Redacción Médica: El 70% de niños con TDAH tienen problemas para dormirse (21/03/18)
https://www.redaccionmedica.com/secciones/psiquiatria/el-70-de-ninos-con-tdah-tienen-problemas-para-dormirse-4866

redacción médica

Psiquiatría y Salud Mental

El 70% de niños con TDAH tienen problemas para dormirse

Los procesos asociados a problemas de sueño en pacientes con patologías crónicas pueden agravar su situación

REDACCIÓN Miércoles, 21 de marzo de 2018, a las 13:20

En **pacientes con patologías crónicas**, sufrir procesos asociados a **problemas de sueño** pueden **agravar su situación** o incluso haber **colaborado** en su **desencadenamiento**, según ha señalado el miembro de la Junta Directiva de la Sociedad Española de Sueño (SES), **Óscar Sans**. Enfermedades como el **alzhéimer**, la demencia con más frecuencia en España, se relacionan con la **apnea del sueño**. En cuanto a **niños** con trastorno por déficit de atención e hiperactividad (**TDAH**), el **70 por ciento** de ellos presentan **dificultades para iniciar el sueño** y el **23 por ciento** sufren el llamado **síndrome de piernas inquietas**.

Por su parte, en las **supervivientes de cáncer de mama** se ha demostrado que existe un elevado porcentaje de **insomnio**, que comienza en el diagnóstico de la enfermedad, continúa en ocasiones desencadenado por los **tratamientos aplicados**, y persiste una vez superada la enfermedad debido al **temor de recaídas**.

Ritmos circadianos

Los **ritmos circadianos** se refieren a **eventos cíclicos** que ocurren en el **cuerpo**. Los **relojes biológicos corporales** producen estos ritmos y se ha demostrado que **mantenerlos regulares reduce el riesgo de sufrir** entre otros, trastornos del sueño, mentales, así como otros problemas de salud.

EN PORTADA

Muere una española por una pseudoterapia basada en picaduras de abeja

Grifols compra Haema por 220 millones de euros

¿Quiere recibir redacción médica en su correo de forma gratuita?

Hola: Las alteraciones del sueño pueden desencadenar o agravar patologías crónicas (17/03/18)
https://tuotrodiario.hola.com/noticias/2018031773500/enfermedades-aleracion-del-sueno/

tuotrodiario

Más noticias sobre:
Salud
Investigación
Ciencia
Alzheimer

Las alteraciones del sueño pueden desencadenar o agravar patologías crónicas

Enfermedades como el Alzheimer, demencia con más frecuencia en España, se relacionan con la apnea del sueño

por Europa Press / 17 de Marzo de 2018 - 18:34 CET

En pacientes con **patologías crónicas**, sufrir procesos asociados a **problemas de sueño pueden agravar su situación** o incluso haber colaborado en su desencadenamiento, según ha señalado el miembro de la Junta Directiva de la Sociedad Española de Sueño (SES), Óscar Sans. Enfermedades como el Alzheimer, demencia con más frecuencia en España, se relacionan con la apnea del sueño.

Diario de Sevilla/El Día de Córdoba/Diario de Almería/Diario de Cádiz/Diario de Jerez/Europa Sur/Granada Hoy/Málaga Hoy/Huelva Información: Dormir mejor para vivir más (17/03/18)

DÍA MUNDIAL DEL SUEÑO

Dormir mejor para vivir más

● Sufrir problemas relacionados con el sueño y el descanso puede afectar gravemente a la salud y empeorar el curso de patologías crónicas, especialmente en personas mayores

R. Navarro · Agencias

El descanso es esencial para conservar una buena salud física y psicológica. En pacientes con patologías crónicas, sufrir procesos asociados a problemas de sueño pueden agravar su situación o incluso haber colaborado en su desencadenamiento, según ha señalado el miembro de la Junta Directiva de la Sociedad Española de Sueño (SES), Óscar Sans. Esta sociedad científica ha promovido el Día Mundial del Sueño, que se celebró ayer viernes bajo el lema *Únete al mundo del sueño, conserva tus ritmos para disfrutar de la vida*.

Enfermedades como el alzhéimer, demencia con más frecuencia en España, se relacionan con la apnea del sueño. En las superviviente de cáncer de mama, por su parte, se ha demostrado que existe un elevado porcentaje de insomnio, que comienza en el diagnóstico de la enfermedad, continúa en ocasiones desencadenado por los tratamientos aplicados, y persiste una vez superada la enfermedad debido al temor de recaídas.

Descansar menos de siete horas se asocia con mayor riesgo de demencia en ancianos

Según algunos estudios en Salud Pública, en el caso del insomnio es escasa la bibliografía que aborda la medición de el insomnio e la población y la forma en que el tratamiento farmacológico es capaz o no de mejorar sus componentes físico, social y emocional. Un trabajo publicado hace dos años por el Servicio de Salud de Castilla-La Mancha demostró que el insomnio, ya sea primario, relacionado con otro trastorno mental o secundario a una enfermedad médica, es un problema de salud que afecta aproximadamente a una de cada cuatro personas mayores y repercute desfavorablemente en la valoración del estado de salud. "La percepción del estado del estado de salud es inferior en los pacientes con insomnio tratados con hipnóticos/sedantes respecto a los que lo padecen pero no consumen tales fármacos. Este aspecto es de interés al considerar una prescripción racional de éstos, especialmente si se tiene en cuenta la gran utilización que hacen de ellos las personas mayores", explicaban los autores en su trabajo, que recogió *Gaceta sanitaria*. De hecho, dormir menos de siete horas conlleva peligros asociados para las personas mayores, como un mayor riesgo de caídas, deterioro cognitivo y dificultades en el control de la medicación, según la Sociedad Española de Geriatría y Gerontología.

Esta sociedad científica recomienda a los ancianos que limiten la ingesta de líquidos por la tarde, que se expongan a luz solar y paseen por la mañana y no hagan ejercicio ni beban alcohol o fumen poco antes de acostarse. Asimismo, aconsejan seguir una rutina horaria fija para acostarse y despertarse, que eviten dormir una siesta de más de 30 minutos y que controlen las condiciones de temperatura, luz y ruido de la habitación en la que descansan.

La poca flexibilidad horaria o los turnos cambiantes, entre las causas del insomnio

Según ha señalado Sans a Europa Press, actualmente la sociedad española sufre, en general, una cronodisrupción con sus ritmos biológicos. entre las causas, destaca la poca flexibilidad horaria en el trabajo, los turnos laborales mal planificados, la turnicidad, la falta de asesoramiento en las empresas por parte de profesionales del sueño, la cultura española, tendente a cenas tardías y la falta de ajuste de la franja horaria". Los más sensibles ante esta falta de coordinación son los niños y adolescentes, quienes se encuentran en pleno crecimiento y en quienes la falta de sueño puede provocar alteraciones en el correcto desarrollo del cerebro que tendrán consecuencias durante toda la vida.

ARCHIVO

Los ritmos y necesidades del sueño varían en las distintas etapas de la vida.

Luz, ejercicio y alimentación sana

Entre los factores que influyen en los ritmos biológicos, Javier Albares, coordinador del Grupo de Cronobiología de la SES, destaca tres: la luz, el ejercicio físico y la alimentación. En el caso de la luz, el doctor ha advertido la necesidad de disfrutar de 2 horas de luz natural al día, preferiblemente por las mañanas, lejos de los actuales 30 minutos que, de media, los españoles realizan esta actividad. En cuanto al ejercicio físico, se recomienda llevarlo a cabo por las mañanas, ya que debido a su acción estimulante mantendrá al individuo activo. En el caso de ancianos, sin embargo, esta actividad es mejor realizarla durante la tarde. Respecto a la alimentación, se aconseja cenar al menos dos horas antes de irse a dormir, ya que el sistema digestivo es uno de los que más sufren las alteraciones de los ritmos circadianos.

La información anterior ha sido también publicada por:

Diario de Sevilla: Dormir mejor para vivir más (17/03/18)
http://www.diariodesevilla.es/salud/Dormir-mejor-vivir_0_1227777694.html

Diario de Sevilla SALUD

SEVILLA VIVIR PROVINCIA ANDALUCÍA PANORAMA SEVILLA FC REAL BETIS CULTURA COFRADÍAS OPINIÓN TODAS LAS SECCIONES

DÍA MUNDIAL DEL SUEÑO

Dormir mejor para vivir más

- Sufrir problemas relacionados con el sueño y el descanso puede afectar gravemente a la salud y empeorar el curso de patologías crónicas, especialmente en personas mayores

Los ritmos y necesidades del sueño varían en las distintas etapas de la vida. / ARCHIVO

R. NAVARRO · AGENCIAS
17 Marzo, 2018 - 02:33h

El descanso es esencial para conservar una buena salud física y psicológica. En pacientes con patologías crónicas, sufrir procesos asociados a problemas de sueño pueden agravar su situación o incluso haber colaborado en su desencadenamiento, según ha señalado el miembro de la Junta Directiva de la Sociedad Española de

Solicite la Tarjeta
NOVARTIS
SOL COSTABLANCA Desde EUR 95
VIR
¿Te duele la base del pulgar al coger un bolígrafo? Puede que sufras rizartrosis. Descúbrelo en www.ctnfasalud.com cinfa

Diario Médico: La población española tiene una privación crónica de sueño (16/03/18)
http://www.diariomedico.com/2018/03/16/area-profesional/entorno/la-poblacion-espanola-tiene-una-deprivacion-cronica-de-sueno

Newsletter Diario Médico — LA DOSIS MÁS COMPLETA DE INFORMACIÓN — CADA DÍA GRATIS EN SU BUZÓN

DIARIO MEDICO.COM

INICIO | ÁREA PROFESIONAL | ÁREA CIENTÍFICA | OPINIÓN / PARTICIPACIÓN | MULTIMEDIA | FORMACIÓN | DMÉDICO | ARCHIVO | RSS

Sanidad | Profesión | Normativa | Gestión | Entorno | La consulta

Portada > Área Profesional > Entorno

11º DÍA MUNDIAL

La población española tiene una privación crónica de sueño

Este viernes se celebra el 11º Día Mundial del Sueño con un objetivo claro: equilibrar el ritmo biológico con el ambiental y el social para que las obligaciones laborales y la vida familiar y social no interfieran en un descanso adecuado y no se produzcan las morbilidades asociadas a una baja calidad y cantidad de sueño.

Isabel Gallardo Ponce | igallardo@diariomedico.com | 16/03/2018 00:00

DÍA MUNDIAL DEL SUEÑO

AL MENOS UN 10% DE LOS ESPAÑOLES SUFRE ALGÚN TRASTORNO DEL SUEÑO CRÓNICO Y GRAVE

Un 12% de la población española reconoce tener horarios de sueño irregulares

UN 32% DE LA POBLACIÓN ESPAÑOLA SE DESPIERTA CON LA SENSACIÓN DE NO HABER TENIDO UN SUEÑO REPARADOR Y UN 35%

20-25% de la población infantil sufre algún tipo de trastorno del sueño

¿ERES MÉDICO? CONSIGUE LA GUÍA PRÁCTICA DE DISFUNCIÓN ERÉCTIL
DIARIO MEDICO 25 aniversario Descúbrelo

MÁS SOBRE ENTORNO

Lograr los objetivos metabólicos, más fácil con la nutrición enteral
por Adrián Cordellat
La diabetes afecta a 422 millones de personas en el mundo. Las necesidades nutricionales especiales de estos pacientes centran el interés de

El País: En el Día Mundial de Sueño, una experta nos da las claves para no dar vueltas en la cama (16/03/18)
https://elpais.com/elpais/2018/03/15/videos/1521147166_785692.html

El Mundo: Cuando cuesta dormir por las noches (16/03/18)
http://www.elmundo.es/ciencia-y-salud/salud/2018/03/16/5aab944d468aeb70418b45a2.html

La Vanguardia: Los autónomos y los solteros pasan más tiempo en la cama, según un estudio (16/03/18)
http://www.lavanguardia.com/vivo/20180316/441542553750/autonomos-solteros-mas-tiempo-cama.html

LAVANGUARDIA

Los autónomos y los solteros pasan más tiempo en la cama, según un estudio

La calidad del sueño es más importante que la cantidad

Los autónomos y los solteros pasan más tiempo en la cama (GeorgeRudy / Getty Images/iStockphoto)

Comparte en Facebook | Comparte en Twitter | 1

ALEJANDRA SÁNCHEZ MATEOS
16/03/2018 00:05 | Actualizado a 16/03/2018 00:28

El Día Mundial del Sueño fue una iniciativa creada por la *World Association of Sleep Medicine* en 2008 para concienciar a la población mundial de la importancia de esta necesidad 'sagrada', pues **la falta de un descanso adecuado está asociada a múltiples trastornos y** mental –riesgo cardiovascular, depresión,

Procesando solicitud...

Más noticias

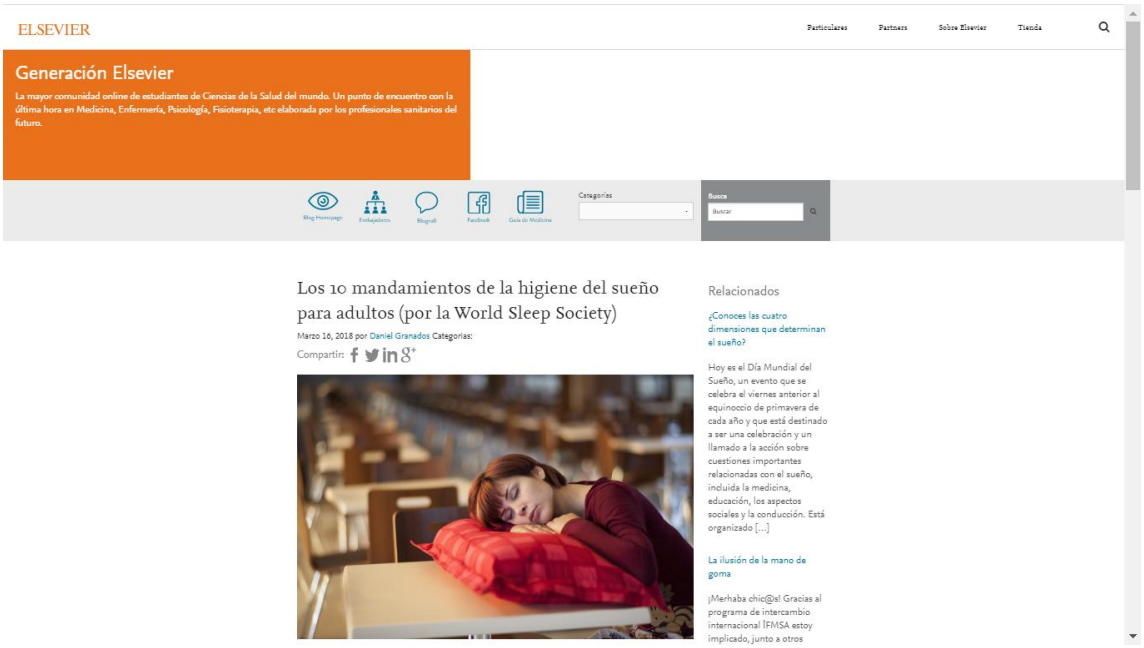
El padre de niños de Getafe: "He matado a mi hijos. No quiero que sufran"

La obesidad y la diabetes provocan un millón de nuevos cánceres al año en el mundo

El Tribunal Supremo procesa por rebelión a 13 líderes soberanistas en la causa del procés

Directos a tu neceser: los cosméticos en talla mini que podrás llevar en tu maleta

Elsevier: Los 10 mandamientos de la higiene del sueño para adultos (por la World Sleep Society) (16/03/18)
https://www.elsevier.es/corp/generacionelsevier/los-10-mandamientos-la-higiene-del-sueno-adultos-creados-la-world-sleep-society/



ELSEVIER

Particulares | Partners | Sobre Elsevier | Tienda

Generación Elsevier

La mayor comunidad online de estudiantes de Ciencias de la Salud del mundo. Un punto de encuentro con la última hora en Medicina, Enfermería, Psicología, Fisioterapia, etc elaborada por los profesionales sanitarios del futuro.

Blog Homepage | Embajadores | Blogroll | Facebook | Guía de Medicina

Categorías

Busca: buscar

Los 10 mandamientos de la higiene del sueño para adultos (por la World Sleep Society)

Marzo 16, 2018 por Daniel Granados Categorías:

Compartir:

Relacionados

¿Conoces las cuatro dimensiones que determinan el sueño?

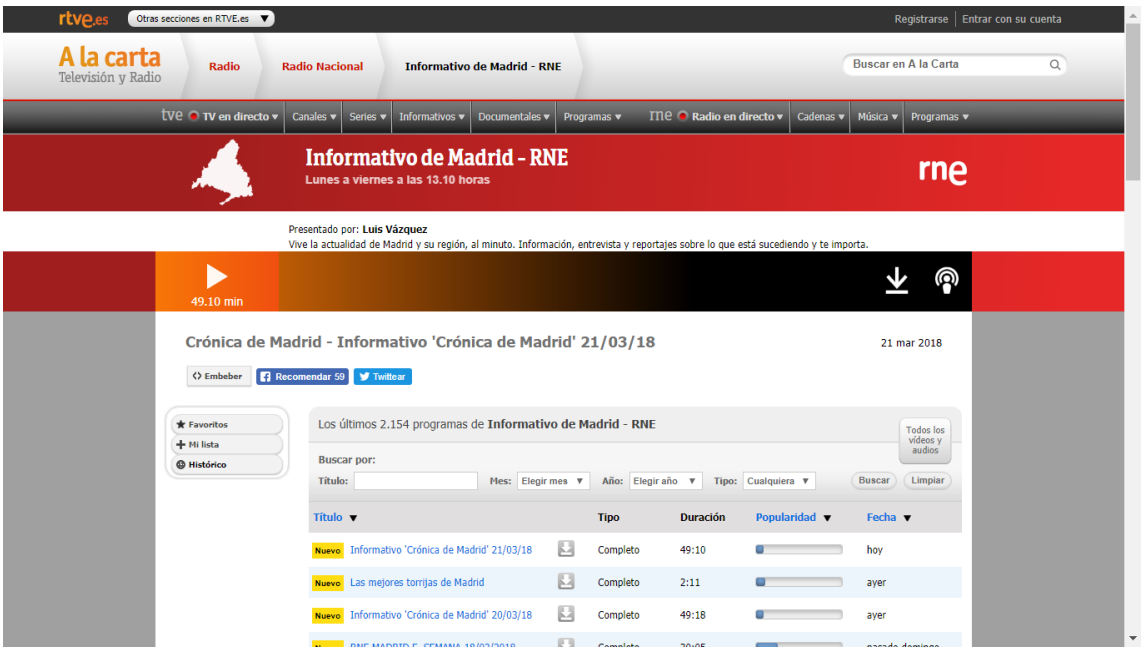
Hoy es el Día Mundial del Sueño, un evento que se celebra el viernes anterior al equinoccio de primavera de cada año y que está destinado a ser una celebración y un llamado a la acción sobre cuestiones importantes relacionadas con el sueño, incluida la medicina, educación, los aspectos sociales y la conducción. Está organizado [...]

La ilusión de la mano de goma

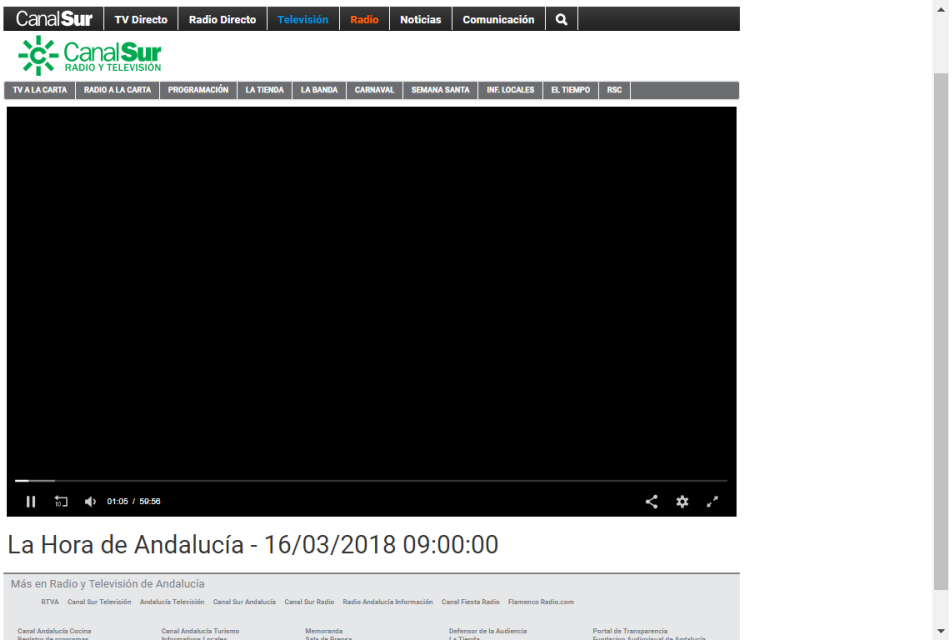
¡Merhaba chic@s! Gracias al programa de intercambio internacional IFMSA estoy implicado, junto a otros

Onda Madrid/ Buenos Días. Entrevista a la Dra. Merino (16/03/18)
Descarga en:
https://drive.google.com/file/d/1tixGxOjpbrVB4My4kTaKMos7NpnBeJvq/view?usp=sharing

RNE/Informativos Madrid/Radio 5: Entrevista al Dr. Javier Albares (16/03/18)
Descarga en:
https://drive.google.com/file/d/1abMeM0JSyqeSCDD_-F8tKyM3rubR3sCC/view?usp=sharing



Canal Sur Radio: Entrevista al Dr. Óscar Sans (A partir minuto 20) (16/03/18)
http://www.canalsur.es/multimedia.html?id=1261829



Canal Extremadura Radio/ La tarde contigo: Entrevista al Dr. Javier Albares (16/03/18)
Descarga en:
https://drive.google.com/file/d/1aVKbdMjPUEQeBea8pow05t_BtLXiClKe/view?usp=sharing

Cuídate Plus: Sueño ¿eres matutino o vespertino? (16/03/18)
http://www.cuidateplus.com/bienestar/2018/03/16/sueno--matutino-o-vespertino-162141.html

Cuídate Plus Registro

Sueño: ¿eres matutino o vespertino?

◂ Volver a Bienestar

Ana Callejo Mora — Viernes, 16 de Marzo de 2018 - 14:42

Los españoles tienen una privación de sueño crónica, según los expertos.

¿Eres de los que les cuesta *un mundo* madrugar o de los que se les cierran los ojos en cuanto se sientan en el sofá a ver una serie después de cenar? Échale la culpa a tu cronotipo (vespertino o matutino, respectivamente) que es el que hace que te levantes con la energía necesaria a primera hora de la mañana o que, por el contrario, te actives más por la tarde o noche.

Javier Albares, coordinador del Grupo de Cronobiología de la Sociedad Española del Sueño (SES), y Óscar Sans, miembro de la Junta Directiva de la citada sociedad, explican la influencia del reloj biológico individual en la cantidad y calidad del descanso y las consecuencias para la salud de sufrir trastornos del sueño. Lo han hecho con motivo del Día Mundial del Sueño, que se celebra este 16 de marzo, último viernes antes del equinoccio de primavera.

PUBLICIDAD

| #EJERCICIO FÍSICO

Dime qué edad tienes y te diré cómo bajar de peso

| #PROGRAMAEDUCATIVO

5 preguntas para saber más sobre la inteligencia emocional

Preguntas destacadas

| Ginecológicas

Tengo un retraso de 2 meses y no

Somos Pacientes: 'Únete al mundo del sueño' este viernes en el Día Mundial del Sueño
https://www.somospacientes.com/noticias/sanidad/unete-al-mundo-del-sueno-este-viernes-en-el-dia-mundial-del-sueno/

somos pacientes — LA COMUNIDAD DE ASOCIACIONES DE PACIENTES

¿QUÉ ES SOMOS PACIENTES? PARTICIPA — INICIA SESIÓN

Escribe aquí qué tema te interesa... | Documentos | Enfermedades | Mapa de Asociaciones

Noticias | Agenda | Asociaciones | Premios Somos Pacientes | El valor de la innovación | TV

Asociaciones | Sanidad | Dependencia | Avances | Entrevistas | Opinión | Legislación | En los medios

UNDÉCIMA EDICIÓN

'Únete al mundo del sueño' este viernes en el Día Mundial del Sueño

PUBLICADO EL 16 DE MARZO DE 2018 A LAS 9:00 POR SOMOS PACIENTES

Sanidad, Trastornos del sueño — COMENTAR — G+ — Twittear — Me gusta 24

Bajo el lema 'Únete al mundo del sueño, conserva tus ritmos para disfrutar de la vida', este viernes, **16 de marzo**, se celebra la undécima edición del **Día Mundial del Sueño**, una efeméride impulsada por la Asociación Mundial de Medicina del Sueño (WASM) en la que participan 72 países y que tiene por objetivo de **sensibilizar e informar** a la población sobre los trastornos del sueño y la importancia de una buena calidad de sueño sobre la **salud**.

El lema escogido para la presente edición de la efeméride tiene por objetivo llamar la atención

Trastornos del sueño

NOTICIAS SOBRE LA ENFERMEDAD

- Este domingo, 18 de marzo, se celebra el IX Día Europeo de la Narcolepsia — Publicado por Somos Pacientes
- Dormir poco aumenta el riesgo de muerte CV en el síndrome metabólico — Publicado por Somos Pacientes
- Este sábado, 18 de marzo, se celebra el VIII Día Europeo de la Narcolepsia — Publicado por Somos Pacientes

MAPA DE ASOCIACIONES

Efe Salud: Las horas de sueño (16/03/18)
http://www.efesalud.com/las-horas-del-sueno/

BlogMapfre: Día Mundial del Sueño: conserva tus ritmos para disfrutar de la vida
https://blogmapfre.com/salud/dia-mundial-del-sueno-dormir-puede-desencadenar-diversas-patologias/

Blog El Comercio: Día Mundial del Sueño (Firmado por el Dr. Dámaso Escribano) (16/03/18)
http://blogs.elcomercio.es/fonendoscopio/2018/03/16/da-mundial-del-sueno/

23 de marzo de 2018 | 7° 17° | Hemeroteca

EL COMERCIO ES

Iniciar sesión | Newsletters | Apúntate

ASTURIAS | OVIEDO | GIJÓN | AVILÉS | POLÍTICA | MUNDO | ECONOMÍA | DEPORTES | CULTURAS | TECNOLOGÍA | GENTE | PLANES

BLOGS

El Fonendoscopio
POR DÁMASO ESCRIBANO

Dá Mundial del sueño

DÁMASO ESCRIBANO | 16-03-2018 | 08:41

Las alteraciones del sueño pueden desencadenar o agravar patologías crónicas

En pacientes con patologías crónicas, sufrir procesos asociados a problemas de sueño pueden agravar su situación o incluso haber colaborado en su desencadenamiento, según ha señalado el miembro de la Junta Directiva de

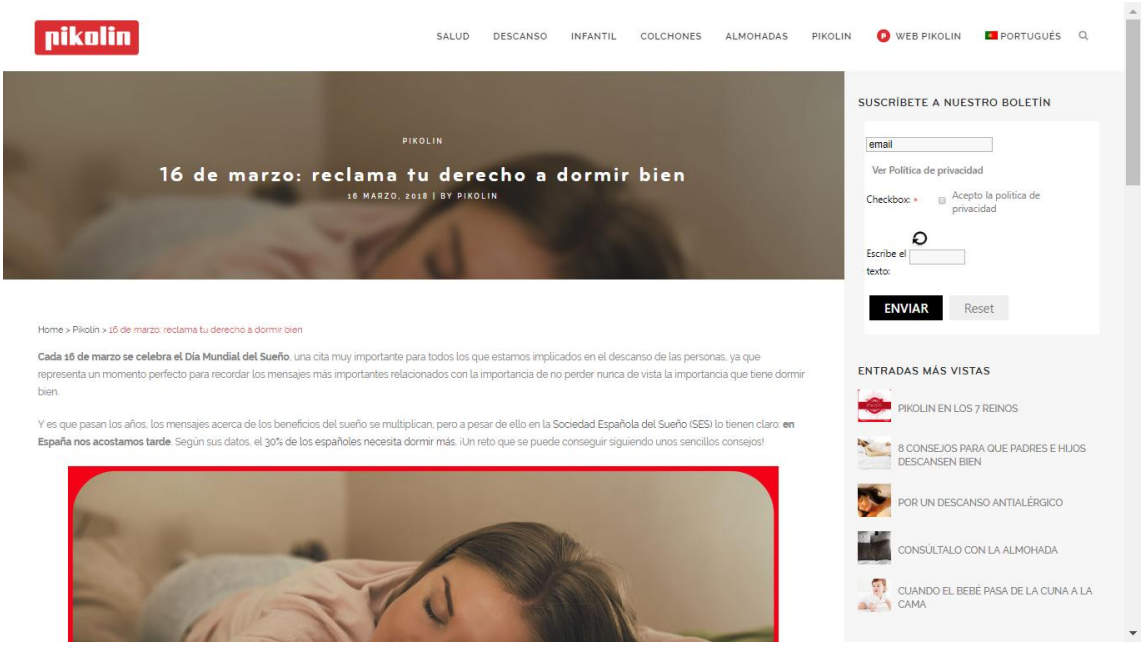
SOBRE EL AUTOR
Dámaso Escribano
Enviar Mensaje

REDES SOCIALES

BIOGRAFÍA

Nací en Madrid en 1947 y ejercí profesionalmente como médico en Madrid, Hospital General de León , Instituto Nacional de Silicosis de Oviedo y Hospital de Jove en Gijón. Soy Doctor en Medicina, especialista en Medicina Interna y Neumologia, Master en Gestión Clínica por la Universidad de Oviedo, especialista en Medicina de

Pikolin: "16 de marzo: reclama tu derecho a dormir bien" (16/03/18)
http://www.pikolin.com/es/blog/dia-mundial-sueno-2018/



pikolin

SALUD | DESCANSO | INFANTIL | COLCHONES | ALMOHADAS | PIKOLIN | WEB PIKOLIN | PORTUGUÉS

PIKOLIN

16 de marzo: reclama tu derecho a dormir bien

16 MARZO, 2018 | BY PIKOLIN

Home > Pikolin > 16 de marzo: reclama tu derecho a dormir bien

Cada 16 de marzo se celebra el Día Mundial del Sueño, una cita muy importante para todos los que estamos implicados en el descanso de las personas, ya que representa un momento perfecto para recordar los mensajes más importantes relacionados con la importancia de no perder nunca de vista la importancia que tiene dormir bien.

Y es que pasan los años, los mensajes acerca de los beneficios del sueño se multiplican, pero a pesar de ello en la Sociedad Española del Sueño (SES) lo tienen claro: **en España nos acostamos tarde**. Según sus datos, el 30% de los españoles necesita dormir más. ¡Un reto que se puede conseguir siguiendo unos sencillos consejos!

SUSCRÍBETE A NUESTRO BOLETÍN

email

Ver Política de privacidad

Checkbox: * Acepto la política de privacidad

Escribe el texto:

ENVIAR | Reset

ENTRADAS MÁS VISTAS

PIKOLIN EN LOS 7 REINOS

8 CONSEJOS PARA QUE PADRES E HIJOS DESCANSEN BIEN

POR UN DESCANSO ANTIALÉRGICO

CONSÚLTALO CON LA ALMOHADA

CUANDO EL BEBÉ PASA DE LA CUNA A LA CAMA

Comparte innovación (Philips): En el Día Mundial del Sueño, las claves para conseguir un sueño reparador y un descanso efectivo (16/03/18)
http://www.pikolin.com/es/blog/dia-mundial-sueno-2018/

ConSalud: Hasta el 50% de la población suele sufrir algún problema de sueño en su vida
https://www.consalud.es/pacientes/dias-mundiales/hasta-el-50-de-la-poblacion-suele-sufrir-algun-problema-de-sueno-en-su-vida_48325_102.html

Ideal: Haz este 'Test de los tres tiempos' para ver si duermes bien o mal (15/03/18)
http://www.ideal.es/sociedad/salud/test-tres-tiempos-duermes-bien-20180315092733-nt.html

SECCIONES

IDEAL

Suscríbete on+ | Iniciar sesión

¿QUIÉN DIJO QUE EL CAMPO ERA TRANQUILO?
PETER RABBIT
YA EN CINES
VER TRÁILER

Haz este 'Test de los tres tiempos' para ver si duermes bien o mal

Bloque 1: tiempo interno

Días laborables — Me acuesto a las 00 : 00 horas. Me despierto a las 00 : 00 horas. Seleccione una

Días no laborables — Me acuesto a las 00 : 00 horas. Me despierto a las 00 : 00 horas. Seleccione una

Bloque 2: tiempo social

Empiezo a trabajar a las 00 : 00 horas.

Salgo de trabajar a las 00 : 00 horas.

Tardo en llegar de mi casa al trabajo 00 : 00 horas.

Necesito 00 : 00 horas desde que me despierto hasta que salgo de casa.

Trabajo 00 días a la semana.

Bloque 3: tiempo ambiental

Salida del sol 00 : 00 horas.

La SES lanza un cuestionario gratuito que analiza la influencia de los tres tipos de 'relojes' que influyen en nuestro bienestar: el tiempo biológico, el tiempo social y el tiempo ambiental

EUROPA PRESS
Jueves, 15 marzo 2018, 09:28

En pacientes con patologías crónicas, **sufrir procesos asociados a problemas de sueño** pueden agravar su situación o incluso haber colaborado en su desencadenamiento, según ha señalado el miembro de la ad Española de Sueño (SES), Óscar Sans.

Esperando a r2---sn-h5q7rn7l.c.2mdn.net...

Lo + leído

Ideal | Salud | Top 50

1. "Pido a Dios la muerte": tienen que amputarle los brazos al 'Hulk' humano
2. La carta de una estudiante de Granada a Iglesias y Sánchez que da la vuelta a España: "Su misión es protegernos"
3. Convocadas 2.200 plazas para Guardia Civil: conoce los requisitos para las oposiciones
4. Alerta de la AEMET: previsión para toda la Semana Santa en Granada, Almería y Jaén
5. La estremecedora carta de un funcionario de la cárcel de Almería tras el ingreso de Ana Julia

worten
N IVA
en Informática

¿QUIÉN DIJO QUE EL CAMPO ERA TRANQUILO?
PETER RABBIT
YA EN CINES
VER TRÁILER

Vogue: Todo lo que necesitas saber para dormir “a pierna suelta” (15/03/17)
http://www.vogue.es/belleza/bienestar/articulos/dia-mundial-del-sueno-dormir-bien-lo-que-necesitas-saber/33794

Univadis: Las alteraciones del sueño pueden desencadenar o agravar patologías crónicas (15/03/18)
https://www.univadis.es/viewarticle/las-alteraciones-del-sueno-pueden-desencadenar-o-agravar-patologias-cronicas-589949

N3ws tercera edad: Dormir poco y mal se asocia con la aparición a largo plazo de enfermedades como la obesidad, diabetes o depresión (15/03/18)
http://www.news3edad.com/2018/03/15/dormir-poco-y-mal-se-asocia-con-la-aparicion-a-largo-plazo-de-enfermedades-como-la-obesidad-diabetes-o-depresion/

instalaciones integrales sociosanitarias

N3WS Tercera Edad

AGENDA ENTREVISTAS NOTICIAS NOVEDADES OPINIÓN INTERNACIONAL PUBLICIDAD EMPRESAS

DORMIR POCO Y MAL SE ASOCIA CON LA APARICIÓN A LARGO PLAZO DE ENFERMEDADES COMO LA OBESIDAD, DIABETES O DEPRESIÓN

Opinión and Portada

Dormir bien mejora la evolución y el tratamiento de los cánceres de mama, pulmón y colon, mientras que un sueño de corta duración o de mala calidad se asocia con la aparición a largo plazo de obesidad, diabetes, depresión, enfermedad cardiovascular e incluso alzhéimer y párkinson, según destacaron varios expertos de la Sociedad Española del Sueño (SES) con motivo de la celebración del Día Mundial del Sueño, que tendrá lugar este viernes 16 de marzo.. Leer más

También te puede interesar

ABC: «El test de los tres tiempos» de la Sociedad Española del Sueño: ¿duerme adecuadamente? (14/03/18)
http://www.abc.es/sociedad/abci-test-tres-tiempos-sociedad-espanola-sueno-duerme-adecuadamente-201803131911_noticia.html

ABC SOCIEDAD

ESPAÑA INTERNACIONAL ECONOMÍA OPINIÓN DEPORTES CONOCER FAMILIA MOTOR GENTE SUMMUM CULTURA & OCIO MADRID EDICIONES SERVICIOS ABC SEVILLA

«El test de los tres tiempos» de la Sociedad Española del Sueño: ¿duerme adecuadamente?

- La SES lanza un cuestionario gratuito que analiza la influencia de los tres tipos de 'relojes' que influyen en nuestro bienestar: el tiempo biológico, el tiempo social y el tiempo ambiental

IMPORTANTE: introduzca sus horarios en formato 24h

Bloque 1: tiempo interno

Bloque 2: tiempo social

ABC

Actualizado: 14/03/2018 21:13h

La Sociedad Española del Sueño (SES) ha puesto en marcha «El test de los tres tiempos», un cuestionario de carácter gratuito que analiza la **influencia de los tres tipos de 'relojes'** que influyen en

NOTICIAS RELACIONADAS

Confirmado: la falta de sueño aumenta el riesgo de alzhéimer

Publicidad

Hay una nueva forma de vivir. Vivámosla juntos.

Love

Llama gratis 900 263 186

Lo último

Somos los primeros en estrenar lo último

Ahorra hasta 500€ al entregar tu antiguo smartphone

Expansión: Dos horas al aire libre le harán dormir como un niño (14/03/18)

SALUD

El sueño, cuyo Día Mundial se celebra el próximo viernes, es uno de los factores que más afectan al rendimiento laboral y al bienestar físico y mental.

Dos horas al aire libre, deporte y no usar móvil, claves para dormir bien

ESTUDIO Los expertos insisten en la importancia de cuidar los ciclos biológico, social y ambiental.

Loreto Ruiz-Ocaña. Madrid

Muchas personas duermen mal pero, al menos, son conscientes de ello. Mayor problema tienen las que creen que lo hacen bien pero en realidad no descansan correctamente. Porque dormir bien no es solo una cuestión de cantidad de horas, sino de calidad: de cuándo y cómo. Es algo que los expertos de la Sociedad Española de Sueño (SES) se encargan de recordarnos el Día Mundial del Sueño, que se celebra el viernes. Este año se han centrado en la importancia de los ritmos circadianos, algo que en 2017 ha tenido repercusión mundial con la concesión del Premio Nobel de Medicina a los tres investigadores norteamericanos que descubrieron los mecanismos moleculares que controlan estos ciclos: Jeffrey C. Hall, Michael Rosbash y Michael W. Young.

Los ritmos circadianos son cambios físicos, mentales y conductuales que siguen un ciclo diario. Los relojes biológicos corporales producen ritmos circadianos propios, aunque factores ambientales, como la luz, son su principal referente. Se ha demostrado que mantener ritmos circadianos regulares reduce el riesgo de sufrir trastornos del sueño, trastornos mentales y problemas de salud crónicos como la obesidad y la diabetes. Por otro lado, los efectos económicos, laborales y sociales de no seguir buenos patrones de sueño son también de gran repercusión: la principal causa de los accidentes fatales de tráfico tiene que ver con un estado de fatiga y somnolencia de los conductores.

En la página web de la SES ofrecen un test online, en colaboración con la Universidad de Murcia: el *test de los tres tiempos*, que permite analizar la distribución del tiempo interno, el que marca nuestro reloj biológico; el tiempo social, el que nos imponen nuestras obligaciones laborales y sociales, y el tiempo ambiental, determinado por el ciclo solar. Sería una pequeña aproximación a lo que se hace en profundidad en un estudio cronobiológico, la prueba diagnóstica más completa que se realiza cuando se sospecha que hay una cronodisrupción, es decir, una alteración de los ritmos internos. "La prueba consiste en llevar durante siete días un aparato similar a un reloj de pulsera, que nos permite hacer una vida normal, pero a la vez va registrando nuestro tipo de vida: hábitos, rutinas, exposición a la luz solar y de interiores, nivel de actividad física, parámetros y horarios del sueño", explica el doctor Javier Albares, director de la Unidad del Sueño del Centro Teknon de Barcelona. "Muchas veces no somos conscientes del tipo de vida que llevamos", asegura el experto, que incide en la necesidad de hacer ejercicio todos los días y de exponernos a luz solar directa al menos unas dos horas, "a ser posible por la mañana", aunque el doctor señala que es necesario estudiar el patrón biológico de cada paciente (hay patrones más vespertinos y más diurnos) para encajar cada actividad en el momento más adecuado.

"Conocer nuestros ritmos biológicos nos permite conocernos a nosotros mismos y vivir la vida de forma más plena", concluye Albares, que sugiere una *prueba del algodón* que nos indica si estamos forzando nuestra máquina: "Si tuviéramos un sueño reparador nos levantaríamos sin necesidad de un despertador, y descansados". Pero aunque el ritmo cotidiano no ayude a desterrar el despertador, hay rutinas que sí están en nuestra mano y nos permitirían ganar en descanso y, por extensión, en salud.

Síntomas de un sueño de mala calidad

- Levantarse cansado.
- Fallos de atención, memoria y aprendizaje.
- Aumento del apetito.
- Apatía, tristeza, mal humor.

Consejos para regular nuestro reloj interno

- Tener dos horas de luz natural al exterior cada día.
- Evita aparatos digitales, incluido móvil, dos horas antes de ir a la cama.
- Cenar con moderación y al menos dos horas antes de acostarse.
- Evitar cualquier sustancia estimulante seis horas antes de dormir.
- Tener actividad física, pero no realizar ejercicio las tres horas previas al sueño.
- Evitar siestas de más de 20 minutos de duración.
- Tener un horario regular, incluso en fin de semana.
- Tender a acostarse temprano (una buena hora serían las 22:00) y levantarse temprano (a las 7:00 horas aproximadamente).

PISTAS

El Guggenheim retoma su plan de ampliación

El Museo Guggenheim Bilbao ha empezado a explorar posibles emplazamientos en el entorno de la villa de Gernika para retomar su proyecto de ampliación, aparcado por la crisis económica. El director general del museo, Juan Ignacio Vidarte, visitó el pasado febrero tres posibles entornos: la cerrada fábrica de cubertería Dalia, la factoría de los Astilleros Murueta, todavía en activo, y el campo de fútbol de Urbieta, en plena naturaleza.

Iberia operará 250 vuelos más en agosto

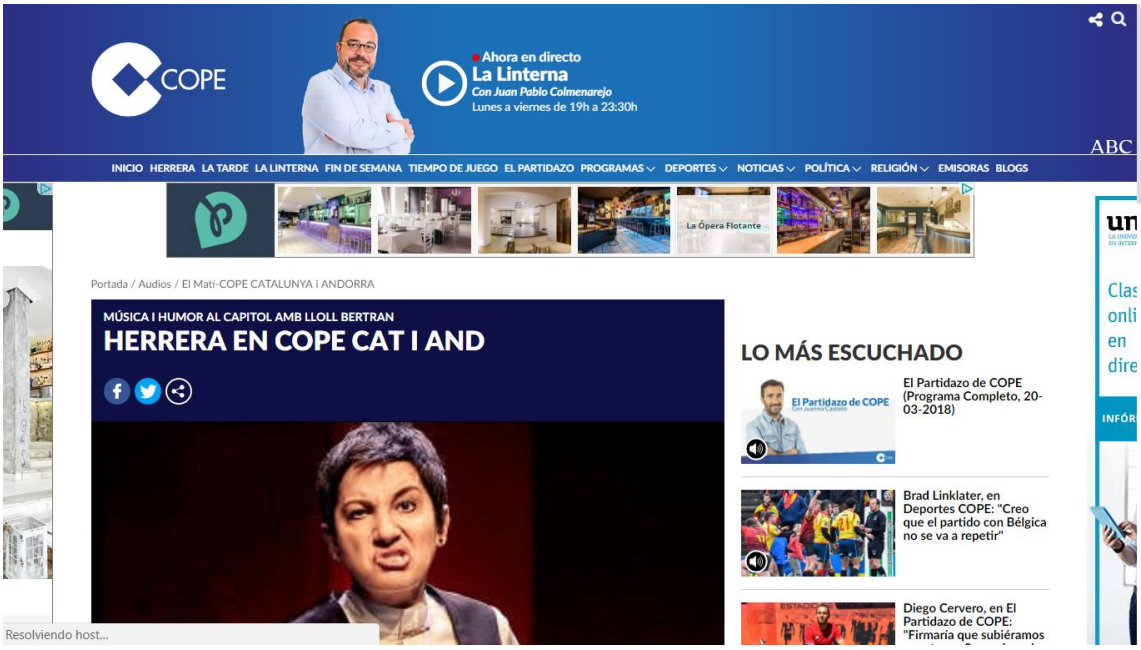
Agosto es el mes de vacaciones por antonomasia en España y, para facilitar los viajes a los destinos estrella, Iberia ha cambiado su estrategia habitual y ha programado 250 vuelos adicionales este año a destinos como Florencia, Venecia, Dubrovnik, Atenas, Praga o Budapest, entre otros. Además, durante toda la temporada de verano se aumentarán los vuelos a París hasta las 54 frecuencias semanales.

Un vino protegido por la historia

Bodegas Masaveu ha lanzado al mercado Fillaboa 2017 y Selección Finca Monte Alto 2016, dos albariños de Salvaterra do Miño (Pontevedra). Procedentes de doce parcelas de viñedos, estos dos vinos han sido elaborados con levaduras autóctonas y con una agricultura integrada de máximo respecto al medio ambiente. Los viñedos están rodeados de un viejo muro de piedra de 1.600 metros de longitud que protegen un pazo señorial y una capilla de piedra.

Expansión: Dos horas al aire libre le harán dormir como un niño (14/03/18)
http://www.expansion.com/directivos/2018/03/14/5aa8ffc0e2704e796c8b475b.html

Cadena COPE (Barcelona) Herrera en COPE Entrevista al Dr. Albares (14/03/18)
Descarga en:
https://drive.google.com/file/d/1qN3lsBz1uvQwLE_IldIlQ1WMlOhS-qMz/view?usp=sharing



Médicos y Pacientes (Web informativa de la OMC): Dormir poco y mal se asocia con la aparición a largo plazo de enfermedades como la obesidad, diabetes o depresión (14/03/18)
http://www.medicosypacientes.com/articulo/dormir-poco-y-mal-se-asocia-con-la-aparicion-largo-plazo-de-enfermedades-como-la-obesidad

MÉDICOS Y PACIENTES .COM

OMC

Viernes, Día Mundial del Sueño

Dormir poco y mal se asocia con la aparición a largo plazo de enfermedades como la obesidad, diabetes o depresión

Dormir bien mejora la evolución y el tratamiento de los cánceres de mama, pulmón y colon, mientras que un sueño de corta duración o de mala calidad se asocia con la aparición a largo plazo de obesidad, diabetes, depresión, enfermedad cardiovascular e incluso alzhéimer y párkinson, según destacaron varios expertos de la Sociedad Española del Sueño (SES) con motivo de la celebración del Día Mundial del Sueño, que tendrá lugar este viernes 16 de marzo

Madrid | 14/03/2018 | medicosypacientes.com |

El sueño saludable es uno de los tres pilares de la buena salud

El sueño saludable es uno de los tres pilares de la buena salud junto con una dieta equilibrada y la práctica regular de ejercicio físico, según subraya el Dr. Óscar Sans, miembro de la Junta Directiva de la SES.

"Está demostrado científicamente que un sueño de mala calidad durante un largo periodo de tiempo está relacionado con la aparición de infarto de miocardio, trastornos del sistema inmunitario, algunos cánceres, el párkinson y el alzhéimer. Además, según datos de la Dirección General de Tráfico, en 2016 el 20% de las víctimas por accidentes de tráfico tenían problemas asociados a trastornos del sueño y lo mismo ocurre con el 15% de los accidentes laborales en España", añadió.

Esta mala calidad de sueño también está relacionada con los ciclos biológicos corporales que producen ritmos circadianos. El doctor Javier Albares, coordinador del Grupo de Cronobiología de la SES, explicó que "estos ritmos llevan a que existan personas diurnas que desarrollan su mayor actividad durante el día o las personas vespertinas que se sienten muy activas durante la tarde o la noche. Cuando se cambian estos ciclos por horarios de trabajo, la persona puede desarrollar problemas de salud como enfermedades cardiovasculares, trastornos cognitivos, algunos tipos de cáncer, envejecimiento prematuro y alteraciones metabólicas".

Ante esta situación, la SES ha puesto en marcha 'El test de los tres tiempos', una prueba diseñada por el laboratorio de Cronobiología de la Universidad de Murcia que permite a los ciudadanos comprobar el grado de ajuste de los horarios de sueño, trabajo y actividad social. Este cuestionario se puede

OPINIÓN
Firmas
Editorial
Artículos
Análisis
Post Destacados

Info Internacional Marzo 2018

Usamos cookies para mejorar la experiencia de usuario
Haciendo click en cualquier parte de esta página nos da su consentimiento para usar cookies.
De acuerdo | No, ver más información

QuironSalud: Teknon se suma a la promoción del sueño saludable
https://www.quironsalud.es/es/comunicacion/notas-prensa/teknon-suma-promocion-sueno-saludable

quirónsalud | Buscar Enfermedades | español | Portal del Paciente | Buscar en la web

quirónsalud La salud persona a persona | Red hospitalaria | Cuadro médico | Investigación e innovación | Calidad | Comunicación | El grupo | Trabaja con nosotros | Formación

INICIO | COMUNICACIÓN | NOTAS DE PRENSA

Notas de prensa

Cita online
Cita telefónica

Teknon se suma a la promoción del sueño saludable

En el día Mundial del Sueño, nuestro experto el Dr. Javier Albares, destaca la importancia de conocer nuestros ritmos biológicos para disfrutar de un sueño saludable

14 de marzo de 2018 / Centro Médico Teknon

Centro Médico Teknon se suma a la llamada que realiza la Sociedad Mundial del Sueño (WSS) sobre la importancia de un sueño saludable. Con motivo del Día Mundial de Sueño, la Sociedad Española del Sueño (SES) ha presentado el "Test de los tres tiempos", una prueba diseñada por el Laboratorio de de Cronobiología de la Universidad de Murcia que permite a los ciudadanos comprobar el grado de ajuste de sus horarios de sueño, trabajo y actividad social y responder, por ejemplo a cuestiones como si se dedica demasiado tiempo al trabajo o se duerme las horas adecuadas y en el momento adecuado. Cualquier ciudadano que lo desee, puede realizarse el test sin coste alguno a través de http://www.um.es/cronobiologia/taller-del-relojero/autoevaluacion/test-tres-tiempos/. La prueba ofrece la posibilidad de conocer el grado de desincronización entre los tres tiempos que influyen en nuestra vida y actividad: el TIEMPO INTERNO, que es el que marca nuestro reloj biológico; el TIEMPO SOCIAL, el que nos imponen nuestras obligaciones laborales y sociales, y el TIEMPO AMBIENTAL, que es el determinado por la luz y oscuridad generada por el ciclo solar. La situación ideal es aquella en la que los tres tiempos coincidan y, por tanto, no estamos sometido a ningún tipo de estrés cronobiológico.

DÍA MUNDIAL DEL SUEÑO

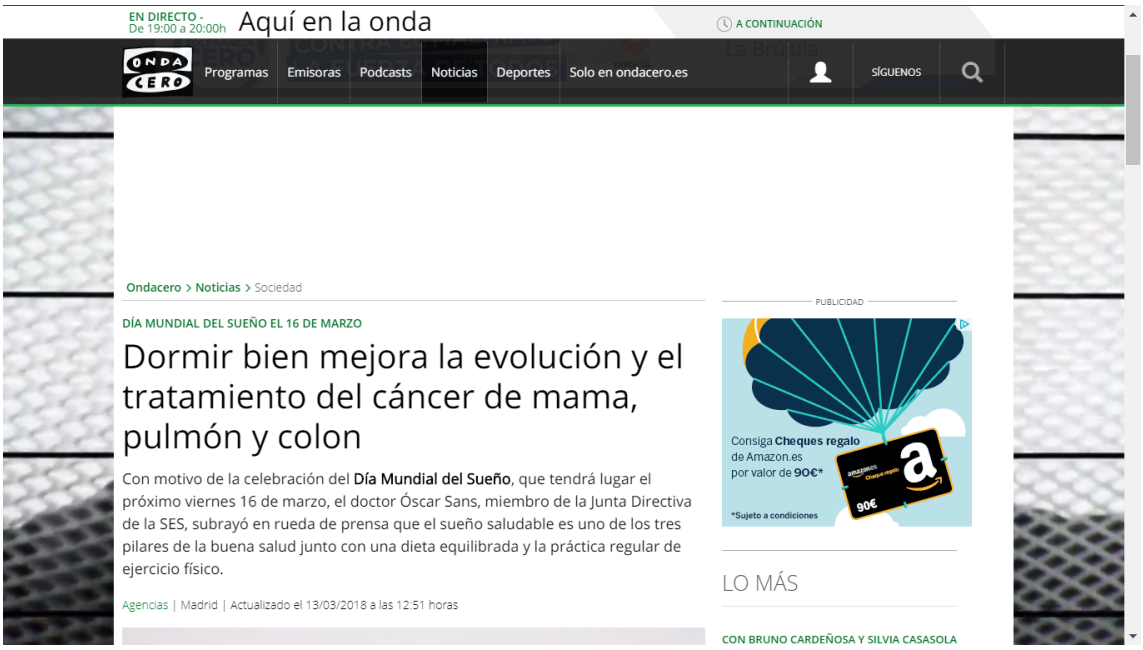
Esta prueba sería una aproximación a lo que se hace en profundidad en un estudio cronobiológico, la prueba diagnóstica más completa que se realiza cuando se sospecha que hay una cronodisrupción, es decir, una alteración de los ritmos internos. "La prueba consiste en llevar durante siete días un aparato similar a un reloj de

Catalunya Press: Las alteraciones del sueño pueden agravar patologías crónicas (14/03/18)
http://www.catalunyapress.es/texto-diario/mostrar/1029921/alteraciones-sueno-pueden-agravar-patologias-cronicas

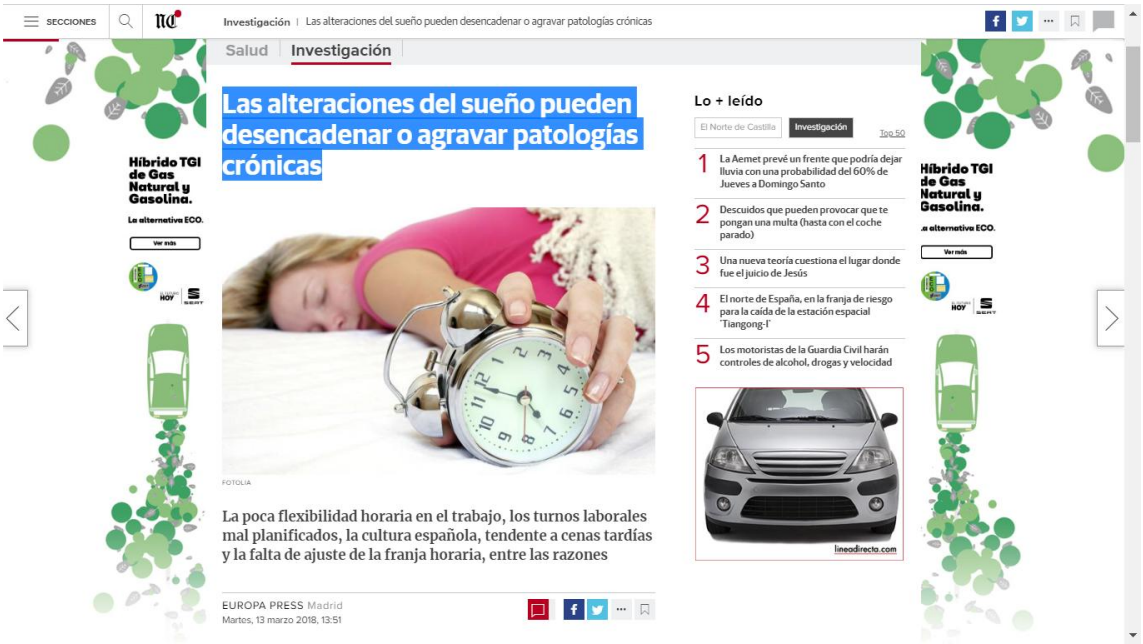
Infosalus: Es recomendable dormir de 20 a 30 minutos de siesta
http://www.infosalus.com/actualidad/noticia-recomendable-dormir-20-30-minutos-siesta-20180313130948.html

Servimedia: Dormir bien mejora la evolución y el tratamiento del cáncer de mama, pulmón y colon (13/03/18)
https://www.servimedia.es/noticias/1020330

Onda Cero: Dormir bien mejora la evolución y el tratamiento del cáncer de mama, pulmón y colon (13/03/18)
http://www.ondacero.es/noticias/sociedad/dormir-bien-mejora-evolucion-tratamiento-cancer-mama-pulmon-colon_201803135aa7bb510cf26579ce2d08d6.html

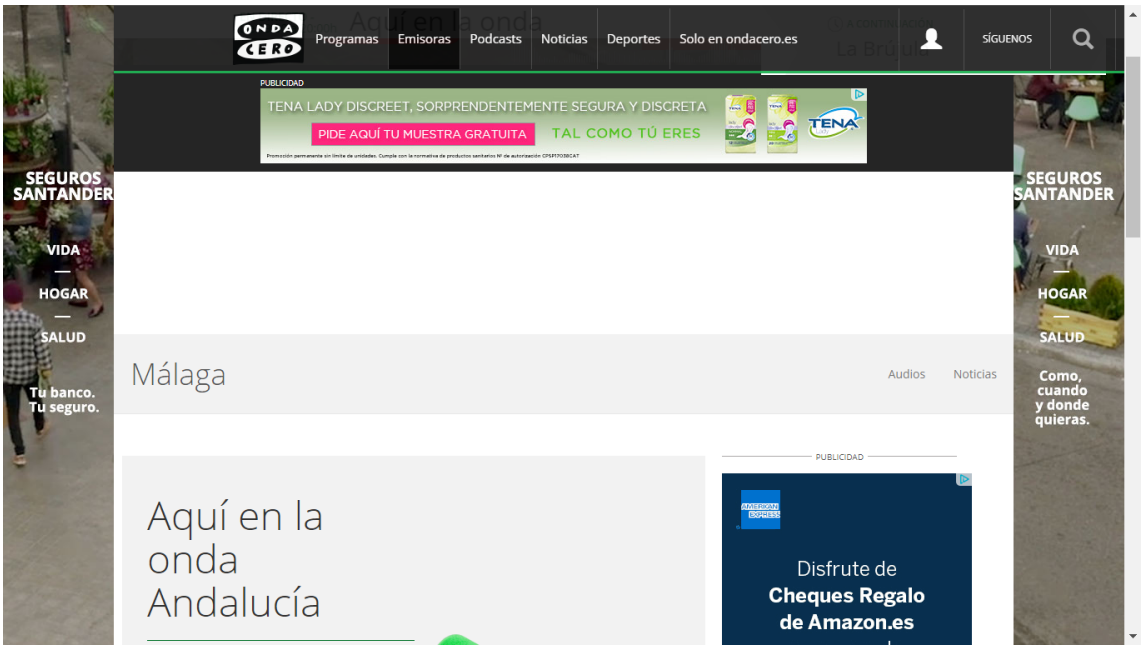


El Norte de Castilla: Las alteraciones del sueño pueden desencadenar o agravar patologías crónicas (13/03/18)
http://www.elnortedecastilla.es/sociedad/salud/investigacion/alteraciones-sueno-pueden-20180313133222-ntrc.html



Burgos Conecta: Las alteraciones del sueño pueden desencadenar o agravar patologías crónicas
https://www.burgosconecta.es/sociedad/salud/investigacion/alteraciones-sueno-pueden-20180313133222-ntrc.html

Onda Cero Málaga: Entrevista al Dr. Óscar Sans (13/03/18)
Descarga en:
https://drive.google.com/file/d/1Dbz6mxsVRW8nxhaCiRlXOKlqlu7VVY4v/view?usp=sharing



La Rioja: Las alteraciones del sueño pueden desencadenar o gravar patologías crónicas (13/03/18)
http://www.larioja.com/sociedad/salud/investigacion/alteraciones-sueno-pueden-20180313133222-ntrc.html

Las Provincias: Las alteraciones del sueño pueden desencadenar o agravar patologías crónicas (13/03/18)
http://www.lasprovincias.es/sociedad/salud/investigacion/alteraciones-sueno-pueden-20180313133222-ntrc.html

Hoy: Las alteraciones del sueño pueden desencadenar o agravar patologías crónicas (13/03/18)
http://www.hoy.es/sociedad/salud/investigacion/alteraciones-sueno-pueden-20180313133222-ntrc.html

Solidadridad Digital: Dormir bien mejora la evolución y el tratamiento del cáncer de mama, pulmón y colon (13/03/18)
http://www.solidaridaddigital.es/Noticias/Nacional/Paginas/DetalleNoticia.aspx?SDid=25492

CONR CONTRATACIÓN PÚBLICA SOCIALMENTE RESPONSABLE

Viernes, 23 de marzo de 2018 agenda hemeroteca buscador de noticias

SolidaridaDDigital
El Diario de la Discapacidad

inicio | nacional | europa | vida asociativa | accesibilidad | deportes | cultura y ocio

Última actualización: 23/03/2018, 14:02

Solidaridad Digital está elaborado por Inserta

Nacional

Dormir bien mejora la evolución y el tratamiento del cáncer de mama, pulmón y colon
El descanso de mala calidad puede provocar infartos

Servimedia / Madrid- 13/03/2018

Me gusta 0 Twittear

Dormir bien mejora la evolución y el tratamiento de los cánceres de mama, pulmón y colon, mientras que un sueño de corta duración o de mala calidad se asocia con la aparición a largo plazo de obesidad, diabetes, depresión, enfermedad cardiovascular e incluso alzhéimer y párkinson, según destacaron este martes varios expertos de la Sociedad Española del Sueño (SES).

Con motivo de la celebración del Día Mundial del Sueño, que tendrá lugar el próximo viernes 16 de marzo, el doctor Óscar Sans, miembro de la Junta Directiva de la SES, subrayó en rueda de prensa que el sueño saludable es uno de los tres pilares de la buena salud junto con una dieta equilibrada y la práctica regular de ejercicio físico.

"Está demostrado científicamente que un sueño de mala calidad durante un largo periodo de tiempo está relacionado con la aparición de infarto de miocardio, trastornos del sistema inmunitario, algunos cánceres, el párkinson y el alzhéimer.

Además, según datos de la Dirección General de Tráfico, en 2016 el 20% de las víctimas por accidentes de tráfico tenían problemas asociados a trastornos del sueño y lo mismo ocurre con el 15% de los accidentes laborales en España", añadió.

Esta mala calidad de sueño también está relacionada con los ciclos biológicos corporales que producen ritmos