

1. QUE, 11 de julio de 2011

Qué! Miércoles, 13 de julio de 2011  Navacerrada 21/11° [Cambiar](#)

[Portada](#) | [Noticias](#) | [Curiosas](#) | [Famosos](#) | [Ocio](#) ▼ | [Deportes](#) | [Tu economía](#) ▼ | [Ciudades](#) ▼ | [Clasifi](#)

[Noticias](#) **Sociedad** [España](#) | [Internacional](#) | [Cultura](#) | [Sucesos](#) | [Curiosas](#) | [Economía](#) |

Sociedad

La siesta, una tradición «made in Spain» que celebra este lunes su patrón

11 de julio de 2011

La siesta es una de las tradiciones más arraigadas de España y uno de los valores "made in Spain" que se han exportado a todo el mundo con más éxito. Este lunes celebra su festividad, la de San Benito Abad, a quien se atribuye "la cabezadita". El doctor Pedro Mayoral, experto en trastornos del sueño, ha enumerado a Efe las "bondades" de este "producto" que "se reconoce como un bien español, que a ...

[Leer noticia completa en ABC.es](#)

2. QUE , 18 de julio de 2011

Qué! Martes, 19 de julio de 2011  Navacerrada 21/11° [Cambiar](#)

[Portada](#) | [Noticias](#) | [Curiosas](#) | [Famosos](#) | [Ocio](#) ▼ | [Deportes](#) | [Tu economía](#) ▼ | [Ciudades](#) ▼ | [Clasi](#)

[Noticias](#) **Sociedad** [España](#) | [Internacional](#) | [Cultura](#) | [Sucesos](#) | [Curiosas](#) | [Economía](#) |

Sociedad

Los beneficios de una siesta de 26 minutos

18 de julio de 2011

Los beneficios aportados por la siesta están siendo alabados por multitud de organismos científicos que aseguran que el bienestar que ofrece es incomparable a cualquier otra solución médica. Entre ellos presenta esta práctica destaca la disminución de los riesgos cardiovasculares, la liberación de tensiones, el aumento de la capacidad de concentración y el refuerzo del estado de alerta. La última ...

[Leer noticia completa en ABC.es](#)

3. QUE, 17 de julio de 2011

Qué. Martes, 19 de julio de 2011 Navacerrada 21/11° [Cambiar](#) [Qué.es en PDF](#) [Qué.es Móvil](#) [Qué.es RSS](#) [Qué.es Widgets](#)

[Portada](#) | [Noticias](#) | [Curiosas](#) | [Famosos](#) | [Ocio](#) | [Deportes](#) | [Tu economía](#) | [Ciudades](#) | [Clasificados](#) | [Más](#) |

Ciudades [Zaragoza](#) | [Asturias](#) | [Barcelona](#) | [Bilbao](#) | [Castellón](#) | [Logroño](#) | [Huesca](#) | [Madrid](#) | [Málaga](#) | [Sevilla](#) | [Valencia](#) |

Madrid [Twitter Madrid](#) [RSS Madrid](#) [Fotos Madrid](#) [Vídeos Madrid](#) [Blogs Madrid](#)

La siesta disminuye los riesgos cardiovasculares y mejora la capacidad de concentración y el refuerzo de alerta

Los beneficios aportados por la siesta están siendo alabados por multitud de organismos científicos que aseguran que el bienestar que ofrece es incomparable a cualquier otra solución médica. Entre ellos presenta esta práctica destaca la disminución de los riesgos cardiovasculares, la liberación de tensiones, el aumento de la capacidad de concentración y el refuerzo del estado de alerta.

17 de julio de 2011

MADRID, 15(EUROPA PRESS)

Los beneficios aportados por la siesta están siendo alabados por multitud de organismos científicos que aseguran que el bienestar que ofrece es incomparable a cualquier otra solución médica. Entre ellos presenta esta práctica destaca la disminución de los riesgos cardiovasculares, la liberación de tensiones, el aumento de la capacidad de concentración y el refuerzo del estado de alerta.

La última institución en declarar los beneficios de la siesta ha sido la Agencia Espacial Norteamericana (NASA), quien considera que el tiempo adecuado para una siesta modélica es de 26 minutos.

Los datos aportados por la Junta de Seguridad en el Transporte de EE.UU.(NTBS) han demostrado la mejora de la efectividad de los controladores aéreos. El estudio determina que un sueño de 26 minutos ayudaría a mejorar un 34 por ciento en el rendimiento de estos trabajadores y reforzaría su estado de alerta un 54 por ciento.

Como explica el coordinador de la Unidad del Sueño del Hospital Quirón de Valencia, el doctor Gonzalo Pin Arboleda, "el ser humano tiene como 2 o 3 'ventanas' durante el día que le inducen al sueño. Por ello, dormir durante un pequeño periodo de tiempo ayuda al cuerpo a soportar mejor el día".

Mientras que los efectos de la siesta sobre los adultos pueden ser beneficiosos, esta práctica en los niños y los ancianos es fundamenta. Así Pin explica que, "En los niños menores de 5 años la siesta es una práctica estrictamente necesaria para el desarrollo físico y necrológico. Está práctica en la tercera edad también son necesarias para que los ancianos aguanten mejor el día y tengan una mejor calidad de vida".

La práctica de la siesta suele realizarse de manera general tras la comida. Según explica el doctor del Hopital Ruber de Madrid y miembro de la Sociedad Española del Sueño, Pedro Mayoral, "la realización de la siesta produce una relajación muscular que facilita que el aparato digestivo pueda realizar la digestión de una forma mas eficaz".

Actualmente son muchos países los que reconocen los efectos beneficiosos de esta costumbre tan española. Así lo corrobora la investigación realizada en 2007 por Nasaka A y Oikonomou y publicada en 'Archives of Internal Medicine 167', la siesta es una de las mejores recetas para eludir los problemas cardíacos. Se demostró también, que los sujetos que dormían siesta ocasionalmente redujeron en un 12 por ciento frente a los que lo hacían habitualmente lo redujeron un 37 por ciento. Del mismo modo la Academia Americana del Sueño ha realizado un estudio al que ha titulado 'Siesta', sobre los beneficios que aporta su práctica.

Todos los expertos coinciden que la siesta ha de tomarse en su justa medida. Como señala Mayoral, "cuando se toman siestas demasiado largas se pueden alterar los ciclos de sueño, y sufrir insomnio durante la noche". Por ello apuntan a que la siesta debe duran entre 15 y 20 minutos.

4. QUE, 29 de septiembre de 2011

Las I Jornadas Nacionales de Respiratorio reúnen a cerca de 500 especialistas desde este viernes en Santander

El perfil del roncadador medio en España es un hombre mayor de 40 años, hipertenso, con sobrepeso y con somnolencia

29 de septiembre de 2011

El perfil del roncadador medio en España es un hombre mayor de 40 años, hipertenso, con sobrepeso y con somnolencia

SANTANDER, 29 (EUROPA PRESS)

Cerca de 500 especialistas en medicina de familia y neumología se reúnen este viernes y sábado, en el hotel Bahía Santander, para celebrar las primeras Jornadas Nacionales de Respiratorio, organizadas por la Sociedad Española de Médicos de Atención Primaria (SEMERGEN), para hacer un repaso de la patología respiratoria más prevalente en las consultas, los ronquidos.

Según ha informado la organización en nota de prensa, las jornadas contarán con la presencia del doctor Pedro Mayoral, especialista en trastornos del sueño que ha desarrollado un método "eficaz" para combatir trastornos del sueño como la apnea o los ronquidos.

El dispositivo de Mayoral, llamado 'Lirón', adelanta la mandíbula para evitar que la lengua caiga hacia atrás, que es la principal causa de los ronquidos. Para desarrollar el mismo, se ha analizado la fisiología de la respiración durante el sueño, la patología y sus causas.

Así, una vez conocida la enfermedad, se puede desarrollar un aparato específico para poder tratar con "éxito" el ronquido y la apnea del sueño. Se trata de una iniciativa "novedosa" que ofrece una solución "óptima" al problema, ya que cada dispositivo se hace a medida de la boca y del problema del paciente.

MAYOR DE 40 AÑOS, HIPERTENSO Y CON SOBREPESO

El perfil del roncadador medio en España es un hombre mayor de 40 años, hipertenso y con sobrepeso, así como con somnolencia, pero ni las mujeres ni los niños se libran de este diagnóstico, aunque en menor medida.

En España se llega a tardar ocho meses en conseguir un diagnóstico de apnea del sueño. Sólo un cinco por ciento de los roncadadores sabe que ronca y está diagnosticado, a pesar de que el ronquido es considerado uno de los trastornos de la respiración y del sueño "más extendido" entre la población adulta, y en especial, entre el género masculino.



En estos momentos, en España sólo se ha diagnosticado y tratado entre el cinco y el nueve por ciento de los 2.150.000 sujetos que podrían ser portadores de este "grave" trastorno respiratorio, según la Sociedad Española de Neumología y Cirugía Torácica (SEPAR).

Una demora en el diagnóstico y en el tratamiento que, a la larga, supone un "consumo de recursos tres veces mayor que el de la población sin dicha enfermedad", a lo que también hay que añadir los posibles problemas cardiovasculares, de hipertensión y diabetes, que con un diagnóstico tardío pueden llegar a agravarse.

TRASTORNOS DEL SUEÑO

Los trastornos del sueño se caracterizan por la presencia de ronquidos muy intensos, junto al cese continuado de la respiración, provocado por el colapso inspiratorio parcial (hipopnea) o total (apnea) de la vía aérea superior durante el sueño de más de 10 segundos de duración.

Todo ello lleva al consiguiente descenso de la saturación sanguínea de oxígeno, que finaliza con despertares transitorios repetidos que desestructuran el sistema normal del sueño.

Las I Jornadas Nacionales de Respiratorio reúnen a cerca de 500 especialistas desde este viernes en Santander

El perfil del roncador medio en España es un hombre mayor de 40 años, hipertenso, con sobrepeso y con somnolencia

SANTANDER, 29 (EUROPA PRESS)

Cerca de 500 especialistas en medicina de familia y neumología se reúnen este viernes y sábado, en el hotel Bahía Santander, para celebrar las primeras Jornadas Nacionales de Respiratorio, organizadas por la Sociedad Española de Médicos de Atención Primaria (SEMERGEN), para hacer un repaso de la patología respiratoria más prevalente en las consultas, los ronquidos.

Según ha informado la organización en nota de prensa, las jornadas contarán con la presencia del doctor Pedro Mayoral, especialista en trastornos del sueño que ha desarrollado un método "eficaz" para combatir trastornos del sueño como la apnea o los ronquidos.

El dispositivo de Mayoral, llamado 'Lirón', adelanta la mandíbula para evitar que la lengua caiga hacia atrás, que es la principal causa de los ronquidos. Para desarrollar el mismo, se ha analizado la fisiología de la respiración durante el sueño, la patología y sus causas.

Así, una vez conocida la enfermedad, se puede desarrollar un aparato específico para poder tratar con "éxito" el ronquido y la apnea del sueño. Se trata de una iniciativa "novedosa" que ofrece una solución "óptima" al problema, ya que cada dispositivo se hace a medida de la boca y del problema del paciente.

MAYOR DE 40 AÑOS, HIPERTENSO Y CON SOBREPESO

El perfil del roncador medio en España es un hombre mayor de 40 años, hipertenso y con sobrepeso, así como con somnolencia, pero ni las mujeres ni los niños se libran de este diagnóstico, aunque en menor medida.

En España se llega a tardar ocho meses en conseguir un diagnóstico de apnea del sueño. Sólo un cinco por ciento de los roncadores sabe que ronca y está diagnosticado, a pesar de que el ronquido es considerado uno de los trastornos de la respiración y del sueño "más extendido" entre la población adulta, y en especial, entre el género masculino.