

El método escandinavo que usan en el norte de Europa para dormir como un bebé

ACTUALIDAD INES GUTIERREZ | NOTICIA 21.05.2025 - 07:00H



Descansar es esencial y para eso hay que encontrar la mejor forma de dormir bien, este truco que usan en el norte de Europa puede marcar la diferencia en muchos hogares.

[Diez técnicas infalibles para dormir rápido y descansar mejor aunque no tengas sueño](#)



El truco escandinavo para dormir mejor. / Pexels Andrea Piacquadio

Una buena noche de sueño puede marcar la diferencia entre un día 'bueno' y uno 'malo'. **Dormir mal o no dormir lo suficiente** tiene consecuencias, hace que estemos más cansados a lo largo del día, que todo nos cueste un poco más y sea más complicado concentrarse. Males que pueden llegar a ser molestos cuando sucede un día, pero que **si se convierten en algo habitual pueden llegar a ser un problema de salud**. En España, más de cuatro millones de personas padecen algún tipo de trastorno del sueño crónico y grave, según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN).

Son muchos los **consejos, trucos y tips** que pueden seguirse para conseguir dormir mejor o de manera más profunda, para evitar dar vueltas en la cama sin poder dormir o no tener que levantarse varias veces por la noche porque nos despertamos, por desgracia, no siempre son efectivos, porque **no todos los problemas de sueño dependen de uno mismo**. Hay algunas personas que no pueden descansar como merecen porque comparten cama y eso añade algunos problemas extra a la hora de tener un sueño reparador. No todos los problemas tienen solución, pero siguiendo el método escandinavo algunos de ellos pueden quedarse como meras anécdotas.

LO MÁS VISTO

- 1 La opinión del cardiólogo José Abellán sobre el consumo de huevo a diario: 'El colesterol impacta en tu salud cardiovascular'
20minutos
- 2 Guerra en Gaza, en directo | Israel critica que la UE vaya a revisar su Acuerdo de Asociación: 'Anima a Hamás a mantenerse firme'
20minutos, A. T.
- 3 Tres de cada cuatro inquilinos no tienen ahorros para comprar una casa y la subida de precios duplica el alza del salario en jóvenes
Isabel Fuentes
- 4 El radar en una urbanización de lujo que vuelve loco a los vecinos: hasta 200 multas en una hora
Pablo Martín
- 5 Cómo conseguir la luz V-16 (obligatoria en 2026) de forma totalmente gratuita
Antonio Pérez Saz

MÁS INFORMACIÓN SOBRE:

[Salud](#)[Europa](#)[Insomnio](#)[Dormir](#)

El método escandinavo para dormir como un bebé





El truco para dormir mejor. / Pixabay/xiangying_xu

Hay muchos **motivos que impiden que alguien descanse bien por la noche** y se multiplican cuando se comparte cama con otra persona. No es sencillo encontrar el equilibrio que consiga que las dos personas se sientan cómodas y a gusto, y a menudo el resultado es que ninguna de las dos lo está. El método escandinavo propone una forma para ponerle fin al problema que supone **compartir cama con alguien que es un poco más caluroso o friolero**.

Es **una práctica muy común en países como Suecia, Noruega y Dinamarca** y lo que hacen es tener dos edredones diferentes en la misma cama, de esta forma cada uno selecciona aquel que más le interesa. Quien es más caluroso puede optar por cubrirse con menos capas o colchas más finas sin que eso haga sentir incómodo a su compañero de cama.

Con este sistema, cada miembro de la pareja puede controlar mejor su **temperatura durante la noche**, lo que reduce notablemente la cantidad de problemas que eso provoca, incluyendo discusiones recurrentes sobre si hace demasiado frío o demasiado calor. **Mejora también la libertad de movimientos de cada uno**, reduciendo la posibilidad de molestarse al moverse en la cama (nadie le quitará la manta al otro).

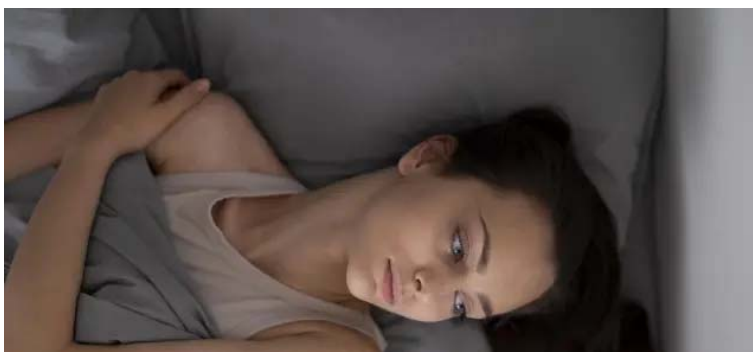
NOTICIA DESTACADA



A qué hora deberías irte a dormir todos los días según la ciencia

Este arreglo no es perfecto, tiene **ciertos inconvenientes** como el hecho de necesitar una mayor cantidad de ropa de cama, tampoco evita otro tipo de obstáculos para dormir, como los ronquidos del otro o los problemas propios que no se solucionan regulando la temperatura, pero puede ser una buena manera de atajar la cuestión de la temperatura al dormir sin tener que renunciar a dormir en pareja.

Los problemas del sueño más habituales





Los problemas de sueño más frecuentes. / Freepik

Más allá de los problemas para encontrar la temperatura que nos ayude a sentirnos confortables a la hora de irnos a dormir, hay **otros trastornos que pueden impedirnos conciliar el sueño**. Algunos de los más habituales son el insomnio, la apnea del sueño o el síndrome de las piernas inquietas, pero también están los **trastornos del ritmo circadiano**, que dificultan quedarse dormido y despertarse cuando corresponde, la hipersomnia, un trastorno que incluye la narcolepsia y que impide mantenerse despierto durante el día, o la parasomnia, que es una conducta inusual como **hablar, caminar o comer al quedarse dormido**. En muchas ocasiones es necesaria la ayuda profesional para poder descansar en condiciones.

Referencias

National Library of Medicine. (s. f.-u). *Problemas del sueño*. <https://medlineplus.gov/spanish/sleepdisorders.html>

Te puede interesar

Peter Attia: 'Un indicador de buena salud es poder cargar la mitad de tu peso en cada mano y caminar durante 1 minuto'

¿Es efectivo dormir y sentarse en el suelo para aliviar el dolor de espalda?


La comida a la que renuncia un médico de 96 años para alargar la esperanza de vida

Newsletter Curarse en salud

Jorge García, nuestro experto en Salud, comparte cada lunes consejos de alimentación, rutinas de ejercicio y novedades sobre cómo cuidar tu cuerpo y mente.

REGISTRARME GRATIS

Más noticias en **Instagram**, **X**, **TikTok**, **Whatsapp**, **Facebook**, **Bsky**, y gratis en **nuestras newsletters** ¿Dudas o sugerencias? escríbenos a **zona20@20minutos.es**.

Conforme a los criterios de  The Trust Project

¿Por qué confiar en nosotros?

Nuevo Audi A6 Sportback e-tron

Con autonomía 100% eléctrica.

AUDI | Patrocinado

Ver oferta

Toyota Yaris Hybrid

Con tecnologías de asistencia a la conducción que velan por tu seguridad

Toyota España | Patrocinado

Explorar

Škoda Karoq

DÍA MUNDIAL DE LA ESCLEROSIS MÚLTIPLE 2025

por centroalayon | May 19, 2025 | Neurología | 0 Comentarios



El viernes 30 de mayo se celebra el **Día Mundial de la Esclerosis Múltiple 2025**. El lema de esta edición es «Me conecto – nos conectamos» y tiene como propósito demoler las barreras que sufren muchos de los afectados por esta enfermedad y que generaran soledad y aislamiento social.

La esclerosis múltiple es una enfermedad

Usamos cookies en nuestro sitio web para brindarle una experiencia más relevante, recordando sus preferencias y visitas repetidas. Si hace clic "ACEPTAR TODO", usted aceptará el uso de todas las cookies que contiene la web. Sin embargo usted puede configurar sola algunas haciendo clic en "CONFIGURAR COOKIES" o leer más acerca de nuestra política de Cookies.

[CONFIGURAR COOKIES](#)

[ACEPTAR TODO](#)

[LEER MÁS](#)

700.000 personas sufren esta enfermedad en Europa y en todo el mundo la cifra asciende a 2.300.000 de pacientes que la sufren.

A día de hoy no se ha encontrado aún la cura para esta enfermedad neurológica, inflamatoria y degenerativa que golpea muy duro tanto a las personas que la sufren como a sus familias. A día de hoy si existen **tratamientos** que ayudan a aminorar los efectos de esta patología que dan la posibilidad de tener la mejor calidad de vida posible.

Según la **Sociedad Española de Neurología (SEN)** el tabaco, el déficit de vitamina D, la poca exposición a la luz solar y la modificación de la dieta podrían estar implicados en este aumento. El retraso en la maternidad o la ausencia, así como por el incremento en nuestra dieta del consumo de sal y el sobrepeso (obesidad) pueden ser otros motivos.

¿Qué puedes hacer en este día?

En un día tan señalado **todos podemos poner nuestro granito de arena**, para dar mayor visibilidad a esta enfermedad y poder apoyar tanto a las personas que la sufren como a sus familias.

La **Asociación Española de Esclerosis Múltiple AEDEM – COCEMFE** propone de las siguientes maneras, apoyar en este día:

- **ACTIVIDADES.** Organizar un evento, recaudar fondos o generar noticias relacionadas con «Conexiones» EM.
- **PROMOVER EL CAMBIO.** Las personas con Esclerosis Múltiple pueden sentirse solas y aisladas. Un mejor acceso a las redes de apoyo y tratamiento puede cambiar su vida. Utiliza la campaña #ConexionesEM para reivindicar mejores servicios y poner de relieve la importancia de una atención de calidad ante los responsables de la toma de decisiones.
- **REDES SOCIALES.** Cuéntale al mundo entero acerca de tus conexiones con la Esclerosis Múltiple y aumenta el nivel de sensibilización. Comparte los carteles y la animación de la campaña para dar mayor difusión a #ConexionesEM y

Usamos cookies en nuestro sitio web para brindarle una experiencia más relevante, recordando sus preferencias y visitas repetidas. Si hace clic "ACEPTAR TODO", usted aceptará el uso de todas las cookies que contiene la web. Sin embargo usted puede configurar sola algunas haciendo clic en "CONFIGURAR COOKIES" o leer más acerca de nuestra política de Cookies.

[CONFIGURAR COOKIES](#)[ACEPTAR TODO](#)[LEER MÁS](#)

EM'. Comparte la foto en redes sociales y recuerda etiquetarla con #ConexionesEM.

Fuente: Asociación Española de Esclerosis Múltiple [AEDEM – COCEMFE](#)

Además, para ver todas las actividades programadas para hoy, **Día Mundial de la Esclerosis Múltiple 2020**, [haz clic aquí](#).

Para cualquier duda, consulta o si desea **ampliar información sobre la esclerosis múltiple**, puede ponerse en contacto con el servicio de **Neurología** de **Centro Neurológico Antonio Alayón**.

Centro Neurológico Antonio Alayón.

Neurología.

Día Mundial de la Esclerosis Múltiple 2025.

<input type="text"/>	Buscar
----------------------	--------

CONTACTO

Contacte con nosotros sin compromiso.

922 28 59 78 - 629 958 880

web@antonioalayon.com

Entradas recientes

QUE DEBES SABER DEL ALZHEIMER AVANZADO (ÚLTIMA ETAPA DE LA ENFERMEDAD)

REDES SOCIALES: POR QUÉ IMPORTA TANTO LA APROBACIÓN DE LOS DEMÁS

Usamos cookies en nuestro sitio web para brindarle una experiencia más relevante, recordando sus preferencias y visitas repetidas. Si hace clic "ACEPTAR TODO", usted aceptará el uso de todas las cookies que contiene la web. Sin embargo usted puede configurar sola algunas haciendo clic en "CONFIGURAR COOKIES" o leer más acerca de nuestra política de Cookies.

[CONFIGURAR COOKIES](#)

[ACEPTAR TODO](#)

[LEER MÁS](#)

as.com

Un psicólogo señala el significado de mover constantemente las piernas cuando estás sentado

Diego Delgado

3-4 minutos

Mover la pierna constantemente mientras uno está sentado es un gesto que, aunque parece trivial, podría estar revelando mucho más de lo que se cree. Desde una perspectiva psicológica, **este acto involuntario es conocido como nerviosismo motor**, y suele ser una forma inconsciente de liberar tensiones internas..

El psicólogo argentino Hugo Marietan, en unas declaraciones para el medio *lefimerida*, señala que **estos gestos no siempre son conscientes, sino que surgen como una válvula de escape** ante situaciones de **estrés o sobrecarga mental**. Según una investigación de la Universidad de Harvard, citado en dicho tabloide, este tipo de conductas está relacionado con **altos niveles de estimulación cerebral** que no logran canalizarse adecuadamente, por lo que el cuerpo recurre a movimientos repetitivos como vía de descarga.

No obstante, este “tic” nervioso no está totalmente relacionado con el estrés. Según el experto, en ocasiones se puede asociar con un fenómeno llamado **autoestimulación sensorial**, una alternativa que encuentra el cuerpo para mantenerse ocupado cuando el entorno no ofrece los suficientes estímulos. Aun con todo, estas situaciones

dependen del contexto en el que se produzcan, y en la mayoría de los casos se producen **de forma involuntaria como vía de autorregulación emocional**, según apunta Marietan.

Una afección y no un tic: el síndrome de las piernas inquietas

Muchas veces se confunde, pero no tiene nada que ver. El **síndrome de las piernas inquietas** (RLS, en sus siglas en inglés) se caracteriza por espasmos nerviosos en las extremidades inferiores, sin embargo, es toda una enfermedad que también provoca la sensación de un impulso irrefrenable a levantarse, pasear o caminar.

Según la Sociedad Española de Neurología (SEN), en 2021 se diagnosticaron **más de dos millones de casos de RLS en España**, y cerca de un 20% de ellos fueron diagnosticados graves de este síndrome. Entre sus síntomas más comunes también se encuentra el **hormigueo de las piernas y su correspondiente picazón**.

Además, se acentúan por las noches durante varias horas.

Noticias relacionadas

Las causas son variadas: desde **enfermedades renales, diabetes o deficiencia de hierro o magnesio, hasta Parkinson o incluso el embarazo**. Por tanto, la posibilidad remota de contraer esta afección por tics nerviosos **es descartable**. Si bien algunos estudios asocian el consumo excesivo de cafeína, alcohol o nicotina a la posibilidad de desarrollar síndrome de piernas inquietas. No obstante, el **movimiento repetido de extremidades**, aunque se sufra o se observe con asiduidad, **no está directamente relacionado con el RLS**, pero nunca viene mal cuidarse un poco.

¡Tus opiniones importan! Comenta en los artículos y suscríbete gratis a nuestra [newsletter](#) y a las alertas informativas en la [App](#) o el canal de [WhatsApp](#). ¿Buscas licenciar contenido? Haz clic [aquí](#)



Cuidado de persona con ELA./ PIXABAY

SOCIEDAD

“Los enfermos no pueden esperar”: pacientes piden que se materialice la Ley ELA, aprobada en octubre

“Es indispensable que la la tramitación de la discapacidad y la dependencia se resuelva con urgencia”, afirmó en comisión parlamentaria la enfermera del Hospital Universitario Doctor Negrín especialista en pacientes con esta dolencia, Apolonia Rosales

Publicidad



Beatriz De Vera

21 de mayo de 2025 (05:00 CET)

Cada año se diagnostican unos **900 nuevos casos de Esclerosis Lateral Amiotrófica (ELA)** en España. La supervivencia tras 10 años después del inicio de la **enfermedad** es solo del 10% y la enfermedad es, tras el **Alzheimer** y el Parkinson, la tercera enfermedad neurodegenerativa más común en España. La Sociedad Española de Neurología calcula que **entre 4.000 y 4.500 personas padecen actualmente ELA en España.**

Publicidad



IR A PORTADA



Guardar

COMPARTE



En Canarias, la incidencia de esta enfermedad **duplica la media nacional y triplica la de las comunidades menos afectadas**, afirma la asociación canaria para personas con ELA, para quienes "el compromiso y el esfuerzo de las partes implicadas en la mejora asistencial y sanitaria deben ser redoblados y efectivos".



Ley ELA

Los colectivos de pacientes y profesionales demandaron durante años una normativa específica que ayudara a enfermos y ciudadanos, y esta llegó en octubre del año pasado, con la **Ley ELA 3/2024, de 30 de octubre**, tiene como finalidad garantizar un acceso equitativo a servicios especializados y agilizar trámites administrativos, adaptándose a las necesidades inmediatas de los afectados. Toda una declaración de intenciones que todavía no se ha materializado en acciones concretas.

Este martes han comparecido en **comisión parlamentaria** para hablar de la gestión de casos de pacientes con ELA, la enfermera del Hospital Universitario Doctor Negrín especialista en pacientes con esta dolencia, **Apolonia Rosales**, y **Francisco Javier Domínguez**, hermano y cuidador de un paciente de ELA, para exponer sus demandas y proponer medidas concretas, entre ellas, la atención domiciliaria por equipos multidisciplinares formados específicamente y coordinados con la atención hospitalaria.

Urgencia y formación

Publicidad

Los colchones de IKEA.

Las malas noches no existen con un colchón pensado para ti



IR A PORTADA



Guardar

COMPARTE



Domínguez lamentó la enorme burocracia asociada a los trámites "para resolver la discapacidad o la dependencia". En el caso de su hermano, Goro, a quien cuida, este trámite **tardó en resolverse seis meses**, incluso "con un diagnóstico claro". Los enfermos de ELA, afirma "no pueden esperar. Reivindicamos su derecho a vivir esta dura batalla con el acompañamiento, el respeto y los medios que merecen".

"Es indispensable que la la tramitación de la discapacidad y la dependencia **se resuelva con urgencia**", añade Rosales: "Los pacientes y su familia, quienes deben ser escuchados y apoyados sin dilación"

Además, las personas cuidadoras no reciben formación ni tampoco unas garantías que **protejan su puesto de trabajo** despues de una excedencia que "no es voluntaria, viene dada por una situación familiar". Para Rosales, además de formación específica básica, es necesario que los cuidadores cuenten con "**supervisión para garantizar una atención segura y de calidad**", así como "fortalecer el apoyo a cuidadores familiares con apoyo psicológico, talleres formativos específicos y recursos de respiro como centros de día".

Publicidad


Cuidados 24 horas

Pero formar a los cuidadores familiares no es suficiente, se trata de tener un **personal especializado disponible desde la administración para cumplir lo que la ley promete**, que son cuidados especializados 24 horas. Rosales propuso **incluir la atención domiciliaria avanzada** en la cartera de servicios del Servicio Canario de Salud, "mediante equipos interdisciplinares formados específicamente y coordinados con la atención hospitalaria".

"Necesitamos profesionales capacitados", dijo, "por eso proponemos fomentar **alianzas entre universidades públicas y privadas**, centros de formación, colegios profesionales y asociaciones de pacientes para desarrollar la formación específica que se necesita".

Evitar Urgencias

También urge, afirma la experta, "establecer circuitos diferenciados de atención **que eviten los servicios de urgencias y permitan la derivación directa** de estos pacientes ante complicaciones que no pueden ser tratadas en el hogar".

Además de poner en marcha un **plan de ayudas técnicas** que asegure el acceso inmediato a los cuidados, en el domicilio relacionado cc  IR A PORTADA  Guardar COMPARTE       **unicadores y adaptaciones del entori**

Vida de calidad

La enfermera, que participo en el comité ELA como gestora de casos, está convencida de que **no se trata solo de gestionar recursos**, sino acompañar para sostener un **presente vivible, digno y esperanzado**. "Una de mis mejores amigas tras recibir el diagnóstico me dijo, 'Me he quedado sin futuro'. Esa frase me conmovió profundamente", contó visiblemente emocionada.

Publicidad

Con el objetivo de lograr una calidad de vida mayor, Teidela destaca haber logrado la **implementación de un plan integral de formación** para profesionales sanitarios, la creación de la **figura del enfermero o enfermera de casos** para mejorar la gestión asistencial, o el **protocolo de detección precoz** dentro del Servicio Canario de Salud, así como planes de atención que cubren todas las fases de la enfermedad de manera continuada.

Un pericial con



IR A PORTADA



Guardar

COMPARTE



ios tradicionales con su Pr

PACIENTES

El paciente, clave en el circuito asistencial de migraña: “Es fundamental que conozca su enfermedad”

Los profesionales no cuentan con biomarcadores que indiquen la evolución y gravedad de la migraña. Por esta razón, la participación de los pacientes en el circuito asistencial será clave en el manejo de la enfermedad

Migraña, la cefalea primaria crónica más frecuente: “El 80% de los pacientes sufre depresión”

Estos son los beneficios de la estimulación cerebral no invasiva en migrañas y depresión



Paciente con migraña (Foto. Freepik)

Más de 5 millones de personas sufren **migraña** en España, según datos de la

Sociedad Española de Neurología (SEN). De todas ellas, más de un 70% sufre una discapacidad grave. “La padecen una de cada cuatro mujeres y uno de cada diez hombres, aproximadamente. Es tan prevalente como una

hipertensión arterial o los problemas de tiroides”, explica el **Dr. Javier Casas Limón, neurólogo del Hospital Universitario Fundación Alcorcón**.

Esta enfermedad neurológica es “muy limitante y discapacitante”, sostiene el neurólogo del hospital madrileño. “Es una patología muy minusvalorada”, asegura, pero en los últimos años hemos celebrado la llegada de [abordajes preventivos](#).

Esta elevada prevalencia de la migraña exige un manejo precoz que comenzará en Atención Primaria. Cuando el paciente llega a esta consulta, si existen dudas sobre [el diagnóstico](#), “y si el médico de familia no tiene clara cuál es la causa del dolor de cabeza, ahí es cuando debe derivar al paciente a la consulta con el especialista”, enfatiza el experto.

EL PACIENTE DENTRO DEL CIRCUITO SANITARIO, ASPECTO CLAVE

Una vez que el paciente acude a la consulta con el especialista “es fundamental que conozca su enfermedad y cómo evoluciona”. “El paciente debe saber que su migraña es para toda la vida, aunque pueda modularse y tener periodos más y menos estables”, detalla el neurólogo. En este sentido, su participación en el circuito sanitario es clave, porque “no tenemos biomarcadores que nos indiquen la evolución de la enfermedad, por lo que dependemos de la entrevista clínica”, añade.

"El diario de cefaleas es la mejor herramienta para tener la enfermedad controlada y evaluar si un abordaje terapéutico está siendo efectivo"

Uno de los recursos más útiles para el seguimiento de la migraña es **el diario de cefaleas**. “Es la mejor herramienta para tener la enfermedad controlada y evaluar si un abordaje terapéutico está siendo efectivo”. En su experiencia, los diarios permiten identificar patrones de crisis y medir su intensidad. “Es útil clasificar los días según la severidad del dolor: **sin dolor, leve-moderado o**

migraña incapacitante", puntualiza el experto.

“Aunque nunca es un buen momento para padecer la enfermedad, actualmente sí que tenemos diversos tratamientos que, aunque no pueden curar la enfermedad, sí reducir el número de ataques, su intensidad y, con ello, mejorar la calidad de vida de estos pacientes”, afirma el Dr. Casas Limón.

No obstante, el neurólogo recuerda que no podemos delegarlo todo al manejo clínico. “Para mejorar el abordaje de la migraña también es muy importante dormir bien, evitar el estrés, cuidar la salud mental en la medida de lo posible y perder peso si es necesario. Por último, el paciente debe entender que si un proceso terapéutico falla, es posible que otro, aún siendo de la misma familia terapéutica, pueda generar un beneficio clínico”, concluye.

“Con la colaboración de AbbVie”

*Los contenidos de ConSalud están elaborados por periodistas especializados en salud y avalados por un comité de expertos de primer nivel. No obstante, recomendamos al lector que cualquier duda relacionada con la salud sea consultada con un profesional del ámbito sanitario.

ARCHIVADO EN [Migraña](#) [Sen](#) [Abbvie](#)

Te puede interesar



PACIENTES

Migraña, la cefalea primaria crónica más frecuente: “El 80% de los pacientes sufre depresión”

[Itziar Pintado](#)



PACIENTES

Estos son los beneficios de la estimulación cerebral no invasiva en migrañas y depresión

[Itziar Pintado](#)



PACIENTES

La salud visual y la migraña: el efecto de los hábitos y patologías oculares en esta enfermedad

[Itziar Pintado](#)



PACIENTES

La cirugía de la vía aérea superior mejora notablemente la apnea obstructiva del sueño

[Itziar Pintado](#)

PACIENTES

España, pionera en investigación de la ELA: "El futuro debe orientarse hacia un abordaje individualizado"

El Dr. Rodríguez de Rivera explica en una entrevista concedida a Consalud.es que la ELA es un síndrome con múltiples causas genéticas aún desconocidas y destaca el carácter pionero de España en el estudio de la enfermedad

SEN: "Hay muchas otras enfermedades similares a la ELA que reclaman un trato igual"

Un estudio del IR Sant Pau revela el papel crucial del sistema inmunitario en la ELA a nivel celular



Dr. Francisco Javier Rodríguez de Rivera, Coordinador del Grupo de Estudio de Enfermedades Neuromusculares de la
SEN - SEN

mié, mayo 21

[Newsletter](#)[Eventos](#)[Shop](#) ▼[Farándula](#)[Hollywood](#)[Realeza](#)[Personajes](#)[Lifestyle](#)[Moda](#)[Belleza](#)[Gente](#)

Hasta siempre, papa Francisco.

El pastor de los humildes

16 min lectura



Redacción: Cosas / Fotos: Getty Images



Las últimas semanas su salud sufrió un quebranto y su imagen ya no era la de siempre. Sin embargo, la comunidad católica pudo verlo, con la misma entrega, en la Plaza de San Pedro justamente el domingo de Resurrección, desde su papa móvil. La esperanza detenerlo más tiempo se esfumó rápidamente: el lunes 21 abril el mundo lloró su partida. En su legado está un mensaje de amor y una especial mirada y dedicación a los más pobres y desamparados. No estuvo exento

Artículos relacionados

¡Habemus Papam!

La tercera fumata es blanca, poniendo fin al cónclave.



¡El Cónclave está oficialmente en marcha!

¡Extra Omnes!
¡Todos fuera!



El Papa



mié, mayo 21

Newsletter

Eventos

Shop ▼

Farándula

Hollywood

Realeza

Personajes

Lifestyle

Moda

Belleza

Gente

apertura para las minorías sexuales y la mujer en ciertas posiciones eclesiásticas. Su carisma y buen humor siempre fueron un gran gancho para su aceptación en sectores más complejos y, si bien en otros temas fue inflexible, su imagen siempre fue respetada gracias a la cercanía que demostró y a la coherencia de su mensaje en la cotidianidad.

La causa de la muerte ha sido un ictus, un accidente cerebrovascular de alta incidencia y prevalencia producido por un trastorno brusco de la circulación cerebral que altera la función de una determinada región del cerebro, según la Sociedad Española de Neurología. A causa del ictus, el pontífice sufrió un coma y un fallo cardiocirculatorio irreversible, según informó el Vaticano en su parte de defunción.

Entre las últimas palabras que se conocen del papa antes de morir, figura el agradecimiento a su asistente personal, Massimiliano Strappetti, por animarle a realizar su último viaje en el papa móvil por la Plaza de San Pedro. "Gracias por traerme de nuevo a la Plaza", le dijo Francisco, según explican los medios vaticanos.

Tras su última aparición pública, el papa descansó por la tarde, tuvo una cena tranquila, y luego al amanecer llegó la sensación de estar mal, el ictus, el coma y la muerte, explica el periodista de Vatican News Salvatore Cernuzio.

"Alrededor de las 5.30 de la mañana aparecieron los primeros síntomas, con la pronta intervención de quienes lo cuidaban. Más de una hora después, tras saludar a Strappetti, que estaba acostado en la cama de su apartamento en el segundo piso de Casa Santa Marta, el papa cayó en coma. No sufrió, todo sucedió rápido, dice alguien que estuvo a su lado en esos últimos momentos", revela Vatican News.

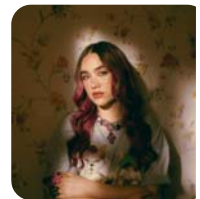
**Columbia
llega a
Guayaquil:
Vive la
aventura
en nuestra
nueva
tienda en
El Dorado**

Columbia
Sportswear
abre sus
puertas en
Guayaquil...



**¡Ela
Taubert
anuncia el
lanzamiento
de su álbum
debut!**

Una de las
artistas más
virales de
TikTok



mié, mayo 21

[Newsletter](#)[Eventos](#)[Shop](#) ▼[Farándula](#)[Hollywood](#)[Realeza](#)[Personajes](#)[Lifestyle](#)[Moda](#)[Belleza](#)[Gente](#)

basílica vaticana para la bendición 'Urbi et Obi' ante las 50.000 personas que se habían congregado en la plaza, el papa quiso dar una última y significativa sorpresa a los fieles.

El comunicado sobre su deceso fue el siguiente: "Con profundo dolor tengo que anunciar que el papa Francisco ha muerto a las 7.35 horas de hoy, el obispo de Roma ha vuelto a la casa del padre, su vida entera ha estado dedicada servicio del Señor y de su Iglesia y nos ha enseñado el valor del evangelio con fidelidad, valor y amor universal y en manera particular a favor de los más pobres y marginados. Con inmensa gratitud por su ejemplo como discípulo del Señor Jesús recomendamos el alma del papa Francisco al infinito amor misericordioso de Dios... "

EL PAPA DE LOS DESFAVORECIDOS



A los fieles, este cardenal argentino considerado dialogante y moderado-aunque se había opuesto con fuerza al kirchnerismo por la ley del aborto o el matrimonio homosexual-, amante del tango e hincha del equipo de fútbol San Lorenzo, se presentó con un sencillo 'buenas tardes' y añadió: "Se ve que los cardenales han querido elegir al obispo de Roma en el fin del mundo".

A Francisco le tocó un pontificado anómalo tras la renuncia de Benedicto XVI, con dos papas que

mié, mayo 21

Newsletter

Eventos

Shop ▼

Farándula

Hollywood

Realeza

Personajes

Lifestyle

Moda

Belleza

Gente

elección en la Capilla Sixtina, destacó en su primer discurso la idea de una «Iglesia pobre para los pobres» y desde entonces todos sus esfuerzos se han centrado en reformar la Santa Sede, quitar privilegios a los cardenales y hacer más transparentes las finanzas descontroladas, lo que le ha creado más de un enemigo dentro de la Iglesia.

Su gran cambio fue la nueva Constitución Praedicate Evangelium (Predicad el Evangelio), que modificó la administración del Vaticano con nuevos ministerios como el de Evangelización o el de Economía, el cual asumió todo el control de los fondos para evitar ilegalidades. El gran problema que tuvo que asumir fueron los abusos sexuales por parte de sacerdotes. Tuvo claro que uno de sus objetivos era la lucha contra la pederastia en el seno de la Iglesia y la escucha a las víctimas y dio una serie de reglas para que en las diócesis del mundo se pudiera acabar con esta lacra. Aunque algunos recientes casos han dejado claro que aún la Iglesia tiene mucho que hacer.

Además, introdujo un nuevo lenguaje en la Iglesia católica que, animada por sus discursos y sus viajes apostólicos, ha comenzado a ocuparse de los más necesitados, de los últimos, de las periferias existenciales, término acuñado por Bergoglio y que resume la dirección de su magisterio. Así quedó también reflejado en sus viajes, que comenzaron con Lampedusa, la pequeña isla siciliana que significa una «puerta para Europa» para miles de migrantes, además de en sus 47 visitas internacionales donde tocó países con pequeñas minorías católicas. La Iglesia con Francisco también ha empezado a hablar de acogida a los homosexuales y a los divorciados vueltos a casar, algo que hace algunos años era impensable. Durante su pontificado se aprobó el documento que aceptaba

mié, mayo 21

Newsletter

Eventos

Shop ▼

Farándula

Hollywood

Realeza

Personajes

Lifestyle

Moda

Belleza

Gente



Nació en Buenos Aires en 1936, en una familia de origen italiano y comenzó su carrera en la Iglesia con 21 años tras estudiar ciencias químicas. Fue ordenado sacerdote el 13 de diciembre de 1969 y, en plena dictadura militar argentina, entre 1973 y 1979, fue enviado a Alemania, de donde pasó a la iglesia de la Compañía de Jesús de Córdoba.

Conocido por su sencillez, Bergoglio vivía solo, en un apartamento, en el segundo piso del edificio de la Curia, al lado de la Catedral de Buenos Aires, en el corazón de la ciudad y como papa dejó los apartamentos pontificios para ir a vivir a la Casa Santa Marta, una residencia para los sacerdotes de paso por Roma. También fue el papa que por primera vez lidió públicamente con el área más ultraconservadora de la Iglesia católica, que mostró sin ningún reparo su oposición a cualquier decisión del pontífice.

Han sido muchos los ejemplos de esta oposición clara a Francisco, pero el más evidente fue la carta pública que cuatro cardenales escribieron al papa expresándole sus dudas sobre algunos de sus escritos y exigiendo una respuesta. O el anónimo memorando que circuló entre los sectores de

mié, mayo 21

Newsletter

Eventos

Shop ▼

Farándula

Hollywood

Realeza

Personajes

Lifestyle

Moda

Belleza

Gente

tuvo que vivir al final de su vida y en la que se esforzó con todos los medios diplomáticos a su alcance para mediar, pero no lo consiguió. También recibió fuertes críticas por denunciar la violencia contra el pueblo palestino en Israel cómo cuando dijo que había que interrogarse sobre si se estaba cometiendo un genocidio.

Fue el papa de los desfavorecidos, durante sus 12 años de pontificado, intentó cambiar los mecanismos de una Iglesia demasiado centralizada en la Curia romana, atajar sus abusos y modificar su lenguaje para hablar de misericordia y de amor al prójimo sin fronteras. Sólo el tiempo y su sucesor podrán corroborar si lo consiguió.

REACCIONES EN EL MUNDO POR SU PARTIDA



El mundo entero ha llorado su partida. Y todos, más allá de sus creencias, origen y cargo, han enviado sus mensajes y rezos para él, con gratitud y fervientes oraciones.

El fútbol de Suramérica se unió a los homenajes. No hay que olvidar que como buen argentino, era un hinchazo confeso del deporte rey. Es así que, en su honor se guardará un minuto de silencio en los partidos organizados por la Conmebol. “Su humildad, su mensaje de paz y su pasión por el fútbol dejarán un legado imborrable”, publicó en su cuenta en X el ente rector del fútbol suramericano. El homenaje se cumplió

mié, mayo 21

[Newsletter](#)[Eventos](#)[Shop](#) ▼[Farándula](#)[Hollywood](#)[Realeza](#)[Personajes](#)[Lifestyle](#)[Moda](#)[Belleza](#)[Gente](#)

organización”. Re-saltó igualmente el hecho de que Francisco fue un hombre de fe para todos los credos, como lo demostró su trabajo con gente de todas las creencias y procedencias, en referencia a su labor ecuménica y sus mensajes conciliatorios hacia las demás religiones del mundo.

«¡Descanse en paz, papa Francisco! ¡Que Dios lo bendiga a él y a todos los que le quisieron!», escribió Donald Trump y fue de los primeros en confirmar su asistencia al Vaticano para el funeral.

El presidente de Israel, Isaac Herzog, lo recordó como “un hombre de una fe profunda y una compasión sin límites”. “Envío mis más profundas condolencias al mundo cristiano y especialmente a las comunidades cristianas de Israel, la Tierra Santa, por la pérdida de su gran padre espiritual, su santidad el papa Francisco.” Vladimir Putin lo destacó como un “defensor consecuente de los elevados valores del humanismo y la justicia”. El presidente ucraniano, Volodímir Zelensky, destacó que Francisco rezó siempre por la paz en Ucrania y por los ucranianos y destacó su compromiso “con Dios, con la gente y con la Iglesia”.

En el caso de China, que no tiene vínculos diplomáticos con la Santa Sede desde 1951, expresaron sus condolencias por la muerte del papa mediante el Ministerio de Exteriores y afirmaron estar dispuestos a trabajar junto al Vaticano para promover la mejora continua de sus relaciones bilaterales. El expresidente de Uruguay José Mujica aseguró que el papa Francisco “fue la mejor versión cristiana aacial as desigualdades que existen en nuestras sociedades. A pesar del progreso material, este papa representó como una especie de mirada crítica hacia el pasado

mié, mayo 21

Newsletter

Eventos

Shop ▼

Farándula

Hollywood

Realeza

Personajes

Lifestyle

Moda

Belleza

Gente

iglesia al pueblo en un mundo donde lo espiritual pareciera haber pasado a un segundo plano». Daniel Noboa, mandatario de Ecuador, afirmó que el mundo ha perdido un líder espiritual que se destacó por su valentía de hacer las cosas diferentes, su sencillez y su fe con la que marcó una era.

El expresidente de EE.UU. Joe Biden dijo que “el papa no se parecía a ninguno de los que lo precedieron y aseguró que será recordado como uno de los líderes más importantes de nuestro tiempo”.

UN FUNERAL MODESTO Y CERCANO



Dos guardias suizos velaron día y noche el féretro en la capilla de su residencia privada. A su lado, un cirio encendido y a sus pies, pocas flores y algunas personas que rezan por él, únicamente clérigos, monjas o empleados vaticanos, todos sumidos en un clima de profundo respeto. El féretro fue de madera y sin adornos excesivos, pero protegido por un severo protocolo de seguridad.

Francisco reposa en el ábside de la capilla, bajo un crucifijo de madera y una inscripción en letras doradas que recorre el techo triangular: ‘*Veni sancte spiritus reple tuorum corda fidelium*’, una oración: ‘Ven Espíritu Santo y llena el corazón de tus fieles’.

En la caja, forrada en tela roja, el papa aparece ataviado con paramentos púrpura, signo de máxima

mié, mayo 21

[Newsletter](#)[Eventos](#)[Shop](#) ▼[Farándula](#)[Hollywood](#)[Realeza](#)[Personajes](#)[Lifestyle](#)[Moda](#)[Belleza](#)[Gente](#)

apartamentos tal y como era la antigua tradición para evitar que se toquen los documentos del difunto. Francisco reposará para siempre en una sencilla cripta del templo romano de Santa María La Mayor.

CRONOLOGÍA DE SU VIDA



- **17.12.1936:** Nace en Buenos Aires, Argentina.
- **11.02.1958:** Ingresa en el noviciado de la Compañía de Jesús.
- **3.12.1969:** Es ordenado sacerdote.
- **22.04.1973:** Hace los votos perpetuos en la Compañía de Jesús.
- **20.05.1992:** Obispo titular de Auca y auxiliar de Buenos Aires.
- **28.02.1998:** Arzobispo de Buenos Aires y Primado de Argentina.
- **21.02.2001:** Ordenado cardenal por Juan Pablo II.
- **2005-2011:** Presidente de la Conferencia Episcopal de Argentina.
- **13.03.2013:** Elegido papa en el segundo día de cónclave y al quinto escrutinio. Sustituye a Benedicto XVI, que renunció al pontificado.
- **23.03.2013:** Almuerza en Castelgandolfo con Benedicto XVI, primera vez en la historia de la Iglesia católica que se reúnen dos papas.
- **13.04.2013:** Crea un grupo de cardenales para estudiar la re-forma de la Curia.

mié, mayo 21

Newsletter

Eventos

Shop ▼

Farándula

Hollywood

Realeza

Personajes

Lifestyle

Moda

Belleza

Gente

estructura económica y administrativa de la Santa Sede.

- **22 al 29.07.2013:** Viaja a Río de Janeiro (Brasil), con motivo de la XXVIII Jornada Mundial de la Juventud (JMJ).
- **05.12.2013:** Instituye una comisión para prevenir los casos de pederastia en la Iglesia.
- **27.04.2014:** Canoniza a Juan XXIII y a Juan Pablo II, primera vez en la historia reciente de la Iglesia que dos papas son santificados a la vez.
- **08.06.2014:** Anfitrión en el encuentro de oración por la paz en Oriente Medio en los jardines del Vaticano con el presidente de Israel, Simón Peres y el palestino Mahmud Abas.
- **28.11.2014:** Inicia una visita de dos días a Turquía. Se reúne con el Gran Rabino de Turquía, Isak Haleva, y con el patriarca ortodoxo Bartolomé I.
- **10.12.2014:** Interviene personalmente en el histórico acercamiento entre las autoridades cubanas y de EEUU.
- **18.06.2015:** Publica la encíclica «Laudato si», primera sobre ecología.
- **19-28.09.2015:** Viaje apostólico a Cuba y a Estados Unidos. Primer papa que interviene en sesión conjunta del Congreso de EEUU y un día después se dirige al plenario de Naciones Unidas. Canoniza a Fray Junípero Serra, primer santo hispano de EEUU.
- **12.02.2016:** Camino de México hace escala en La Habana (Cuba) donde se encuentra con el Patriarca ortodoxo Kiril de Moscú, el primero entre los jefes de ambas iglesias desde el Gran Cisma de 1054.
- **06.05.2016:** Recibe en el Vaticano el Premio

mié, mayo 21

Newsletter

Eventos

Shop ▼

Farándula

Hollywood

Realeza

Personajes

Lifestyle

Moda

Belleza

Gente

templo.

- **02.08.2018:** Aprueba la modificación del Catecismo católico para declarar indamisible la pena de muerte.
- **14.10.2018:** Canoniza a Pablo VI y a Oscar Arnulfo Romero, que fuera arzobispo de San Salvador.
- **03-05.02.2019:** Visita Emiratos Árabes Unidos (EAU), la primera vez que un pontífice viaja la península arábica.
- **07.10.2019:** Se celebra el Sínodo Extraordinario sobre la Amazonía. Se centra en la propuesta de poder ordenar sacerdotes a hombres casados en zonas aisladas de esa región.
- **03.10.2020:** Firma su tercera encíclica «Fratelli tutti» (Herma-nos todos) ante la tumba de San Francisco en Asís.
- **05-08.03.2021:** Viaja a Irak, primer viaje de un pontífice a ese país.
- **04.07.2021:** Ingresa en el hospital Gemelli de Roma para una operación de colon.
- **19.03.2022:** Promulga «Predicate Evangelium», la constitución apostólica que sustituye a la «Pastor Bonus», de JuanPablo II. Entra en vigor el 5 de junio de 2022.
- **24-30.07.2022:** Viaja a Canadá. Es su primer viaje en silla de ruedas por un problema en la rodilla.
- **22.08.2022:** Da instrucciones para que la gestión de activos financieros de la Santa Sede recaiga en el Instituto de Obras para la Religión (IOR), conocido como el Banco vaticano.
- **05.01.2023:** Preside el funeral por el papa Benedicto XVI, es la segunda vez que se da esta situación desde 1802, cuando PíoVII celebró en la Plaza de San Pedro las exequias por el papaPío

mié, mayo 21

Newsletter

Eventos

Shop ▼

Farándula

Hollywood

Realeza

Personajes

Lifestyle

Moda

Belleza

Gente

(Indonesia, Papúa Nueva Guinea, Timor y Singapur), el más largo de su pontificado.

- **24.10.2024:** Publica la cuarta encíclica «Dilexit nos» (Nosamó).
- **19.01.2025:** Agradece el alto el fuego en Gaza y aboga por una solución justa de dos Estados.
- **25.01.2025:** Asegura que la Iglesia católica está dispuesta a aceptar una fecha única de la Semana Santa para la unidad de los cristianos.
- **10.02.2025:** Recibe en el Vaticano a Kaja Kallas, alta representante para la Política Exterior y Seguridad de la UE con quien aborda la guerra de Ucrania y la necesidad de ‘una paz justa y duradera’.
- **14.02.2025:** Es ingresado en el Hospital Gemelli de Roma por un problema respiratorio, que luego se complicó.
- **21.04.2025:** Fallece a las 7.35 horas (5.35 GMT) en su residencia de la Casa Santa Marta.



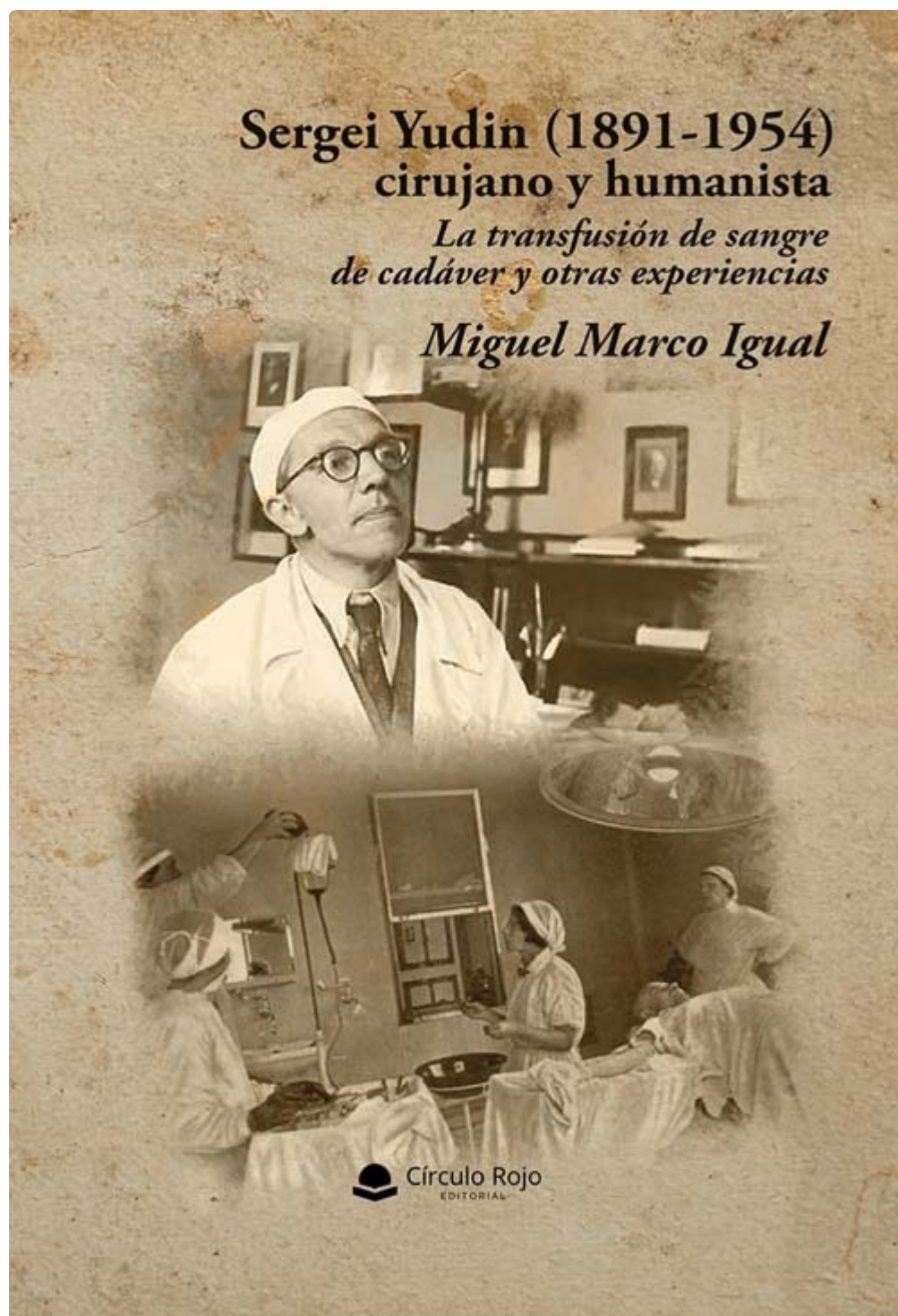
Seleccionar página



Este evento ha pasado.

Seminario IMF-CSIC: Miguel Marco: Sergei Yudin y la transfusión de sangre de cadáver

mayo 14 @ 12:00 PM



14 de mayo 2025, 12 h

Aula de seminarios

**Acceso online: [https://us02web.zoom.us/j/6708521774?
pwd=Ni9iNkNXNTl0QndtcmlrbXhNQXVNdz09](https://us02web.zoom.us/j/6708521774?pwd=Ni9iNkNXNTl0QndtcmlrbXhNQXVNdz09)**

Formato híbrido:

b) Online: <https://us02web.zoom.us/j/6708521774?pwd=Ni9iNkNXNTl0QndtcmtbXhNQXVNdz09>

Coordina Oliver Hochadel (IMF-CSIC)

Actividad organizada por el Grupo de Historia de la Ciencia, Institución Milà i Fontanals de Investigación en Humanidades (CSIC, Barcelona)

Resumen: Se presenta el libro *Sergei Yudin (1891-1954), cirujano y humanista. La transfusión de sangre de cadáver y otras experiencias*. Se trata de una biografía del cirujano ruso-soviético más destacado del siglo XX, y su descubrimiento de las transfusiones de sangre de cadáver, que se utilizaron con éxito en el país durante más de cuatro décadas, entre 1930 y los años setenta. Además de crear el primer el primer banco de sangre en el mundo y ser considerado el padre de la moderna trasplantología, Yudin fue una gran figura internacional en los campos de la cirugía de urgencias, digestiva y traumatológica. También se describe la azarosa vida de este gran humanista víctima de la represión estalinista. A finales de 1948 fue detenido, torturado y encarcelado en prisiones de Moscú, hasta que en 1952 fue deportado a Siberia, de donde regresó al año siguiente tras el fallecimiento de Stalin. El año pasado se conmemoraron los 70 años de su muerte.

Miguel Marco Igual es doctor en medicina por la Universitat Autònoma de Barcelona y ha trabajado durante 35 años como neurólogo del Hospital Parc Taulí de Sabadell. Su interés por la historia de la medicina le ha llevado a realizar diversas publicaciones en este ámbito, entre las que destacan los libros *Los médicos republicanos españoles en la Unión Soviética* (2010) y *La injusticia de un olvido. El mundo de Marcelino Pascua (1897-1977), médico y político* (2018), y ahora esta biografía de Sergei Yudin. También ha escrito numerosos trabajos sobre la medicina española del periodo republicano y el exilio de 1939, así como en el campo la neurociencia internacional, especialmente la soviética y norteamericana. Ha sido distinguido con el Premio de Historia de la Medicina 2022 de la Sociedad Española de Neurología y el Premi a L'Excel·lència Professional 2024, en la categoría de Humanitats Mèdiques, del Col·legi de Metges de Barcelona.

Material de descarga

[Imagen \(img\)](#)

Utilizamos cookies en este sitio para mejorar su experiencia de usuario. [Más información](#)

[ACEPTAR](#)

DETALLES

Fecha:

mayo 14

Hora:

12:00 PM

Categoría del Evento:

Seminarios del Grupo de Historia de la Ciencia
IMF-CSIC

Web:

[https://us02web.zoom.us/j/6708521774?](https://us02web.zoom.us/j/6708521774?pwd=Ni9iNkNXNTI0QndtcmtbXhNQXVNdz09)

[pwd=Ni9iNkNXNTI0QndtcmtbXhNQXVNdz09](#)

ORGANIZADOR

Grupo de Historia de la Ciencia



LOCAL

Aula de Seminarios (IMF)

C/ Egipcíques 15, 1er piso

Barcelona, [Barcelona](#) 08001 España + [Google Map](#)

[Ver la web del Local](#)



CONTACTO

C/ de les Egipcíiques 15

08001 Barcelona

imf@imf.csic.es

Tel.: +34-934423489

SECCIONES

Quiénes somos

Áreas de investigación

Noticias

Actividades de Cultura científica

Convocatorias de empleo

AVISO LEGAL

Aviso legal

Política de *cookies*

Protección de datos

© CSIC - Consejo Superior de Investigaciones Científicas. Todos los
derechos reservados.

Utilizamos cookies en este sitio para mejorar su experiencia de usuario. [Más información](#)

[ACEPTAR](#)

¿Te está pareciendo interesante la noticia?
¡No olvides compartirla!
Así nos ayudas a que sigamos siendo un medio gratuito



Este sitio web utiliza cookies, además de servir para obtener datos estadísticos de la navegación de sus usuarios y mejorar su experiencia de como usuario. Si continúas navegando, consideramos que aceptas su uso. Puedes cambiar la configuración u obtener más información en nuestra política de cookies [pulsando aquí](#).

Entendido



Registro | Acceso | Síguenos en | Boletín diario



[Edición Alicante](#) [Edición Castellón](#) [Edición Valencia](#) [DANA](#) [Comunitat](#) [Cultura](#) [Deportes](#) [En valencià](#) [Opinió](#) [Sucesos](#) [TV](#)

Secciones |



Registro | Acceso | Síguenos en | Boletín diario

Introduzca texto a buscar



Texto a buscar



Iniciar búsqueda

☒ Cerrar

Estás en: [EPDA](#) [»salud](#)



Plan
ARAEMPRESAS **127,4M€**

para **recuperar** la
industria, el **comercio**
y la **hostelería**
afectado por la DANA

¿Cansado de dolores en las rodillas? ¡Este
pequeño parche hace maravillas!
Weekly Care Journal | Patrocinado

[Lee el siguiente artículo >](#)



CELEBRAMOS NUESTRO
50 ANIVERSARIO
CON TODOS LOS QUE
LO HABÉIS HECHO POSIBLE.

50 AÑOS
CREYENDO EN
LAS PERSONAS



SALUD

Expertos de Vithas Valencia Consuelo advierten que la hipertensión puede provocar ictus, deterioro cognitivo y otros tipos de daño cerebral, sin presentar síntomas previos

Los profesionales en rehabilitación neurológica de Irene en el Hospital Vithas Valencia Consuelo recuerdan que controlar la presión arterial –una condición prevenible y tratable, y la principal causa de ictus– es una de las mejores formas de proteger la salud cerebral

0 Comentarios



REDACCIÓN - 17/05/2025



Una profesional y un paciente en Vithas. / Foto: Vithas

En pleno 2025, la hipertensión arterial continúa siendo una de las amenazas más relevantes para la salud cerebral, a pesar de tratarse de una enfermedad que puede prevenirse y controlarse. Desde Irene, Instituto de Rehabilitación Neurológica de Vithas Valencia Consuelo, integrante del Instituto de Neurociencias Vithas, los expertos subrayan que mantener la presión arterial dentro de los valores recomendados es una de las decisiones más eficaces para proteger el cerebro y evitar daños a largo plazo.

Aunque no siempre da síntomas, la hipertensión puede tener un impacto profundo sobre el cerebro. Está estrechamente relacionada con la aparición de ictus, tanto isquémicos como hemorrágicos, y numerosos estudios han demostrado su asociación con el deterioro cognitivo, como la memoria, la atención o la capacidad de planificación.

“Aproximadamente el 40 % de las personas hipertensas no saben que lo son, y muchas de las que sí logran controlar su tensión”, explica la Dra. Belén Moliner, directora médica de Irene. “Esto significa un elevado riesgo de daño cerebral sin saberlo”.

¿Cansado de dolores en las rodillas? ¡Este pequeño parche hace maravillas!

Weekly Care Journal | Patrocinado

[Lee el siguiente artículo >](#)

Así lo confirma una revisión publicada en The Lancet Neurology, que demuestra que la hipertensión sostenida acelera el daño estructural cerebral, contribuyendo a la aparición de microinfartos, atrofia cerebral y disfunción ejecutiva. Por su parte, la American Heart Association (AHA) advierte que el riesgo de ictus se multiplica hasta por cuatro en personas con hipertensión no tratada, consolidando así su papel como el principal factor modificable en la prevención del daño cerebral. Mientras tanto, la Sociedad Española de Neurología (SEN) incide en que hasta un 80% de los ictus podrían evitarse con un adecuado control de los factores de riesgo, especialmente la presión arterial. Y, la propia AHA subraya, además, que la hipertensión es el factor que más contribuye a la aparición de ictus, incluso por encima de la diabetes o el colesterol alto.

Los efectos de la hipertensión no solo se limitan a eventos agudos como el ictus, sino que también afectan a largo plazo al rendimiento cerebral. Tal y como destaca el Dr. Enrique Noé, director de Investigación de Irenea y neurólogo miembro del Instituto de Neurociencias Vithas, “el daño que produce puede avanzar lentamente, comprometiendo la calidad de vida y la autonomía de la persona incluso antes de que se detecten alteraciones graves. La buena noticia es que la hipertensión puede controlarse y, cuando se hace, se reduce de forma muy significativa el riesgo de sufrir un ictus o de desarrollar deterioro cognitivo”, señala. “La prevención no solo salva vidas, sino que preserva capacidades”.

Por otro lado, desde el equipo de nutrición de Irenea, la especialista María López Seguí recuerda que los cambios en el estilo de vida, especialmente en la alimentación, son esenciales para controlar la presión arterial. Una dieta basada en alimentos frescos, con bajo contenido en sal y rica en nutrientes naturales, favorece el buen funcionamiento tanto cardiovascular como cerebral.

Y es que, como indica Yolanda Herrero, directora del Hospital Vithas Valencia Consuelo, “el compromiso con la salud cerebral comienza mucho antes de la rehabilitación. Detectar a tiempo, actuar con evidencia y acompañar a cada persona en la adopción de hábitos saludables forma parte de nuestro trabajo diario, ya que en Vithas entendemos que prevenir es también una forma de cuidar”.

Comparte la noticia



EPDA Podcast

Entrevista a Pere Valenciano. Sociedad Valenciana
Fecha emisión: 03.01.2025
Con Juanma Doménech



Comentarios en la noticia

Para dejar su comentario debe acceder como usuario registrado

[Entrar con mi cuenta](#)
[Crear cuenta](#)

Aún no hay comentarios en esta noticia, se el primero en comentarla y destaca tu opinión.

Te puede gustar

Enlaces Promovidos por Taboola

¿Dolor de rodillas? Pega este parche y mira qué pasa

Weekly Care Journal

Más información

¿Cansado de dolores en las rodillas? ¡Este pequeño parche hace maravillas!

Weekly Care Journal

Más información

Škoda Karoq

Skoda

Más información

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

goldentree.es

Más información

El precio de venta de su vivienda es de público conocimiento

Nation

¿Cansado de dolores en las rodillas? ¡Este pequeño parche hace maravillas!
Weekly Care Journal | Patrocinado

[Lee el siguiente artículo >](#)

PUBLICIDAD

La vida tras un ictus, ¿cómo ayudar a la familia a cuidar?

La ayuda a las familias es crucial para que puedan afrontar la labor de cuidar a una persona que ha sufrido un ictus



Nieta hablando con su abuela Daniel Balakov | iStock

Cada año se producen en España 90.000 casos de ictus y más de 23.000 fallecimientos; las previsiones apuntan a que uno de cada cuatro españoles sufrirá un ictus a lo largo de su vida. Son datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN), que estima también que cerca del 90% de los casos de ictus se podrían evitar con un estilo de vida saludable y con un control de los factores de riesgo vascular.

PUBLICIDAD

Más allá de los datos, un ictus no solo afecta a la persona que lo sufre. No solo su vida ha dado un giro radical, también la de su familia y la de los que están a su lado. Todos deben afrontar múltiples cambios con la enfermedad, nuevos problemas que en muchos casos van acompañados de una sensación de estrés, desconocimiento y carga. Reconocer y tratar las consecuencias emocionales y sociales del ictus es tan importante como complejo. Y, a pesar de que probablemente forman parte de los elementos más problemáticos de la rehabilitación, muchas veces no reciben la atención necesaria.

PUBLICIDAD

Conscientes de este necesario reconocimiento, el [Hospital Universitario Fundación Jiménez Díaz](#) impulsa la Escuela de Familias que, en encuentros mensuales, pretende ayudar a las familias de pacientes con ictus y empoderarlas para que puedan afrontar, si así es el caso, la dependencia con seguridad y sintiéndose apoyadas. Para la Doctora Marta Guillán Rodríguez, especialista del Servicio de Neurología del centro madrileño y de su Unidad de Ictus, “muchas veces los cuidadores se sienten solos o desbordados ante una situación para la que no estaban preparados”.

PUBLICIDAD



Hijas hablando con su padre SDI Productions | iStock

Impacto del ictus en la vida de todos

El ictus es una enfermedad neurológica provocada por la falta de aporte de riego sanguíneo a una parte determinada del cerebro, que hace que su funcionalidad quede afectada. Se trata de la primera causa de discapacidad en la edad adulta. Según los mismos datos de la SEN, más del 30% de las personas que sobreviven a un ictus están en una situación de dependencia.

PUBLICIDAD

El trabajo conjunto de neurólogos, neuroradiólogos, enfermería especializada, rehabilitadores, fisioterapeutas, terapeutas ocupacionales, logopedas, psicólogos y otros especialistas, como los trabajadores sociales, es clave para minimizar las secuelas y maximizar la recuperación funcional. Pero el seguimiento post-hospitalario continúa siendo determinante. De vuelta a casa, a menudo las personas tienen que enfrentarse a nuevas situaciones, adaptarse a su nuevo rol y encontrar respuestas a dudas sobre su enfermedad.

PUBLICIDAD

A todo ello, se le puede sumar una situación laboral y económica compleja, en la que la incertidumbre provoca gran preocupación, tanto a pacientes como a familias. El primer paso para los pacientes que han pasado por un ictus es tomar conciencia y aceptar la nueva situación, e identificar el grado de dificultad al que deben enfrentarse tras los daños.

La mayoría están relacionados con déficits motores como parálisis o disminución de la fuerza; problemas de equilibrio; secuelas cognitivas como problemas de memoria, desorientación, confusión, alteraciones emocionales, depresión o apatía; secuelas en la comunicación con dificultad para leer, usar o comprender palabras o producir sonidos. Las personas del entorno, como cuidadoras, brindan un apoyo vital para la recuperación y la rehabilitación. Pero, ¿quién cuida y ayuda a la familia?

Empoderar a la familia frente a un ictus

PUBLICIDAD

La tarea y el trabajo que nacen de iniciativas como la Escuela de Familias, abierta a cualquier persona, sea tratada o no en el centro, son fundamentales. La finalidad es ofrecer “información práctica sobre los cuidados que pueden necesitar y cómo adaptarse a la nueva realidad, para que afronten el reto con mayor seguridad y se sientan acompañados desde el punto de vista emocional”, afirma la Doctora Guillán Rodríguez.

Gracias al testimonio de pacientes formados, como Enrique Criado, paciente y colaborador en distintas entidades de daño cerebral, en los encuentros se abordan los principales desafíos a los que pacientes y familias deben hacer frente, desde el inicio de los síntomas, a las secuelas más habituales e, incluso, a los factores de riesgo y cómo prevenir un nuevo ictus, clave sobre todo en el caso de los ictus isquémicos, que en un 10-15% de los casos presentan recurrencia en los primeros años.

PUBLICIDAD

Pero si hay una parte importante que se trata en estas sesiones es la rehabilitación, para la que es clave contar con un equipo profesional especializado y con opciones terapéuticas. Pero no solo eso. Para Criado, no debe olvidarse “el papel clave de la familia y la importancia de cuidar también al cuidador, quien en muchos casos requiere apoyo emocional y profesional para esta nueva etapa”. El objetivo de esta iniciativa es “informar para formar y empoderar a las familias”, reconoce la Doctora Guillán.

[elDiario Brands](#) / [El diario de tu salud](#)

HE VISTO UN ERROR 



EL PRIMER DIARIO DIGITAL DE CEUTA

DE CEUTA



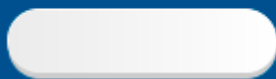
PESCADERÍA YOUNES CEUTA
MERCADO CENTRAL DE ABASTOS, Nº28

L.B.

Lunes, 19 de Mayo de 2025

SANIDAD

VITALDENT



200€

de descuento en implante + corona

Un investigador señala los 4 primeros signos de advertencia del Alzheimer que pasan desapercibidos



ceudent
clínica dental de especialidades

**Tu sonrisa es
nuestra prioridad**

RESERVA YA TU CITA **956 513 193**

VISÍTANOS EN
C/Mendoza, 5-7 - Ceuta

Privacidad



FOTO REDES



Aunque el Alzheimer no tiene tratamiento curativo, algunos fármacos pueden ralentizar el avance de la enfermedad



IMPULSA TU CARRERA EN EL SECTOR MARÍTIMO
CON CEUTA GLOBAL YACHTING — FORMACIÓN NÁUTICA —

Detectar a tiempo los primeros indicios del Alzheimer puede marcar la diferencia en la evolución de esta compleja enfermedad neurodegenerativa que afecta a casi 800.000 personas en España, según el último reporte de la Sociedad Española de Neurología (SEN). Aunque aún no existe una cura definitiva, los expertos insisten en la importancia de identificar ciertos síntomas iniciales que pueden pasar desapercibidos.

[Privacidad](#)

El prestigioso psiquiatra estadounidense Dr. Daniel Amen ha compartido las cuatro señales que considera cruciales para anticiparse a la aparición del Alzheimer. Según sus estudios, uno de los síntomas más frecuentes es el deterioro progresivo de la memoria durante al menos una década, presente en el 80 % de los diagnósticos.

A esta señal se suman otros cambios notables en la conducta y el estado mental, como la pérdida de criterio al tomar decisiones, impulsividad fuera de lo habitual, dificultades para mantener la concentración y un aumento del mal humor o la tristeza prolongada.

Aunque el Alzheimer no tiene tratamiento curativo, algunos fármacos pueden ralentizar el avance de la enfermedad. Además, estudios recientes señalan que hasta un 35 % de los casos podrían prevenirse actuando sobre factores de riesgo como el sedentarismo, la obesidad, la hipertensión o la inactividad mental.

La clave, según Amen y otros expertos, está en observar y actuar ante los primeros signos. La detección precoz sigue siendo el arma más eficaz para frenar la pérdida progresiva de autonomía y calidad de vida.

Sigue el canal de El Pueblo de Ceuta en WhatsApp. Pincha aquí, dale a SEGUIR y encontrarás toda la actualidad informativa de la jornada ceutí



OFTALMÓLOGO ESPECIALISTA EN OCULOPLASTIA Y ESTRABISMO
Dra. Kumari Nanwani | BOLSAS, PÁRPADOS CAÍDOS, XANTELASMAS, OJERAS, ESTRABISMO

CEUTA MEDICAL CENTER
C Mirón Astray, Edificio San Luis
51001 Ceuta
956 51 11 76
www.ceutamicalcenter.es

TWITCH

'Salud a todo Twitch' departe este miércoles sobre la encefalitis

Pacientes, familiares de los mismos y especialistas aportarán su conocimiento y experiencia en el programa



La encefalitis es la inflamación del cerebro | Foto: EP

20/05/2025 22:49



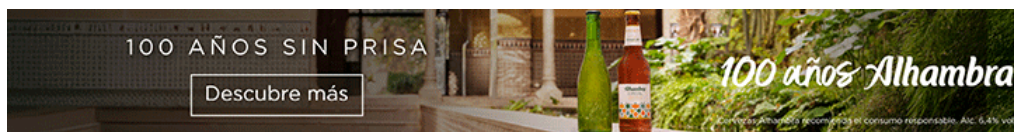
GranadaDigital

 0

La **encefalitis**, enfermedad que genera la inflamación del cerebro, será el tema central de '**Salud a todo Twitch**' este miércoles. Pacientes, familiares de los mismos y especialistas aportarán su conocimiento y experiencia en el programa coordinado por Joan Carles March. El contenido se podrá seguir desde las 20:00 horas a través de los canales de GranadaDigital en YouTube, Facebook y [Twitch](#).

El jugador sanitario contará para esta ocasión con pacientes, familiares que conocen en primera persona lo que es padecer encefalitis y expertos. Estos son: **Josén Dalmau**, neurólogo experto en neurooncología, síndromes paraneoplásicos y encefalitis

enfermedades y expertos. Entre ellos, **Josep Guaspa**, neurólogo experto en neurooncología, enfermedades paraneoplásicas y enfermedades autoinmunes que ha desarrollado gran parte de su carrera en los Estados Unidos. Ha descubierto 10 enfermedades autoinmunes, denominadas encefalopatías autoinmunes, mediadas por anticuerpos contra proteínas y receptores cerebrales, entre ellas la encefalitis por anticuerpos contra el receptor NMDA; **Thais Armangué**, neuróloga pediátrica que dirige los proyectos de investigación sobre enfermedades autoinmunes pediátricas del programa de Neuroinmunología del IDIBAPS - Hospital Clínic de Barcelona; **Mar Guasp**, coordinadora del grupo de estudio de Neurooncología de la Sociedad Española de Neurología; **Marianna Spatola**, neuróloga e investigadora R2B en IDIBAPS, Hospital Clínic de Barcelona; **Domingo Escudero**, neurólogo y paciente; **Marta Huertas**, paciente; **Fuentsanta Gil**, madre de la paciente; **Martina Coratella**, paciente, y **Ana Lavalle**, madre de la paciente.



Durante el espacio se emitirá el documental **'Mirar al miedo'**, dirigido por Javier García Gómez-Díe, que cuenta la historia de Marta, una joven que ha entrado en la senda de la recuperación tras una gran historia de superación.

ETIQUETAS [joan carles march](#), [Salud a todo Twitch](#), [twitch](#)

RELACIONADAS



Sanitarios, pacientes y asociaciones conversan sobre la fibromialgia en 'Salud a todo Twitch'



'Salud a todo Twitch' analiza este miércoles el calvario de la fibromialgia



Especialistas y pacientes subrayan la importancia de dar visibilidad al párkinson en 'Salud a todo Twitch'



'Salud a todo Twitch' aborda el párkinson, una enfermedad que "despunta en España"

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

Insomnio familiar fatal: la enfermedad hereditaria que te quita el sueño y la vida

Estibaliz Urcelay

4-5 minutos



Un persona con insomnio. (Imagen Ilustrativa Infobae)

Un **48% de la población española adulta no tiene [sueño](#) de calidad** y el 54% duerme menos de las horas recomendadas, según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN). Asimismo, una de cada tres personas se despierta con la sensación de no haber tenido un sueño reparador. Son múltiples los estudios que aseguran que **dormir poco, a largo plazo, afecta a nuestra salud**. Al principio, nos costará mantener la capacidad de atención y de productividad y nos acompañará continuamente esa sensación de estar cansados y somnolientos.

Sin embargo, conforme vaya pasando el tiempo y no logremos tener una noche de sueño conciliadora, aumentará el **riesgo de desarrollar enfermedades metabólicas** como la obesidad y la [diabetes](#), la hipertensión o problemas de corazón y triglicéridos. Esto, a su vez, incrementa el peligro de padecer alguna patología vascular, como ictus o infartos miocardio. Pero, más allá de estas afecciones, hay un insomnio en concreto que nos puede llevar a la muerte, tal y como ha explicado Doctora Nuria Roure, psicóloga experta en medicina del sueño y autora del libro *Por fin duermo*, en el pódcast de Judith Tiral, *Tenía la duda*.



Captura de pantalla de la publicación del podcast 'Tenía la duda'.
(TikTok)

La profesional ha contado que existe **una enfermedad llamada [insomnio](#) familiar fatal** y que es hereditaria. Ha comentado que actualmente hay una cepa por el norte de España. Esta patología, según detallan desde el portal *Genetic and Rare Diseases Information Center*, afecta a una parte del cerebro, el tálamo, que es el encargado de controlar el ciclo sueño-vigilia y que ayuda a las diferentes partes del órgano a comunicarse entre sí. Se caracteriza por ser progresiva y neurodegenerativa, por lo que, a medida que avanza, hay menos neuronas. Se desconoce cuál es el alcance real

de esta patología, pero se cree que hay unas 300 personas portadoras en España que la desarrollan.

Según ha desvelado Roure, la cepa de ese gen se va transmitiendo por la familia. “Ellos ya saben que cuando llegan más o menos a los 20 o 30 años, **ese gen se activa y dejan de dormir**”, ha apuntado. “Hay una afectación en el tálamo y llega un momento que dejan de dormir completamente y mueren”, señala la psicóloga. Tal y como ha confirmado, ellos son consciente de ello. Lamentablemente, no existe todavía ningún [tratamiento](#) “ni nada” con lo que ayudarles.

“Imagínate si es importante dormir, porque si el cuerpo no hace esas horas de sueño no se regenera y **van fallando partes importantes de nuestro cuerpo**. Todos nuestros sistemas se reparan cuando dormimos”, ha matizado. La presentadora ha querido saber más acerca del caso de esta familia y a experta le ha contado que “ya llevan muchas generaciones” y que ellos son conscientes de cuál será su destino.

0 seconds of 1 minute, 1 secondVolume 90%

Press shift question mark to access a list of keyboard shortcuts

¿Qué es el hígado graso?

01:23

00:00

01:01

01:01

Insomnio: Cómo Preparar Al Cerebro Para Descansar - Bienestar
El medio *Alimente+* de *El Confidencial* entrevistó al viudo de Lourdes, Pedro Ángel, una **mujer que falleció por esta cepa**. Era natural de Vitoria y tal y como le relató su marido a este medio, a partir del confinamiento comenzaron a manifestarse los primeros síntomas de

esta patología. Un dolor de espalda, luego una malformación en el pie, después se le torció el cuello y la visión de su ojo derecho comenzó a fallar. Sus movimientos nocturnos no cesaban y no conseguía tener una noche de sueño conciliadora.

Durante todo el proceso de visitas médicas, donde no daban con el diagnóstico, **Lourdes ya sabía cuál era la enfermedad que padecía**, insomnio familiar fatal, porque cinco personas en su familia habían fallecido por esta causa. Pedro Ángel aseguró que “nunca se ponía enferma” y que ella misma le dijo: “El día que enferme, moriré”.



Seguir leyendo

Llámanos de Lunes a Sábado de 9:00 a 22:00 : **961 399 020 – 638 394 535**

BUSCAR PRODUCTOS



BUSCAR INF

CÓMO COMBATIR EL CALOR POR LA NOCHE: TRUCOS PARA DORMIR FRESCO

May 16, 2025 | [CONSEJOS](#), [DESCANSO](#)

Cómo combatir el calor por la noche se ha convertido en una prioridad para quienes sufren insomnio, despertares constantes o una sensación de agobio térmico que impide descansar.

¿Eres de esas personas que no puede dormir bien en verano o se despierta

empapada en sudor? No estás solo. Según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN), las temperaturas nocturnas elevadas **pueden afectar la calidad del sueño a un 30% de la población.**

Y sí, a veces el culpable no es solo el clima. También es posible que este calor que se apodera de tu descanso sea responsabilidad del **colchón**. Y es que si tu **cama** no transpira lo suficiente, tenderá a almacenar más calor y será más complicado mantener la frescura.

COLCHONES PARA CALUROSOS

En cualquier caso, ya sea debido a las temperaturas asfixiantes que caracterizan al verano como a un colchón o **ropa de cama** poco transpirables, es posible combatir el calor por la noche.

AJUSTA LA TEMPERATURA DE TU HABITACIÓN

Una de las claves para dormir mejor es controlar la temperatura del entorno. Y es que **no siempre es necesario recurrir a dispositivos eléctricos**, los pequeños gestos pueden marcar una gran diferencia para combatir el calor por la noche.

VENTILACIÓN ESTRATÉGICA

La clave para no pasar calor empieza por la propia habitación. Una correcta

ventilación puede marcar la diferencia. Para ello, **aprovecha la brisa nocturna abriendo ventanas** de forma estratégica, creando corrientes cruzadas entre estancias para que el aire circule. Durante el día, mantén persianas bajadas y cortinas cerradas para evitar que el sol caliente la estancia.

USO DE VENTILADORES

Si usas ventilador, puedes potenciar su efecto colocando delante un cuenco con hielo o una botella congelada. El aire que se genera será más fresco y agradable.

También puedes colgar una sábana humedecida en la ventana, de modo que actúe como filtro refrescante al paso del aire. Este pequeño truco casero puede aportar una notable sensación de frescor sin necesidad de tecnología.

¿AIRE ACONDICIONADO? PROS Y CONTRAS

El aire acondicionado puede ser un gran aliado para dormir cuando hace mucho calor, pero su uso continuado también tiene algunas desventajas que conviene tener en cuenta.

Entre los beneficios, destaca su **eficacia inmediata para bajar la temperatura de la habitación y mantenerla estable durante toda la noche**. Esto puede ser clave para quienes tienen un sueño muy ligero o viven en zonas con altas



temperaturas nocturnas constantes.

Sin embargo, también tiene sus contras. Un uso excesivo o una temperatura demasiado baja puede provocar sequedad en garganta, mucosas o piel, e incluso generar dolores musculares si el chorro de aire da directamente al cuerpo. Además, no es la opción más eficiente desde el punto de vista energético. Por eso, **lo ideal es usarlo de forma puntual antes de acostarse para refrescar la habitación** y luego apagarlo o programarlo con temporizador.

ELIGE EL MEJOR COLCHÓN Y ROPA DE CAMA

Para combatir el calor por la noche, tu equipo de descanso puede convertirse en tu mejor aliado o en tu peor enemigo. **Elegir bien el colchón, las sábanas y hasta la almohada** puede ayudarte a mantener una temperatura corporal más fresca.

MATERIALES TRANSPIRABLES

En verano, los tejidos naturales marcan la diferencia. Las sábanas y fundas de algodón o lino permiten una mayor circulación del aire y absorben la humedad, lo que reduce la sensación de bochorno nocturno. **Evita materiales sintéticos**, ya que tienden a retener el calor y dificultan la transpiración de la piel.



ROPA DE CAMA TRANSPIRABLE

COLCHONES TRANSPIRABLES

Si cada noche sientes que el colchón acumula más calor del que puedes soportar, es probable que no tenga una buena ventilación. Hoy en día existen **modelos con núcleos de muelles ensacados**, capas de aireación o espumas de célula abierta que favorecen el paso del aire. Incluso algunos modelos viscoelásticos incorporan tratamientos termorreguladores o capas con gel refrescante.

En Maxcolchon, todos los colchones están diseñados pensando en la transpirabilidad, adaptándose a quienes buscan un descanso más fresco incluso en los meses de más calor.

COLCHONES TRANSPIRABLES

ALMOHADAS FRÍAS: ¿REALMENTE FUNCIONAN?

Sí, pero con matices. Las almohadas que incorporan gel refrescante o materiales transpirables pueden ayudar a reducir ligeramente la temperatura en la zona de la cabeza, que es una de las más sensibles al calor. Eso sí, **su efecto suele ser limitado en el tiempo**. Lo ideal es combinarlas con una funda de algodón o bambú que ayude a

disipar mejor el calor y evite acumulaciones de humedad.

HIDRATACIÓN Y ALIMENTACIÓN PARA UN SUEÑO FRESCO

Lo que comes y bebes a lo largo del día (especialmente en las horas previas a dormir) influye directamente en cómo responde tu cuerpo al calor nocturno. Y es que, algunos alimentos y bebidas pueden ayudarte a mantener una temperatura más equilibrada, mientras que otros podrían jugar en tu contra.

QUÉ BEBER ANTES DE DORMIR Y QUÉ EVITAR

Mantenerse hidratado durante el día es clave para dormir mejor cuando hace calor. Siguiendo esta premisa, hay que beber agua de forma regular y, si lo prefieres, **infusiones frías con plantas relajantes como la menta o la manzanilla.**

Justo antes de acostarte, evita tomar grandes cantidades de líquido para no tener que levantarte por la noche. Y, por último, también conviene evitar bebidas con cafeína (como café, té o refrescos de cola) y alcohol, ya que pueden alterar la calidad del sueño y contribuir a la deshidratación.

ALIMENTOS QUE AYUDAN A BAJAR LA TEMPERATURA CORPORAL



Las cenas deben ser ligeras y de fácil digestión. Frutas ricas en agua (como sandía o melón), verduras crudas, gazpacho o yogur natural son buenas opciones para no elevar la temperatura interna.

Curiosamente, los alimentos ligeramente picantes pueden inducir sudoración leve, lo que favorece la termorregulación. Por el contrario, evita carnes grasas, guisos pesados o platos calientes a última hora.

MÉTODOS NATURALES Y TRUCOS CASEROS

Además de ajustar tu entorno, hay recursos tradicionales y remedios caseros que pueden ayudarte a mantener la frescura durante la noche, sin necesidad de recurrir a aparatos eléctricos.

SÁBANAS EN EL CONGELADOR

Una técnica sencilla y efectiva: introduce tu sábana dentro de una bolsa de tela o plástico y déjala unos minutos en el congelador antes de dormir. No se trata de mantenerla helada toda la noche, pero **ese frescor inicial puede ayudarte a conciliar el sueño más rápido**, especialmente si vives en una zona donde no corre el aire.

DUCHA TIBIA ANTES DE DORMIR

Aunque una ducha fría pueda parecer lo más lógico, lo cierto es que

puede provocar un efecto rebote, elevando la temperatura corporal poco después. En cambio, una ducha templada ayuda a relajar el cuerpo y a reducir ligeramente la temperatura interna, favoreciendo un estado de descanso más cómodo.

BOLSAS DE AGUA FRÍA EN PUNTOS ESTRATÉGICOS DEL CUERPO

Aplicar frío en zonas como muñecas, tobillos, nuca o detrás de las rodillas puede proporcionar un alivio inmediato. Llena una bolsa de gel frío o una botella de agua y colócala en estas áreas durante unos minutos antes de acostarte.

TECNOLOGÍA Y GADGETS PARA COMBATIR EL CALOR

Incluso si no usas aire acondicionado ni ventiladores tradicionales, existen soluciones tecnológicas pensadas específicamente para mejorar el sueño en épocas de calor.

ENFRIADORES DE CAMA

Se trata de dispositivos diseñados para regular la temperatura del colchón, con circulación de agua o aire a baja temperatura. **Algunos modelos incluso permiten ajustar el nivel de frescor desde el móvil.** Aunque su precio puede ser elevado, es una solución eficaz para quienes sufren mucho con el calor.



APLICACIONES Y DISPOSITIVOS PARA MEDIR LA TEMPERATURA DEL SUEÑO

Existen gadgets que **monitorizan tu temperatura corporal mientras duermes** y apps que te ayudan a entender cómo varía tu descanso según las condiciones ambientales. Estos datos pueden ayudarte a optimizar tu entorno de forma más precisa y tomar decisiones sobre la ropa de cama o los horarios de ventilación.

ERRORES COMUNES QUE TE HACEN PASAR CALOR

A veces, el problema no es solo el calor exterior y también lo encontramos en ciertos hábitos o costumbres que lo agravan sin que lo notes.

USAR ROPA INCORRECTA

Dormir con tejidos sintéticos o pijamas ajustados favorece la acumulación de calor. Lo ideal es dormir con prendas de algodón o bambú, sueltas y de colores claros. Incluso dormir sin ropa puede funcionar para algunas personas, aunque todo depende del nivel de sudoración y del contacto con la ropa de cama.

TAPARSE DEMASIADO

Aunque sea por costumbre o

sensación de seguridad, muchas personas tienden a cubrirse más de lo necesario incluso en verano. Limita las capas y opta por una sábana fina y transpirable. Evita [edredones](#) o mantas, incluso si están guardados en el fondo de la cama.

NO AJUSTAR LA RUTINA NOCTURNA SEGÚN LA ESTACIÓN

Tu rutina antes de dormir no debería ser la misma en invierno que en verano. En los meses más cálidos, reduce la actividad física por la tarde, cena más temprano y adapta la iluminación y los textiles del dormitorio para promover el frescor desde el atardecer.

PREGUNTAS FRECUENTES SOBRE CÓMO COMBATIR EL CALOR POR LA NOCHE

Para saber cómo combatir el calor por la noche, tienes que saber la

respuesta a las principales preguntas.

¿CUÁL ES LA MEJOR TEMPERATURA PARA DORMIR EN VERANO?

Lo ideal es mantener la habitación entre 22 y 24 °C, evitando tanto el frío excesivo como el calor agobiante.

¿DORMIR CON EL VENTILADOR ENCENDIDO ES MALO?

No es perjudicial si se usa de forma adecuada. Evita que el aire te dé directamente toda la noche para prevenir sequedad o molestias musculares.

¿QUÉ HACER SI EL CALOR ME DESPIERTA EN LA NOCHE?

Levántate, hidrátate con agua fresca, refresca la cara y el cuello y ventila la habitación unos minutos. Intenta no encender luces brillantes para no alterar tu ritmo circadiano.

CONCLUSIÓN

Combatir el calor por la noche no requiere grandes inversiones ni soluciones extremas. Ajustar la ventilación, elegir materiales adecuados, mantener hábitos saludables y aplicar algunos trucos caseros puede marcar la diferencia. Si el calor te impide descansar, prueba estos métodos, encuentra el que mejor se adapta a ti y empieza a dormir más fresco desde hoy mismo.



Cómo mejorar el sueño de forma natural: consejos y buenos hábitos

El 48% de las personas adultas que residen en España tienen un sueño que peca de ser de poca calidad



[Redacción Especiales](#) 21/05/25 11:13

Según la Sociedad Española de Neurología, el 48% de las personas adultas que residen en España **tienen un sueño que peca de ser de poca calidad**. Ello se traduce en numerosos aspectos negativos que les afectan en su día a día: sensación de cansancio, mayor nivel de estrés, baja productividad, dificultades para mantener la concentración y un largo etcétera.

Evitar que a ti también te pase factura es tan fácil como mejorar el sueño. Pero, ¿cómo hacerlo? **Hay varias claves que llevan años demostrando ser muy efectivas**. Seguidamente, profundizaremos en las que más pueden beneficiar a aquellos ciudadanos de Menorca que, por unas u otras razones, no duermen bien.

Dormir en un colchón de calidad

Lo primero que has de saber es que los consejos y buenos hábitos que describiremos después de poco o nada sirven si los aplicas sobre un colchón que deja que desear. No solo nos referimos a la pobre calidad, sino también a la excesiva antigüedad.

Cuando un colchón acumula más de diez años, debe renovarse. Pero, ¿por cuál optar? Sea cual sea el que elijas, asegúrate de que presume de una buena calidad, como por ejemplo los de [la marca Hypnia](#). Sus modelos son de gama media-alta y, a pesar de ofrecer una calidad de sueño sobresaliente, no exigen un estratosférico desembolso, ya que los precios están bastante ajustados.

Si prefieres colocar un topper encima de tu actual colchón, es una buena opción si ambos elementos son de calidad. En los dos casos, la citada marca ofrece un período de prueba de 120 noches para que te cerciores de que **la firmeza y otras características son las ideales para ti**.

Cenar dos horas antes de tratar de conciliar el sueño

¿Ya tienes un colchón viscoelástico de buena calidad? Entonces ha llegado el momento de poner en práctica los demás consejos y

buenos hábitos, empezando por uno que no suelen aplicar muchos menorquines: **cenar un par de horas antes de irse a dormir**.

No hay nada peor que tumbarse en la cama con el estómago lleno. Dicho órgano debe haber realizado la digestión antes de colocarse en esta postura, ya que en caso contrario, pueden producirse casos de reflujo u otras adversidades que impidan conciliar el sueño en un corto período de tiempo.

120 minutos son suficientes para que el estómago haga su trabajo y, al concluir, puedas coger el sueño rápidamente, lo cual ayudará a que **puedas dormir durante las 8 horas que tan necesarias son para tu salud**.

Irse a dormir siempre a la misma hora

Motivos laborales, estudiantiles, personales o de otras índoles pueden dar pie a que **cada menorquín tenga que irse a dormir a una hora distinta**. En este sentido, no podemos dar una cifra específica, ya que recomendar dormirse a las 22:00h puede ser inviable para alguien que trabaja de noche, por ejemplo.

Sin embargo, hay un buen hábito que sí puede adoptar absolutamente todo el mundo: irse a dormir a la misma hora, **sin ninguna variación** exceptuando aquellas situaciones esporádicas que obliguen a ello.

Suele pensarse que esto solo adquiere importancia en los niños pequeños, pero nada más lejos de la realidad. Lo cierto es que **la rutina también es fundamental para el sueño de calidad de los adultos**.

Evitar las pantallas retroiluminadas

El estómago lleno no es el único enemigo de las personas que quieren dormir bien. A la lista hay que sumar los dispositivos cuyas pantallas cuentan con un sistema de retroiluminación, como por ejemplo **consolas portátiles, ordenadores, smartphones y tablets**.

Estos últimos, por ejemplo, suelen ser utilizados para leer por la noche. Ciertamente, es una costumbre que ayuda bastante a coger el sueño, pero no conviene aplicarla con una tablet. En su lugar, opta por un eBook de tinta electrónica y **enciende una mesita de noche cuya luz sea cálida**.

Hacer ejercicios de respiración

Terminamos con otro aspecto que es antónimo del sueño de calidad: el estrés. Pero, ¿cómo eliminarlo por completo antes de ponerse a dormir? Muy fácil: realizando ejercicios de respiración. **Bastan diez o quince minutos para obtener un óptimo resultado en este sentido**.

Si no sabes cómo empezar, has de saber que en YouTube y otros portales online hay vídeos publicados de expertos en meditación que te instruirán para que puedas respirar de una forma que será muy beneficiosa para ti. Y es que en pocos minutos **el nerviosismo desaparecerá totalmente y la somnolencia se apoderará de ti**, con todo lo positivo que ello conllevará.

Aplicando estos consejos y buenos hábitos, tu sueño mejorará con el paso del tiempo y, a su vez, lo hará tu bienestar diario, así como la calidad de vida en general. En caso de que las claves descritas sean insuficientes en tu caso, **puedes optar por incorporar a tu dieta algún remedio natural como la melatonina**, aunque siempre bajo supervisión médica.

[Actualidad](#)[ACTUALIDAD](#) | [BIENESTAR](#) | [BIENESTAR EMOCIONAL](#) | [HOME](#)[Buenas prácticas](#) ▾

JOMO: el antídoto digital que tu empresa necesita (y tu salud mental también)

[Bienestar](#) ▾[Personas](#) ▾[Liderazgo](#) ▾

por Elena Carrascosa | May 15, 2025

[Iniciativas](#) ▾[+CUOTA](#)Suscríbete  ▾

En un entorno laboral cada vez más hiperconectado, la desconexión digital ya no es un lujo: es una necesidad urgente. Si el FOMO (fear of missing out, o miedo a perderse algo) ha sido durante años el motor silencioso del agotamiento digital, ahora es el momento del JOMO: la *Joy of Missing Out*, o el placer de perderse cosas. Y no, no se trata solo de apagar el móvil.

“El JOMO es un acto de presencia consciente, de reconexión con uno mismo y con lo que verdaderamente importa”, explica Gabriela Paoli, psicóloga especializada en salud digital y presidenta de la Asociación Nexum. Según esta experta, autora del libro *Salud Digital*, practicar el JOMO puede ser la vía más efectiva para recuperar el equilibrio emocional, mejorar la productividad y prevenir el desgaste profesional.

Cuando el bienestar empieza por desconectar

El 64% de los trabajadores en España considera que su empleo afecta negativamente a su salud emocional, según un estudio de Edenred y Savia. La hiperconexión es una de las causas más frecuentes: revisar el

- × correo fuera de horario, responder mensajes a todas horas o vivir con el piloto automático de las notificaciones activado puede derivar en ansiedad, insomnio y aislamiento.

Las cifras son contundentes:

- Un estudio de la Universidad Camilo José Cela (2024) vincula el uso excesivo de redes sociales con un aumento del 55% en los síntomas de ansiedad y del 52% en la aparición de síntomas depresivos.
- La Sociedad Española de Neurología alerta de que el consumo excesivo de vídeos cortos está reduciendo la capacidad de atención, memoria y creatividad, especialmente en jóvenes y adultos hiperconectados.

Suscríbete  ▾

Adoptar el JOMO no significa renunciar a la eficiencia, sino apostar por una productividad más humana y el bienestar digital. Estas son algunas de sus ventajas:



1. **Mejora del foco:** al reducir la sobreexposición a estímulos digitales, aumenta la capacidad de concentración y se reduce el estrés cognitivo.
2. **Autocuidado emocional:** permite a los equipos gestionar mejor su energía y estado de ánimo.
3. **Relaciones interpersonales más sólidas:** fomenta una comunicación más empática y real entre compañeros.
4. **Fomento de la creatividad:** desconectar estimula el pensamiento divergente, clave en procesos de innovación.

Según el III Estudio de Planes de Bienestar en la Empresa Española (2025), de Mi Empresa es Saludable, las empresas que han implementado medidas de desconexión digital han reducido en un 18% los niveles de burnout entre sus empleados en el primer año.

Claves para llevar el JOMO a tu organización

Gabriela Paoli recomienda introducir estas buenas prácticas de

×

- ## Iniciativas

que **ins**ta



Quizás ha llegado el momento de preguntarte: ¿cuándo fue la última vez que disfrutaste de no estar disponible?

Salud

No hay cura para el Parkinson pero... ¡sí dos claves para prevenirlo!



NEA

• Hace 22 horas

49

Menos de un minuto



No hay cura para el Parkinson pero...¿sí dos claves para prevenirlo!

Después del Alzheimer, el Parkinson es la segunda enfermedad neurodegenerativa más frecuente en nuestro país. En España, concretamente, y según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN) hasta 150.000 personas la padecen, y anualmente se diagnostican 10.000 nuevos casos.

Leer más: <https://www.infosalus.com/salud-investigacion/noticia-no-hay-cura-parkinson-perosi-dos-claves-prevenirlo-20250517093348.html>

(c) 2025 Europa Press. Está expresamente prohibida la redistribución y la redifusión de este contenido sin su previo y expreso consentimiento.

Quienes duermen de lado sufren dolor de hombros; pocos conocen este truco

Publicidad Derila



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

Publicidad LifeVac



El Debate

Seguir

43.4K Seguidores



Un ensayo clínico internacional abre nuevas vías en el tratamiento y control de la narcolepsia

Historia de Redacción El Debate • 6 día(s) •

3 minutos de lectura



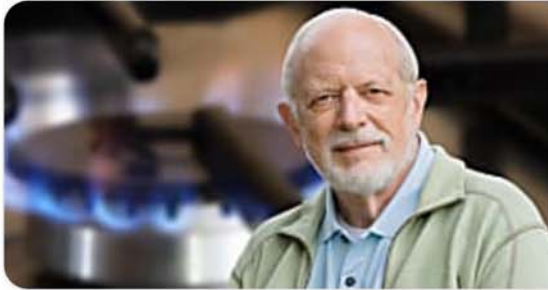
Un ensayo clínico internacional abre nuevas vías en el tratamiento y control de la narcolepsia

La narcolepsia, también conocida como síndrome de Gelineau, es una enfermedad de etiología desconocida aún, cuya prevalencia en la población es muy baja. Actualmente, se estima que unas **25 000 personas** padecen este trastorno del sueño en España –según



Comentarios

datos de la Sociedad Española de Neurología–, que puede generar somnolencia durante el día y hacer que una persona se quede dormida repentinamente. Ahora, un nuevo estudio clínico de carácter internacional podría haber dado con la clave para controlar la enfermedad.



Cuenca : Qué
compañía...

Publicidad

Energía más barata



Dos receptores del gusto amargo pueden desempeñar un papel clave en el envejecimiento

De la mano del neurólogo de la Universidad CEU San Pablo, Rafael del Río Villegas, se ha coordinado en España esta investigación, cuyos resultados han sido publicados este miércoles en la revista

Continuar leyendo

Contenido patrocinado

GE HealthCare celebra 25 años de innovación en el diagnóstico de enfermedades neurodegenerativas con la imagen de DaT SPECT con ioflupano

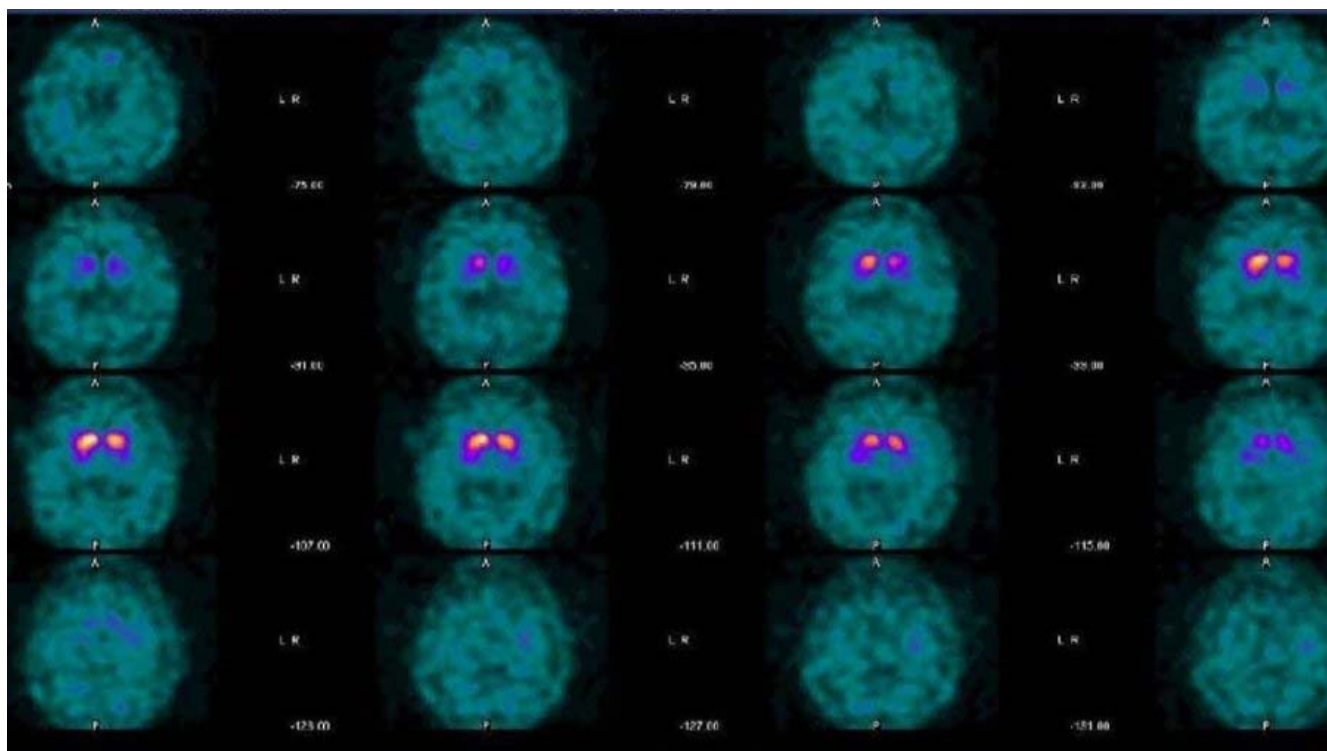


Imagen de SPECT con ioflupano (Datos de archivo, GE HealthCare)

El ioflupano ha revolucionado el diagnóstico de la enfermedad de Parkinson y la demencia con cuerpos de Lewy

GE HEALTHCARE

GE HealthCare participa en el XLI Congreso de la Sociedad Española de Medicina Nuclear e Imagen Molecular (SEMNUM), cuando se cumplen 25 años de su innovación en el diagnóstico de enfermedades neurodegenerativas gracias a la imagen de **DaT SPECT con ioflupano 123I**, un radiofármaco pionero que se lanzó al mercado español en el año 2000 y que supuso un cambio de paradigma en cuanto al diagnóstico de la enfermedad de Parkinson y la demencia con cuerpos de Lewy, (DLB, por sus siglas en inglés), dos de las enfermedades neurodegenerativas con mayor impacto.

NOTICIAS RELACIONADAS

- GE HealthCare y GEMA Centres Mèdics avancen en la innovación en diagnóstico por imagen y atención al paciente en Cataluña
- Philips y NVIDIA anuncian una colaboración para transformar la resonancia magnética mediante IA

Suscríbete GRATIS a las newsletters de Pharma Market

imágenes cerebrales que mostraban la actividad de los transportadores de dopamina en las neuronas del cuerpo estriado y que están afectadas precozmente en los trastornos parkinsonianos. Desde entonces, los neurólogos expertos en trastornos del movimiento fueron incluyendo la técnica en sus protocolos clínicos por su capacidad para ayudar al diagnóstico de la Enfermedad de Parkinson, particularmente en casos iniciales o clínicamente dudosos.

Seguridad inteligente en el trabajo:
así funciona Forxai Mirror, la
solución con IA de Konica Minolta

Según datos de la Sociedad Española de Neurología ([SEN](#)), entre 120.000 y 150.000 personas conviven en la actualidad con la enfermedad de Parkinson en España y se prevé que este número se triplique en los próximos 30 años debido al envejecimiento de la población. La enfermedad afecta principalmente a personas mayores de 65 años, aunque un 15% de los casos diagnosticados corresponden a personas menores de 50 años, y es la segunda enfermedad neurodegenerativa más frecuente, después del Alzheimer.¹

La técnica también es importante para el diagnóstico de la demencia con cuerpos de Lewy, cuyo diagnóstico temprano es fundamental, por su impacto significativo en la calidad de vida de los pacientes y sus cuidadores.

Un diagnóstico preciso permite diferenciar la DLB de otras enfermedades que cursan con demencia como la enfermedad de Alzheimer, ya que pueden compartir síntomas similares. Además, facilita la implementación de distintos tratamientos como los inhibidores de acetilcolinesterasa y los antipsicóticos de segunda generación en casos severos. Esto ayuda a mejorar los síntomas neuropsiquiátricos y optimizar el manejo del paciente. Esta enfermedad, que es responsable de hasta el 20% de los casos de demencia en España, afecta a más de 100.000 personas en nuestro país y comparte características clínicas y biológicas tanto con la enfermedad de Alzheimer como con la enfermedad de Parkinson.²

“La trayectoria de ioflupano no solo refleja un avance diagnóstico, sino un cambio de paradigma en la forma en que abordamos las enfermedades neurodegenerativas. Gracias a su fiabilidad, hemos podido reducir la incertidumbre diagnóstica en etapas tempranas de la enfermedad, con un impacto directo en el manejo clínico, pues el diagnóstico precoz permite evitar retrasos en la toma de decisiones terapéuticas”, explica **Alexis Sampedro, director médico de PDx en GE HealthCare**.

Por su parte, **Félix Yéboles, director general de PDx de GE HealthCare**, afirma que el compromiso de la compañía con el diagnóstico de precisión es también un compromiso con el futuro de la asistencia sanitaria. *“En GE HealthCare, seguimos invirtiendo en innovación para impulsar soluciones que marquen la diferencia en el abordaje temprano de enfermedades complejas como el Parkinson”,* añade.

El ioflupano de GE HealthCare está disponible actualmente en más de 40 países y ha sido respaldado por más de 1.000 publicaciones científicas y recomendaciones internacionales que avalan su valor clínico. A lo largo de estas dos décadas y media, se han administrado más de un millón de dosis en todo el mundo, consolidando a GE HealthCare como referente en el diagnóstico por imagen SPECT.

GE HealthCare destaca su compromiso con el futuro de la neuroimagen y la imagen molecular

Además de contar con un stand comercial en la zona de exposición, durante el XLI Congreso de la SEMNIM, que este año se celebra en Valladolid del 21 al 23 de mayo, GE HealthCare ofrecerá actividades científicas y formativas en torno a la neuroimagen.

La compañía va a organizar —en el marco del aniversario de este radiofármaco— el evento **‘Presente y futuro de la neuroimagen’**, con charlas científicas a cargo de la **Dra. Elisa Caballero**, jefa de Servicio de Medicina Nuclear del Hospital Universitario Doctor Peset (Valencia), y el **Dr. Jaime Kulisevsky**, director de la Unidad de Trastornos del Movimiento del Hospital de la Santa Creu i Sant Pau (Barcelona). Además, participarán, por parte de GE HealthCare, **Anja Mett**, Global Product Leader Molecular Imaging Neurology, y **Arild Forland**, Global Product Portfolio Director. Durante este evento se hará un repaso del recorrido de la imagen de DaT SPECT y el futuro de la neuroimagen, en el que la compañía sigue muy presente gracias al desarrollo de nuevas moléculas.

Asimismo, GE HealthCare también celebrará la mesa redonda **‘Inteligencia Artificial en Imagen Molecular: revolucionando el diagnóstico y la terapia del futuro’**, moderada por el **Dr. José María Caballero**, director médico

Servicio de Medicina Nuclear del Hospital Clínico Universitario de Valladolid; la **Dra. Azahara Palomar**, adjunta del Servicio de Medicina Nuclear del Hospital Universitario Vall d'Hebron; y el **Dr. Pietro Zucchetta**, vicepresidente del Servicio de Medicina Nuclear del Hospital Universitario de Padua (Italia), quienes reflexionarán desde diferentes perspectivas sobre cómo la inteligencia artificial está transformando la práctica clínica en la imagen molecular, con ejemplos aplicados a tecnologías como SPECT-TC Digital y PET digital.

Referencias:

1. Sociedad Española de Neurología (SEN). Cada año se diagnostican en España unos 10.000 casos nuevos de Parkinson.
<https://www.sen.es/saladeprensa/pdf/Link400.pdf>
2. Sociedad Española de Neurología (SEN). Más de 100.000 personas en España padecen demencia con cuerpos de Lewy.
<https://www.sen.es/saladeprensa/pdf/Link467.pdf>

Puedes seguirnos



MÁS DE TECNOLOGÍA

Tecnología

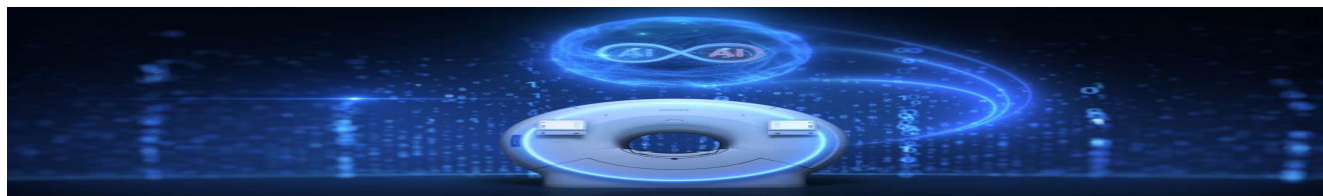
GE HealthCare y GEMA Centres Mèdics avanza en la innovación en diagnóstico por imagen y atención al paciente en Cataluña



21 de mayo, 2025

Tecnología

Philips y NVIDIA anuncian una colaboración para transformar la resonancia magnética mediante IA



21 de mayo, 2025

Tecnología

Seguridad inteligente en el trabajo: así funciona Forxai Mirror, la solución con IA de Konica Minolta

Suscríbete GRATIS a las newsletters de Pharma Market



[Psicología-Online](#) > [Psicología](#) > [Psicología clínica](#)

Psicología clínica

Sexomnia: qué es, síntomas, causas y tratamiento



Por [Alejandro García Mingrone](#), Psicólogo clínico. 19 mayo 2025



La **sexomnia o sonambulismo sexual** consiste en un **trastorno del sueño** que se caracteriza por **impulsos sexuales** mientras la persona duerme. Esto incluye tanto intentos de concretar relaciones sexuales como prácticas masturbatorias. A pesar de que las causas pueden abarcar problemas en la infancia, predisposición hereditaria y estrés social, es

interesante pensar en los métodos para resolver este diagnóstico. De esta manera, podrás tener una mejor calidad de vida.

En algunas ocasiones, es posible que no tengas la intención voluntaria de tener sexo con otra persona. En este sentido, tu cuerpo está manifestando que le ocurre algo desconocido. Para entender mejor esta problemática, debes contar con datos importantes que te permitan salir adelante. En este artículo de Psicología-Online, te brindaremos información acerca de **qué es la sexomnia: síntomas, causas y tratamiento**.

También te puede interesar: [Hiperprosexia: qué es, causas, síntomas y tratamiento](#)



Índice

1. [Síntomas de la sexomnia](#)
2. [Causas de la sexomnia](#)
3. [Tratamiento de la sexomnia](#)

Síntomas de la sexomnia

La sexomnia posee algunas manifestaciones que aparecen en el cuerpo, las emociones y las conductas. Te invitamos a leer los **síntomas principales** que pueden aparecer:

Movimientos con la pelvis.

Masturbación.

Iniciativa de tener relaciones sexuales.

Gemidos, palabras con significado sexual.

Contacto físico con las partes íntimas de la persona.

Falta de inhibición.

Falta de conciencia de las propias acciones.

Agitación corporal.

Respiración entrecortada.

Sudoración excesiva.

Debes saber que el diagnóstico debe ser realizado por un profesional de la salud mental especializado en trastornos del sueño, ya que suele tomar en cuenta aspectos tales como la



COMPARTIR

Causas de la sexomnia

Conocer los orígenes de la sexomnia puede brindarnos otros puntos de vista acerca de los problemas que ocasiona esta afección clínica. Por este motivo, te presentaremos las causas más relevantes que se asocian:

Factores psicológicos: los recuerdos traumáticos infantiles tienen una influencia marcada en las conductas del presente. En el caso de la sexomnia, es posible que la persona haya sido víctima de abusos sexuales, violaciones, violencia familiar y/u otros momentos estresantes de la vida. En estas situaciones, quien sufre estos tratos carece de recursos para hablar acerca de lo que le ocurrió. En consecuencia, las conductas sexuales impulsivas que aparecen durante períodos de sueño profundo pueden ser explicadas por los traumas infantiles.

Factores hereditarios: es importante saber que los genes juegan un papel fundamental en la conformación de la personalidad. La sexomnia se relaciona con alteraciones en el sistema nervioso central, organismo encargado del funcionamiento neurológico. Si alguno de los progenitores fue diagnosticado de esta manera, es posible que la persona repita los mismos patrones de conducta. Por otro lado, otros trastornos del sueño como el insomnio y el [sonambulismo](#) pueden favorecer la aparición de episodios de sexomnia en la vida de una persona.

Factores sociales: las discusiones laborales, el estrés cotidiano, la ausencia de relaciones sexuales, las presiones sociales, los estereotipos de belleza, el consumo de sustancias



COMPARTIR

Tratamiento de la sexomnia

A pesar de las dificultades que se presentan en el trato diario con personas que padecen sexomnia, existen métodos prácticos y efectivos para tener una mejor calidad de vida. Aquí te mostraremos los tratamientos más relevantes:

Terapia psicológica

La asistencia de un profesional de la salud mental puede ayudarte a resolver los síntomas que tengas en tu vida cotidiana. En el caso de las **terapias de corta duración**, el objetivo consiste en hacer hincapié en pensamientos, conductas y emociones que provocaron los problemas sexuales. Para lograr una mejoría, se establecen estrategias orientadas a disminuir la cantidad de impulsos sexuales.

Por otro lado, las **terapias de larga duración** suelen indagar en los recuerdos infantiles para corroborar situaciones traumáticas asociadas. El propósito principal reside en que la persona tome otra postura en su vida acerca del problema que tiene. Las terapias psicológicas deben considerar la presencia de otros trastornos del sueño y/o de la sexualidad.

Terapia farmacológica

El uso de medicamentos **ansiolíticos** puede ayudar a reducir la cantidad de prácticas sexuales. Sin embargo, el consumo de cualquier medicación farmacológica debe ser supervisada por un profesional de la salud mental.



sueño que tienes. Por esta razón, debes contemplar que el ambiente sea calmo, alejado de estímulos ruidosos y con poca luz.

Estudios médicos

A veces, resulta complejo saber si una persona padece únicamente de este trastorno del sueño. Los especialistas pueden indicarte la realización de una **polisomnografía**, un estudio del sueño que consiste en una evaluación interna de tu cuerpo mientras duermes. Para ello, debes acercarte a un centro de salud a pasar la noche.

Evaluación neurocognitiva

Consiste en otro estudio médico que indaga en los patrones de las conexiones neuronales que se producen en la corteza cerebral. El objetivo principal radica en **descartar enfermedades degenerativas** a la hora de realizar un diagnóstico preciso del problema.

Este artículo es meramente informativo, en Psicología-Online no tenemos facultad para hacer un diagnóstico ni recomendar un tratamiento. Te invitamos a acudir a un psicólogo para que trate tu caso en particular.

Si deseas leer más artículos parecidos a **Sexomnia: qué es, síntomas, causas y tratamiento**, te recomendamos que entres en nuestra categoría de [Psicología clínica](#).

Bibliografía

Ariño, H., Iranzo, A., Gaig, C., Santamaría (2013). Sexomnia. Una forma de parasomnia con conductas sexuales durante el sueño. *Revista de la Sociedad Española de Neurología*, 29 (3), 146-152.



Buscar



Glosario



Directorio



IA



Cursos



Psicofármacos



Trastornos



Congreso



Actualidad



B

Actualidad y Artículos | Sueño Vigilia, Trastornos del sueño vigilia

Seguir 73



1



2



PUBLICAR ▾

Un estudio sugiere que TAK-861 podría convertirse en una opción terapéutica eficaz para pacientes con Narcolepsia tipo 1



Noticia | Fecha de publicación: 20/05/2025

*Artículo revisado por nuestra redacción*El **Dr. Rafael del Río Villegas**,

Universidad CEU San Pablo y Fundación Vithas, y

Explora el artículo con IA



[Glosario](#) [Directorio](#) [IA](#) [Cursos](#) [Psicofármacos](#) [Trastornos](#) [Congreso](#) [Actualidad](#) [B](#)

agonista selectivo del receptor 2 de orexina, para el tratamiento de la Narcolepsia tipo 1 (NT1).

"Los resultados de este ensayo son prometedores y sugieren que TAK-861 podría convertirse en una opción terapéutica eficaz para los pacientes con narcolepsia tipo 1. La mejora en la capacidad de mantenerse despierto y la reducción de la somnolencia diurna, así como el control de la cataplejía, poseen un impacto muy significativo en la calidad de vida de estos pacientes", detalla el **Dr. Rafael del Río Villegas**.

Trastorno por Comportamiento Sexual Compulsivo **TCSC**: Evaluación y diagnóstico

CURSO ONLINE



PUBLICIDAD

La narcolepsia tipo 1 es un trastorno del sueño caracterizado por somnolencia diurna excesiva, cataplejía, y otros síntomas relacionados con la señalización hipocretinérgica, estos pacientes. El estudio, qu
participantes de diversas regiones del mundo,

Explora el artículo con IA



[Glosario](#) [Directorio](#) [IA](#) [Cursos](#) [Psicofármacos](#) [Trastornos](#) [Congreso](#) [Actualidad](#) [B](#)

Según datos de la Sociedad Española de Neurología, la narcolepsia tipo 1 es una enfermedad rara que afecta a entre 20 y 60 personas por cada 100.000 habitantes. Se estima que en España la padecen unas 25.000 personas.

Resultados del estudio

El ensayo clínico de fase 2, aleatorizado y controlado con placebo, mostró que los participantes que recibieron TAK-861 experimentaron mejoras notables en la latencia del sueño en la prueba de mantenimiento de la vigilia (MWT) y en la escala de somnolencia de Epworth (ESS). Además, se observó una reducción significativa en la frecuencia semanal de episodios de cataplejía.

El estudio también evaluó la seguridad y tolerabilidad de TAK-861. Los eventos adversos más comunes fueron insomnio, urgencia y frecuencia urinaria, la mayoría de los cuales se resolvieron en una semana. No se reportaron casos de hepatotoxicidad, lo que destaca la seguridad del medicamento en comparación con otras sustancias empleadas con anterioridad.

Explora el artículo con IA



[Glosario](#) [Directorio](#) [IA](#) [Cursos](#) [Psicofármacos](#) [Trastornos](#) [Congreso](#) [Actualidad](#) [B](#)

confirmar estos resultados y explorar el potencial de este tratamiento en estudios de fase 3".

El **13 de junio** se celebrará una jornada científica y una reunión con pacientes en la Universidad CEU San Pablo para dar a conocer estos avances. Tendrá lugar **en el Salón de Actos de la Escuela Politécnica Superior del Campus de Montepíncipe, desde las 10:00 h**, y podrán participar en ella tanto profesionales como pacientes interesados previa inscripción al correo: tratamientos.orexina.narcolepsia@gmail.com



¿Conoces las novedades premium?



PUBLICIDAD

[ABRIR ENLACE FUENTE](#)

[Explora el artículo con IA](#)

Palabras clave: sueño, dormir, narcolepsia, tratamiento, orexina

La postura al dormir importa: solo hay una forma de limpiar el cerebro y los desechos acumulados durante el día, según una neuróloga

By **Redacción** - mayo 14, 2025



Redacción

Para dormir bien, son muchas las posturas. Para limpiar el cerebro, solo una: de lado. Dormir de lado nos ayuda a limpiar el cerebro mientras descansamos, según asegura la doctora Meredith Broderick, neuróloga experta en sueño. La postura al dormir es una de las claves para conseguir un sueño reparador, así como otros factores tales como la cantidad de horas y la temperatura de la habitación.

La doctora Broderick ha participado en múltiples investigaciones científicas sobre el descanso y, durante una entrevista en el pódcast Tosh Show, destacó un reciente estudio publicado en enero en la revista Cell, en el que se analizaba cómo la postura al dormir afectaba al sistema nervioso y al sistema de limpieza del cerebro.





“Estos científicos piensan que cuando dormimos de lado, podemos drenar nuestras venas del cuello. Tenemos unas grandes venas yugulares y esta limpieza de residuos que ocurre durante el sueño se produce mejor al dormir de lado”, explicó.

Esta posición favorece la circulación sanguínea y elimina los desechos acumulados en el cerebro durante del día, algo que resulta clave para la salud neurológica. Los científicos creen que podría ayudar al sistema linfático, aunque aún no se tienen pruebas sólidas de ello, por lo que es necesita más investigación al respecto.

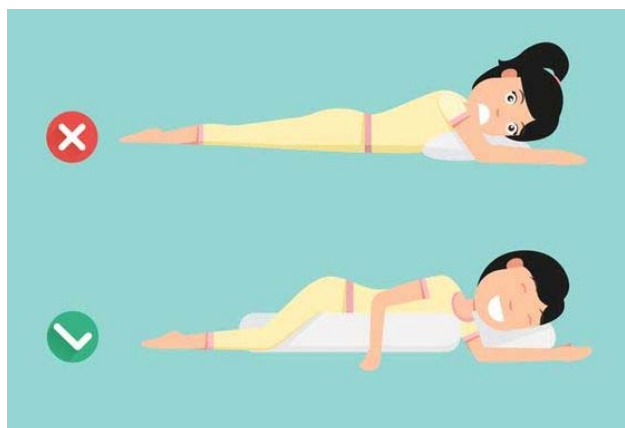
En la entrevista, la doctora Broderick también hizo hincapié en la importancia de la temperatura de la habitación para lograr un buen descanso. Según la neuróloga, lo más aconsejable sería entre los 18 y los 20 grados.

¿Cuántas horas debemos dormir?

En una entrevista con Infobae España, el doctor Carlos Egea, neumólogo y presidente de la Federación Española de Sociedades de Medicina del Sueño (FESMES), ha explicado cómo funcionan los ciclos del sueño y por qué es tan importante respetarlos:

“Habitualmente hacemos de tres a seis ciclos de sueño, que son como vagones de trenes que se repiten. La mayoría de las personas necesitamos los seis, es decir, dormir de siete a nueve horas. Si una persona necesita dormir más horas, no significa necesariamente que tenga ningún problema”.

Sin embargo, el riesgo aparece cuando dormimos menos horas de las que nuestro cuerpo necesita: “Dormir menos de siete horas se asocia a tener menos esperanza de vida”. Esto se debe a que, a largo plazo, hay una alta propensión a desarrollar enfermedades cardiovasculares o de salud mental, ya que, como explica el doctor, “el 50% de los insomnes crónicos acaban en trastornos de salud mental, como ansiedad o depresión”. Incluso la efectividad de las vacunas es menor en las personas que duermen poco, así como es más elevada la probabilidad de contraer infecciones.



Según la Sociedad Española de Neurología (SEN), más del 60% de los españoles dormimos una media de seis horas al día entre semana. Así, esta tendencia se intenta “aplar” durmiendo muchas más horas cuando llega el fin de semana. Pero este juego

con el tiempo no funciona así, pues la idea de “recuperar las horas de sueño perdidas” es un espejismo. “No es suficiente para compensar toda la pérdida de horas que tenemos durante la semana. Es imposible recuperar esas horas de sueño porque el cerebro necesita esos ciclos de sueño como reparadores neuronales y para generar sistemas de inteligencia y de memoria”, explica el doctor Egea.

Redacción

Anun

● Un taxista no lleva a una mujer que va a dar a luz | ⚡ Caída de Internet en varias zonas de España

Telecinco

DIRECTO

Lo último España Local Sociedad Internacional Salud Economía Ciencia y Te

Salud

ICTUS

Expertos advierten que la hipertensión puede provocar ictus u otros tipos de daño cerebral sin síntomas previos



Controlar la presión arterial es fundamental a la hora de prevenir ictus u otros daños cerebrales. EP

Redacción digital Informativos Telecinco | Europa Press

17 MAY 2025 - 19:45h.

Mantener la presión arterial dentro de los valores recomendados es clave para proteger el cerebro y evitar ictus o daños a largo

Compartir



Expertos del Instituto de Rehabilitación Neurológica de Vithas Valencia Consuelo (Irenea), integrante del Instituto de Neurociencias Vithas, han advertido de que la **hipertensión** puede provocar **ictus, deterioro cognitivo** y otros tipos de **daño cerebral**, sin presentar síntomas previos.



Sanitas sin copago

Elige las prestaciones que quieras y cotiza un seguro personalizado. Calcula el costo.

sanitaschat.com

[Abrir >](#)

"En pleno 2025, la hipertensión arterial continúa siendo una de las

PUEDE INTERESARTE

Una nueva herramienta permitirá en 15 minutos mejorar el diagnóstico visual de pacientes de ictus →

Por ello, han subrayado que "**mantener** la presión arterial dentro de los **valores recomendados** es una de las decisiones más eficaces para proteger el cerebro y evitar daños a largo plazo", según ha indicado Vithas en un comunicado.



Sanitas sin copago

Elige las prestaciones que quieras y cotiza un seguro personalizado. Calcula el costo.

sanitaschat.com

[Abrir >](#)

da síntomas, la hipertensión puede tener un impacto profundo sobre el cerebro": "Está estrechamente relacionada con la aparición de ictus, tanto isquémicos como hemorrágicos, y numerosos estudios han demostrado su asociación directa con el **deterioro progresivo de funciones cognitivas** como la memoria, la atención o la capacidad de planificación".

PUEDE INTERESARTE

Tener una edad biológica más alta que la cronológica aumenta el riesgo de tener cáncer tras un ictus →

La directora médica de Irenea, la doctora Belén Moliner, ha señalado que "aproximadamente el 40% de las personas hipertensas no saben que lo son y muchas de las que sí lo saben no reciben el tratamiento adecuado o no logran controlar su tensión". "Esto significa que **millones de personas** conviven con un **riesgo elevado** de daño cerebral sin saberlo", ha lamentado.

Así lo confirma una revisión publicada en 'The Lancet Neurology', que demuestra que la hipertensión sostenida acelera el daño estructural cerebral, lo que contribuye a la **aparición de microinfartos**, atrofia cerebral y disfunción ejecutiva.

Por otra parte, la American Heart Association (AHA) alerta que el riesgo de ictus **se multiplica hasta por cuatro** en personas con hipertensión no tratada, lo que consolida su papel como el principal factor modificable en la prevención del daño cerebral.

Igualmente, remarca que la hipertensión es el factor que más contribuye a la aparición de ictus, incluso **por encima de la diabetes o el colesterol** alto. Los efectos de la hipertensión "no solo se limitan a eventos agudos como el ictus, sino que también afectan a

80% de los ictus podrían evitarse con un adecuado control de los factores de riesgo, especialmente la presión arterial.

"Puede avanzar lentamente"

Tal y como ha destacado el director de Investigación de Irenea y neurólogo miembro del Instituto de Neurociencias Vithas, el doctor Enrique Noé, "el daño que produce puede avanzar lentamente, lo que **compromete la calidad de vida** y la autonomía de la persona incluso antes de que se detecten alteraciones graves".

"La buena noticia es que la hipertensión puede controlarse y, cuando se hace, se reduce de forma muy significativa el riesgo de sufrir un ictus o de desarrollar deterioro cognitivo", ha recalcado, al tiempo que ha aseverado que "la **prevención** no solo salva vidas, sino que **preserva capacidades**".

Por otro lado, desde el equipo de nutrición de Irenea, la especialista María López Seguí ha defendido que "los cambios en el estilo de vida, especialmente en la alimentación, son esenciales para controlar la presión arterial": "Una dieta basada en **alimentos frescos**, con bajo contenido en sal y rica en nutrientes naturales, favorece el buen funcionamiento tanto cardiovascular como cerebral".

"El compromiso con la salud cerebral comienza mucho antes de la rehabilitación. **Detectar a tiempo**, actuar con evidencia y acompañar a cada persona en la adopción de hábitos saludables forma parte de nuestro trabajo diario, ya que en Vithas entendemos que prevenir es también una forma de cuidar", ha concluido la directora del Hospital Vithas Valencia Consuelo, Yolanda Herrero.



▼





Enlaces de Interés

[volver al listado \(/noticias-generales-1\)](/noticias-generales-1)

[siguiente \(/noticia_483050\)](/noticia_483050)



Este sábado, 24 de mayo, se conmemora el Día Nacional de la Epilepsia, la enfermedad neurológica más frecuente en niños y la tercera más prevalente en adultos en España. Según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN), alrededor de 500.000 españoles padecen epilepsia, de los cuales unos 100.000 son niños. Cada año se diagnostican unos 20.000 nuevos casos.

Pero además de la elevada prevalencia, es una enfermedad que conlleva una alta mortalidad, morbilidad, deterioro en la calidad de vida y estigma social: la Organización Mundial de la Salud (OMS) considera a la epilepsia como la segunda enfermedad neurológica con mayor peso en la carga de discapacidad y mortalidad mundiales. En Europa, la tasa de mortalidad de los pacientes con epilepsia es 2-3 veces mayor que la de la población general, la expectativa de vida de los pacientes con epilepsia se reduce entre 2 y 10 años y, junto a los propios síntomas de la enfermedad, cerca el 60% de los pacientes asocian otras comorbilidades como trastornos psiquiátricos, neurológicos o intelectuales.

“La calidad de vida de los pacientes con epilepsia está directamente relacionada con la gravedad y frecuencia de las crisis, así como con su respuesta al tratamiento. Alrededor del 70% de los pacientes pueden controlar sus crisis con los tratamientos farmacológicos actuales, y aproximadamente un 5% pueden beneficiarse del tratamiento quirúrgico. Sin embargo, aún existe un alto porcentaje de pacientes farmacorresistentes que no responden adecuadamente. Solo en España, existen unas 125.000 personas con epilepsia farmacorresistente”, señala el Dr. Manuel Toledo, coordinador del Grupo de Estudio de Epilepsia de la SEN.

En España, las crisis epilépticas son también un motivo frecuente de ingreso en los servicios de urgencias. Representan entre el 1% y el 3% del total de ingresos anuales y, según datos de la SEN, suponen hasta el 20% de todas las atenciones neurológicas urgentes.

“Los pacientes que acuden a urgencias pueden presentar distintos tipos de crisis. Entre ellas, el estatus epiléptico es el que conlleva mayor morbimortalidad, pero también las crisis repetitivas o las aisladas pueden provocar complicaciones que requieren intervención inmediata. Por ello, bajo el término 'crisis epiléptica urgente' se engloban todos aquellos casos en los que el tiempo de actuación es determinante para el pronóstico del paciente”, añade el Dr. Toledo.

El estado o estatus epiléptico, es una crisis epiléptica de carácter prolongado, o también una serie de crisis en las que el paciente no llega a recobrar la conciencia por completo, y es la complicación más grave que puede presentar un paciente con epilepsia, porque tiene una alta mortalidad así como gran capacidad para producir secuelas neurológicas significativas. Suponen aproximadamente el 10% de crisis epilépticas urgentes, con una mortalidad del 20% a corto plazo, y que puede afectar a cualquier grupo de edad e incluso a pacientes sin antecedentes de la enfermedad.

Otros casos urgentes también lo son las crisis epilépticas repetitivas, también llamadas en acúmulos, denominadas así cuando el paciente padece dos o más crisis en menos de 24h, que representan casi el 20% del total de las crisis atendidas en urgencias; o las crisis epilépticas de alto riesgo, bien por presentar características de peligrosidad para el paciente, por su alto riesgo de recurrencia o de desembocar en un estado epiléptico, o bien como manifestación de otras enfermedades potencialmente graves.

“En su conjunto, las crisis epilépticas urgentes presentan una mortalidad superior al 5% y requieren una actuación diagnóstico-terapéutica rápida y precisa por parte de personal experimentado porque, en la mayoría de los casos, el pronóstico del paciente dependerá de la rapidez de la intervención”, advierte el Dr. Toledo. “Por ello, y al igual que ocurre con el ‘Código Ictus’, creemos que es fundamental implantar en todo el territorio nacional el ‘Código Crisis’ para la atención urgente de estos casos. Sin embargo, actualmente solo está operativo en la Comunidad de Madrid desde hace aproximadamente un año”.

El ‘Código Crisis’ tiene como objetivo ofrecer una respuesta rápida y eficaz ante crisis epilépticas urgente. Cuando se detecta una crisis, el paciente es trasladado en ambulancia al hospital de referencia más cercano, donde se realiza una evaluación inmediata por parte de especialistas y se administra tratamiento agudo. En el caso del estatus epiléptico, este debe aplicarse en los primeros 30-60 minutos para minimizar secuelas . Y en cualquier crisis epiléptica grave, cada minuto de retraso en el tratamiento supone aumentar un 5% de riesgo de secuelas neurológicas y de mortalidad.. Sin embargo, actualmente solo el 13% de los pacientes atendidos por familiares y el 20% de los atendidos por personal sanitario reciben el tratamiento de forma precoz.

“Desde la Sociedad Española de Neurología instamos a todas las CC.AA. a implantar el ‘Código Crisis, no solo porque está comprobado que permite que los pacientes puedan acceder de forma precoz tanto a los tratamientos agudos como a los anticrisis, sino que también permiten reducir la recurrencia de las crisis, las estancias hospitalarias prolongadas y, lo que es más importante, disminuir enormemente el riesgo de mortalidad del 5,3% actual a menos de un 0,4%”, concluye el Dr. Manuel Toledo.

Según la OMS, una de cada diez personas sufrirá una crisis epiléptica a lo largo de su vida. Actualmente, la epilepsia afecta a más de 50 millones de personas en todo el mundo.

Fuente: Sociedad Española de Neurología



Nuestros periodistas recomiendan de manera independiente productos y servicios que puedes comprar o adquirir en Internet. Cada vez que compras a través de algunos enlaces añadidos en nuestros textos, Condé Nast S.L. puede recibir una comisión. Lee [aquí](#) nuestra política de afiliación.

BIENESTAR

La costumbre danesa para bajar el cortisol de forma rápida y dormir mejor

Sobre la necesidad de propiciar cenas con 'conversaciones hygge' para alcanzar un estado de bienestar pleno y conciliar el sueño

POR ANA MORALES

19 de mayo de 2025



Josefina Andrés. Realización: Jeanette Madsen



GUARDAR

La costumbre danesa para bajar el cortisol de forma rápida: cenas con conversaciones ‘hygge’

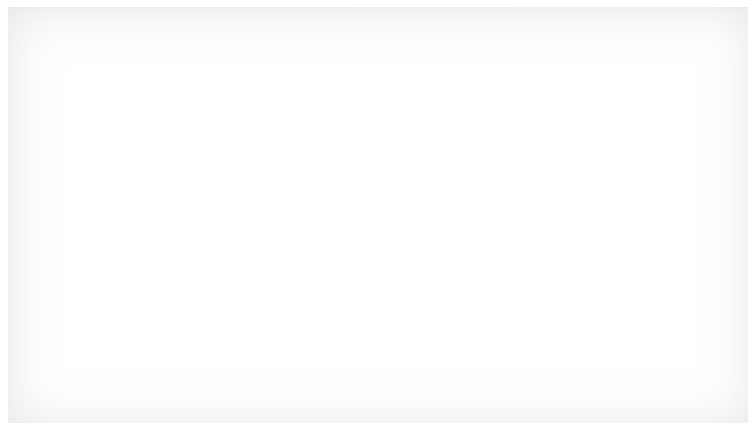
Me declaro fan del **estilo de vida danés**, tan vinculado a ese término archiviral – *hygge*– que busca realzar el placer de lo cotidiano, de lo acogedor y de lo confortable. A veces no hacen falta grandes placeres en la vida para estar a gusto, generar

hormonas del bienestar, rebajar los niveles de cortisol y cultivar el estado de paz y gloria que tanto necesitamos. Como dice el doctor **Javier Albares**, experto en sueño, ‘**el día construye la noche**’, y para dormir mejor es importante tener días equilibrados desde que nos levantamos hasta que nos acostamos y prestar especial atención a lo que se hace en las **dos horas previas** a meterse en la cama. Por eso tiene sentido hablar de una costumbre muy danesa que, además de regalar altas dosis de placer y felicidad, es una herramienta perfecta para conciliar el sueño. Hablamos de las cenas con seres queridos practicando lo que el autor danés **Meik Wiking** llama ‘**conversación hygge**’.

Los mejores contenidos de belleza cada semana en tu mail →



PUBLICIDAD



Piénsalo: ¿a qué duermes mejor tras una cena en familia hablando de lo humano y lo divino que tras una rápida a solas viendo la tele o mirando el móvil? No estamos hablando de cenas especiales, sino simplemente de comidas conscientes, en familia y practicando lo que Wiking llama ‘conversaciones significativas’. Se trata de **evitar las cenas por trámite a diario** y convertirlas en un momento de **desconexión del mundo y conexión familiar**. Tal y como explica en sus libros este autor, en Dinamarca **a las cinco de la tarde no suele haber nadie en las oficinas** (las personas con niños suelen salir a las cuatro). “Todo el mundo se va, vuelve a casa y prepara la cena”, explica en su libro *Hygge, la felicidad en las pequeñas cosas*. “El tiempo compartido con los demás crea un ambiente cálido, relajado, agradable,

centrado, cercano, confortante, cómodo y acogedor. En muchos sentidos es como un buen abrazo pero sin el contacto físico”, explica. Habla del placer cotidiano de la buena compañía, de cómo las actividades que hacemos a lo largo del día favorecen nuestro estado de ánimo.

LEER MÁS

5 actividades cotidianas que bajan el cortisol (y generan endorfinas y serotonina)

Y para muchas personas son casi más efectivas que un masaje o una clase de meditación a la hora de reducir los niveles de estrés
POR ANA MORALES



Conversaciones significativas como indicador de felicidad (y de bajos niveles de cortisol)

Que en Dinamarca **salir pronto del trabajo para cenar en familia** sea un hábito es un indicador del estado de bienestar del que presume el país. Y uno de los hechos que justifican que siempre se cuele en el ranking de los países más felices del mundo. Las actividades placenteras en **círculos sociales** que consideramos seguros son una manera de reducir los niveles de la hormona del estrés (el temido cortisol). Y realizadas justo antes de irse a la cama, una de las mejores herramientas para dormir mejor. Wiking hace referencia a un estudio realizado por investigadores de la Universidad de Arizona y Washington en el que se analizó **la correlación existente entre los tipos de conversaciones que tiene la gente y sus niveles de felicidad**. Y los resultados fueron previsibles: los participantes más felices pasaron un 25% menos de tiempo a solas y tuvieron el doble de conversaciones significativas. Esto no significa que las charlas triviales no importen (también son necesarias). Lo que importa es sobre todo tener conversaciones reales (en las que se habla y se escucha) para compartir experiencias en nuestro lugar seguro y en nuestro círculo seguro, de manera que **se generan vínculos y hormonas del bienestar como serotonina, endorfina, dopamina y oxitocina**. De hecho, existen juegos danesas como *The Hygge Game* que ayuda a fomentar el ambiente para crear estas conversaciones reflexivas y agradables.

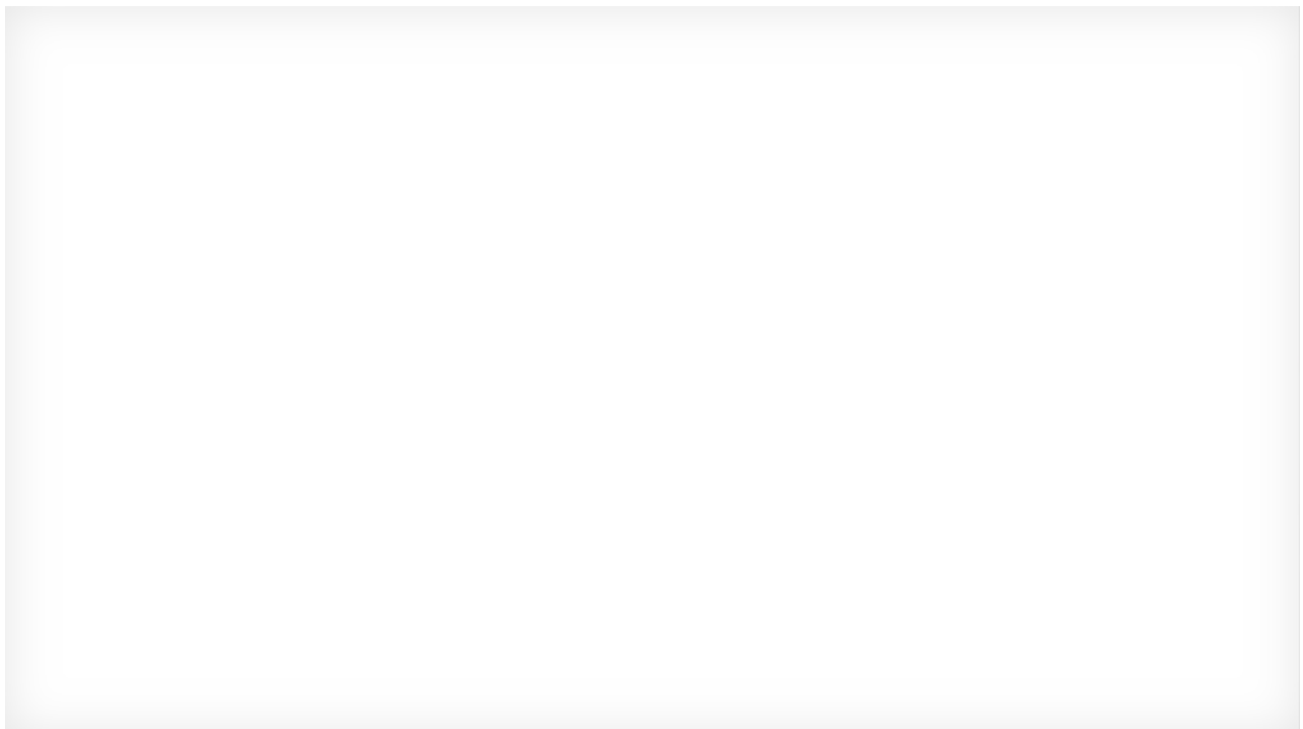
Relaciones sociales para restar años a nuestra salud cerebral

Además de los beneficios inmediatos que tienen una buena charla en familia o con amigos, los neurólogos confirman sus beneficios para la **salud cerebral**. En el libro *Mantén joven tu cerebro*, de la Sociedad Española de Neurología, se confirma así: “Es importante potenciar las relaciones sociales y afectivas ya que el aislamiento y la incomunicación social son factores de riesgo para desarrollar deterioro cognitivo en el futuro. La comunicación a través de las redes no exige una atención continuada para mantener el hilo de la conversación, ni tampoco un esfuerzo importante a la hora de interactuar con otros individuos. Es evidente que tampoco sustituye a una conversación formal, y mucho menos a un coloquio o un debate, que tan enriquecedores resultan”.

Algunas claves para preparar cenas con ‘conversaciones hygge’

Recopilando las recomendaciones de Meik Wiking, he aquí algunas ideas para preparar ‘cenas hygge’ que propicien ese momento de conexión social:

PUBLICIDAD



1. Practicar **la magia de la mesa redonda**. “En una mesa redonda nadie se siente

presidiendo y todo el mundo es considerado igual. Puede decirse que una mesa redonda aporta igualdad y paz pero también más ventajas en el día a día; un ambiente más acogedor y mayor espacio físico en la estancia", explica el experto.

2. Según Wiking, una de las mejores maneras de conectar con los demás es “permitirnos ser nosotros mismos, tener el valor de abrirnos y de ser vulnerables. Con frecuencia, las mejores conversaciones que he tenido en mi vida han comenzado gracias a que yo mismo u otra persona **nos hemos sincerado sobre problemas o errores**”.
3. **Cuidar la luz** y procurar que sea suave, dispersa y cálida para favorecer un efecto relajante. Un dato: un estudio confirmó que al reemplazar en cuatro clases infantiles la luz blanca el ruido se redujo entre uno y seis decibelios en los entornos educativos.
4. Añadir **un punto de comodidad extra a la estancia** donde se cena o se hace sobremesa. Es otro de los principios del *hygge*: crear un entorno envolvente y cálido con cojines, mantas, alfombras...