse, si se detecta a tiempo](#) →

 [También te puede gustar](#)

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](#)



No eres el único que duerme mal: tres de cada diez españoles no concilia el sueño de forma adecuada | antena3.com



Marta Sasot

X

Publicado: 16 de marzo de 2025, 22:00

[Comentar](#) [f](#) [X](#) [in](#)

Llega la hora de ir a **dormir** y para algunos se convierte en un auténtico calvario. Ya sea porque les cuesta **conciliar el sueño**, porque se despiertan en múltiples ocasiones o duermen apenas unas horas. La realidad es que es algo muy extendido.

Según uno de los estudios más recientes de la Sociedad Española del Sueño, más del **15% de la población** tiene insomnio crónico y según la [X](#) ermen de forma adecuada. Sin embargo, los expertos [X](#) sólo el 10 por ciento de la población está diagnosticado.

El **estrés y el ritmo frenético**, no tener unos horarios establecidos y sobre todo dormir con las pantallas, afecta a nuestro sueño porque emiten lo que se llama la luz azul. "La luz azul es la luz antagónica a la luz anaranjada que espera nuestro cerebro para preparar el sueño y nuestro cerebro dice, ¡luz azul! es hora de estar despierto! así que no voy a sintetizar melatonina que es una hormona que influye en el sueño" cuenta Carla Estivill, directora de la Clínica del Sueño y doctora en ciencias químicas.

Los expertos aconsejan - entre otras cosas- crear una serie de rutinas y hábitos como por ejemplo cenar pronto, también dos horas antes de acostarnos es aconsejable prepararse creando un ambiente relajado, leer, meditar y dejar los móviles a un lado. "**Mientras dormimos, se regeneran nuestros tejidos, liberamos toxinas, reforzamos nuestro sistema inmunológico**", añade Estivill. .

Pero no es lo único que sucede durante nuestro sueño "también mejoramos el aprendizaje, consolidamos los recuerdos, procesamos la información que hemos tenido a lo largo del día", añade Bianca Cervini psicóloga y psicoterapeuta de la plataforma Uno Bravo.

Desde hace tiempo varios ambulatorios de Cataluña realizan sesiones en grupo para mejorar el sueño. Los asistentes, derivados del médico de cabecera, aprenden a identificar porqué tienen problemas para dormir. También les enseñan técnicas de relajación y respiración para hacer en casa.

No conciliar el sueño tiene consecuencias "**conlleva dolores de cabeza, cansancio, fatiga, dificultades de concentración y menos rendimiento**", explica Judit Pardo, psicóloga y referente de bienestar emocional comunitario del Centro de Atención Primaria Maragall, en Barcelona.

Los médicos aconsejan no dejar este aspecto de nuestra vida de lado y empezar a cambiar hábitos de nuestro día a día para conseguir dulces sueños.

Síguenos en nuestro [canal de WhatsApp](#) y no te pierdas la última hora y toda la actualidad de antena3noticias.com

Más Noticias



Un estudio asegura que la falta de sueño podría incentivar creencias conspirativas



Las autoridades advierten de un aumento del sarampión en Europa mientras España pone vigilancia



Un científico

El paraíso de los celíacos está en Asturias: desde la tostada del desayuno hasta el cachopo de la cena sin gluten



	Destino	Precio medio por noche	% de alojamientos con spa	Calidad del aire	Contaminación acústica	Gobernanza y estabilidad política	Percepción de la seguridad	Puntuación total
1	Split, Croacia	169€	4%	12	15	68	75	100.0
2	Canmore, Canadá	242€	60%	9		76	54	89.7
3	Andorra la Vella, Andorra	127€	18%	40		99	85	87.1
4	Reikiavik, Islandia	220€	5%	6	41	95	74	86.4
5	Funchal, Madeira, Portugal	152€	8%	34	16	71	68	85.7
6	Mont-Tremblant, Canadá	207€	27%	28	17	76	54	85.1
7	Jasper, Canadá	223€	18%	6		76	54	80.8
8	Malmö, Suecia	100€	9%	10	37	73	52	78.1
9	Gotemburgo, Suecia	100€	23%	18	36	73	52	77.4
10	Harrison Hot Springs, Canadá	197€	36%	25	32	76	54	76.1

[Portada](#) → [Actualidad empresarial](#) → 23 ciudades españolas entre las mejores del mundo para el turismo del sueño según la nueva guía de KAYAK

23 ciudades españolas entre las mejores del mundo para el turismo del sueño según la nueva guía de KAYAK

NOTADEPRENSA

55 0

Por motivo del Día Mundial del Sueño este 14 de marzo, el interés en el turismo del sueño está en auge, KAYAK ha lanzado su Guía de Turismo del Sueño, en la que clasifica destinos de todo el mundo basándose en factores como la contaminación acústica, la calidad del aire, la gobernanza y estabilidad política, el acceso a alojamientos con spas y la

proximidad a la naturaleza. Cuatro ciudades españolas figuran entre las 30 primeras: Granada (13^a), Gijón (21^a), Menorca (26^a) y Santander (29^a)

En los últimos años, el interés por el turismo del sueño ha ganado terreno rápidamente, con **el descanso y la relajación señalados como los principales factores que afectan las decisiones de viaje en 2024**.

Según un estudio reciente realizado por KAYAK, el motor de búsqueda de viajes líder en el mundo, entre viajeros de 8 países, el **24% de los encuestados afirmó que lo que más espera de sus vacaciones es «ponerse al día con el sueño y poder relajarse más»**. Este porcentaje fue aún mayor entre los encuestados entre 27 y 42 años y las mujeres.

En España, de acuerdo con los datos de la Sociedad Española de Neurología, **casi la mitad de la población (48%) no tiene un sueño de calidad**, lo que resalta la necesidad de un mejor descanso, especialmente si se tiene en cuenta el **impacto que el sueño puede tener en la salud y el bienestar de una persona**. En este contexto, **viajar** se ha convertido en una actividad codiciada para aquellos que buscan desconectar y recargar energía, ya que **tiende a contribuir a regular los patrones de sueño, ayudando a las personas a dormir la cantidad adecuada**.

La ciencia del sueño y los viajes

En el mundo exigente de hoy, las personas están cada vez más crónicamente privadas de sueño, lo que afecta a sus ritmos circadianos y provoca diversos problemas de salud. **La falta de sueño provoca un aumento de los niveles de cortisol**, más conocida como la hormona del estrés, que puede afectar negativamente al estado de ánimo y a la función del sistema inmune.

En este sentido, las vacaciones para descansar son una excelente manera de saldar parte de la «deuda de sueño» que se acumula en la vida diaria, ofreciendo un entorno propicio para un descanso profundo y reparador.

Para ayudar a los viajeros a facilitar la planificación de escapadas reparadoras, KAYAK ha lanzado su **Guía de Turismo del Sueño**. Esta guía clasifica **los principales destinos de turismo del sueño a nivel global** basándose en un análisis riguroso de factores cruciales para

^

sueño reparador, como la contaminación acústica, la calidad del aire, la gobernanza y estabilidad política, el acceso a alojamientos con spas y la proximidad a la naturaleza. Dentro de esta guía, el ranking de «vacaciones para descansar» revela que **23 ciudades españolas se encuentran entre las mejores del mundo para el turismo del sueño**, con Granada (13^a), Gijón (21^a), Menorca (26^a) y Santander (29^a) entre las 30 principales.

Natalia Diez-Rivas, Directora Comercial de KAYAK para Europa, añade: «Viajar debería ser una experiencia reparadora y eso empieza por priorizar el sueño. Por lo tanto, merece la pena tomarse un tiempo para reflexionar antes de reservar unas vacaciones diseñadas para el descanso y la relajación. En colaboración con el Dr. Jason Ellis, profesor de Ciencia del Sueño en la Universidad de Northumbria, combinamos el análisis de datos de KAYAK con su experiencia en la ciencia del sueño para ofrecer a los viajeros una guía de vacaciones para descansar, cuidadosamente creada para que los viajeros encuentren su santuario perfecto para el sueño».

Guía de turismo del sueño de KAYAK: los 10 mejores destinos para unas vacaciones para descansar perfectas

Split, la capital croata, encabeza la clasificación. Esta encantadora ciudad costera ofrece una combinación perfecta de historia, cultura y tranquilidad. Con sus calles empedradas, el impresionante Palacio de Diocleciano y las playas de aguas cristalinas, Split respira relajación. **Canmore en Canadá, y Andorra la Vella** también recibieron altas puntuaciones en todas las categorías, **lo que les valió el segundo y tercer puesto en la clasificación.**

1. Split, Croacia
2. Canmore, Canadá
3. Andorra la Vella, Andorra
4. Reikiavik, Islandia
5. Funchal, Portugal
6. Mont-Tremblant, Canadá
7. Jasper, Canadá

^

8. Malmö, Suecia,
9. Gotenburgo, Suecia
10. Harrison Hot Springs, Canadá

Ojos en España: las 5 mejores ciudades españolas para el turismo del sueño

Para aquellos viajeros que buscan optimizar su sueño un poco más cerca de casa, **23 ciudades españolas forman parte del ranking mundial, con Granada, Gijón, Menorca y Santander entre las 30 mejores ciudades** para una escapada de ensueño.

⇨ Posición en ranking global:

- ⇨ 13. Granada
- ⇨ 21. Gijón
- ⇨ 26. Menorca
- ⇨ 29. Santander
- ⇨ 38. Palma de Mallorca

Para ver la clasificación completa y cinco consejos para descansar mejor al viajar, consultar la **Guía de Turismo del Sueño** de KAYAK. Para los viajeros a los que les preocupa su presupuesto, KAYAK ha añadido un **filtro de «Vacaciones para descansar»** a su página **Explore**. Es sencillo, los viajeros pueden seleccionar el filtro como tipo de viaje y ver los resultados de búsqueda basados en su presupuesto, con ofertas de vuelos a los principales destinos centrados en el sueño según la clasificación. Para facilitar el uso, solo se incluyen los destinos con aeropuertos cercanos.

Valora este artículo, ¡Gracias!



Previous

Doctor Santos, de The Test: "Los hombres tienden a resignarse en la andropausia y sienten vergüenza ante la disfunción eréctil"

Next

Perfumería Laura celebra 50 años y trae en exclusiva la mayor colección de Montale en España

Portada Etiquetas

Más de la mitad de la población española duerme menos de las horas recomendadas, según la SEN



Agencias

Viernes, 14 de marzo de 2025, 18:59 h (CET)

La Sociedad Española de Neurología (SEN) ha resaltado que un 48 por ciento de la población adulta no tiene sueño de calidad y el 54 por ciento 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.

Así lo indican los datos que la SEN ha publicado este viernes con motivo de la celebración del Día Mundial del Sueño. Al hilo, uno de cada tres adultos españoles se despierta con la sensación de no haber tenido un sueño reparador.

"Menos del 5 por ciento 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", ha comentado la coordinadora del Grupo de Estudio de Trastornos de la Vigilia y Sueño de la Sociedad Española de Neurología, Celia García.

En este punto, la experta ha señalado que si el sueño no tiene una duración adecuada, se puede ver afectada la 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", ha destacado.

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

Lo más leído

- 1 [Jaguar Type 00 llega a París](#)
- 2 [El mercado de automóviles de segunda mano en España: tendencias, precios y modelos más buscados](#)
- 3 [Cómo guardar los abrigos de piel en verano. Consejos de Javier Hernández, Maestro Artesano Peletero](#)
- 4 [Mainjobs impulsa la inclusión digital de más de 90.000 personas en Catalunya](#)
- 5 [¿Quién manda en el fútbol español?](#)

Noticias relacionadas

[Epístola a un anciano](#)

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 García.

PRIORIZAR EL DESCANSO

Desde la SEN recuerdan que priorizar el descanso e incorporar buenos hábitos de sueño supone un impacto positivo para la salud global. Realizando ejercicio de forma regular y evitando las comidas copiosas, el alcohol, el tabaco o drogas que puedan alterar el sueño.

Igualmente indican que es importante también tratar de mejorar los niveles de estrés y evitar aquellos elementos que pueden sobreexcitar antes de ir dormir, como puede ser el uso de móviles u ordenadores. Y, por otra parte, también consideran que es importante tratar de adecuar el entorno en el que se duerme para que sea confortable, silencioso y oscuro.

Un estudio reciente realizado por la SEN sobre los hábitos de sueño de los jóvenes españoles señalaba que más del 60 por ciento se quita horas de sueño de forma voluntaria para realizar actividades de ocio o de interés personal o que más del 80 por ciento utiliza dispositivos con pantalla en la cama antes de dormirse.

Otros estudios apuntan a que solo un 33 por ciento de las mujeres españolas duermen, entre semana, al menos 7 horas; o que más del 50 por ciento 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 García.

TRASTORNO DEL SUEÑO

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.

"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 autorresposabilice 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", ha advertido la experta.

"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

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

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

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

Pesadillas fiscales y sueños monetarios

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

permitan diagnosticar correctamente y poder ofrecer tratamientos basados en la evidencia científica", ha finalizado García.

TE RECOMENDAMOS



Opel Services



20% de descuento*

20% de descuento en pastillas y amortiguadores



Fibra y gigas acumulables



NUEVO CITROËN C3 15.240€

En Pepephone lo que ves es lo que hay. 300Mb y 20GB por 31,9€/mes.

Consíguelo con hasta 8 años de garantía WE CARE y super equipado



Toyota Proace City

Posee una impresionante capacidad de carga.



Citroën Services

20% de descuento en pastillas y amortiguadores

DISCOVER WITH


Última Información

Principios Activos (/noticias-principios-activos-1) Alertas (/noticias-alertas-1)

Problemas Suministro (/noticias-problemas-suministro-1)

Actualización monografías Principios Activos (/noticias-atcmodificados-1)

Noticias (/noticias-generales-1)

Día Mundial del Sueño. Menos del 50% de la población española duerme las horas recomendadas

VADEMECUM - 13/03/2025 ASOCIACIONES MÉDICAS (/busqueda-noticias-categoría_15-1)

Uno de cada tres adultos españoles se despierta con la sensación de no haber tenido un sueño reparador.



Su fuente de conocimiento farmacológico



Buscar

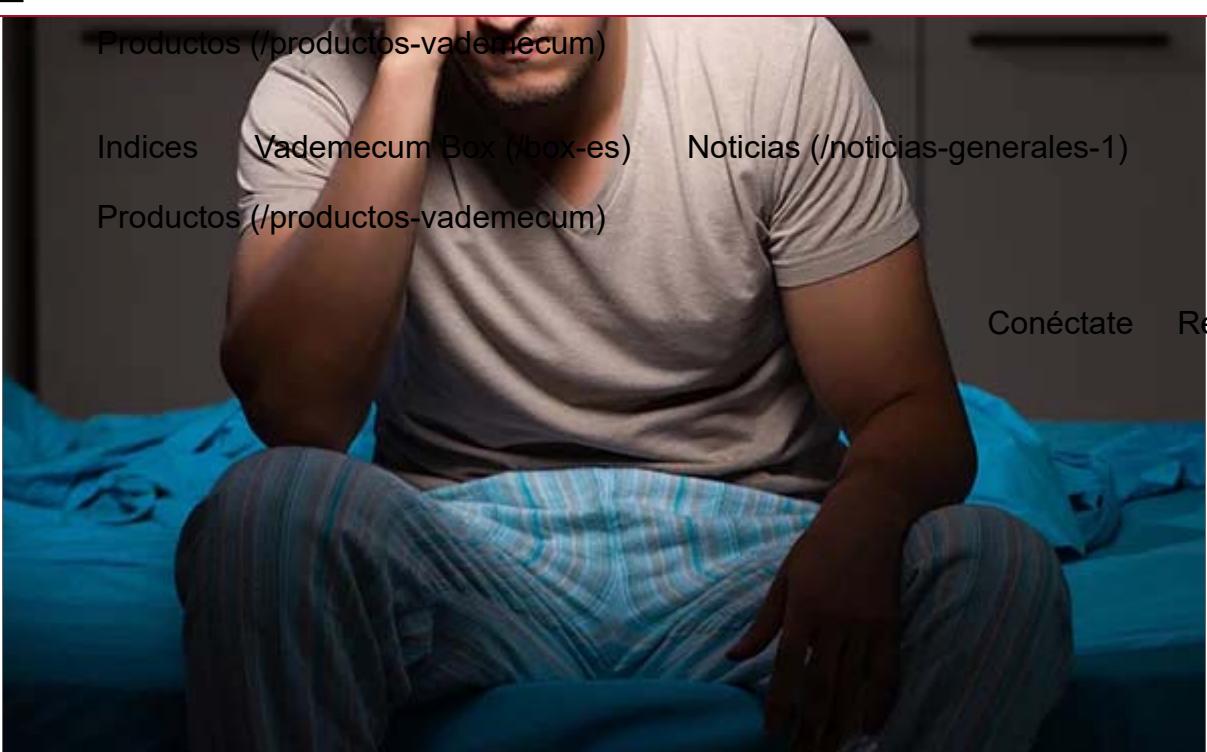
Indices [Vademecum Box \(/box-es\)](#) [Noticias \(/noticias-generales-1\)](#)

[Productos \(/productos-vademecum\)](#)

Indices [Vademecum Box \(/box-es\)](#) [Noticias \(/noticias-generales-1\)](#)

[Productos \(/productos-vademecum\)](#)

[Conéctate](#) [Regístrate](#)



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.

Indices Vademecum Box (/box-es) Noticias (/noticias-generales-1)

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

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

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

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

Conéctate Regístrate

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.

Indices [Vademecum Box \(/box-es\)](#) [Noticias \(/noticias-generales-1\)](#)

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.~~
[Productos \(/productos-vademecum\)](#) [Indices \(/indices-vademecum\)](#) [Noticias \(/noticias-generales-1\)](#)

[Productos \(/productos-vademecum\)](#)

"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, 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.

Fuente: Sociedad Española de Neurología

Enlaces de Interés

Entidades:

[Sociedad Española de Neurología \(SEN\) \(/busqueda-noticias-entidad_1445-1\)](#)

Indicaciones:

[Trastornos del sueño \(.../.../.../enfermedad-trastornos+del+sueno_4596_1\)](#)

The search results for 'The Mind Guardian' on YouTube are displayed. The top result is a video from 'Alzheimer Universal' titled 'The Mind Guardian: La app de Samsung que puede detectar el Alzheimer temprano', which has 293 views and was uploaded 3 days ago. Below the main video are three recommended videos: '¡MELODÍAS LEGENDARIAS...', 'FORTALECER LA AUTOESTIMA', and 'MEJORA TU RELACIÓN'.

The Mind Guardian: La app de Samsung que puede detectar el Alzheimer temprano

Alzheimer Universal 46,1 K suscriptores Suscrito Compartir ...

293 visualizaciones hace 3 días #Alzheimer #DetecciónTemprana #TheMindGuardian

¿Sabías que la detección temprana del Alzheimer puede marcar la diferencia? @Samsung_Espana ha desarrollado The Mind Guardian, una innovadora aplicación basada en inteligencia artificial que ayuda a identificar signos iniciales de deterioro cognitivo. ...más

1 comentario Ordenar por

Añade un comentario...

@pilargomezdominguez4590 hace 3 días

He intentado descargar la app pero me dice que mi dispositivo no es compatible. Según parece solo es válido para versiones Android 8.1 y superiores 😞

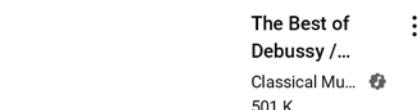
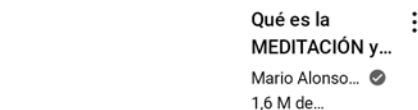
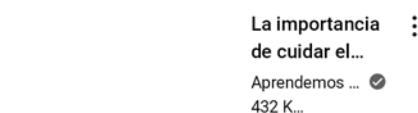
Responder

¿No recibes recomendaciones adecuadas?

Si activas el historial de reproducciones, recibirás recomendaciones más personalizadas.

Dejar historial desactivado

Activar historial



LOCAL

Más de la mitad de la población duerme menos de las horas recomendadas

Menos del 5 por ciento de la población se podría catalogar dentro de lo que denominamos 'dormidor corto'

REDACCIÓN

15 de marzo de 2025 (07:05)

0



Dormir.

La Sociedad Española de Neurología (SEN) **ha resaltado que un 48 por ciento de la población adulta no tiene sueño de calidad y el 54 por ciento 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.



NUEVO JEEP AVENGER

Hasta 5.000€ de descuento en unidades Jeep en stock



"Menos del 5 por ciento 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", ha comentado la coordinadora del Grupo de Estudio de Trastornos de la Vigilia y Sueño de la Sociedad Española de Neurología, Celia García.

En este punto, **la experta ha señalado que si el sueño no tiene una duración adecuado, se puede ver afectada la 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"**, ha destacado.





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 García.



PRIORIZAR EL DESCANSO

Desde la SEN recuerdan que priorizar el descanso e incorporar buenos hábitos de sueño supone un impacto positivo para la salud global. Realizando ejercicio de forma regular y evitando las comidas copiosas, el alcohol, el tabaco o drogas que puedan alterar el sueño.

Igualmente indican que es importante **también tratar de mejorar los niveles de estrés y evitar aquellos elementos que pueden sobresaltar antes de ir dormir**, como puede ser el uso de móviles u ordenadores. Y, por otra parte, también consideran que es importante tratar de adecuar el entorno en el que se duerme para que sea confortable, silencioso y oscuro.

Un estudio reciente realizado por la SEN sobre los hábitos de sueño de los jóvenes españoles señalaba que más del 60 por ciento se quita horas de sueño de forma voluntaria para realizar actividades de ocio o de interés personal o que más del 80 por ciento utiliza dispositivos con pantalla en la cama antes de dormirse.

Otros estudios apuntan a que solo **un 33 por ciento de las mujeres españolas duermen, entre semana, al menos 7 horas; o que más del 50 por ciento 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 García.

TRASTORNO DEL SUEÑO

Según datos de la SEN, más de 4 millones de españoles padecen algún tipo de trastorno del sueño crónico y grave.



"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 autorresponabilice** 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", ha advertido la experta.

"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", ha finalizado García.

