

Los buenos hábitos de sueño mejoran el bienestar general

Dormir ocho horas ayuda a mantener los estables los biorritmos y disminuye la fatiga mental

 Atlántico

Publicado: 29 Mar 2025 - 22:00



Un descanso reparador y un sueño profundo ayuda a rendir en el estudio y en el trabajo diario.



El [descanso](#) físico y mental resulta imprescindible para mantener una buena salud general, y son cada vez más los estudios que apuestan por unos hábitos constantes y regulares en los ciclos de sueño para evitar diferentes **trastornos que pueden llegar a ser graves en una parte importante de la población.**

Dormir bien **previene el desarrollo de enfermedades metabólicas** como la obesidad y la diabetes, la hipertensión o problemas de colesterol y triglicéridos. Un descanso reparador refuerza el sistema vascular y refuerza al sistema nervioso a la hora de prevenir enfermedades neurodegenerativas.

Este descanso diario es uno de los grandes aliados en la **lucha contra muchos trastornos mentales** (como la depresión) y se ha vinculado a una menor incidencia de algunos tipos de cáncer, como el del colon, mama o próstata.

Recomendaciones

Priorizar el descanso e **incorporar buenos hábitos de sueño** supone un impacto positivo para la salud global. Realizando ejercicio de forma regular horas antes de dormir y evitar las comidas copiosas, el alcohol, el tabaco o drogas ayuda a mantener unos ciclos de sueño estables.

Entre las recomendaciones de los expertos para mejorar la calidad del sueño, están las siguientes:

- **No hacer ejercicio** en las tres horas antes de dormir, ya que estimulan los músculos y se acelera el ritmo cardíaco.

- Por lo menos **cenar dos horas antes** de ir a la cama para que el cuerpo finalice la digestión antes de dormir y no mientras dormimos.
- Las **cenas deben ser ligeras**, sin carbohidratos, y prescindir de bebidas alcohólicas. No es recomendable tomar ningún producto con cafeína después de mediodía.
- **Intentar mantener un horario similar** a diario a la hora de meterse en la cama. Lo ideal es hacerlo entre las 22,00 y las 23,00 horas, especialmente si es necesario despertarse antes de las 07,00 horas.
- Dos horas antes de dormir **dejar de utilizar aparatos electrónicos** como pueden ser teléfonos móviles, portátiles, tablets, etc., ya que el uso de estos dispositivos puede sobreestimular la actividad cerebral o generar ansiedad.
- Mantener una **temperatura entre los 18 y los 20 grados** en la habitación en la que se duerme es muy importante. Intentar dormir en una habitación con temperaturas por encima de los 28 grados hace que conciliar el sueño sea muy complicado.

- **Dormir sobre materiales naturales** mejora la transpiración de nuestro cuerpo y un descanso reparador.

- Dormir en un **espacio completamente a oscuras** ayuda al organismo a la hora de segregar melatonina, la hormona que regula de manera efectiva el ciclo sueño-vigilia.

Igualmente, los expertos indican que es importante tratar de mejorar los niveles de estrés y **evitar aquellos elementos que pueden sobreexcitar** antes de ir a 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 y silencioso.

La duración adecuada del sueño, por lo general, debe estar **entre las 7 y 9 horas diarias para los adultos**. Los niños mayores de 2 años más de 10 horas, y los adolescentes y adultos jóvenes, al menos 8. Si el sueño no tiene una duración adecuada pueden experimentarse problemas de capacidad de atención, de productividad y la sensación de sentir cansancio y somnolencia durante el día.

La **falta de sueño también afecta al comportamiento social**, ya que provoca irritabilidad y peor estado de ánimo. Todas estas circunstancias aumenta el riesgo de accidentes laborales y de circulación.

La Sociedad Española de Neurología estima que más del 60 por ciento de los jóvenes españoles se quita horas de sueño de forma voluntaria para realizar actividades de ocio o de interés personal, y que más del 80 por ciento utiliza dispositivos con pantalla en la cama antes de dormirse. En términos generales, un 48 por ciento de la población adulta no tiene sueño de calidad, y el 54 por ciento de la población 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.

Problemas de salud como el insomnio, la apnea obstructiva del sueño, trastornos del ritmo circadiano, el síndrome de piernas inquietas, el

trastorno de conducta durante el sueño REM, la narcolepsia o la hipersomnia idiopática, son los trastornos del sueño más habituales en España.

Temas relacionados

DESCANSO

Contenido patrocinado

Enlaces Patrocinados por Taboola

Aísla tu casa por 1 euro

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

Aislamiento-1-Euro

[Más información](#)

Aísla tu buhardilla por solo 1 euro (Descubre cómo)

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

Aislamiento-1-Euro

[Más información](#)

Gama SUV Híbrida y Eléctrica de Hyundai

Disfruta 4 años de mantenimiento gratis y Compromiso de devolución. Hasta el 31/03/2025

Hyundai España

[Ver más](#)

El precio de venta de su vivienda es de público conocimiento

Valor de la vivienda | Anuncios de búsqueda

[Más información](#)

Increíble: Calculadora muestra el valor de tu casa al instante (Échale un vistazo)

BrightLifeDaily.com

[Más información](#)

Increíble: la calculadora muestra el valor de su casa al instante (eche un vistazo)

BrightLifeDaily

[Más información](#)



Selecciona tu emisora

Cadena SER



Hora 14 Vigo

Sociedad

Una app desarrollada en Vigo permite detectar el deterioro cognitivo temprano

'The Mind Guardian' cuenta con el aval científico-tecnológico de la Sociedad Española de Neurología



"The Mind Guardian" app móvil

Redacción

Radio Vigo 27/03/2025 - 15:51 CET

PUBLICIDAD

La empresa gallega Innatia Developers ha desarrollado una aplicación



Cadena SER

La Ventana Carles Francino

La aplicación 'The Mind Guardian' cuenta con el aval científico-tecnológico de la Sociedad Española de Neurología (SEN) y de la Sociedad Española de Psiquiatría y Salud Mental (SEPSM), explican desde Innatia Developers, firma que nació en Vigo en 2017.

La empresa especializada en desarrollo de aplicaciones ha recurrido a la inteligencia artificial para esta iniciativa que ha contado con la colaboración con Samsung Iberia, el Centro de Investigación en Tecnologías de Telecomunicación de la Universidade de Vigo (atlanTTic), el Grupo de Neurociencia Traslacional del Instituto de Investigación Sanitaria Galicia Sur y la agencia de publicidad Cheil.

La aplicación, diseñada para tablets Android, presenta una prueba de autoevaluación de memoria para el cribado a gran escala de signos de deterioro cognitivo, síntoma transversal que aparece en las primeras fases de muchas enfermedades neurológicas y psiquiátricas.

Está destinada a personas mayores de 55 años sin síntomas evidentes y recrea una ciudad que simboliza la mente del usuario, donde este explora su memoria a través de tres misiones interactivas, que se basan en test convencionales usados en entornos sociosanitarios y diseñados con criterios de validez psicométrica, con una duración aproximada de unos 45 minutos.

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

"El desarrollo de esta aplicación ha representado un desafío multidisciplinario. Desde la creación de un entorno 3D y la integración de pruebas en una interfaz intuitiva, hasta incorporar el algoritmo de IA capaz de operar sin conexión a servidores externos", ha explicado uno de los cofundadores de la compañía fundada en Vigo.



Cadena SER
La Ventana Carles Francino

Con todo, sus creadores precisan que no es un producto médico ni terapéutico y no debe ser utilizada como instrumento para diagnósticos clínicos ni tratamientos médicos.

Vigo

Aplicaciones informáticas

Neurología

Contenido Patrocinado

Aísla tu casa por 1 euro

Aislamiento-1-Euro | Patrocinado

[Más información](#)

Aísla tu buhardilla por solo 1 euro (Descubre cómo)

Aislamiento-1-Euro | Patrocinado

[Más información](#)

La generación "Baby Boom" es más consciente de la ciberseguridad que los Millennials

Panda Security | Patrocinado

[Haz clic aquí](#)

La horrible causa del divorcio de Susanna Griso

One Daily

Los meteorólogos ven lo que viene en abril y avisan: "Aprovechad para cargar pilas..."

Cadena SER

¿Qué es la inteligencia artificial?

Repsol

[Más información](#)

Evita la trampa revolving

OCU | Patrocinado

[Más información](#)

¿Cuánto cuesta el seguro médico para mayores? ¡Echa un vistazo!



Cadena SER

La Ventana Carles Francino

#Calor Extremo #Juegos Olímpicos #Aeropuerto de Huelva #Caso ERE #Procesión Magna #Estadio



Comunicados

Cómo prevenir las afecciones neurológicas y detectarlas en sus estadios iniciales

31 de marzo de 2025



Según los responsables médicos del **Centro de Neurología Avanzada (CNA)**, en el que ejerce un escogido equipo de neurologos en sevilla, aumenta la prevalencia de las afecciones neurológicas en las sociedades desarrolladas.

Además, los datos recopilados por la Sociedad Española de Neurología (SEN) apuntan a que en España esa prevalencia es un 1,7 % superior a la media registrada en Europa occidental, un incremento que se debe al mayor envejecimiento de la población española respecto de la del resto de países del occidente europeo.

A pesar de esos preocupantes datos, la buena noticia es que existen formas de prevenir este tipo de enfermedades y de detectarlas en sus fases más iniciales, algo que favorece las expectativas vitales de quienes, muchas veces sin saberlo, ya las padecen.

Por qué aumenta el porcentaje de enfermos con patologías neurológicas

El envejecimiento es, precisamente, uno de los principales factores de riesgo de desarrollo de algunas enfermedades neurológicas, caso del Alzheimer, la demencia o el Parkinson.

Además, existen otros factores que aumentan la probabilidad de que una persona desarrolle un trastorno de índole neurológica:

- **El estilo de vida urbano**, caracterizado por la falta de actividad física, las dietas poco saludables, la exposición continuada a sustancias contaminantes o tóxicas, las situaciones que provocan ansiedad y estrés y la falta de sueño.
- **Ciertos trastornos de índole no neurológica**. Por ejemplo, haber sufrido un accidente cerebrovascular o padecer diabetes.

Además, los nuevos medios diagnósticos permiten detectar casos que antes podían pasar desapercibidos, algo que también incide en el engrosamiento de las estadísticas de prevalencia.

¿Es posible prevenir los trastornos neurológicos?

Sí, siempre y cuando no exista predisposición genética a sufrirlos: por un lado, está comprobado que la alimentación equilibrada y saludable, la actividad física moderada, el descanso nocturno sin alteraciones y el control del estrés y la ansiedad reducen el riesgo de padecer patologías neurológicas. Lo mismo ocurre si

se evitan los siguientes factores de riesgo:

- **El tabaquismo.**
- **El consumo excesivo y habitual de alcohol.**
- **El consumo de drogas.**
- **La exposición frecuente a sustancias tóxicas, volátiles o contaminantes.**

La importancia de la detección temprana

Detectar una afección neurológica en sus etapas iniciales puede marcar la diferencia: la detección temprana permite implementar tratamientos específicos que permiten abordar mejor los síntomas y retrasar significativamente el avance de los trastornos neurológicos a estadios avanzados e incapacitantes.

El problema es que los síntomas iniciales de muchas afecciones neurológicas **son sutiles y difíciles de identificar**. Por ello, conviene prestar atención a prestar a señales como puedan ser:

- **Pérdidas leves de memoria.**
- **Dificultad para concentrarse.**
- **Episodios ocasionales de falta de equilibrio, mareo o temblores.**
- **Alteraciones poco explicables del estado de ánimo o de la personalidad.**
- **Trastornos leves de la visión o el habla, incluso si son pasajeros.**

A este respecto, el **Centro de Neurología Avanzada (CNA)**, con clínicas en Sevilla, Huelva, Cádiz y Málaga, es todo un referente en la detección, el diagnóstico diferencial y el tratamiento de todas las tipologías de afecciones neurológicas, tanto en sus estadios iniciales como en las fases más avanzadas.

El centro cuenta con los medios diagnósticos y terapéuticos más avanzados, a lo que se suma un equipo médico altamente especializado y formado por:

- **Neurólogos**
- **Neuropediatras**
- **Neurocirujanos**
- **Neuropsicólogos**
- **Psiquiatras**
- **Neurofisiólogos**
- **Fisioterapeutas**

- Logopedas
- Enfermeros
- Auxiliares de enfermería

En resumidas cuentas, el **Centro de Neurología Avanzada ofrece un enfoque terapéutico integral**, específicamente diseñado para ralentizar el avance de los trastornos neurológicos y mejorar significativamente la calidad de vida de sus pacientes.

Más sobre Comunicados



Arranca el beisbol; Mejores historias del Día Inaugural de MLB 2025

28 de marzo de 2025



Todo lo que hay que saber sobre el visado para Vietnam, por Carisma World

28 de marzo de 2025



Table Mapping propone una solución creativa para aumentar el ticket medio en el sector gastronómico

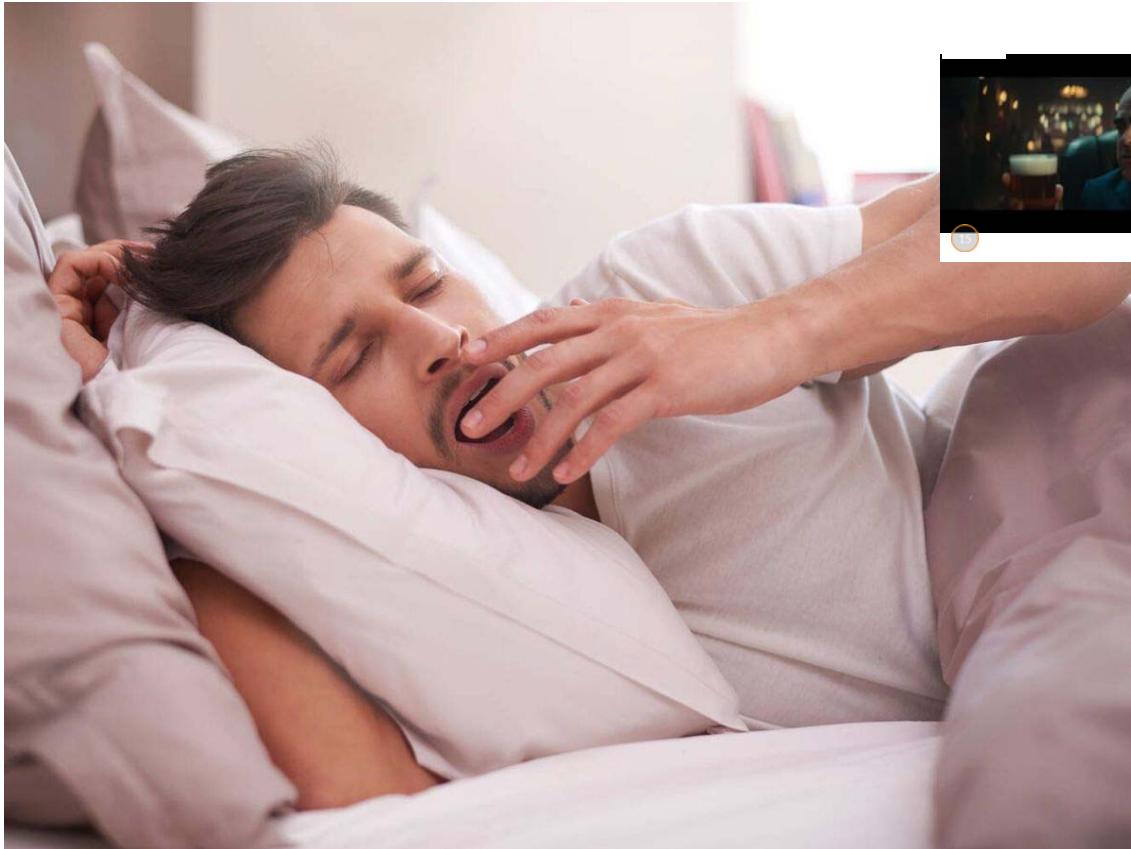
28 de marzo de 2025

Alma, Corazón, Vida

PUEDES PROBARLA ESTA NOCHE

Ni infusiones ni meditación: esta técnica viral te ayuda a dormir como un bebé en solo 2 minutos

A muchas personas les resulta difícil conciliar el sueño debido al estrés, la ansiedad o hábitos poco saludables antes de dormir



Hombre quedándose dormido (gpointstudio para Freepik)

Por **P. Díaz**

31/03/2025 - 15:24



- **La infusión de lavanda que ayuda a calmar los nervios de forma natural y a dormir como un bebé**
- **Si quieres dormir bien este es el mejor truco para combatir el insomnio a partir de los 60 años**

Como indica la **Sociedad Española de Neurología**, “entre un 20 y un 48% de la población adulta española sufre dificultad para iniciar o mantener el sueño”. No es de extrañar que miles de españoles busquen ayuda externa, ya sea farmacológica o natural, para poder conciliar el sueño cada noche, especialmente en períodos estresantes o con los cambios de hora primaverales.

Antes de acudir a los fármacos, existe una técnica que vale la pena probar. La ha compartido en un vídeo de TikTok ([@jordi_wu](https://www.tiktok.com/@jordi_wu)), experto en bienestar, *mindfulness* y **meditación**. La técnica **se hace en apenas dos minutos, justo antes de irnos a la cama por la noche**, y nos permitirá **dormir mejor y más rápido**. Se trata de un ejercicio que activa el **nervio vago** y ayuda a inducir un estado profundo de relajación, lo que facilita notablemente la conciliación del sueño.

Foto: Dormir bien es fundamental para un buen funcionamiento

TE PUEDE INTERESAR
Los consejos de un psiquiatra para conciliar el sueño rápido

P. M.

cognitivo. (Pexels
/ Andrea
Piacquadio)

Esta técnica fue desarrollada por **Stanley Rosenberg**, terapeuta especializado en el tratamiento de tensiones musculares vinculadas al sistema nervioso. Según Rosenberg, el **ejercicio estimula la conexión entre el ojo, el cuello y el cerebro, lo que contribuye a una mayor irrigación sanguínea en la base del cráneo y a la alineación de las dos primeras vértebras cervicales**. Como consecuencia, se potencia la función del **nervio vago**, un componente clave en la activación del sistema parasimpático, responsable de la relajación corporal.

Cómo se realiza el ejercicio viral para dormir

La práctica puede hacerse tumbado en la cama, justo antes de dormir. Consiste en **entrelazar los dedos y colocar las manos detrás de la cabeza**, sin moverlas. En esa posición, la **persona debe dirigir la mirada hacia la izquierda durante unos 60 segundos**, sin forzar los ojos, hasta que aparezca un signo de relajación como un **bostezo**, una respiración profunda o una necesidad espontánea de tragarse saliva. Tras ello, debe repetirse el mismo proceso mirando hacia la derecha.

El ejercicio no solo ayuda a inducir el sueño, sino que también puede utilizarse como técnica para **reducir el estrés o regular el sistema nervioso autónomo**. Cuanto más se practica, mayor facilidad tiene el cuerpo para entrar en ese estado de relajación profunda. Estas **señales fisiológicas, como bostezos o suspiros**, indican que el organismo está liberando tensiones y activando mecanismos de recuperación interna.



window.ECCO.emit('ec:import:outbrain');

Última hora

Explosión en la mina de Cerredo en Degaña (Asturias): cinco muertos y cuatro heridos, última hora del accidente en directo
Su candidatura en 2027, en peligro: Le Pen, condenada a prisión e inhabilitada por 5 años
Aviso de la Policía Nacional a toda España: a partir de ahora, ten cuidado si te dejan un billete de 50 euros en el parabrisas
La ruta de senderismo que te lleva a este castaño de casi un milenio: testigo de una misa de Fernando el Católico
Ni 30 ni 35: este es el nuevo límite de edad en Madrid para poder deducirte el alquiler en la renta 2024-2025
La curiosa expresión valenciana que desconcierta al resto de España: habitual en su lenguaje y famosa por un programa de televisión
Está en 'streaming' y recupera el espíritu de 'Hijos de la anarquía': la película de moteros con Tom Hardy que huele a gasolina y pólvora
Quedan pocas horas: esta es la hora límite que tienes para poner una lavadora antes de que la luz se dispare
Adiós a la temporada de esta estrella de la NBA: lesión de tobillo que podría dejarle fuera varios meses
Embajador de UK: "No nos rearreglamos porque sí, sino porque hay una amenaza directa"
Estos son los motivos por los que no todas las personas deberían comer pan en el desayuno
Álex Yáñez afirma: "Esta es la mejor forma de obtener Vitamina A y betacaroteno"
La ayuda de 658 euros que otorga la seguridad social en España: estos son los pasos para solicitar el IMV
La AEMET se pronuncia a las puertas de Semana Santa: estas son las fechas en las que va a llover en Sevilla
Cómo recuperar tus plantas después de semanas de lluvias
Qué es el gas grisú, el material letal para los mineros que podría haber detonado el accidente en la mina de Cerredo
La NASA envía ratones al espacio y lo que pasa indica que nuestro futuro no estaría en Marte
Monogamia vs relación abierta: el estudio que revela quién disfruta más del sexo y de la relación
El Círculo de Bellas Artes se convertirá en un refugio estival gratuito con actividades para todos los públicos y "guarderías para plantas"
a partir del 10 de julio
Malas noticias para Alcampo: la cadena de supermercados cerrará numerosos establecimientos y podría afectar a España
Aurelio Rojas desvela las alternativas al ibuprofeno: "Hay dos tratamientos con muchos menos efectos adversos"
"No serán necesarios": Bill Gates predice el fin de dos profesiones que dan empleo a 1 M de personas solo en España
Tendrás que entrar en un hotel para verla: así es la nueva exposición que ningún amante de la fotografía debería perderse en Madrid
Una extranjera que vive en Valencia confiesa su palabra favorita de España: "No se sabe si es buena o mala"
Alerta en el Mediterráneo: así está arrasando con el turismo y la pesca el pez globo tóxico
Giro de 180º: unos obreros descubren por accidente un edificio prehistórico con vistas al Mediterráneo
El truco que siempre hace los lunes Piá Nieto, profesional de la limpieza, para tener su casa limpia toda la semana
El truco definitivo para recuperar un suéter áspero cuando todo lo demás falla, y evitar tirarlo
Avance del capítulo 277 de 'Sueños de libertad' de este lunes, 31 de marzo
Avance semanal de 'Valle Salvaje': un triste adiós, un duelo de pistola y la revelación de Gaspar

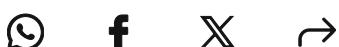


CROMOS

La somniloquia o trastorno del sueño le ocurre a muchas personas y se puede considerar normal. ¿Es una alerta de nuestro cuerpo frente a algo que está pasando y no lo sabemos?

Por Redacción Cromos

28 de marzo de 2025



Fotografía por: Getty Images



CROMOS

despertar.

Las personas que duermen con alguien que tiene somniloquia son las más afectadas, ya que se les interrumpe el sueño.

PUBLICIDAD

ZEEMAN

¿Ropa infantil hecha para jugar?

Déjalos jugar al aire libre.

Ver la colección...

Z ZEEMAN - Patrocinado



Sigue a Cromos en WhatsApp

Necesitas leer: [Diez secretos para una buena noche de sueño](#)

Algunas de las razones por las que se habla dormido es por estrés, por acostarnos pensando en el trabajo, en un acontecimiento ocurrido durante el día o por falta de un buen descanso.

PUBLICIDAD

ZEEMAN

¿Ropa infantil hecha para jugar?

Déjalos jugar al aire libre.

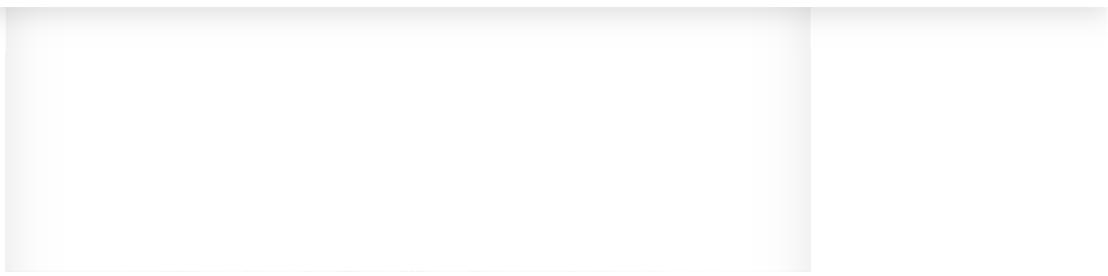
Ver la colección...

Z ZEEMAN - Patrocinado

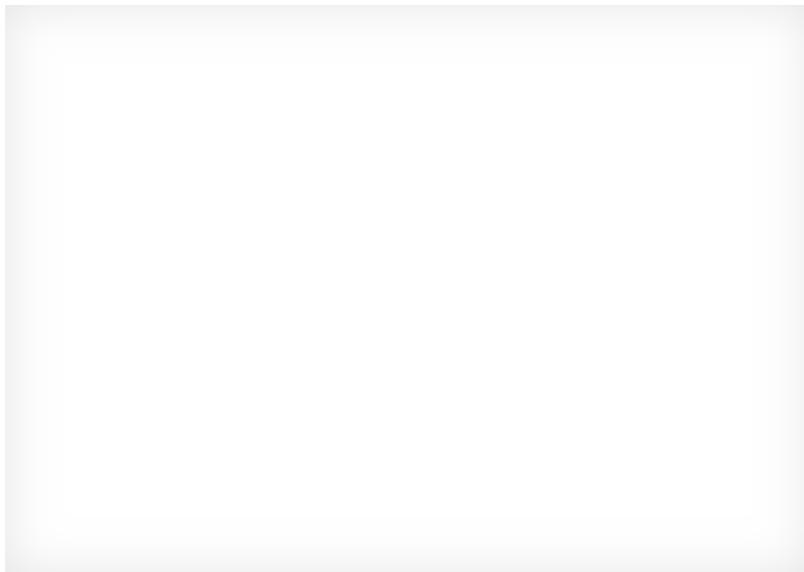
PUBLICIDAD



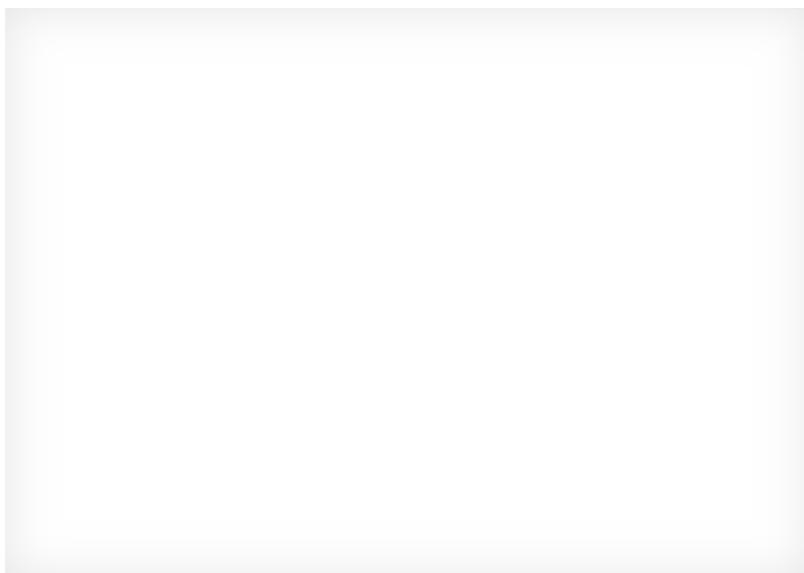
CROMOS



PUBLICIDAD



PUBLICIDAD



Charles Craig, coordinador del Grupo de estudios de trastornos de la vigilia y el sueño de la sociedad Española de Neurología, indica que esto es un micro despertar y las personas no suelen estar completamente dormidas en ese momento.

Este portal es propiedad de Comunican S.A. y utiliza cookies. Si continúas navegando, consideramos que aceptas su uso, de acuerdo con esta [política](#).

Aceptar



Fotografía por: Pixabay

Si hablas dormido o la persona que duerme a tu lado lo hace, puedes implementar los siguientes consejos para ayudarle a que no siga presentando esta afección.

Puede ser genético, usualmente pasa más en hombres y niños. La falta de sueño, el alcohol, las drogas, la fiebre, el estrés, la ansiedad y la depresión pueden provocar este suceso.

PUBLICIDAD



ZEEMAN

¿Ropa infantil hecha para jugar?

Déjalos jugar al aire libre.

Ver la colección...

Z ZEEMAN - Patrocinado

PUBLICIDAD



Alejandro Andersson, director del Instituto de Neurología de Buenos Aires, asegura que esta afección no trae ninguna consecuencia en la salud.

¿Qué hacer para no hablar dormido?

Según el portal *MejorconSalud*, esta situación tiene 3 etapas: los que hablan una vez al mes (leve), los que suelen hablar una vez a la semana (moderados) y los que hablan todos los días (graves).

No existe un tratamiento específico para dejar de hablar dormidos, lo puedes resolver con hábitos y rutinas de sueño adecuadas:

Deberías leer: *¿Cómo dormirme rápido cuando no tengo sueño? 5 técnicas científicas comprobadas*

- Establece buenos hábitos de descanso y respeta las horas de sueño.
- Date un baño con agua tibia antes de ir a la cama.
- Escucha música relajante, como el sonido del agua cuando corre o alguien tocando el piano.
- Prepara un ambiente cómodo y con la temperatura adecuada.
- Evitar el alcohol antes de acostarte, ya que contiene sustancias excitantes que afectan el sueño de las personas.
- Tomar alguna infusión natural o té que induzca el sueño y te relaje.
- No te acuestes recién cenado, deja pasar al menos 2 horas para que tu cuerpo haga digestión.
- Evita dulces y cafeína.
- Evita ver pantallas como la del celular o televisión.

Si no te funcionan las anteriores sugerencias y la situación persiste o se agrava, es mejor que acudas a un especialista del sueño o a un psicólogo.

Por Redacción Cromos



"Somos la revista de mayor tradición y reconocimiento en Colombia. Entérate con nosotros de temas de estilo, moda, salud, belleza y sociedad."

X RevistaCromos

Temas: Hablar dormido Por qué las personas hablan dormidas qué hacer cuando hablo dormido somniloquia qué hacer para evitar hablar dormido

EE

CROMOS



Fotografía por: Getty Images

Este portal es propiedad de Comunican S.A. y utiliza cookies. Si continúas navegando, consideraremos que aceptas su uso, de acuerdo con esta [política](#).

Aceptar

s que no i

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

¿Duermes mal? Estas son las razones por las que deberías consultar con un médico

Rebeca Gil

6-8 minutos

Dormimos para vivir. Sin descansar no somos capaces de desarrollar las tareas de nuestro día a día, ni física ni psíquicamente. De ahí la preocupación de los especialistas en sueño de la [Sociedad Española de Neurología \(SEN\)](#) por **entre el 22 y el 30% de la población española que tiene problemas para dormir**.

¿Y en qué consiste dormir bien? Pues como explica la doctora Ana Fernández Arcos, Coordinadora del Grupo de Estudio de Trastornos de la Vigilia y Sueño de la Sociedad Española de Neurología (SEN), **“el sueño saludable es aquel que se adapta a las necesidades de la persona y su entorno, es satisfactorio, tiene una duración y horario adecuado, es eficiente sin períodos de despertar durante la noche y permite una alerta sostenida durante las horas de vigilia”**.

Pero lo cierto es que no siempre se consigue alcanzar estos parámetros de sueño saludable. “Conseguirlo no depende únicamente de una mayor educación y concienciación en hábitos de sueño. Existen impedimentos, en una gran parte de la población, principalmente por las necesidades laborales, sociales y de estilo de vida que **restan horas al descanso nocturno, siendo inadecuado**

por debajo de 7 horas en adultos”, explica la especialista en sueño.

Y esto tiene consecuencias importantes “en la salud individual y en la sociedad en general y se asocia a problemas de salud mental, emocional y física. Además, las personas con enfermedades crónicas, miembros de minorías y personas en situación de precariedad pueden tener grandes dificultades para mantener unos hábitos de sueño óptimos”.



El 48% de la población adulta española y el 25% de la población infantil no tiene un sueño de calidad. / Unsplash.

Estos son los principales trastornos del sueño

Ya hemos visto que son muchas las razones que nos pueden quitar el sueño. De hecho, **los especialistas en neurología tienen clasificados casi 100 trastornos del sueño**, a los que hay que sumar los pacientes que conviven con enfermedades, desde una sinusitis a un tumor, que por sus síntomas interfieren en el buen descanso.

En todo caso es el insomnio, definido como la dificultad para

conciliar o mantener el sueño a pesar de tener unas buenas condiciones para hacerlo, **el trastorno del sueño más prevalente en España**. Afecta a aproximadamente al 20% de la población y conlleva consecuencias que van más allá de las molestias nocturnas, ya que impacta en la salud física y emocional de quienes lo sufren.

También es habitual nuestro país otro trastorno, **la apnea obstructiva del sueño, que afecta al 5-7% de la población** y se caracteriza provocar pausas en la respiración durante el sueño, interfiriendo en el descanso y aumentando a largo plazo el riesgo padecer de enfermedades vasculares (como ictus), diabetes y otros problemas de salud graves. Por último, la SEN señala el [síndrome de piernas inquietas](#) con entre un 5 y un 10% de españoles afectados.

“Aunque problemas como el insomnio, la apnea del sueño o el síndrome de piernas inquietas, son los trastornos del sueño más comunes en España, **existen otros muchos que no solo afectan la calidad de vida de las personas que los padecen, sino que también pueden tener consecuencias en el desarrollo de enfermedades en el futuro**”, señala la doctora Ana Fernández Arcos.



El insomnio es uno de los casi 100 trastornos del sueño catalogados. / Drazen Zigic. Freepik.

Las graves consecuencias de no dormir bien

“El sueño es fundamental para la salud. Principalmente para la salud cerebral, porque **dormir mal influye en la memoria y el aprendizaje y aumenta el riesgo de desarrollar enfermedades neurológicas como el alzhéimer o la enfermedad cerebrovascular**”, advierte la doctora Fernández Arcos.

Pero también la salud física se resiente ante la falta de descanso, ya que está demostrado científicamente que **dormir mal está relacionado “con un mayor riesgo de trastornos metabólicos, de infecciones o mortalidad prematura**. A lo que además hay que añadir su implicación en muchos accidentes laborales o durante la conducción. Además, los pacientes con enfermedades neurológicas son más susceptibles a padecer trastornos del sueño y precisan de más atención para detectarlos y tratarlos correctamente, dado que un buen descanso repercutirá en su calidad de vida y el pronóstico de la enfermedad”.

Hay que consultar al médico

Pero, a pesar de todo, la especialista lanza un mensaje de esperanza y es que **la mayoría de los trastornos del sueño se pueden prevenir o, en su caso, tratar**. El problema es que **menos de un tercio de las personas que no duermen bien consultan con un especialista**. Esto provoca que, según los datos que maneja la SEN, solo un 10% de los pacientes con trastornos del sueño estén diagnosticados.

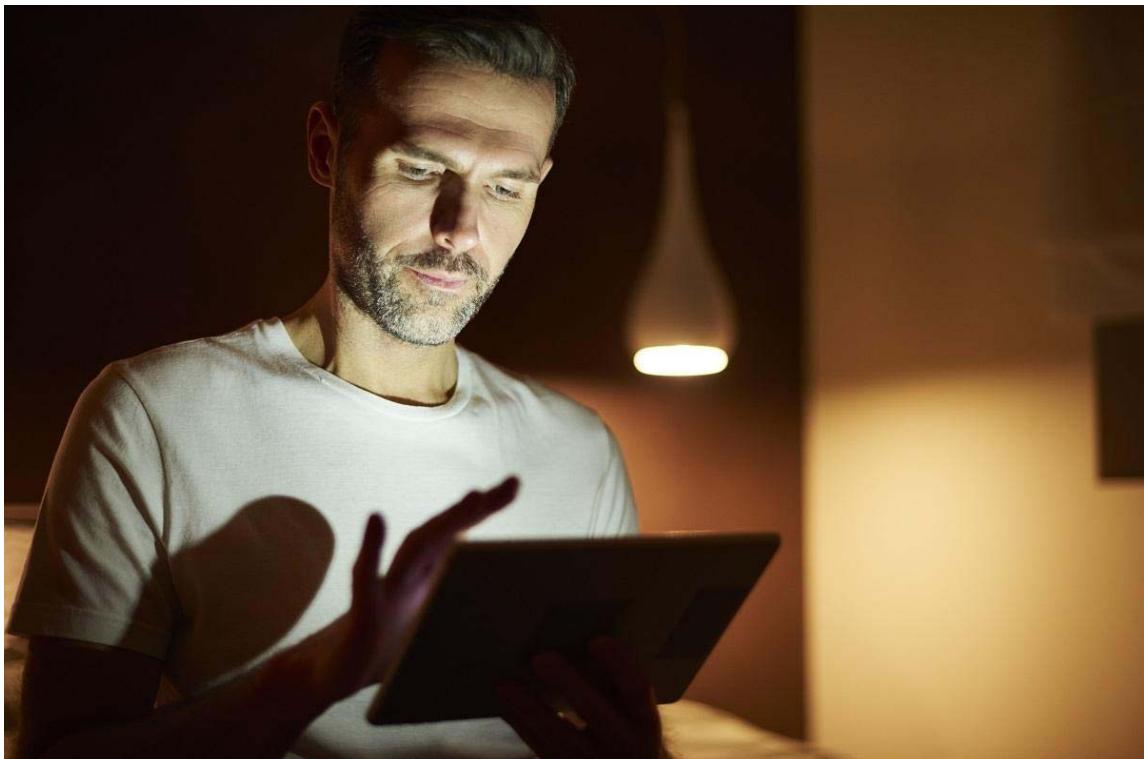
“Aunque los trastornos del sueño son comunes, no siempre se diagnostican ni se tratan adecuadamente. Son muchas las personas

las que los padecen que consideran que deben conformarse y no buscan atención médica, aunque experimenten problemas de sueño persistentes", explica la neuróloga.

Y aunque desde la SEN reconocen que en los últimos años hay una mayor conciencia sobre la importancia del sueño, queda mucho por hacer, porque independientemente de que se parezca un trastorno del sueño o no, la población española no descansa adecuadamente.

La SEN estima que **el 48% de la población adulta española y que el 25% de la población infantil no tiene un sueño de calidad.**

Además, los últimos estudios realizados al respecto apuntan a que al menos un 50% de la población tiene problemas para conciliar el sueño y un 32% se despierta con la sensación de no haber tenido un sueño reparador.



Los expertos en sueño recomiendan evitar el uso de pantallas en los momentos previos a acostarnos. / Gpointestudio. Freepik.

Así que, en días como hoy, la doctora Fernández Arcos insiste en recordar las pautas fundamentales para tener un sueño saludable:

- "Intentar dormir las horas suficientes acordes con nuestra edad".

- “Mantener un horario de sueño regular”.
- Evitar las cenas abundantes.
- No consumir alcohol y/o tabaco.
- Reducir el estrés.
- Evitar “el uso de móviles u ordenadores en los momentos previos a acostarnos”.
- Reducir la duración de las siestas: no deben exceder los 30 minutos.

Además de todo esto, la experta recuerda que también es importante “cuidar el entorno donde dormimos, a oscuras y en silencio, y llevar una vida saludable, tratando de realizar ejercicio físico de forma regular, también forma parte de una buena higiene de sueño que puede servir, en muchos casos, para mejorar la calidad de nuestro descanso”.

“Finalmente recordar que, **aunque experimentar cambios puntuales en el sueño es algo normal, cualquier persona que no consiga tener un sueño reparador, a pesar de mejorar sus hábitos, debería consultar con su médico**”, concluye.



Buscar



Acceder

ESTILOS DE VIDA QUE ATRAPAN

esMujer esTendencia esSalud esVida esLujo Tu médico responde

Personas que atrapan Podcasts

El descanso: el gran olvidado en la pérdida de peso

Ángela Zorrilla

El insomnio es un problema que no solo afecta al rendimiento diario, sino que también influye en la regulación del peso corporal y en el riesgo de enfermedades metabólicas, como la obesidad y la diabetes.

**SÍGUENOS EN**

@es.vivir



28/03/2025

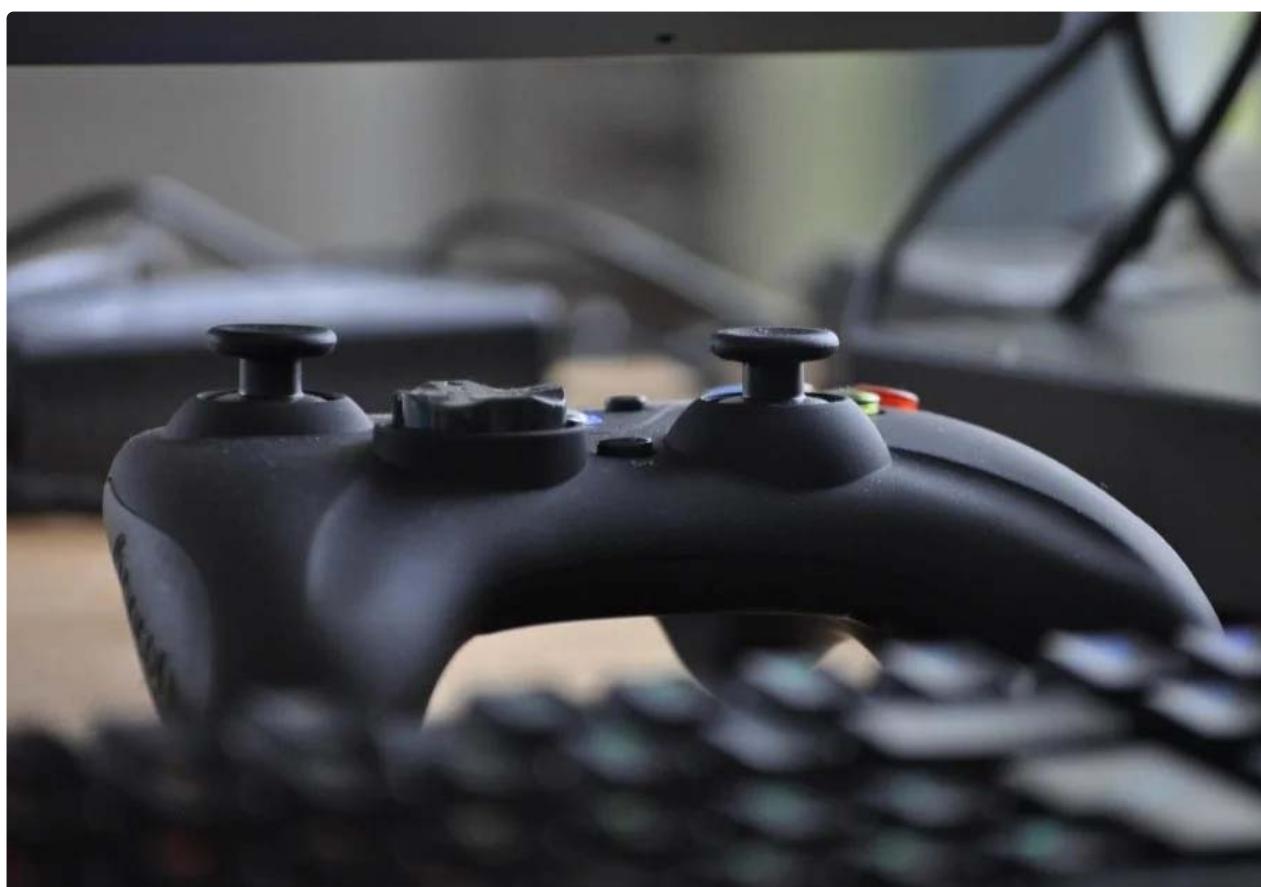
Dormir mal no solo genera fatiga, sino que también altera procesos hormonales que regulan el apetito y el metabolismo. Según la Sociedad Española de Neurología (SEN), más de 4 millones de adultos en España sufren insomnio crónico, con consecuencias en la memoria, el estado de ánimo y la salud general. ...

SEGUIR LEYENDO

#dormir #descanso #salud #insomnio #trastornos #diabetes #peso #adelgazar

Samsung presenta videojuego para detectar deterioro mental

Por Leticia Montagner Jueves, 27 Marzo 2025 19:07



Pixabay

Samsung presentó “The Mind Guardian”, un videojuego basado en Inteligencia Artificial (IA), para la detección del deterioro cognitivo, antesala del Alzheimer.

El proyecto se llevó a cabo gracias a la colaboración entre Samsung Iberia, el Centro de Investigación en Tecnologías de Telecomunicación de la Universidad de Vigo (atlanTTic), el Grupo de Neurociencia Traslacional del Instituto de Investigación Sanitaria Galicia Sur y la agencia de publicidad Cheil, con el aval científico-tecnológico de la Sociedad Española de Neurología (SEN) y con el aval científico de la Sociedad Española de Psiquiatría y Salud Mental (SEPSM).

“The Mind Guardian” está dirigido a personas de 55 años en adelante y su acceso gratuito a través de una tableta Android permite llevar a cabo una detección a gran escala en las primeras fases de diferentes enfermedades neurológicas y psiquiátricas con un 97 % de precisión.

Samsung España anunció el lanzamiento de “The Mind Guardian 1”, una innovadora aplicación gamificada que es la aplicación de elementos y mecánicas de juego a contextos no lúdicos para motivar, comprometer y mejorar la participación de los usuarios, basada en IA, que presenta una prueba de autoevaluación de memoria para detectar signos de deterioro cognitivo, un síntoma común en las fases tempranas de enfermedades como el Alzheimer.

El avance supone un hito en el ámbito de la salud y la tecnología aplicada para romper barreras, facilitando la detección precoz de demencias como el Alzheimer, una enfermedad que solo en España alcanza a 800 mil personas.

El videojuego, se presenta como una herramienta autoadministrable, gratuita y accesible, diseñada específicamente para personas de edad sin síntomas evidentes de deterioro cognitivo.

El aspecto más novedoso es la combinación de tres elementos científicos-tecnológicos como la gamificación de pruebas de memoria convencionales para la detección del deterioro cognitivo usados en entornos socio sanitarios, el análisis basado en IA y el aprendizaje automático llamado machine learning, con criterios de validez psicométrica en la construcción de los tests digitalizados.

“The Mind Guardian” actúa como una alerta inicial que agiliza la posterior consulta a los profesionales médicos para su diagnóstico y el posible acceso a terapias y tratamientos disponibles para fases tempranas de estas patologías, así como la planificación personal y familiar.

Se facilita en los hogares la detección precoz que puede marcar la diferencia en la calidad de vida de los pacientes, sus familias y sus cuidadores, señaló Alfonso Fernández, Director del Consumidor de Samsung Iberia.

Su gran valor radica en la capacidad de detectar de manera precoz los primeros signos de deterioro cognitivo que pueden ser origen de enfermedades como el Alzheimer, lo que puede contribuir a aumentar la calidad de vida hasta en 10 años y reducir los efectos de las demencias hasta en un 40 %.

La Sociedad Española de Neurología consideró que la detección precoz es un elemento clave en el abordaje de la enfermedad de Alzheimer. Según datos de esta sociedad el 50 % de los casos no se diagnostica el mal hasta que el paciente ha desarrollado una fase moderada de la enfermedad y entre el 30 % y el 50 % de las personas que padecen algún tipo de demencia no se llega a obtener un diagnóstico preciso, lo que subraya el valor de esta aplicación.

El proyecto de investigación se remonta a 2014, con la creación de un grupo de investigadores multidisciplinar de los ámbitos tecnológico y sociosanitario en las universidades de Vigo y de Santiago de Compostela para la combinación de técnicas de gamificación e inteligencia artificial, con criterios de validez psicométrica, como instrumento de cribado de deterioro cognitivo.

Con los avances, el Grupo de Ingeniería de Sistemas Telemáticos (GIST), del Centro de investigación de Tecnologías de Telecomunicación de Galicia (atlanTTic), perteneciente a la Universidad de Vigo, se encargó de una batería de 6 videojuegos para evaluar la memoria episódica, ejecutiva, de trabajo, semántica, procedimental y atención, basados en un test convencional usados en entornos socio sanitarios.

Entre 2016 y 2023 se llevaron a cabo pruebas piloto con esta batería de videojuegos en diferentes centros de día, asociaciones de personas mayores y entidades vinculadas con el tratamiento de las demencias, como la Asociación Gallega de Familiares con Alzheimer (AFAGA).

Los resultados más recientes alcanzan el 97 % en precisión y confirman el uso y aceptación del instrumento por parte los participantes. El trabajo de investigación culminó con una tesis doctoral defendida en la Universidad de Vigo y publicaciones en revistas científicas.

En 2022, Samsung Iberia y la Universidad de Vigo comenzaron a ofrecer estas pruebas en formato de aplicación gratuita para autoevaluación en ámbito domiciliario y facilitar la detección. En 2024 se firmó un convenio entre la Universidad de Vigo y Samsung Iberia para impulsar el desarrollo y puesta a disposición de “The Mind Guardian”, de cuyos derechos es titular la Universidad.

El proyecto tuvo la colaboración en el ámbito clínico del Grupo de Neurociencia Traslacional del Instituto de Investigación Sanitaria Galicia Sur, la agencia Cheil Spain como titular de la aplicación y su distribución los usuarios finales e Innatia Developers, firma gallega experta en integración de sistemas Android.

Samsung jugó un papel crucial, aportando los recursos necesarios para escalar el proyecto desde el ámbito académico hasta su transformación en una aplicación.



ÚLTIMA HORA Hallan el cadáver de un varón en el río Pisuerga a su paso por Valladolid

HERALDO SALUDABLE

Consultorio médico Consulta a tu médico

Estas son las consecuencias en la fertilidad por la falta de sueño

Los problemas para dormir modifican tanto el ciclo ovárico femenino como los niveles de testosterona masculina, según advierte la doctora responsable de reproducción asistida Ginemed Málaga.

[¿Qué efecto tiene un horario de sueño irregular en la salud del corazón de los adolescentes?](#)

H. A. NOTICIA / ACTUALIZADA 28/3/2025 A LAS 17:57



Advertisement

La falta de sueño altera la fertilidad. [Canva](#)

La calidad del sueño **juega un papel fundamental en la fertilidad humana**, según ha advertido la doctora M^a José Bravo Zurita, responsable de la clínica de reproducción asistida Ginemed Málaga. Los trastornos del sueño pueden **provocar alteraciones significativas en el ciclo ovárico femenino y reducir los niveles de testosterona en hombres**, complicando así las posibilidades de concebir.

En España, **cerca del 48% de los adultos presenta dificultades para dormir adecuadamente**, de acuerdo con datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN). Esta situación cobra especial relevancia ante el inminente cambio al horario de verano, que ocurrirá durante la madrugada del sábado al domingo, y que puede desencadenar alteraciones en el ritmo circadiano de las personas.

La especialista señala que el insomnio crónico interfiere directamente con los niveles de melatonina, hormona clave en la regulación del ciclo menstrual. Además, un descanso inadecuado puede alterar la liberación de GnRH, afectando el proceso de ovulación. **"La falta de sueño puede dar lugar a estrés crónico, interfiriendo por tanto con la función**

LO MÁS LEÍDO



RAQUEL SANCHEZ

- 2 Cierra una relojería y joyería centenaria en el centro de Zaragoza: 'Da pena, pero es la vida'
B. ALQUÉZAR

- 3 Se descarta que el cadáver del varón aparecido en el Pisuerga, en Valladolid, sea el guía aragonés desaparecido

HERALDO.ES

- 4 Francia plantea un peaje a los camiones en Somport que impulse las mercancías por el Canfranc

RUBÉN DARIO NÚÑEZ

- 5 Hacienda revela cuándo podrán pedir los mutualistas la devolución del IRPF

ELENA DE LA RIVA

ETIQUETAS

Salud

Ciencia

Curiosidades

Mujeres

TE PUEDE INTERESAR

Estos son los alimentos que ayudan a dormir mejor, según la nutricionista Yaraseth del Castillo



La infusión relajante que ayuda a dormir como un bebé

Impacto diferenciado según el género

En el caso masculino, la calidad del sueño **afecta directamente a la producción espermática y la motilidad de los espermatozoides**. La doctora ha destacado que la apnea del sueño, patología más común entre hombres, genera episodios de hipoxia nocturna que incrementan el estrés oxidativo, deteriorando la calidad del esperma y aumentando la fragmentación del ADN espermático.

Los preparados de melatonina pueden resultar beneficiosos para quienes padecen insomnio crónico, ayudando a regular el ciclo ovárico según recomiendan los especialistas en medicina reproductiva.

Recomendaciones para personas en tratamientos de fertilidad

Para quienes intentan concebir, especialmente aquellos sometidos a tratamientos de fertilidad, **mantener una rutina de sueño constante y crear un ambiente propicio para el descanso resulta esencial**. La experta ha señalado que los trastornos del sueño reducen significativamente las probabilidades de éxito en procedimientos como la fecundación 'in vitro'.

TE PUEDE INTERESAR

Estas son las mejores empresas para trabajar en España en 2025, según el ranking Great Place to Work

La fruta que debes tomar en la cena para dormir mejor es un potente antioxidante

El nuevo canal de TDT entra en vigor este jueves en España

"Evidentemente todo suma, por lo que revisar los estilos de vida, como la alimentación o la actividad física, sería algo positivo para nuestros tratamientos", ha añadido la doctora Bravo, quien aconseja **vigilar el**

TE PUEDE INTERESAR

El Inaem destina 2,25 millones a fomentar la estabilidad en el empleo

M. LLORENTE



acústico nocturno.

INFORMACIÓN GENERADA CON AYUDA DE INTELIGENCIA ARTIFICIAL [SABER MÁS](#)

Conforme a los criterios de



¿Por qué confiar en nosotros?


se negocien las
condiciones laborales y
voluntariedad'

E. P.B.

El gracioso error de
Elena Rivera en
'Pasapalabra': ¿John
McEnroe o Carlos
Núñez?

J. F. LOSILLA

La calculadora muestra el valor de su casa al instante (eche un vistazo)

Valor de la vivienda | Patrocinado

Zapatos de cuero que brindan soporte, durabilidad y comodidad

No te sentirás incómodo ni siquiera en viajes largos

wegentan.com | Patrocinado

[Compra ahora](#)

Gama SUV Híbrida y Eléctrica de Hyundai

Solo durante este mes, incluye 4 años de mantenimiento gratis y la tranquilidad de saber que, si tu Hyundai no te convence, lo puedes devolver

Hyundai España | Patrocinado

[Obtén información](#)

Cruceros todo incluido casi a costo cero (Ver ofertas)

GoSearches | Search Ads | Patrocinado

Casas prefabricadas no vendidas están en oferta por casi nada

Casas prefabricadas | Anuncios de Búsqueda | Patrocinado

Gama SUV de Hyundai

Disfruta 4 años de mantenimiento gratis y Compromiso de devolución. Hasta el 31/03/2025

Hyundai España | Patrocinado

[Ver más](#)

Increíble: la calculadora muestra el valor de su casa al instante (eche un vistazo)

Valor de la vivienda | Patrocinado

Impulsa tu negocio a nivel digital con esta formación gratuita

Convocada la 3ª edición de 'Generación Digital Pymes': cómo formarte gratis y de forma oficial

Zapato perfecto para caminar y estar de pie todo el día

No te sentirás incómodo ni siquiera en viajes largos.

myshopline.com | Patrocinado

[Compra ahora](#)

Toyota Proace City

infosalus / **investigación**

La falta de sueño afecta a la fertilidad al alterar el ciclo ovárico y disminuir la testosterona



Archivo - Ecografía.

- GETTY IMAGES/ISTOCKPHOTO / SERHIIBOBYK - Archivo

Infosalus



✉ Newsletter

Publicado: viernes, 28 marzo 2025 12:06

@infosalus_com

MADRID 28 Mar. (EUROPA PRESS) -

La falta de sueño impacta de manera negativa en la fertilidad, llegando a dificultar la concepción al provocar alteraciones en el ciclo ovárico de las mujeres y disminuir en hombres la testosterona, lo que interfiere en la producción de espermatozoides, según ha señalado la responsable de la clínica de reproducción asistida Ginemed Málaga, M^a José Bravo Zurita.

En un contexto en el que casi la mitad de los adultos españoles (48%) tiene problemas de sueño, según la Sociedad Española de Neurología (SEN), y en la víspera del cambio al horario de verano, que tendrá lugar durante la madrugada del sábado al domingo y puede causar alteraciones del ritmo circadiano, Bravo ha hecho hincapié en la importancia que tiene una buena higiene del sueño para la salud reproductiva.

En concreto, patologías como el insomnio crónico interfieren con los niveles de melatonina, una hormona que puede alterar la regulación del ciclo menstrual. Asimismo, un sueño inadecuado puede perturbar la liberación de hormonas como la GnRH y, con ello, la ovulación.

"La falta de sueño puede dar lugar a estrés crónico, interfiriendo por tanto con la función reproductiva, debido a que aumentan los niveles de cortisol", ha añadido la doctora. Los preparados de melatonina pueden ayudar a las pacientes de insomnio crónico a regular el ciclo ovárico, según las recomendaciones de los especialistas.

En el caso de los hombres, una mala calidad del sueño puede afectar negativamente a la producción de esperma y a la motilidad de los espermatozoides, ya que interfiere con los niveles de testosterona y otras hormonas esenciales para la producción de estos. Bravo ha detallado que la apnea del sueño, más frecuente en los hombres, puede generar episodios de hipoxia, falta de oxígeno durante la noche, que aumentan el estrés oxidativo, afectando la calidad del esperma, y aumentando la fragmentación del ADN espermático.

CUIDAR LOS HÁBITOS DE SUEÑO

La experta de Ginemed Málaga ha insistido en que para las personas que intentan concebir, y sobre todo para las que se someten a tratamientos de fertilidad, es muy importante mantener

una rutina de sueño constante y crear un ambiente relajante para facilitar el sueño.

En este punto, Bravo ha precisado que los trastornos del sueño reducen la probabilidad de éxito en tratamientos como la fecundación 'in vitro', motivo por el que ha recomendado la evaluación de los hábitos de sueño cuando se inician este tipo de técnicas.

"Evidentemente todo suma, por lo que revisar los estilos de vida, como la alimentación o la actividad física, sería algo positivo para nuestros tratamientos", ha añadido la doctora, quien ha comentado que se aconseja vigilar el consumo de cafeína y alcohol, así como evitar un uso excesivo de pantallas antes de dormir.

DA DE ALTA

Estética y Belleza

PRODUCIDO POR:



LA BIOSTHETIQUE®
PARIS

sweet
escape

ESTÉTICA ☽

Actualidad nutricosmética

El protocolo día y noche que necesitas para inaugurar con energía los meses más cálidos del calendario

Redacción Belleza Pro 28/03/2025

250

En la actualidad, la salud y el autocuidado son pilares fundamentales del bienestar, y la prevención se ha convertido en una prioridad. Cuidar nuestro cuerpo desde el interior ya no es un lujo, sino una necesidad para lograr una vida equilibrada y saludable.



Uno de los grandes desafíos del bienestar es el descanso. Los cambios de estación y el ritmo acelerado de la vida moderna alteran nuestro reloj biológico, haciendo más difícil conciliar el sueño. Según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN), el 48% de los adultos en España no disfruta de un sueño reparador, y más de 4 millones sufren trastornos del sueño crónicos y graves. A nivel mundial, la World Sleep Society estima que el 45% de la población experimentará algún trastorno del sueño a lo largo de su vida.

Para dar respuesta a esta problemática, Eiralabs lanza dos innovaciones nutracéuticas orientadas a potenciar el bienestar físico y mental:

1. Age Defense



Con extractos de plantas, vitaminas y minerales, esta fórmula ayuda a:

- Combatir el estrés oxidativo, uno de los principales factores del envejecimiento celular.

- Aumentar la energía, la concentración y la resistencia en la rutina diaria o en el deporte.
- Optimizar el rendimiento físico y cognitivo, fortaleciendo el organismo de forma integral.

2. Night Collagen Active Beauty & Chill



Un aliado para el descanso y la regeneración, formulado con colágeno marino hidrolizado y activos esenciales para:

- Favorecer la relajación nocturna sin melatonina.
- Potenciar la belleza de la piel y la regeneración celular.
- Contribuir a un descanso profundo y reparador, con un sabor Lemon Bliss.

Night Collagen Active Beauty & Chill: ingredientes clave

Esta fórmula de última generación combina ingredientes de alta calidad para mejorar el sueño, el equilibrio emocional y la salud de la piel:

- **Peptan (péptidos de colágeno marino):** elasticidad, hidratación y firmeza cutánea.
- **Mio-inositol:** reduce el estrés y mejora la calidad del descanso.
- **L-glicina:** aminoácido relajante y precursor del colágeno.
- **Bluenesse (extracto de melisa):** calma la mente, mejora el estado de ánimo y la concentración.
- **Magnesio (bisglicinato):** relaja mente y músculos, reduce el cansancio.
- **Vitamina C (ácido ascórbico):** antioxidante esencial en la síntesis de colágeno.
- **Saffr'Activ (extracto seco de azafrán):** favorece el bienestar emocional y reduce el estrés.

Modo de uso: disolver 10 g (una cucharada) en 150–200 ml de agua o bebida preferida (fría o caliente). Consumir antes de dormir.

Age Defense: ingredientes esenciales

MGCPQQ: potente antioxidante que optimiza la producción de energía y protege del daño celular.

- **Immunell:** refuerza el sistema inmunitario y favorece la regeneración celular.
- **Rhodiolife (extracto seco de Rhodiola rosea):** adaptógeno natural contra el estrés y la ansiedad.
- **Picolinato de zinc:** mejora la función cognitiva y protege frente al daño oxidativo.
- **Cobre (gluconato):** clave en la producción de energía y la protección celular.
- **Vitamina B6:** fortalece el sistema inmunitario y reduce el cansancio.
- **Quatrefolic (folato bioactivo):** contribuye a la formación de glóbulos rojos y al bienestar cognitivo.
- **Vitamina B12 (metilcobalamina):** esencial para la energía y el sistema nervioso.

Modo de uso: tomar 2 cápsulas al día con agua, preferiblemente por la mañana. Se recomienda uso continuo.

La voz experta

Claudia Popa, ingeniera química, experta en dermocosmética y formulación, y fundadora de Eiralabs, afirma:

"Con la llegada de la primavera, nuestro cuerpo pide renovación y equilibrio. El estrés diario, la falta de sueño y el ritmo acelerado pueden pasar factura, y es ahí donde el autocuidado marca la diferencia. Age Defense y Night Collagen Active Beauty & Chill están pensados para ayudarnos a encontrar ese balance, aportando energía durante el día y favoreciendo un descanso reparador por la noche. Cuidarnos no tiene por qué ser complicado; se trata de pequeños gestos que, con el tiempo, generan un gran impacto en nuestro bienestar".

Precios recomendados

- Age Defense 60 cápsulas: 45 euros.
- Night Collagen Active Beauty & Chill 30 tomas (300 g): 49,90 euros.

Sobre Eiralabs

Eiralabs es un laboratorio español de referencia en nutricosmética de alta calidad, fundado por Claudia Popa en 2016. Inspirado en Eira, la diosa escandinava de la sanación, Eiralabs apuesta por una visión integradora del bienestar y la belleza, desde el interior.

Con ingredientes naturales, procesos de fabricación innovadores y controlados, y formulaciones científicamente probadas, sus productos se han consolidado como un referente en salud y belleza natural.

Suscríbase a nuestra Newsletter – *Ver ejemplo*

Escriba su email

SUSCRIBIRME GRATIS

- Marcar todos**
- Autorizo el envío de newsletters y avisos informativos personalizados de interempresas.net
- Autorizo el envío de comunicaciones de terceros vía interempresas.net
- He leído y acepto el Aviso Legal y la Política de Protección de Datos

Responsable: Interempresas Media, S.L.U. **Finalidades:** Suscripción a nuestra(s) newsletter(s). Gestión de cuenta de usuario. Envío de emails relacionados con la misma o relativos a intereses similares o asociados. **Conservación:** mientras dure la relación con U.d., o mientras sea necesario para llevar a cabo las finalidades especificadas. **Cesión:** Los datos pueden cederse a otras empresas del grupo por motivos de gestión interna. **Derechos:** Acceso, rectificación, oposición, supresión, portabilidad, limitación del tratamiento y decisiones automatizadas: contacte con nuestro DPD. Si considera que el tratamiento no se ajusta a la normativa vigente, puede presentar reclamación ante la AEPD. **Más información:** Política de Protección de Datos

LAS PROVINCIAS^{x160+}

Los riesgos de dormir poco: las enfermedades que puedes desarrollar por falta de sueño

Descansar poco y mal puede terminar afectando seriamente a la salud



El descanso es esencial para tener una buena salud. Fotolia

**Tamara Villena**

Valencia

[Seguir](#)

Domingo, 30 de marzo 2025, 01:00

Comenta



Con el ritmo frenético que llevamos entre trabajo, estudios, deporte, vida social y

otras tantas actividades, parece que al día le faltan horas y muchas veces tiramos de las de sueño para poder llegar a todo. Es un gran error hacerlo porque el descanso es esencial para la recuperación física y mental y para tener una buenasalud.

Dormir nos ayuda a llevar mejor la ansiedad y el estrés, a estar de mejor humor y ánimo, a recuperar energía y masa muscular, a cuidar la salud de piel y cabello, entre otras muchísimas cuestiones. El descanso es necesario y no dormir las ocho horas diarias que recomiendan los expertos puede dañar seriamente la salud, especialmente durante un periodo prolongado de falta de descanso.

Desde la Sociedad Española de Neurología (SEN) informan que 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.



Noticia relacionada

[Podcast | ¿Es mejor dormir con o sin calcetines?](#)

«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 coordinadora del Grupo de Estudio de Trastornos de la Vigilia y Sueño de la Sociedad Española de Neurología, Celia García.

Qué pasa si no descansas lo suficiente

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 vinculado a una mayor incidencia de algunos tipos de cáncer, como el del colon, mama o próstata.

Qué es un sueño de buena calidad

«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.

Cómo mejorar el sueño

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.

 Comenta

 Reporta un error

Guías de Salud

[Dietas](#) [Fitness](#) [Quirón Salud València](#) [Cuidamos tu salud](#) [Vida Equilibrium](#)

NEUROLOGÍA

¿Duermes mal? Estas son las razones por las que deberías consultar con un médico

- El 48% de la población adulta española y el 25% de la población infantil no tiene un sueño de calidad.
- Solo un tercio de las personas con problemas de sueño consultan con un médico.



¿Tienes problemas de sueño? Estas son las razones por las que deberías consultar con un especialista / **FREEPIK**.

PUBLICIDAD

Rebeca Gil

29 MAR 2025 20:00 Actualizada 29 MAR 2025 20:02



Dormimos para vivir. Sin descansar no somos capaces de desarrollar las tareas de nuestro día a día, ni física ni psíquicamente. De ahí la preocupación de los especialistas en sueño de la [Sociedad Española de Neurología \(SEN\)](#) por **entre el 22 y el 30% de la población española que tiene problemas para dormir**.

PUBLICIDAD

¿Y en qué consiste dormir bien? Pues como explica la doctora Ana Fernández Arcos, Coordinadora del Grupo de Estudio de Trastornos de la Vigilia y Sueño de la Sociedad Española de Neurología (SEN), "**el sueño saludable es aquel que se adapta a las necesidades de la persona y su entorno, es satisfactorio, tiene una duración y horario adecuado, es eficiente sin periodos de despertar durante la noche y permite una alerta sostenida durante las horas de vigilia**".

Noticias relacionadas

[Pancreatitis aguda: ¿por qué es importante controlar sus síntomas antes de las 72 horas?](#)

[Cáncer de ano: un riesgo para los mayores de 50 años que puede confundirse con almorranas](#)

[Qué es la hernia de hiato, que afecta sobre todo a los mayores de 50 años y no tiene tratamiento](#)

[Dieta del agua, ¿podemos adelgazar varios kilos a la semana sin pasar hambre?](#)

PUBLICIDAD

PUBLICIDAD

Pero lo cierto es que no siempre se consigue alcanzar estos parámetros de sueño saludable. "Conseguirlo no depende únicamente de una mayor educación y concienciación en hábitos de sueño. Existen impedimentos, en una gran parte de la población, principalmente por las necesidades laborales, sociales y de estilo de vida que **restan horas al descanso nocturno, siendo inadecuado por debajo de 7 horas en adultos**", explica la especialista en sueño.

Y esto tiene consecuencias importantes "en la salud individual y en la sociedad en general y se asocia a problemas de salud mental, emocional y física. Además, las personas con enfermedades crónicas,

miembros de minorías y personas en situación de precariedad pueden tener grandes dificultades para mantener unos hábitos de sueño óptimos".

PUBLICIDAD



El 48% de la población adulta española y el 25% de la población infantil no tiene un sueño de calidad. / [UNSPLASH](#).

Estos son los principales trastornos del sueño

Ya hemos visto que son muchas las razones que nos pueden quitar el sueño. De hecho, **los especialistas en neurología tienen clasificados casi 100 trastornos del sueño**, a los que hay que sumar los pacientes que conviven con enfermedades, desde una sinusitis a un tumor, que por sus síntomas interfieren en el buen descanso.

En todo caso es el **insomnio**, definido como la dificultad para conciliar o mantener el sueño a pesar de tener unas buenas condiciones para hacerlo, **el trastorno del sueño más prevalente en España**. Afecta a aproximadamente al 20% de la población y conlleva consecuencias que van más allá de las molestias nocturnas, ya que impacta en la salud física y emocional de quienes lo sufren.

PUBLICIDAD

PUBLICIDAD

También es habitual nuestro país otro trastorno, **la apnea obstructiva del sueño, que afecta al 5-7% de la población** y se caracteriza provocar pausas en la respiración durante el sueño, interfiriendo en el descanso y aumentando a largo plazo el riesgo padecer de enfermedades vasculares (como ictus), diabetes y otros problemas de salud graves. Por último, la SEN señala el síndrome de piernas inquietas con entre un 5 y un 10% de españoles afectados.

“Aunque problemas como el insomnio, la apnea del sueño o el síndrome de piernas inquietas, son los trastornos del sueño más comunes en España, **existen otros muchos que no solo afectan la calidad de vida de las personas que los padecen, sino que también pueden tener consecuencias en el desarrollo de enfermedades en el futuro**”, señala la doctora Ana Fernández Arcos.

PUBLICIDAD



El insomnio es uno de los casi 100 trastornos del sueño catalogados. / **DRAZEN ZIGIC. FREEPIK.**

Las graves consecuencias de no dormir bien

"El sueño es fundamental para la salud. Principalmente para la salud cerebral, porque **dormir mal influye en la memoria y el aprendizaje y aumenta el riesgo de desarrollar enfermedades**

neurológicas como el alzhéimer o la enfermedad cerebrovascular", advierte la doctora Fernández Arcos.

Pero también la salud física se resiente ante la falta de descanso, ya que está demostrado científicamente que **dormir mal está relacionado "con un mayor riesgo de trastornos metabólicos, de infecciones o mortalidad prematura**. A lo que además hay que añadir su implicación en muchos accidentes laborales o durante la conducción. Además, los pacientes con enfermedades neurológicas son más susceptibles a padecer trastornos del sueño y precisan de más atención para detectarlos y tratarlos correctamente, dado que un buen descanso repercutirá en su calidad de vida y el pronóstico de la enfermedad".

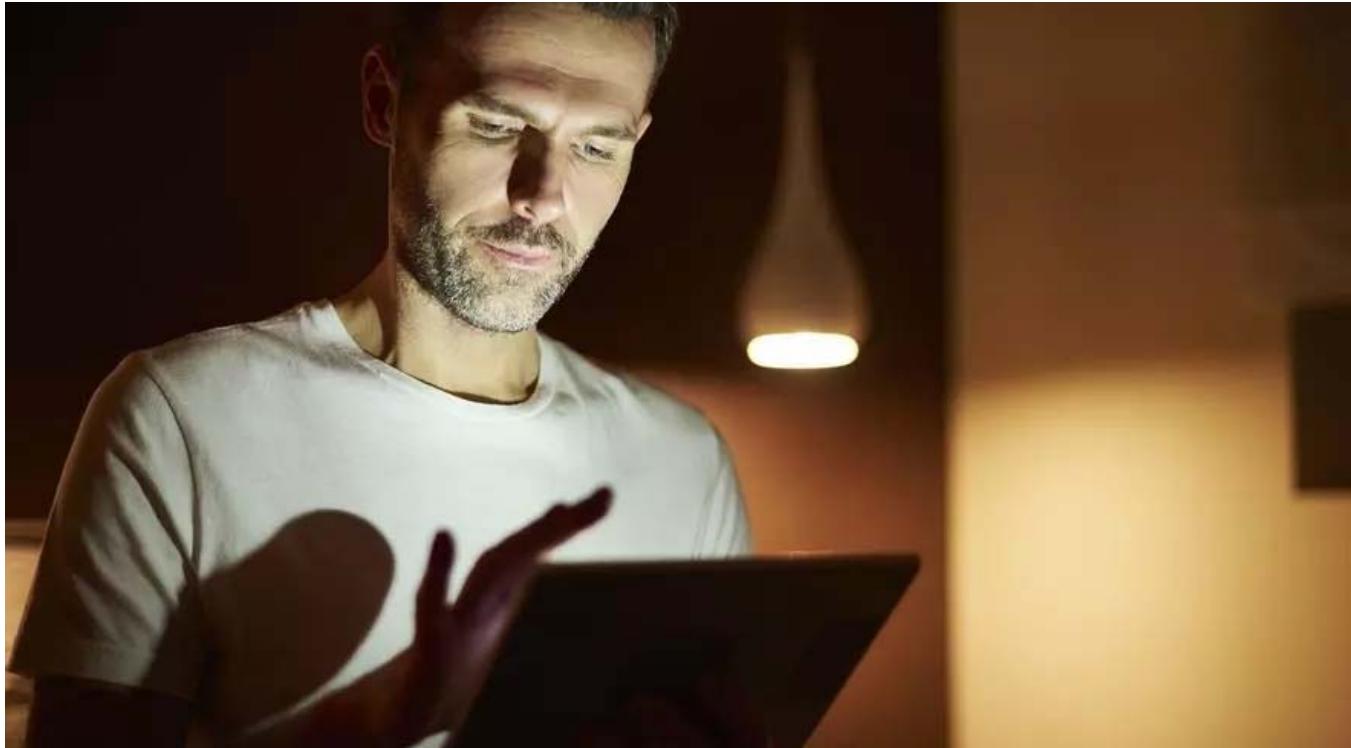
Hay que consultar al médico

Pero, a pesar de todo, la especialista lanza un mensaje de esperanza y es que **la mayoría de los trastornos del sueño se pueden prevenir o, en su caso, tratar**. El problema es que **menos de un tercio de las personas que no duermen bien consultan con un especialista**. Esto provoca que, según los datos que maneja la SEN, solo un 10% de los pacientes con trastornos del sueño estén diagnosticados.

"Aunque los trastornos del sueño son comunes, no siempre se diagnostican ni se tratan adecuadamente. Son muchas las personas las que los padecen que consideran que deben conformarse y no buscan atención médica, aunque experimenten problemas de sueño persistentes", explica la neuróloga.

Y aunque desde la SEN reconocen que en los últimos años hay una mayor conciencia sobre la importancia del sueño, queda mucho por hacer, porque independientemente de que se parezca un trastorno del sueño o no, la población española no descansa adecuadamente.

La SEN estima que **el 48% de la población adulta española y que el 25% de la población infantil no tiene un sueño de calidad**. Además, los últimos estudios realizados al respecto apuntan a que al menos un 50% de la población tiene problemas para conciliar el sueño y un 32% se despierta con la sensación de no haber tenido un sueño reparador.



Los expertos en sueño recomiendan evitar el uso de pantallas en los momentos previos a acostarnos. / **GPOINTESTUDIO. FREEPIK.**

Así que, en días como hoy, la doctora Fernández Arcos insiste en recordar las pautas fundamentales para tener un sueño saludable:

- "Intentar dormir las horas suficientes acordes con nuestra edad".
- "Mantener un horario de sueño regular".
- Evitar las cenas abundantes.
- No consumir alcohol y/o tabaco.
- Reducir el [estrés](#).
- Evitar "el uso de móviles u ordenadores en los momentos previos a acostarnos".
- Reducir la duración de las siestas: no deben exceder los 30 minutos.

Además de todo esto, la experta recuerda que también es importante "cuidar el entorno donde dormimos, a oscuras y en silencio, y llevar una vida saludable, tratando de realizar ejercicio físico de forma regular, también forma parte de una buena higiene de sueño que puede servir, en muchos casos, para mejorar la calidad de nuestro descanso".

"Finalmente recordar que, **aunque experimentar cambios puntuales en el sueño es algo normal, cualquier persona que no consiga tener un sueño reparador, a pesar de mejorar sus hábitos, debería consultar con su médico**", concluye.

(<https://www.mejorsalud.com.ar/>)

Inicio

Cuerpo Sano ▾



CorazónCerebro

Factores de riesgo >

HipertensiónDiabetesObesidadTabaquismo

Mente Sana ▾

Educación Física/Deportes/FitnessAlimentación SanaTrastornos del Sueño

Belleza y Salud ▾ CienciaMedicina

Sexualidad

INICIO (<https://www.mejorsalud.com.ar/>) / TRASTORNOS DEL SUEÑO (<https://www.mejorsalud.com.ar/category/trastornosdelsuenio/>) / ¿POR QUÉ DUERMO, PERO NO SIENTO QUE HE DESCANSADO? (<https://www.mejorsalud.com.ar/por-que-duermo-pero-no-siento-que-he-descansado/>)

Destacada (<https://www.mejorsalud.com.ar/category/destacadas/>)

Editor (<https://www.mejorsalud.com.ar/category/editor/>)

Trastornos del Sueño (<https://www.mejorsalud.com.ar/category/trastornosdelsuenio/>)

¿Por qué duermo, pero no siento que he descansado?

⑧ gabriel (<https://www.mejorsalud.com.ar/author/gabriel/>)

① marzo 27, 2025 (<https://www.mejorsalud.com.ar/2025/03/>)



(<https://www.tigre.gob.ar/>)



(<https://www.vicentelopez.gov.ar/>)



Tener un sueño de calidad es uno de los pilares fundamentales de una buena salud. Las condiciones del entorno y el estrés son algunas causas por las que, aunque una persona sienta que ha dormido las horas suficientes, sigue cansada



1. Alicia Cruz Acal (<https://cuidateplus.marca.com/curriculum/alicia-cruz-acal.html>)

Puede llegar a ser frustrante: dormir las siete u ocho horas que se recomienda y aun así, levantarse como si apenas se hubiese pasado tiempo entre los brazos de Morfeo. Se estima que el **48% de la población adulta española no tiene un sueño de calidad** (<https://cuidateplus.marca.com/bienestar/sueno.html>), según la Sociedad Española de Neurología (SEN), que aporta dos datos interesantes más para el tema que aquí nos ocupa:



(<https://www.pilar.gov.ar/>)



(<https://www.cordobaturismo.gov.ar/>)



(<https://www.tigre.gob.ar/novedades/detalle/2789>)

Pilar (<https://www.pilar.gov.ar/>)

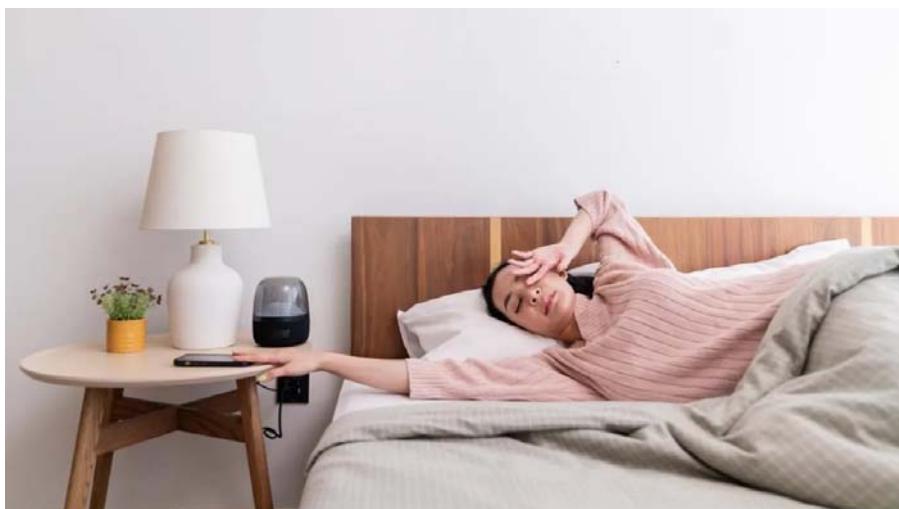
al menos un 50% de las personas tiene problemas para conciliar el sueño y un **32% se despierta con la sensación de que su descanso no ha sido reparador.**

Y es que, aunque se esté dormido, a veces esto no es suficiente, pues existen otros factores que rodean a un sueño de calidad. Uno de ellos son las **condiciones del entorno**. “El calor, por ejemplo, hace que no se pongan en marcha los mecanismos de regulación del cuerpo y esto impide que lleguemos a las fases del sueño reparador y profundo”, explica a CuídatePlus Anjana López (<https://neurofisiocantabria.com/>), neurofisióloga clínica y miembro del grupo de trabajo de Insomnio de la Sociedad Española del Sueño (SES). Todo ello, continúa la especialista, explica que **los días de altas temperaturas “tengamos más despertares de lo habitual** o nos cueste más conciliar el sueño, haciendo que al día siguiente, a pesar de haber estado en la cama teóricamente durmiendo ocho horas, nos encontremos cansados”.

Más allá del frío o calor, un elemento al que López también hace referencia es **la falta de aislamiento en la habitación**: “El mismo ruido es el que produce que tengamos más despertares y nos impide llegar al sueño profundo”. Además, hay que tener en cuenta que la persona puede sufrir un trastorno del sueño, como el síndrome de piernas inquietas (<https://cuidateplus.marca.com/bienestar/2024/12/05/sindrome-piernas-inquietas-consecuencias-enfermedad-infravalorada-182527.html>) o apneas (<https://cuidateplus.marca.com/enfermedades/respiratorias/apnea.html>). En este último caso, “disminuye el oxígeno que va al cerebro, que, como consecuencia, no descansa y tiene microdespertares de los que no somos conscientes”.

¿Qué hay del estrés (<https://cuidateplus.marca.com/>

enfermedades/psicologicas/estres.html)? Se trata de otra causa del mal descanso. Como explica la neurofisióloga clínica, si una persona se va a dormir con los niveles de cortisol (<https://cuidateplus.marca.com/bienestar/2024/03/15/cortisol-regula-deberias-prestarle-atencion-181305.html>) (la hormona del estrés) muy elevados, costará mucho iniciar el sueño a pesar de llegar a la cama muy cansada. En esta misma situación, puede ocurrir también que el individuo sí que consiga dormirse inmediatamente, pero que despierta un par de horas más tarde y ya no pueda volver a conciliar el sueño. “La consecuencia es la misma: vamos a dormir menos y al día siguiente estaremos más cansados”, subraya la experta.



La cantidad o la calidad del sueño, ¿qué es más importante?

Se trata de una cuestión difícil de responder pues “si dormimos ocho horas, pero no son de calidad, no llegamos al sueño profundo”, recuerda López.

No obstante, la experta de la SEN aclara que en caso de dormir cinco o seis horas de forma más profunda, “tampoco estamos el tiempo necesario en las diferentes fases del sueño por las que hay que pasar, por lo que el

efecto es igual: el cuerpo no se restaura”.

Hábitos para mejorar la calidad del sueño

Para lograr un descanso de calidad, Anjana aconseja **hacer algo relajante para bajar los niveles de cortisol** y “preparar al sueño”. De esta forma, “la mejor actividad que recomendamos los expertos es la lectura”, subraya. Otras rutinas previas a la hora de irse a la cama y a las que hace referencia son:

- **Darse una ducha de agua templada o caliente.**
- **Escuchar música relajante o la radio**, que “es una manera de tener la mente distraída sin que esté pensando en otros asuntos del día”.
- **Realizar ejercicios de meditación o practicar mindfulness (<https://cuidateplus.marca.com/bienestar/mindfulness.html>).**

Anterior

Adiós a la depresión (<https://www.mejorsalud.com.ar/adios-a-la-depresion-2/>)

Más historias



Destacada (<https://www.mejorsalud.com.ar/category/destacadas/>)

Editor (<https://www.mejorsalud.com.ar/category/editor/>)

Psicología (<https://www.mejorsalud.com.ar/category/psicologia/>)

INICIO ▶ COLUMNISTAS

▶ **SAMSUNG PRESENTA VIDEOJUEGO PARA DETECTAR DETERIORO MENTAL | PERSPECTIVA**

Samsung presenta videojuego para detectar deterioro mental | Perspectiva



LETICIA MONTAGNER

Perspectiva

@LMontagnerG



OPINIÓN

Marzo 27, 2025

Columnistas *Leticia Montagner* *Opinión*



Por : Redacción MGM

Compartir:    

Samsung presentó “The Mind Guardian”, un videojuego basado en **Inteligencia Artificial (IA)**, para la **detección del deterioro cognitivo**, antesala del **Alzheimer**.

El proyecto se llevó a cabo gracias a la colaboración entre **Samsung Iberia**, el **Centro de Investigación en Tecnologías de Telecomunicación de la Universidad de Vigo (atlanTTic)**, el **Grupo de Neurociencia Traslacional del Instituto de Investigación Sanitaria Galicia Sur** y la agencia de publicidad **Cheil**, con el aval científico-tecnológico de la **Sociedad Española de Neurología (SEN)** y con el aval científico de la **Sociedad Española de Psiquiatría y Salud Mental (SEPSM)**.

“The Mind Guardian” está dirigido a personas de 55 años en adelante y su acceso gratuito a través de una tableta Android permite llevar a cabo una detección a gran escala en las primeras fases de diferentes enfermedades neurológicas y psiquiátricas con un 97 % de precisión.

Samsung España anunció el lanzamiento de “The Mind Guardian 1”, una innovadora aplicación *gamificada* que es la aplicación de elementos y mecánicas de juego a contextos no lúdicos para motivar, comprometer y mejorar la participación de los usuarios, basada en IA, que presenta una prueba de autoevaluación de memoria para detectar signos de deterioro cognitivo, un síntoma común en las fases tempranas de enfermedades como el Alzheimer.

El avance supone un hito en el ámbito de la salud y la tecnología aplicada para romper barreras, facilitando la detección precoz de demencias como el Alzheimer, una enfermedad que solo en España alcanza a 800 mil personas.

El videojuego, se presenta como una herramienta autoadministrable, gratuita y accesible, diseñada específicamente para personas de edad sin síntomas evidentes de deterioro cognitivo.

El aspecto más novedoso es la combinación de tres elementos científicos-tecnológicos como la gamificación de pruebas de

memoria convencionales para la detección del deterioro cognitivo usados en entornos socio sanitarios, el análisis basado en IA y el aprendizaje automático llamado machine learning, con criterios de validez psicométrica en la construcción de los tests digitalizados.

“The Mind Guardian” actúa como una alerta inicial que agiliza la posterior consulta a los profesionales médicos para su diagnóstico y el posible acceso a terapias y tratamientos disponibles para fases tempranas de estas patologías, así como la planificación personal y familiar.

Se facilita en los hogares la detección precoz que puede marcar la diferencia en la calidad de vida de los pacientes, sus familias y sus cuidadores, señaló Alfonso Fernández, Director del Consumidor de Samsung Iberia. Su gran valor radica en la capacidad de detectar de manera precoz los primeros signos de deterioro cognitivo que pueden ser origen de enfermedades como el Alzheimer, lo que puede contribuir a aumentar la calidad de vida hasta en 10 años y reducir los efectos de las demencias hasta en un 40 %.

La Sociedad Española de Neurología consideró que la detección precoz es un elemento clave en el abordaje de la enfermedad de Alzheimer. Según datos de esta sociedad el 50 % de los casos no se diagnostica el mal hasta que el paciente ha desarrollado una fase moderada de la enfermedad y entre el 30 % y el 50 % de las personas que padecen algún tipo de demencia no se llega a obtener un diagnóstico preciso, lo que subraya el valor de esta aplicación.

El proyecto de investigación se remonta a 2014, con la creación de un grupo de investigadores multidisciplinar de los ámbitos tecnológico y sociosanitario en las universidades de Vigo y de Santiago de Compostela para la combinación de técnicas de gamificación e

inteligencia artificial, con criterios de validez psicométrica, como instrumento de cribado de deterioro cognitivo.

Con los avances, el **Grupo de Ingeniería de Sistemas Telemáticos (GIST)**, del Centro de investigación de Tecnologías de Telecomunicación de Galicia (atlanTTic), perteneciente a la Universidad de Vigo, se encargó de una batería de 6 videojuegos para evaluar la memoria episódica, ejecutiva, de trabajo, semántica, procedimental y atención, basados en un test convencional usados en entornos socio sanitarios.

Entre 2016 y 2023 se llevaron a cabo pruebas piloto con esta batería de videojuegos en diferentes centros de día, asociaciones de personas mayores y entidades vinculadas con el tratamiento de las demencias, como la **Asociación Gallega de Familiares con Alzhéimer (AFAGA)**.

Los resultados más recientes alcanzan el 97 % en precisión y confirman el uso y aceptación del instrumento por parte los participantes. El trabajo de investigación culminó con una tesis doctoral defendida en la Universidad de Vigo y publicaciones en revistas científicas.

En 2022, Samsung Iberia y la Universidad de Vigo comenzaron a ofrecer estas pruebas en formato de aplicación gratuita para autoevaluación en ámbito domiciliario y facilitar la detección. En 2024 se firmó un convenio entre la Universidad de Vigo y Samsung Iberia para impulsar el desarrollo y puesta a disposición de “The Mind Guardian”, de cuyos derechos es titular la Universidad.

El proyecto tuvo la colaboración en el ámbito clínico del Grupo de Neurociencia Traslacional del Instituto de Investigación Sanitaria Galicia Sur, la agencia Cheil Spain como titular de la aplicación y su distribución los usuarios finales e Innatia Developers, firma gallega experta en integración de sistemas Android.

Samsung jugó un papel crucial, aportando los recursos necesarios para escalar el proyecto desde el ámbito académico hasta su transformación en una aplicación.

leticia_montagner@hotmail.com

Editor: Fabián Sánchez

tags ETIQUETAS: [Alzheimer](#) [Samsung](#) [Videojuego](#)

Artículos Relacionados:



Realizan primera macro jornada de esterilización...



Entrega SEDIF 50 aparatos auditivos junto a la...

Realizan primera macro jornada de esterilización animal en Texmelucan

Del anecdotario | Tremores

[Siguiente publicación](#) →

← [Publicación anterior](#)



28 marzo
2025

LA ENFERMEDAD DE LAS CARICIAS: EN QUÉ CONSISTE Y CÓMO SE TRATA

[VOLVER](#)

Existe una enfermedad en la que un simple gesto como sonreír, masticar o tocar la cara con una caricia puede desencadenar un dolor súbito y muy intenso. Te explicamos en qué consiste, sus principales causas y cómo se trata

En una hipotética clasificación de los peores dolores del mundo, la popularmente conocida como enfermedad de las caricias podría ocupar el número 1 o, al menos, un lugar entre los tres primeros puestos. Su nombre verdadero es neuralgia del trigémino y constituye un tipo de dolor crónico e intenso que, según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN), afecta en España a más de 35.000 personas. El nervio trigémino o nervio trigeminal, también conocido como quinto par craneal, se extiende a lo largo de la zona frontal y ocular, la mejilla y la mandíbula. Es un nervio con función mixta, motora y sensitiva, teniendo predominio de función sensitiva. Controla principalmente la musculatura de la masticación y la sensibilidad facial.

"La neuralgia del trigémino provoca un dolor súbito y muy intenso, similar a una descarga eléctrica, que los pacientes suelen experimentar de forma intermitente, y que generalmente se inicia ante cualquier estímulo táctil o térmico en el rostro", explica Pablo Irimia, coordinador del Grupo de Estudio de Cefaleas de la Sociedad Española de Neurología. Es, por lo tanto, "muy habitual que se desencadene al realizar actividades tan ordinarias como masticar, hablar, sonreír, bostezar, lavarse la cara, los dientes, afeitarse,...", añade. Una simple caricia puede impulsar esta sensación insopportable y de ahí viene su sobrenombre que, en realidad, es una simplificación, ya que esta patología va mucho más allá.

El dolor propio de esta enfermedad, que puede afectar a cualquier persona (aunque es más frecuente en mayores de 50 años y en mujeres) suele durar de un segundo a dos minutos y generalmente respeta el sueño. Pero las crisis pueden repetirse rápidamente, con una frecuencia de hasta 100 veces al día.

Noticia completa en [Cuídate Plus](#).

La "nueva forma" de ayudar en caso de emergencia por asfixia

Publicidad LifeVac



Nuevo BMW Serie 1.

Publicidad BMW

El Debate

Seguir

39K Seguidores



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

Historia de Paloma Santamaría • 2 semana(s) •

3 minutos de lectura



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

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 €

Comentarios

atectadas 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.



hearclear

Pide cita cerca de ti

Publicidad

Aplicar ahora

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

[Continuar leyendo](#)

Contenido patrocinado



Tusplacas-solares.es

Precios de placas solares 2025

Publicidad

Ver oferta



GAES

¿Acufenos? Descubre cómo liberarte del ruido y mejorar tu bienestar diario

Publicidad

 Comentarios

Lun. Mar 31st, 2025 17:24:36



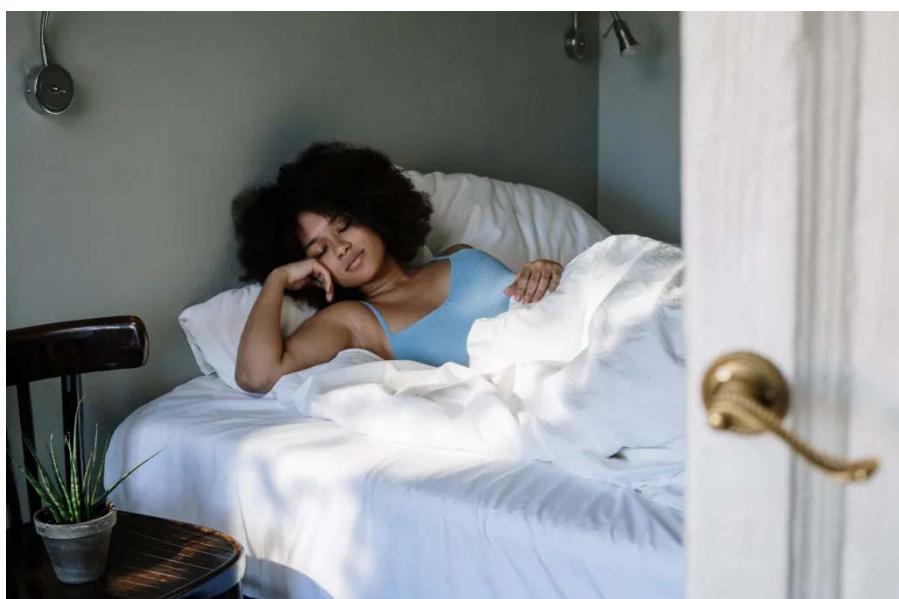
Las Noticias Para Leer

Higiene del sueño: 10 claves para dormir bien

www.lafamilia.info

El descanso nocturno, una parte esencial de nuestra salud, merece más atención de la que solemos darle. Se estima que una **persona promedio debería dormir, entre 7 y 9 horas diarias**, sin embargo, una parte importante de la población tiene problemas para dormir.

Según datos de la Sociedad Española de Neurología, entre el 20 y el 48% de la población adulta en España experimenta dificultades para conciliar o mantener el sueño. Si bien algunos casos requieren atención médica especializada debido a trastornos crónicos y graves, **muchos otros pueden mejorar su calidad de descanso con algunos ajustes**.



PRIMERITI
WEB DE VENTAS FLASH
El Corte Inglés

DÍA DE LA MADRE
SORPRÉNDELA

LAS MEJORES
MARCAS

del día. Además, la edad desempeña un papel crucial, no tenemos las mismas necesidades de descanso en la adolescencia que en la vejez. Por último, factores externos como la exposición a la luz, el consumo de sustancias estimulantes y el estrés también pueden afectar significativamente nuestro sueño.

La Dra. Ana Fernández Arcos, neuróloga y coordinadora del *Grupo de Estudio de Trastornos del Sueño de la Sociedad Española de Neurología*, enfatiza que «el sueño nocturno es esencial para mantener una buena salud». Destaca cómo una mala noche de sueño puede afectar el estado de ánimo, el rendimiento académico o laboral, así como la capacidad de atención. Además, señala que la falta de sueño adecuado puede llevar a irritabilidad y aumentar la propensión a cometer errores. A largo plazo, las personas que duermen poco (menos de 6 horas) o sufren trastornos del sueño tienen un mayor riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares, metabólicas, trastornos de salud mental y enfermedades neurodegenerativas.

Para evitar que el sueño se convierta en una pesadilla, la Dra. Fernández Arcos recomienda seguir una serie de pautas:

- 1. Darle al sueño el valor que tiene.** Procurar no quitarle horas al sueño por trabajar, estudiar o socializar.
- 2. Tener un horario de sueño regular.** Tanto a diario como los fines de semana debemos procurar levantarnos y acostarnos a la misma hora.
- 3. Evitar siestas prolongadas.** La siesta no debe durar más de 15 minutos y nunca debemos hacerlas cercanas a la hora de acostarnos.
- 4. Cenar ligero y temprano.** Es recomendable evitar cenas copiosas y tardías. Una mala digestión dificulta el sueño.
- 5. Limitar el uso de las pantallas.** No es recomendable usar móviles, computadoras o tabletas antes de acostarnos, pues está demostrado que la excesiva exposición dificulta el sueño. Debemos desconectar progresivamente para facilitar la somnolencia y así lograr un sueño de calidad.
- 6. Evitar las sustancias excitantes.** No consumir sustancias excitantes como tabaco, cafeína o alcohol, especialmente a última hora del día.
- 7. Tener una rutina antes de dormir.** De esta manera conseguiremos más fácilmente un estado de relajación que facilite luego el sueño.
- 8. Evitar realizar en la cama actividades que nos mantengan alerta.** Ver la televisión o usar dispositivos electrónicos en la cama dificulta conciliar el sueño.
- 9. Realizar ejercicio físico.** Nada como hacer deporte para dormir bien, pero es importante evitar hacerlo a última hora del día, ya que activa el organismo y puede dificultar el sueño.
- 10. Propiciar un ambiente adecuado.** Un rato antes de dormir propicia un ambiente que invite al descanso: bajar la intensidad de las luces, evitar sonidos intensos, vestir ropa cómoda y disponer una cama confortable.

Fuente: [Revista Misión](#)

También puede leer:

El Círculo de Periodistas de Bogotá (CPB) recuerda los principios y valores olvidados de periodismo ético

parabolica.mx/2025/columnas)  (<https://www.youtube.com/channel/UCPls2HrajujpojK41CntPJw>)

parabolica.mx

(/)



(/2025/component/banners/click/17)

[Inicio \(/2025/\)](#) [Local \(/2025/local\)](#) [Estatatal \(/2025/estatal\)](#) [Nacional \(/2025/nacional\)](#)

[Internacional \(/2025/internacional\)](#) [Política \(/2025/politica\)](#)



[Ángulo Deportivo \(/2025/angulo-deportivo\)](#) [Reflector \(/2025/reflector\)](#) [Geek \(/2025/geek\)](#)

[Columnas \(/2025/columnas\)](#)

28

Marzo 2025

Samsung presenta videojuego para detectar deterioro mental





Jueves, 27 Marzo 2025



Por
Leticia Montagner

Con más perspectiva (/2025/columnas/itemlist/tag/Con%20perspectiva/20perspectiva)



Con más perspectiva escribe Leticia Montagner

Samsung presentó **The Mind Guardian**, un videojuego basado en Inteligencia Artificial (IA), para la detección del deterioro cognitivo, antesala del Alzheimer.

El proyecto se llevó a cabo gracias a la colaboración entre Samsung Iberia, el Centro de Investigación en Tecnologías de Telecomunicación de la Universidad de Vigo (atlanTTic), el Grupo de Neurociencia Traslacional del Instituto de Investigación Sanitaria Galicia Sur y la agencia de publicidad Cheil, con el aval científico-tecnológico de la Sociedad Española de Neurología (SEN) y con el aval científico de la Sociedad Española de Psiquiatría y Salud Mental (SEPSM).

The Mind Guardian está dirigido a personas de 55 años en adelante y su acceso gratuito a través de una tableta Android permite llevar a cabo una detección a gran escala en las primeras fases de diferentes enfermedades neurológicas y psiquiátricas con un 97 % de precisión.

Samsung España anunció el lanzamiento de The Mind Guardian, una innovadora aplicación gamificada que es la aplicación de elementos y mecánicas de juego a contextos no lúdicos para motivar, comprometer y mejorar la participación de los usuarios, basada en IA, que presenta una prueba de autoevaluación de memoria para detectar signos de deterioro cognitivo, un síntoma común en las fases tempranas de enfermedades como el Alzheimer.

El aspecto más novedoso es la combinación de tres elementos científicos-tecnológicos como la gamificación de pruebas de memoria convencionales para la detección del deterioro cognitivo usados en entornos socio sanitarios, el análisis basado en IA y el aprendizaje automático llamado machine learning, con criterios de validez psicométrica en la construcción de los tests digitalizados.



The Mind Guardian actúa como una alerta inicial que agiliza la posterior consulta a los profesionales médicos para su diagnóstico y el posible

acceso a terapias y tratamientos disponibles para fases tempranas de estas patologías, así como la planificación personal y familiar.

Se facilita en los hogares la detección precoz que puede marcar la diferencia en la calidad de vida de los pacientes, sus familias y sus cuidadores, señaló Alfonso Fernández, Director del Consumidor de Samsung Iberia.



VIERNES 28 de Marzo de 2025 No. 463

parabólica MX periodismo en red

JUSTIFICA MONREAL FALLIDO DESAFUERO DEL 'CUAUH' P. 3

Cumple Armenta con servicio público sin virreinatos

Su gran valor radica en la capacidad de detectar de manera precoz los primeros signos de deterioro cognitivo que pueden ser origen de enfermedades como el Alzheimer, lo que puede contribuir a aumentar la calidad de vida hasta en 10 años y reducir los efectos de las demencias hasta en un 40 %.



La Sociedad Española de Neurología consideró que la detección precoz es un elemento clave en el abordaje de la enfermedad de Alzheimer. Según datos de esta sociedad el 50 % de los casos no se diagnostica el mal hasta que el paciente ha desarrollado una fase moderada de la enfermedad y entre el 30 % y el 50 % de las personas que padecen algún tipo de demencia no se llega a obtener un diagnóstico preciso, lo que subraya el valor de esta aplicación.

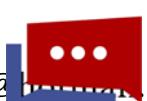
El proyecto de investigación se remonta a 2014, con la creación de un grupo de investigadores multidisciplinar de los ámbitos tecnológico y sociosanitario en las universidades de Vigo y de Santiago de Compostela para la combinación de técnicas de gamificación e inteligencia artificial, con criterios de validez psicométrica, como instrumento de cribado de deterioro cognitivo.

Entre 2016 y 2023 se llevaron a cabo pruebas piloto con esta batería de videojuegos en diferentes centros de día, asociaciones de personas mayores y entidades vinculadas con el tratamiento de las demencias, como la Asociación Gallega de Familiares con Alzhéimer (AFAGA).

En 2022, Samsung Iberia y la Universidad de Vigo comenzaron a ofrecer estas pruebas en formato de aplicación gratuita para autoevaluación en ámbito domiciliario y facilitar la detección. En 2024 se firmó un convenio entre la Universidad de Vigo y Samsung Iberia para impulsar el desarrollo y puesta a disposición de The Mind Guardian, de cuyos derechos es titular la Universidad.

Samsung jugó un papel crucial, aportando los recursos necesarios para escalar el proyecto desde el ámbito académico hasta su transformación en una aplicación.

leticia_montagner@hotmail.com (mailto:leticia_montagner@hotmai... com)



@LMontagnerG

viernes, marzo 28, 2025

f        



ENTREVISTAS - MUSICAS - NOTICIAS

www.radiomercosur.org

[Inicio](#) / [2025](#) / [marzo](#) / [27](#) / En una sociedad marcada por el estrés y la falta de descanso hay un nuevo tipo de turismo en auge: el del sueño



[ECOLOGÍA Y NATURALEZA](#) [TURISMO](#)

En que te puedo ayudar?

En una sociedad marcada por el estrés y la falta de descanso hay un nuevo tipo de turismo en auge: el del sueño



27 de marzo de 2025 / Redacción Central

RADIO MERCOSUR - 24 HORAS EN VIVO

Comparta nuestras noticias



Uno puede irse de vacaciones por muchos motivos. Muchísimos. Para conocer nuevas culturas, maravillarse con paisajes y museos, comer bien, disfrutar en la playa, esquiar, practicar idiomas... De hecho si algo sobra son razones para tomarse un descanso fuera de casa. Lo que es menos frecuente es viajar básica y principalmente con el propósito de dormir. O al menos así lo era hasta ahora.

En una sociedad *hiperestresada* cada vez son más los viajeros (y negocios) que apuestan por un nuevo tipo de desconexión: el 'turismo de almohada'.

Dormir, la tarea pendiente. Dormimos mal. O no todo lo que deberíamos. Hace más o menos un año Fundación Mapfre, la Sociedad Española de Neurología (SEN) y la Sociedad Española del Sueño publicaron un estudio que demuestra que solo el 24% de los jóvenes reconocen "dormir bien y lo suficiente". Es más, ocho de cada diez presentan algún síntoma relacionado con el insomnio.

Y el problema no es exclusivo de los jóvenes. La SEN calcula que el 48% de los españoles adultos no tiene un sueño de calidad y casi un tercio de la población se despierta con la sensación de no haber tenido un sueño reparador, porcentaje nada sorprendente si recordamos que el 60% de los españoles ha pasado por episodios de estrés que han afectado a su día a día. En general, la World Sleep Society (WSS) calcula que un amplio porcentaje (al menos el 45%) de la población mundial padecerá algún trastorno del sueño grave a lo largo de su vida.

¿Para qué sirve un viaje? La pregunta quizás parezca sencilla, pero no tiene una única respuesta válida. Hay quien planifica sus viajes saturando sus agendas de visitas, excursiones, comidas y actividades, reduciendo al mínimo las horas del sueño, y quien se sitúa en el polo opuesto y lo que más valora cuando sale de casa es el descanso. Es más, hay ciertos casos en los que dormir no es un simple complemento, sino uno de los objetivos centrales (sino el único) del viaje.

Hace poco la plataforma de reservas de alojamientos al aire libre Pitchup se dio cuenta de que las menciones a "dormir" en su sección de "me gusta" y reseñas de clientes se habían disparado un 55% con respecto a 2023. Y ese es solo uno de los muchos indicadores que sugieren que cada vez hay más gente que valora la calidad del descanso cuando viaja y una industria dispuesta a cubrir esa necesidad.

Un concepto: turismo de almohada. Con ese telón de fondo, desde hace un tiempo ha ido ganando fuerza una modalidad de viajes centrada básicamente en esa idea: el descanso, el sueño de calidad. No se trata ya de hoteles que presumen de estar en barrios tranquilos o que ponen a disposición de sus clientes una extensa carta de almohadas, algo que en realidad existe desde los años 60. No. Hablamos de paquetes diseñados a propósito para mejorar el sueño de los visitantes, con tratamientos, especialistas y tecnología específicos.

El resultado es lo que se ha bautizado como 'turismo de almohada', 'sleep tourism' o 'turismo del sueño', un nicho de mercado en el que hay negocios (y destinos) que han visto una oportunidad para diferenciarse y, de paso, participar en un mercado con buenas perspectivas. Un informe reciente de HTF Market Intelligence que analiza su horizonte hasta 2031 calcula de hecho que aumentará a una tasa de crecimiento anual compuesta del 7,8% y llegará a mover sumas cuantiosas.

¿En qué consiste exactamente? La oferta es amplia. Igual que en cualquier otro nicho del cada vez mayor y más competitivo sector del turismo. Quien busca "turismo de almohada" tiene a su alcance experiencias 'Room to Dream', paquetes centrados en la calidad del sueño en clínicas de bienestar, programas de siete o incluso más días con terapeutas, circuitos con spa, baños de sal y vibración...

Incluso hay campings y alojamientos situados en plena naturaleza que han empezado a enfatizar precisamente las bondades de dormir bajo las estrellas. Todo por y para el descanso. La idea es atender al cliente, favorecer su sueño y, en ciertos casos, detectar sus problemas y que aprenda a dormir bien.

Recorriendo a la IA para dormir. En marzo de 2024 *The New York Times* (TNYT) elaboró un reportaje sobre alojamientos que incluso van más allá y han incorporado camas asistidas con IA, hipnoterapeutas de guardia, colchones capaces de conectarse con el smartphone, máscaras de calor y vibración e incluso cámaras especiales en la que los huéspedes pueden descansar sin ninguna tipo de distracción externa, como teles, teléfonos o incluso ventanas. Eso sí, no son para todos los bolsillos. En algún caso una sola noche cuesta más de 1.700 dólares.

Un demanda, una oportunidad. Hay quien ya ha visto en el "turismo de almohada" una oportunidad para diferenciarse en el sector. Tanto negocios como destinos. "Los hoteles, enfrascados en una lucha a muerte con Airbnb, han comenzado a explorar formas de competir ofreciendo servicios y comodidades en torno al objetivo principal de una estancia en un hotel: una noche de sueño reparador", comenta a TNYT Chekitan Dev, de la Universidad de Cornell.

La clave es que "el paradigma anterior" de las vacaciones, en el que lo importante eran los planes diurnos, empieza a ablandarse. Y eso es un filón, que hasta ahora se veían penalizados precisamente por su aislamiento y escasa oferta de actividades. Suecia es un buen ejemplo. Sus zonas casi deshabitadas, temperaturas gélidas, noches largas y cabañas apartadas en pleno bosque adquieren un renovado atractivo cuando lo que se busca es descansar.

Un cambio de enfoque. "La abundancia de naturaleza accesible, combinado con noches oscuras, temperaturas frescas y un énfasis cultural en la relajación hacen de Suecia un lugar ideal para el turismo del sueño", comenta el investigador Christian Benedict a la BBC. Una reportera de la cadena se alojó de hecho en una pequeña cabaña en Svartsö

situada a las afueras de un bosque con vistas a un lago. En su cuarto tenía solo una cama, una silla y una mesilla. Nada de tele, radio ni ningún otro estímulo que la pudiera distraer de lo realmente importante: descansar.

Su propuesta contrasta con la que se puede encontrar en otros hoteles o instalaciones situadas en países como Reino Unido, Tailandia o Maldivas (por citar solo algunos ejemplos), pero aspira a hacerse un hueco en el creciente negocio del "turismo de almohada". Uno en el que España también ha movido ficha.

Imágenes | Bernard Hermant (Unsplash)

Carlos Prego

Fuente de esta noticia: <https://www.xataka.com/magnet/sociedad-marcada-estres-falta-descanso-hay-nuevo-millonario-turismo-auge-sueno>

También estamos en Telegram como [@prensamerco](https://t.me/prensamerco), únete aquí: <https://t.me/prensamerco>

Recibe información al instante en tu celular. Únete al Canal del Diario Prensa Mercosur en WhatsApp a través del siguiente link: <https://www.whatsapp.com/channel/0029VaNRx00ATRSnVrqEHu1W>

Su opinión es importante, haga su comentario...

[Acerca de](#) [Últimas entradas](#)

Redacción Central

Comparta nuestras noticias

Publicaciones Relacionadas:

1. [Así amaneció Riobamba y el Chimborazo](#)
2. [Anunciaron la apertura del área cataratas](#)
3. ["Yo freno por la fauna" la campaña de concientización llegó a Iguazú](#)
4. [Ayolas: muy buena pesca en los últimos días del 2024](#)

Social Media Auto Publish Powered By : [XYZScripts.com](#)



En que te puedo ayudar?



Nos gustaría notificarle sobre las últimas noticias y actualizaciones.

[No, gracias](#)

[Permitir](#)

CÓMO EVITAR QUE EL ÚLTIMO CAMBIO DE HORA EN ESPAÑA ALTERE LA FACTURA DE LA LUZ

SERGIO BUSTOS • 29 MARZO, 2025 06:15

Esta **madrugada del 29 al 30 de marzo** se producirá un nuevo **cambio de hora en España**, el último si el país sigue finalmente las directrices de la Unión Europea, cuyos planes son que esta práctica se dé por terminada en 2025. Los relojes pasarán de las **02:00 a las 03:00** durante el domingo, lo que hará que tengamos más horas de luz natural durante la tarde.

Si bien la idea original es de hace más de un siglo (data de la época de la Primera Guerra Mundial) y se hizo para aprovechar toda la luz natural posible y provocar una bajada del consumo de carbón en el verano, el cambio de hora se ha extendido hasta el día de hoy, con el reloj adelantándose y atrasándose cada mes de marzo [y de octubre](#).

Sin embargo, los últimos estudios sobre la práctica indican que el ahorro energético de la actualidad es mínimo, sobre todo si lo comparamos con los efectos de [salud](#) que pueden darse como consecuencia de estas alteraciones horarias. Por ese motivo, en 2018 la Comisión Europea realizó una consulta en la que **el 84 % de los participantes estaban a favor de eliminar el cambio de hora**.

Nos gustaría notificarle sobre las últimas noticias y actualizaciones.

Fuente: Agencias

No, gracias

Permitir

Desde 2019 la pelota está, por ese motivo, España tendrá que elegir si se establecerá de manera permanente si disponer de tardes más largas con el horario de verano -siendo por tanto este el último cambio de hora- o tener más luz por las mañanas si nos quedamos con el horario de invierno.

Te puede gustar

Enlaces Patrocinados por Taboola

Gama SUV de Hyundai

Hyundai España

[Ver más](#)

CONSEJOS PARA EVITAR PERJUICIOS DEL CAMBIO DE HORA EN LA FACTURA DE LA LUZ

A la espera de que España tome una decisión definitiva y haga del todo oficial que el de 2025 es el último que se produce en nuestro país, es bueno echar un vistazo a las otras consecuencias que tiene el mismo para otros aspectos importante de nuestra vida. Entre las consecuencias de la eliminación de esta práctica en España, varios expertos advierten de que, además de afectar a la salud pública, el rendimiento laboral y escolar y la **economía** en general, **el cambio de hora puede alterar la factura de la luz**, por lo que tomar medidas para evitar un incremento puede ser una acción recomendable para muchos perfiles de ciudadanos.

Por ejemplo, la compañía de consumibles 123tinta aconseja fervientemente la utilización de bombillas LED si todavía no hemos sustituido las tradicionales de nuestros hogares, pero la principal recomendación es evitar luces innecesarias y **aprovechar la luz natural lo máximo que podamos**. Dado que anochecerá más tarde, debemos quitarnos la costumbre de utilizar iluminación artificial siempre que sea posible. Para ello, se aconseja reorganizar los espacios del hogar de cara a que la luz natural nos ayude a no tener esa dependencia de la electricidad.

Fuente: Agencias

Asimismo, deberíamos desenchufar los aparatos que no se utilicen, porque el modo espera de muchos electrodomésticos y productos tecnológicos sigue consumiendo energía y se acaba reflejando en la factura energética. Esta decisión puede suponer un ahorro a largo plazo que realmente merezca la pena, así como la

Privacidad

optimización del uso de ele
lavavajillas o lavadoras

rogramando

Nos gustaría notificarle sobre las
últimas noticias y actualizaciones.

POR QUÉ NOS CUE

No, gracias

Permitir

Además de que nos pueda

hora también altera a

nuestra salud. Desde la [Sociedad Española de Neurología \(SEN\)](#) han recordado en más de una ocasión que **los días siguientes al cambio de horario pueden aparecer distintos trastornos** que también tenemos que tener en cuenta.

Entre los distintos síntomas, se puede producir **falta de concentración y de energía, somnolencia o dificultad al dormir, sensación de cansancio** general o incluso desorientación. Los casos más acusados se dan en personas que ya sufren de por sí trastornos del sueño, episodios de cefaleas o epilepsia.

Esta situación se da por el desajuste entre el reloj biológico y la hora a la que hemos cambiado, y se pueden llegar a necesitar de uno a cinco días para alcanzar la normalidad. Es **algo parecido a lo que ocurre con el jet-lag** de los viajes en avión, aunque el trastorno es de menor intensidad al tratarse únicamente de una hora de diferencia horaria. Para solucionarlo, se recomienda descansar de forma adecuada e intentar adaptarse de forma progresiva al cambio adelantando, por ejemplo, nuestras rutinas habituales durante los días previos, o evitando las siestas para dormir más profundamente en la noche.

ROTARY CLUB ALICANTE

✉ info@rotaryclubalicante.com

[Área privada](#)



Explore

[Inicio](#)

[¿Quiénes Somos?](#)

f

[Historia Del Club](#) [Noticias](#) [Eventos](#)

[Intercambios](#) [Premio Balmis ®](#) [Contacto](#)

■ [NOTICIAS ROTARY CLUB ALICANTE, PREMIOS BALMIS](#) /

La experta en Alzheimer Mercè Boada Rovira, Premio Balmis 2025

26 de marzo de 2025



ES

doctora Mercè Boada Rovira (Barcelona, 1948), neuróloga y profesora distinguida de la Universidad Internacional de Cataluña, se ha alzado con el XVI Premio Balmis, según ha

anunciado este martes el Rotary Club de Alicante, promotor de estos galardones desde el año 2009.

La homenajeada, que ha participado en el estudio de la primera vacuna contra el Alzheimer creada en España, recibirá este reconocimiento en una cena que se celebrará el próximo 11 de abril, a las 20 horas, en el restaurante Torre de Reixes de Alicante, abierta al público bajo reserva de cubierto por 60 euros.

El presidente de la Comisión Balmis, Jorge Alió, ha destacado la importancia de la prevalencia de la enfermedad del Alzheimer “de la que cada año hay en España 40.000 nuevos casos, situándonos en una realidad de unos 400.000 pacientes actualmente, en los que este mal provoca un efecto devastador, así como en sus familias y en entorno social. El desarrollo de la vacuna, liderada por la doctora Boada y en fase 3 de prueba, es una esperanza segura como lo fue el doctor Balmis logrando la erradicación de la viruela en el mundo”.

Mercè Boada Rovira

Neurologa y profesora distinguida de la Universidad Internacional de Cataluña, la especialista premiada ha dedicado su carrera al estudio y tratamiento de las enfermedades neurodegenerativas, con especial foco en el Alzheimer. Se formó en el Hospital Universitario Vall d'Hebron, donde fue jefa clínica y responsable del área de investigación en demencias del Vall d'Hebron Institut de Recerca (VHIR). Se doctoró en Medicina por la Universitat de Barcelona (1994).

En 1991, junto a su esposo, el psicólogo Lluís Tárraga, fundó el Alzheimer Centre Educacional (ACE) en Barcelona, germen de la Fundació ACE (1995), hoy Ace Alzheimer Center Barcelona. Como directora médica, ha convertido esta entidad en un referente europeo en diagnóstico, tratamiento e investigación del Alzheimer. Con un equipo de 120 profesionales, ha atendido a más de 34.000 personas y cuenta con un biobanco de 32.600 muestras, que ha permitido identificar más de 45 genes relacionados con la enfermedad.

Bajo su liderazgo, Ace ha desarrollado herramientas de diagnóstico digital con inteligencia artificial y ha dirigido 152 ensayos clínicos internacionales, con 42 publicaciones científicas en 2023 y un impacto de 554.304. Ha contribuido al desarrollo de políticas sanitarias en España, participando en el Pla Integral de la Gent Gran a Catalunya (1990) y el Pla de Salut de Catalunya (1996-2001), además de documentos estratégicos como el Quadern 10 y el Documento Sitges 2009.

A nivel europeo, es parte del Comité Ejecutivo del European Alzheimer's Disease Consortium (EADC) y, en España, investigadora principal del grupo Ace-CIBERNEED del Instituto de Salud Carlos III. Su labor ha sido reconocida con múltiples distinciones, incluyendo el Premio a la Excelencia Profesional (2008), la Medalla Josep Trueta (2012), la Creu de Sant Jordi (2016), el Premio Alzheimer de la Sociedad Española de Neurología (2021) y la Medalla de Oro al Mérito Científico del Ayuntamiento de Barcelona (2023).

La doctora Boada ha participado en el estudio en fase 3 de la primera vacuna contra el Alzheimer creada en España que, en palabras de Alió, “pretende prevenir la enfermedad enlenteciéndola o evitándola”, tras indicar que hay otros estudios en marcha, especialmente en EE UU, “ante la frecuencia alarmante de esta enfermedad debido al envejecimiento de la población” y recordar, ante mensajes negacionistas, que “nadie en su sano juicio puede negar que las vacunas son utilísimas”. Alió ha añadido que en estos momentos “se están analizando los resultados” para su elaboración por un laboratorio del grupo Glaxo.

El Premio Balmis

El Premio Balmis se otorga anualmente a una personalidad en vida del sector de la Medicina, Biología o ciencias afines cuya contribución a la mejora de la calidad de vida, de la salud global y del control de las enfermedades infecciosas haya sido manifiesta y meritoria del mismo.



ES premio se creó en 2009 y se ha venido otorgando sin interrupción anualmente, consiguiendo ser un referente internacional en el mundo de la salud. Entre los distinguidos premiados hay

médicos, biólogos, y profesionales de otras disciplinas del área de la salud y asociaciones afines.

El busto de Miguel Bañuls

La galardonada recibirá una copia original de un busto de Francisco J. Balmis creado por el escultor alicantino Miguel Bañuls en 2008. El busto del premio Balmis le ha servido de modelo para el gran busto en el Campus de la Universidad Miguel Hernández en San Juan en diciembre de 2019, y se ha anunciado otro próximamente para el Hospital General Doctor Balmis de Alicante.

Otros premiados

La lista de los premiados al Premio Balmis desde su primera edición incluye a Ignacio Melero, catedrático de Inmunología de la Universidad de Navarra, codirector del departamento de Inmunología e Inmunoterapia de la Clínica Universidad de Navarra, investigador principal del CIMA, académico correspondiente de la Real Academia Nacional de Medicina y catedrático de la Universidad de Oxford (2024 – XV Edición); Juan José Badiola Díez, catedrático e investigador académico veterinario, rector de la Universidad de Zaragoza, experto en encefalopatía espongiforme bovina o “mal de las vacas locas” (2023 – XIV Edición); Elia Torroella Busquets, directora de Investigación de los Laboratorios HIPRA y del proyecto de la primera vacuna COVID 19 desarrollada en España (2022 – XII Edición); Denis Mukwege, Premio Nobel de la Paz, Premio Sájarov, entre otros, cirujano ginecólogo para mujeres víctimas de violencia extrema, ha desarrollado un modelo holístico, a favor de las mujeres víctimas, que da ejemplo para el mundo entero (2020 – XII Edición); Javier Arístegui Fernández, catedrático de la Universidad de País Vasco, presidente de la Fundación Española de Infectología Pediátrica, ha publicado numerosos estudios y ensayos clínicos sobre las vacunas periódicas (2019 – XI Edición); Pedro Alonso Fernández, director del Programa Mundial de Malaria de la OMS, investigador y gestor del programa de vacuna contra malaria adoptada por la Organización Mundial de la Salud (2018 – X Edición); María A. Blasco Marhuenda, directora del Centro Nacional de Investigaciones Oncológicas, gran contribuidora en la investigación del papel de las telomerasas en el cáncer y el envejecimiento (2017 – IX Edición); Francisco J. Martínez Mojica, docente Universidad de Alicante, descubrimiento de CRISPR utilizado en inmunidad adquirida por bacterias para el tratamiento de trastornos genéticos y otras enfermedades humanas (2016 – VIII Edición); Alfonso Puchades Orts, primer decano de Facultad de Medicina, UMH, ha trabajado en proyectos de desarrollo y promoción de la salud en África y América (2015 – VII Edición); Diego Torrus Tendero, presidente Medicus Mundi, médico de Unidad de Enfermedades Infecciosas, Hospital General Alicante, gran experto en investigación de enfermedades tropicales (2014 – VI Edición); José V. Tuells Hernández, director de Servicio de Medicina Preventiva, Hospital Vinalopó, creador de la Cátedra de Vacunología Balmis en la Universidad de Alicante (2013 – V Edición); Pedro C. Cavadas Rodríguez, director de Unidad de Microcirugía y Cirugía Reconstructiva, Hospital Manises de Valencia, trabaja en programas de cooperación humanitaria en Kenia y Uganda (2012 – IV Edición); Jesús Aranaz Andrés, jefe de sección de Epidemiología, Hospital Universitario de San Juan, investigador epidemiológico de asistencia sanitaria y colaboración con América Latina (2011 – III Edición); José M. Martín Moreno, epidemiólogo en la Oficina Europea de la OMS, doctor en Epidemiología y Salud Pública por la Universidad de Harvard (2019 – II Edición); José A. Navarro Alonso, jefe del Servicio de Vacunología de Valencia, Vaccine Safety Project de la OMS (2018 – I Edición).

Fuente: <https://www.informacion.es/cultura/2025/03/25/experta-alzheimer-merce-boada-rovira-115673656.html>

El sueño también es cuestión de dinero: "Cuando pague los 7.000 euros que debo, entonces dormiré bien"



El precio de dormir mal: cerca de 11.100 millones de euros al año

INFOGRAFÍA RTVE

Así dormimos (o no) en España: un análisis con datos, test expertos sobre cómo las condiciones económicas y emocionales afectan al descanso, y cómo dormir poco o mal influye en la productividad.

30/03/2025 | 09:02 horas

Por **LUCÍA MONTILLA | DatosRTVE**



TIEMPO DE LECTURA:  7 min.

Lola no duerme bien. En realidad, nunca lo ha hecho. Creció en un barrio humilde, en una familia sin recursos y con demasiadas preocupaciones económicas como para descansar tranquila. "No se duerme igual cuando no tienes un puto duro", resume contundente la joven de 28 años. Arrastra desde la adolescencia, junto a la ansiedad, préstamos familiares y deudas que no han dejado de crecer. **"Cuando pague los 7.000 euros que debo, entonces dormiré bien"**, asegura.

Su caso no es una excepción. En España, la mayoría de la población duerme entre siete y nueve horas, pero esa horquilla esconde realidades muy distintas. Cada vez más personas se despiertan con cansancio y con la sensación de no haber tenido un sueño

reparador. Dormir, como alimentarse bien o acceder a una vivienda digna, también **depende del entorno, el trabajo, la salud mental o el nivel de ingresos.**

La calidad del sueño: dormimos, pero no descansamos

Los españoles duermen una media de 7 horas y 52 minutos al día, según el portal especializado Bedlab. Nueve de cada diez alcanzan el mínimo recomendado, pero **solo un 29,7% afirma levantarse descansado**. Más de la mitad califica su sueño como “regular” y un 14,3% como “malo”.

Las personas con **menor nivel educativo, ingresos más bajos o empleos más exigentes sufren más insomnio** y somnolencia diurna, especialmente las mujeres (1,41 veces más), según un estudio de la plataforma Alianza por el Sueño e Ikea. La calidad del descanso también se resiente en barrios desfavorecidos, como el de Lola, donde se duerme menos y peor.

Así, en hogares de renta media-baja, el problema es estructural: jornadas largas,

horarios irregulares, habitaciones compartidas, ruido y un entorno familiar inestable. Todo influye, especialmente en los menores. **“Una alteración del sueño en la infancia puede tener repercusiones a largo plazo** en la edad adulta, tanto a nivel inmunológico como endocrino y mental”, advierte la neuropediatra Lucía Monfort. Si el déficit se cronifica, añade, “se cometan más errores y hay más problemas de atención y de hiperactividad y, con ello, problemas de rendimiento académico”.



Carlos, autónomo de 25 años, y Jaime, de 29, terminan sus jornadas laborales tarde y llegan a casa agotados. Aunque duermen unas siete horas, nunca se levantan reparados. Carlos, con la cabeza llena de problemas económicos, amanece sin energía: “No me concentro, no socializo y tampoco puedo gestionar los problemas del trabajo”. Y Jaime, que se despierta varias veces por la noche por el ruido, **siente que los largos trayectos diarios le roban el día**: “Madrid te obliga a adelantar la rutina y te

quita horas de sueño".

Para la investigadora Clara Muñoz el problema no está tanto en las horas que dormimos como en la calidad del sueño. Esta mala percepción, explica, puede ser "un indicativo de los **niveles de estrés crónico que padece la población**" y también "una falta de pautas adecuadas para un buen descanso", lo que se conoce como higiene del sueño. También señala que en España "es muy difícil acostarse antes de las 22:00", algo clave para respetar los ritmos circadianos.

En esa línea, el cambio de hora de este fin de semana agravará los problemas de sueño. Carlos Egea, presidente de la Federación Española de Sociedades de Medicina del Sueño (FESMES), señala que **el sueño depende también de la luz natural**: "Iniciamos el sueño en función de la luz que recibimos a primera hora, y como en este país amanecemos a oscuras, el influjo del sol es tardío". Considera que lo ideal sería "no cambiar la hora de invierno a verano" o incluso adoptar el horario de Londres.

El insomnio, un problema de 11.000 millones de euros

La mitad de la población mundial sufrirá algún trastorno grave del sueño en su vida, según la Sociedad Española de Neurología (SEN), que señala que un tercio de los españoles tiene problemas de sueño. Pero solo el 10% está diagnosticado. Además del impacto personal, el económico también es elevado: **cada año se pierden cerca de 11.100 millones de euros** —el 0,82% del PIB— por la caída de productividad derivada del insomnio, según el instituto RAND Europe.



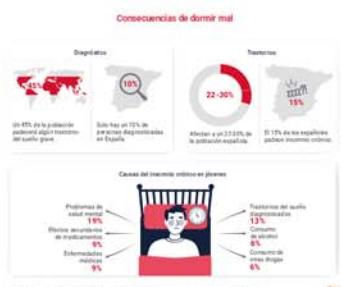
El insomnio crónico afecta al 10-15% de los españoles. La neuróloga Celia García Malo distingue dos perfiles: quienes no duermen lo suficiente y quienes, pese a cumplir las horas, no descansan. En ambos casos, “hay un montón de causas físicas detrás del mal descanso, y para tratarlo es clave hacer un estudio y tratarlo con terapia cognitivo conductual”.

En contextos de **renta media-baja, afecta hasta al 17% de la población**. Alicia (25) vive con sus padres —jubilados, compradores compulsivos y

con problemas de salud— y se siente cansada todo el día porque se despierta seis veces por noche: “Mis padres son mayores y se levantan a las tres de la mañana a hacer ruido, a fumar, a limpiar, ponen la televisión alta y el gato no para de maullar”.

Carlos Egea, presidente de FESMES, señala que despertarse entre las dos y las cuatro es habitual porque se da un pico de cortisol. **El problema aparece cuando cuesta volver a dormir:** “El insomnio de mantenimiento crónico es cuando te despiertas con frecuencia y tardas más de una hora en dormirte”, explica.

Es lo que le ocurre a Luisa, de 26 años. Duerme entre cuatro y cinco horas, se despierta “taquicárdica, como si me hubieran dado un susto” y **lleva una década tomando desde melatonina hasta antidepresivos**. Aunque se ha acostumbrado a estar “más irascible”, el insomnio sigue siendo un problema: “Me enfada el no dormir y me como la cabeza con que no me puedo dormir”.



El impacto de la salud mental en el sueño

En los jóvenes, el insomnio está especialmente ligado a la salud mental. **Un 19% de los casos se relacionan con ansiedad o depresión**, y entre mujeres la cifra sube al 25,5%, según el estudio de Mapfre, la SES y la SEN. Bea (26) padece ansiedad desde hace años y aunque se acuesta a medianoche, no se duerme hasta las tres. Intenta seguir las pautas de su psicóloga, pero no siempre basta: "Me tiro todo el día reventada, sin paciencia y afecta a mi trabajo", dice.

Otro patrón común es el despertar precoz: "Cuando te despiertas y no te vuelves a dormir porque te conectas con el mundo real, con las cosas que te preocupan como el trabajo", explica Egea. Es lo que le ocurre a Alba, que toma tres pastillas de melatonina cada noche desde hace dos años y medio. "Mis noches son complicadas porque tengo sueños y pesadillas muy lúcidas y me despierto como si lo hubiera vivido", cuenta. Su problema se relaciona con un trauma infantil y la ansiedad que arrastra desde entonces, algo que aún condiciona su vida: **"Hay veces que me levanto, desayuno y me vuelvo a acostar porque soy un zombi"**.

Según Raquel Nava, directora de Contigo

Psicología Online, “los problemas psicológicos y el insomnio se retroalimentan”. A Paula (25), que estudia una oposición, y a David (27), que ha ascendido en su empresa, les afecta su contexto en el descanso. A ella, los turnos rotativos y los horarios tardíos de su familia le impiden establecer rutinas de sueño. Y él, aunque ha mejorado laboralmente, sigue llegando justo a fin de mes, algo que le preocupa porque no puede ahorrar para comprar una casa ni disfrutar del tiempo libre.

Esa sensación de **vivir solo para trabajar, sin espacio real para el descanso o el ocio**, es lo que se conoce como pobreza de tiempo.

Según un informe del instituto RAND Europe, **quienes tienen preocupaciones económicas duermen diez minutos menos al día**. Puede parecer poco, pero refleja cómo el contexto condiciona el descanso. “No es lo mismo una madre soltera con tres hijos que trabaja nueve horas que una persona de cierto nivel económico que pueda pagarse a alguien para que le ayude. Todos tienen sus problemas, pero no les afectan de la misma manera”, señala la psicóloga Raquel Nava. “Hay problemas que son sociales, como no llegar a fin de mes, y

esos no se resuelven yendo al psicólogo", concluye.



Pantallas, cafeína y pastillas: hábitos que moldean el descanso

Queremos dormir mejor, pero nuestras rutinas dicen otra cosa. Ocho de cada diez españoles usan el móvil o ven la televisión justo antes de acostarse. Entre los jóvenes, el hábito se intensifica: pasan de media **48 minutos con el móvil en la cama** y muchos tardan más de una hora en dormirse, según un informe de Mapfre, la Sociedad Española de Neurología (SEN) y la Sociedad Española del Sueño (SES).

Ricardo (32) evita el silencio con el móvil, incluso mientras cocina o se lava los dientes, y **tarda hasta tres horas en dejar de ver vídeos y dormir**. Ante esto, Celia García Malo, neuróloga y coordinadora del Grupo de Estudio de Trastornos del Sueño de la SEN, asegura que las pantallas no son problemáticas si se

duerme bien, pero sí empeoran el insomnio.

Para combatir el cansancio, tres de cada cinco jóvenes consumen café a diario, y un 10% toma más de tres tazas. A esto se suman té, refrescos y bebidas energéticas. Jelen, sanitaria de 30 años con turnos de 13 horas, toma **al menos un café y dos bebidas energéticas al día**. También ha probado remedios naturales y diazepam, pero su situación económica le roba el sueño: "Los jóvenes en España estamos apretadísimos de tanto trabajar y no sabemos por dónde salir".

María (26), opositora desde hace cuatro años, sufre **migrañas incapacitantes por la falta de sueño**. Ahora toma melatonina, tras probar cuatro tratamientos con efectos secundarios como temblores y depresión: "Puedo tener 15 días al mes dolor de cabeza y hay días que me he despertado con araños y moratones de apretarme el brazo".

Como ella, **el 27% de los españoles toma algo para dormir**, ya sea remedios naturales como melatonina (16%) o fármacos con receta (11%), según Bedlab. En adolescentes, el uso sin supervisión preocupa: "Un 7% consume benzodiacepinas para dormir, cifra que sube al

12% en entornos de renta media-baja", alerta

Carlos Egea.

Para mejorar el descanso, los expertos recomiendan, entre otros hábitos, establecer horarios regulares de descanso, desconectar de las pantallas al menos media hora antes de acostarse, dedicar al menos 20 minutos de relajación para conciliar el sueño y meterse en la cama solo cuando se esté listo para dormir.

Así, **la higiene del sueño sirve de antídoto**

natural y ayuda a corregir o aliviar los trastornos que dañan la productividad y la calidad de vida.

CRÉDITOS

Infografía: Juan Manuel Leralta (InfografíaRTVE / Evoluciona).

España Economía Enfermedades

Cómo consumir magnesio para dormir como un bebé: los alimentos en los que se encuentra de forma natural

YO
DONA
Vida Saludable

Cómo consumir magnesio para dormir como un bebé: los alimentos en los que se encuentra de forma natural

¿Tienes **problemas de insomnio**? El magnesio puede ayudarte a **dormir mejor**. Te presentamos los alimentos en los que se encuentra este mineral de manera natural para que lo incluyas en tu dieta.

TRESB @tresbcom
Actualizado Sábado, 29 marzo 2025 - 00:13



Cómo consumir magnesio para dormir como un bebé: los alimentos en los que se encuentra de forma natural

Vida Saludable ¿Necesitas magnesio y no lo sabes? "La mayoría debería suplementarse", responde un experto en digestivo

Vida Saludable El mineral que combate el cansancio, acelera el metabolismo y mejora la digestión para un abdomen más plano

Vida Saludable 20 ideas de cenas saludables para dormir mejor

Según datos de la **Sociedad Española de Neurología** (SEN), el 35% de la población adulta padece **insomnio ocasional en España** y entre un 10% y 15% sufre este problema de manera **crónica**. La **falta de sueño** no solo afecta a la **calidad de vida**, sino que puede provocar problemas de salud, como **enfermedades cardiovasculares**, hipertensión, **obesidad** o trastornos de **salud mental**. Existen algunos **remedios naturales y técnicas** que pueden ayudar a **dormir mejor**, como el consumo de **magnesio**.

Cómo consumir magnesio te puede ayudar a dormir como un bebé

El magnesio es un **mineral** que resulta **imprescindible** para el organismo, ya que participa en más de **300 procesos biológicos**. Como indica la nutricionista **Diana Papa Constantino**, ayuda a mantener el **ritmo cardíaco**, regula las **hormonas** y el nivel de **glucosa**, relaja los **vasos sanguíneos**, calma y activa los **nervios** y los **músculos**, interviene en la formación de los **huesos y dientes**, es un **catalizador de neurotransmisores** y también mejora la **calidad del sueño**.

PUBLICIDAD

