



ugr

Universidad de Granada  
Secretaría General  
Oficina de Gestión de la Comunicación

CLIPPING UGR  
Del 01/12/2016

	Noticias	Audiencia	Valoración
1 Prensa	13	1.504.000	129.717€
2 Internet	27	4.824.600	48.246€
<b>Total</b>	<b>40</b>	<b>6.328.600</b>	<b>177.963€</b>

# Índice

---

¿Es verdad que...?	4
<b>Clara</b> 01/12/2016 , Pág: 14-15	
Las Canales de Padules, cerca de convertirse en Monumento Natural	6
<b>Diario de Almería</b> 01/12/2016 , Pág: 1, 27	
El programa ¿Yuzz¿ cierra mañana el plazo de solicitudes	8
<b>El Faro de Ceuta</b> 01/12/2016 , Pág: 22	
El doble grado en Educación Física y Fisioterapia, nuevo objetivo para Melilla	9
<b>El Faro de Melilla</b> 01/12/2016 , Pág: 16	
AGENDA	10
<b>Granada Hoy</b> 01/12/2016 , Pág: 23	
Discapacidad y medios de comunicación, a debate	11
<b>Ideal Granada</b> 01/12/2016 , Pág: 12	
Genes granadinos para crear una gran base de datos de medicina a la carta	12
<b>Ideal Granada</b> 01/12/2016 , Pág: 1, 55	
Investigadores con discapacidad reclaman su espacio laboral en las universidades	14
<b>Ideal Granada</b> 01/12/2016 , Pág: 55	
La Universidad de Málaga impone hoy su Medalla de Oro a la UGR	15
<b>Ideal Granada</b> 01/12/2016 , Pág: 13	
Melilla pretende implanta el doble grado de fisioterapia y educación física	16
<b>Melilla Hoy</b> 01/12/2016 , Pág: 12	
Un atún, tres planes	17
<b>Men's Health (mh)</b> 01/12/2016 , Pág: 118	
¿SON SEGURAS LAS HORMONAS?	18
<b>Objetivo Bienestar</b> 01/12/2016 , Pág: 70-73	
LA MAYOR FIESTA EN HONOR DE LA CIENCIA	22
<b>Quo</b> 01/12/2016 , Pág: 42-45	
¿Es Argentina más o menos machista que otros países de América Latina?	26
<b>@ BBC.CO.UK/MUNDO/</b>	
Jornada de sensibilización en torno al VIH en el Campus	30
<b>@ EL PUEBLO DE CEUTA</b>	
Expertos señalan que dormir bien reduce los índices de masa corporal	33
<b>@ ABC</b>	
Toda la información sobre: dentadura	34
<b>@ AGENCIASINC.ES</b>	
Investigadores españoles descubren que el sulfuro que provocan las alcantarillas es beneficioso a nivel celular	36
<b>@ AGUASRESIDUALES.INFO</b>	
APDHA denuncia en un informe las vejaciones y el maltrato a las mujeres porteadoras en Ceuta	39
<b>@ BLOGS.TERCERAINFORMACION.ES</b>	
Los niños que duermen menos de lo recomendado tienen mas posibilidades de sufrir sobrepeso u obesidad	43
<b>@ CANARIAS 7</b>	

Los niños que duermen menos de lo recomendado tienen mas posibilidades de ...	45
<b>@ CUATRO.COM</b>	
Los niños que duermen poco tienen mas posibilidades de sufrir sobrepeso u obesidad	46
<b>@ DEIA</b>	
Los niños que duermen menos de lo recomendado tienen mas posibilidades de sufrir sobrepeso u obesidad, según un experto	48
<b>@ ELECONOMISTA.ES</b>	
Los niños que duermen menos de lo recomendado tienen mas posibilidades de sufrir sobrepeso	50
<b>@ ELPANORAMA.HOLA.COM</b>	
Investigadores con discapacidad, presentes en las jornadas de divulgación inclusiva de la ciencia	53
<b>@ GRANADA DIGITAL</b>	
La Universidad de Málaga impone la medalla de oro de la institución a la Universidad de Granada	57
<b>@ GRANADA DIGITAL</b>	
La Universidad de Málaga impone la medalla de oro de la institución a la Universidad de Granada	61
<b>@ GRANADADIGITAL.ES</b>	
Los niños que duermen menos de lo recomendado tienen mas posibilidades de sufrir sobrepeso u obesidad	65
<b>@ HERALDO.ES</b>	
Dormir bien reduce los índices de masa corporal	67
<b>@ IDEAL DIGITAL</b>	
IU busca el compromiso de la Junta con las investigaciones contra el cáncer en la UGR	68
<b>@ IDEAL DIGITAL</b>	
La Universidad de Málaga impone la medalla de oro de la institución a la Universidad de Granada	69
<b>@ IDEAL DIGITAL</b>	
Se clausura con buena participación el curso del Centro Mediterráneo de la UGR	70
<b>@ IDEAL DIGITAL</b>	
Los niños que duermen menos de lo recomendado tienen mas posibilidades de sufrir sobrepeso u obesidad, según un experto	71
<b>@ Informativos Telecinco</b>	
Los niños que duermen poco tienen mayor riesgo de sobrepeso	72
<b>@ INFOSALUS.COM</b>	
Los niños que duermen menos de lo recomendado tienen mas posibilidades de sufrir sobrepeso u obesidad, según un experto	75
<b>@ INTERBUSCA</b>	
Los niños que duermen menos de lo recomendado tienen mas posibilidades de sufrir sobrepeso u obesidad, según un experto	78
<b>@ LA VOZ LIBRE</b>	
Los niños que duermen menos de lo recomendado tienen mas posibilidades de sufrir sobrepeso u obesidad, según un experto	80
<b>@ LAINFORMACION.COM</b>	
El pescado más sano para tu dieta	82
<b>@ MSN ESPANA</b>	
Los niños que duermen menos horas de las que necesitan tienen más posibilidades de sufrir sobrepeso	84
<b>@ SABERVIVIR.ES</b>	
Los niños que duermen menos de lo recomendado tienen mas posibilidades de sufrir sobrepeso u obesidad, según un experto	85
<b>@ SIGLO XXI</b>	



CLARA | ESTE MES

## ¿Es verdad que...?

Resolvemos todas tus dudas



### ¿Es bueno subir la persiana nada más levantarnos?

Si que funciona

#### Luz solar

Sí, es conveniente que te expongas a ella al levantarte, ya que interrumpe la segregación de melatonina, una hormona que ayuda a dormir y activa nuestro reloj interno.

No lo hagas

#### Beber café

Al levantarnos nuestros niveles de cortisol (la hormona del estrés) suelen ser muy altos. Tomar café los aumentaría demasiado. Mejor espera un rato para beberlo.

#### Estirarse

Las posturas que adoptas al dormir pueden provocar rigidez y tensión muscular. Estirarte las elimina, al tiempo que activa el sistema linfático y hace que te despiertes más fácilmente.

#### 5 minutos más

Con esos minutos extra en la cama inducimos a nuestro cuerpo a entrar en un nuevo ciclo de sueño, lo que hará que nos levantemos con sensación de cansancio y una mayor pesadez de cabeza.

#### Música relajante

Escuchar música clásica o algún otro tipo de música relajante durante unos 30 minutos cuando te levantas reduce la presión arterial y hace que se mantenga en niveles saludables durante el día.

#### Correo electrónico

Comprobarlo nada más levantarte solo añadirá estrés a tu día ya que es muy probable que te encuentres con problemas, peticiones, recordatorios...

### ¿La epidural daña a los bebés?

Sí. Una investigación de la Universidad de Granada ha concluido que los bebés nacidos bajo esta anestesia sufren ciertos efectos negativos frente a los nacidos de forma natural. Según el estudio, estos bebés presentaban un pequeño descenso en el índice del Test de Apgar, necesitaban con más frecuencia reanimación, se les ingresaba más en la UCI y les costaba más adaptarse a la lactancia materna.

#### CUERPO HUMANO

### ¿Más altos, más sanos?

Sí. Según un macroestudio sobre la estatura realizado en 187 países por el Imperial College de Londres (Reino Unido), las personas altas viven más, tienen menor probabilidad de sufrir infartos o derrames cerebrales y, además, por si fuera poco, encima les va mejor en la escuela. En cambio, como aspecto negativo, suelen sufrir más tumores.



### Mascar chicle previene la acidez

Sí, si lo mascas después de comer. La explicación está en que, al mascar chicle, se estimula la producción de saliva y esta reduce el efecto de los ácidos en el esófago. Eso sí, el chicle no debe tener

azúcar, ya que si no el efecto podría ser el contrario y empeorar el problema. Este remedio no es, sin embargo, la panacea, ya que al mascar el chicle se traga aire en exceso y esto puede dar gases.



► 1 Diciembre, 2016



## ¿El caldo de pollo es bueno para la gripe?

Sí. Una investigación del Centro Médico de la Universidad de Nebraska (EE. UU.) demostró que ayuda a reducir la inflamación de la garganta y de las mucosas nasales. La explicación radica en que el caldo dificulta el movimiento de los neutrófilos, unas células del sistema inmune que si bien combaten el virus, también fomentan la liberación de mucosidades y provocan la inflamación de los tejidos.



## Decir tacos alivia el dolor

Cierto. De acuerdo con un estudio publicado en la revista *Neuro-Report*, decir tacos ayuda a que se resista durante más tiempo el dolor (un 50% más) y a que este se perciba con menor intensidad. Aunque no se conoce con certeza cuál es la explicación de este vínculo, se cree que se debe a que al decir un taco se desata en nosotros la denominada "reacción natural lucha-huida", que es la misma que tenemos ante una amenaza y que funciona como un analgésico.



## Pies fríos, ¿podría ser mi tiroides?

**Sí.** Las enfermedades relacionadas con el tiroides también pueden afectar a la microcirculación sanguínea y provocar que los pies y las manos estén fríos incluso con temperaturas altas, como ocurre en el caso del hipotiroidismo.

**Más síntomas.** Otras señales que te indican que tu tiroides no funciona bien son el estreñimiento, el aumento de peso, tener la cara y los párpados hinchados, experimentar lentitud a la hora de razonar... Ante cualquiera de ellos, lo mejor es que consultes con tu médico.

**Enfermedades.** El hipotiroidismo no es la única enfermedad que provoca tener los pies fríos. Estos también pueden ser síntoma de anemia férrea, problemas de circulación sanguínea, diabetes, lupus o fibromialgia.

## ¿El cava es para los postres?

Depende del cava. Aunque a menudo se toma este espumoso para brindar con los postres, lo cierto es que no todos los cavas maridan bien con ellos. Los cavas brut o secos no son adecuados, ya que al ser muy ácidos no sientan bien al estómago tras una comida copiosa; en cambio, van bien con ensaladas, platos de pasta, pescado... Los dulces y semisecos (más suaves y frescos) sí que combinan bien con postres.



### REMEDIO CASERO

## ¿Pasta de dientes para las quemaduras?

No. Ante una quemadura doméstica, a menudo se recurre a aplicar en la zona pasta de dientes debido a su efecto refrescante. Sin embargo, se trata de un remedio nada aconsejable. A medio plazo, lo único que se consigue es irritar

la zona. Y según la SEHER (Sociedad Española de Heridas) puede retrasar la cicatrización, provocar infecciones e, incluso, dar lugar a complicaciones de mayor gravedad. La solución más eficaz es aplicar abundante agua fría.



---

**27** MEDIO AMBIENTE

# Avances para que Las Canales sean Monumento Natural



Redacción

El consejero de Medio Ambiente y Ordenación del Territorio, José Fiscal, ha destacado la inversión prevista por la Junta de Andalucía en el Espacio Natural de Sierra Nevada, con una cuantía estimada de 10,6 millones de euros. El consejero ha asistido en Almería al pleno del Consejo de Participación de este espacio protegido, presidido por Federico Mayor Zaragoza, y en el que se han abordado cuestiones de gran interés para el futuro de Sierra Nevada, como el II Plan de Desarrollo Sostenible del enclave o la propuesta de declaración del paraje conocido como Las Canales de Padules como Monumento Natural.

Durante la reunión se ha sometido a informe del pleno la propuesta de declaración como Monumento Natural de "Las Canales de Padules", en el término municipal de Padules, un espacio de gran interés hidrológico y ambiental, al que se asocia un ecosistema fluvial, el del río Andarax, de gran valor paisajístico.

Esta propuesta incluye en la figura de protección la emblemática garganta de Los Canjorros, límite entre Sierra Nevada y la Sierra de Gádor.

La propuesta incluye en la figura de protección la emblemática garganta de Los Canjorros

El consejero ha destacado la variedad paisajística del Espacio Natural de Sierra Nevada, que también incluye estos ecosistemas más orientales con condiciones climáticas completamente diferentes, que contribuyen a la enorme riqueza y biodiversidad del enclave. Fiscal, ha explicado que la futura declaración de este nuevo Monumento Natural pretende realzar este patrimonio natural. También ha asegurado que proporcionará diversos beneficios a la zona, como los vinculados a las actuaciones en materia de ordenación del uso público, turismo activo y actividades deportivas, el mantenimiento de la calidad paisajística, el manejo de la vegeta-



El Consejo de Participación de Sierra Nevada ha contado con la presencia de José Fiscal.

# Las Canales de Padules, cerca de convertirse en Monumento Natural

● El consejero de Medio Ambiente ha asistido al pleno del Consejo de Participación de Sierra Nevada celebrado en la universidad



El paraje de Las Canales es uno de los grandes atractivos de la provincia.

## 'Life Adaptamed': cómo adaptarse al cambio climático

El consejero también se ha referido al grado de ejecución del programa Life Adaptamed, un proyecto en el que participan la Universidad de Almería, la Universidad de Granada, la Estación Biológica de Doñana, el Parque de las Ciencias de Granada y la empresa Aguas Fontvella y Lanjarón como cofinanciadores. Esta iniciativa cuenta con un presupuesto de 5,5 millones de euros y un horizonte temporal hasta 2020 y pretende definir las herramientas con las que mejorar la capacidad de adaptación de ecosistemas mediterráneos vulnerables al cambio climático.

ción de ribera y el control de las especies exóticas, la adecuación de los accesos y el acondicionamiento de los elementos necesarios para la observación del Monumento sin menoscabo de los valores del mismo.

En esta reunión del principal órgano de representación de todos los agentes sociales involucrados en la gestión de Sierra Nevada, también se ha presentado el Plan de Trabajo e Inversiones para 2017, una hoja de ruta donde se fijan las líneas de trabajo fundamentales para el próximo año. En este sentido, Fiscal ha reiterado que los esfuerzos se dirigirán a reforzar y consolidar el modelo de uso público y ecoturismo responsable, que ha hecho de esta espacio natural un referente nacional e internacional. Todo ello, además, "redundando siempre en un mayor beneficio socioeconómico de la población de los municipios de este espacio protegido y preservando la fragilidad de los ecosistemas de las Altas Cumbres de Sierra Nevada", ha apuntado.

Fiscal ha sostenido que "a tenor del aumento de las visitas, cifradas en 800.000 en el último año, cada vez son más indispensables todas las acciones vinculadas a concienciar, sensibilizar, educar sobre el medio ambiente en general, y sobre los valores de este espacio protegido en particular". Al respecto, ha asegurado que durante el próximo año se seguirá desarrollando la campaña de educación ambiental, en el marco del programa 'Aldea' y las actividades de voluntariado ambiental.

Según Fiscal, "también continuaremos consolidando su tejido empresarial cohesionado y comprometido con el desarrollo ecoturístico y ambiental, así como la conservación y mantenimiento de la red de equipamientos de uso público iniciada en años anteriores".

El consejero ha valorado la labor de las empresas que trabajan con la Carta Europea de Turismo Sostenible y la Marca Parque Natural que, con sus productos diferenciados y de calidad, aportan valor añadido y reconocimiento a este espacio. Sobre las primeras, ha adelantado que durante 2017 se estima que pasarán de 31 a 45. El objetivo es compatibilizar la conservación del patrimonio natural con el desarrollo socioeconómico.

## EN BREVE

### El programa 'Yuzz' cierra mañana el plazo de solicitudes

**EDUCACIÓN.** El proyecto 'Yuzz', promovido por Banco Santander Universidades y en el que participa la UGR, cierra mañana el plazo de recepción de solicitudes. Se trata de un programa de emprendimiento que será impartido en la Universidad de Granada desde enero a junio de 2017 y es una oportunidad para que los estudiantes y egresados (hasta 31 años) se formen y adquieran las habilidades profesionales necesarias para sacar adelante sus ideas de la mano de expertos en activo. Además los mejores estudiantes de la formación podrán viajar a Silicon Valley y optar a un premio de 80.000 euros.



EL FARO

Paz Velázquez, durante un acto en el campus de la UGR.

## El doble grado en Educación Física y Fisioterapia, nuevo objetivo para Melilla

Según Paz Velázquez, "el presidente está muy interesado" en implantar esa nueva titulación

**Pedro M Lozano** MELILLA

La Ciudad Autónoma trabajará en la posible implantación del doble grado en Fisioterapia y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte (CAFD) en el campus local de la Universidad de Granada (UGR). Lo confirmó ayer la Consejera de Presidencia, Paz Velázquez, durante el acto de clausura de la lanzadera de empleo en el Centro Tecnológico.

La también vicepresidenta segunda afirmó que la opción fue abordada en el encuentro que mantuvieron el pasado lunes representantes del Gobierno local con la rectora de la UGR, Pilar Aranda, para la firma de un convenio entre ambas instituciones. Según Velázquez, es el propio presidente quien está "muy interesado" en la implantación de una doble titulación que calificó como "muy novedosa".

"Siempre tenemos que plantearnos grados que no estén implantados en la parte de Andalucía, para atraer a estudiantes de la península", manifestó la

Consejera de Presidencia en referencia a una carrera que sólo se oferta en un centro de todo el distrito público andaluz: la Universidad de Sevilla.

### Convenios e instalaciones

Paz Velázquez fue cuestionada por el resto de asuntos tratados en la reunión del lunes. En este sentido, uno de los puntos de mayor relevancia fue la confirmación de que la Ciudad Autónoma cederá a la UGR el antiguo edificio de Correos, con el objetivo, en palabras de la vicepresidenta segunda del Gobierno local, de "descongestionar el tema de aulas y espacios que necesita la universidad".

La Ciudad Autónoma confirmó que cederá a la UGR el antiguo edificio de Correos

De igual modo, la consejera de Presidencia comentó que, como estaba previsto, el encuentro entre la Ciudad y la rectora de la UGR sirvió para la firma de un convenio por valor de 70.000 euros que se repartirán entre las tres facultades del campus.



**Más Respuestas Inmediatas.**  
Descúbre las entrando en  
[bancosabadell.com/prestamoexpansion.](http://bancosabadell.com/prestamoexpansion)

Documento PI



### 'La mirada de águila'

**HASTA EL 12 DE FEBRERO**

La muestra Exposición La mirada del águila. Pasado y futuro de la Universidad de Granada a través de sus símbolos podrá visitarse de lunes a viernes de 11.00 a 14.00 y de 17.30 a 20.30 horas. Cerrado del 22 de diciembre de 2016 al 9 de enero de 2017.

► **Sala de exposiciones Capilla. Patio de la Capilla del Hospital Real.**

### La Ciencia de Prevenir

**HASTA ENERO DE 2017**

SOS es una muestra que pretende hacer hincapié sobre la importancia de estudiar los fenómenos naturales y sus riesgos para mejorar el conocimiento, formación y respuesta frente a los mismos. Además, recoge también otros temas como la industria, el factor humano y el transporte. El horario de visita es de martes a sábado de 10:00 a 19:00 horas y los domingos de 10:00 a 15:00 horas.

► **Parque de las Ciencias (Avda. de la Ciencia).**

### 'Inquisición. Antiguos instrumentos de tortura'

**ABIERTO TODOS LOS DÍAS**

La muestra está compuesta por una selección de piezas originales y réplicas de Instrumentos de Tortura, Pena Capital y Humillación Pública utilizados en Europa entre la Edad Media y el siglo XIX. De 10:30 hasta las 21 horas.

► **Palacio de los Olvidados. (Cuesta de Santa Inés, 6).**

### 'Identidad y vestigio'

**HASTA EL 16 DE DICIEMBRE**

La exposición de Marina Núñez artista española contemporánea de alto reconocimiento en el ámbito internacional, con una selección de su prolífica obra, y un site specific art. puede verse en el de lunes a sábados de 11:00 a 14:00 y de

17:30 a 20:30 horas. Domingos y festivos de 11 a 14 horas.

► **Palacio de la Madraza (Calle Oficios, 14).**

### 'Teresa de Jesús. La prueba de mi verdad'

**HASTA EL 29 DE ENERO**

Tras su presentación en Salamanca, Burgos y Oviedo, la exposición la exposición didáctica en la que se narra la vida de la santa a partir de su obra escrita llega a Granada. De lunes a viernes de 12 a 14 y de 18 a 21 horas. La entrada es gratuita.

► **Corrala de Santiago (Calle Santiago, 5).**

### 'Por dentro'

**HASTA EL 30 DE DICIEMBRE**

La muestra fotográfica del artista Felipe Piñuela recogen en una serie de instantáneas la visibilidad a todo aquello que el espectador, sumergido en la experiencia teatral, suele obviar: la vida entre bambalinas. Lejos de buscar el posado perfecto, Piñuela persigue la espontaneidad y la naturalidad de sus protagonistas, así como pretende capturar la fugacidad de los momentos íntimos que preceden a la representación. El horario de visitas en el espacio escénico será todos los días de función, desde una hora antes.

► **Teatro Alhambra (Calle Molinos) y Sala El Apeadero (Calle Ave María, s/n).**

### 'Poética de la consumación'

**HASTA EL 17 DE DICIEMBRE**

La exposición del granadino Antonio Rodríguez Alarcón 'Poética de la consumación/Poética da consumação'. Bajo ese título bilingüe castellano-portugués se presentan una serie de cuadros-collage de gran formato, pequeñas instalaciones y objetos intervenidos. Horario de martes a viernes de 17:30 a 20:30 horas y sábados de 11 a 14 horas.

► **Galería Arrabal & Cía (Callejón del Señor 12, del Realejo).**



## EN BREVE



Participantes en la mesa redonda. :: IDEAL

### Discapacidad y medios de comunicación, a debate

#### UGR

:: IDEAL. El salón de actos de la facultad de Documentación y Comunicación de la UGR acogió ayer una mesa redonda sobre discapacidad y medios de comunicación. El coloquio fue organizado por la

concejalía de Bienestar Social del Ayuntamiento de Granada y participaron distintas asociaciones de la provincia. En la mesa intervinieron Marta Castillo (Fegradi) y Ana Matillas (Granadown) por parte del movimiento asociativo así como Ana González (Granada Hoy), Aurelio Cappa (Canal Sur) y César Guisado (IDEAL) por los medios de comunicación.



# LOS TEST GENÉTICOS DE 1.050 GRANADINOS, BASE DE DATOS PARA LA MEDICINA A LA CARTA

P55



# Genes granadinos para crear una gran base de datos de medicina a la carta

Los test genéticos de 1.050 pacientes serán la clave para optimizar la prescripción de fármacos y evitar reacciones adversas a los medicamentos

■ CAROLINA RODRÍGUEZ

**GRANADA.** Saber qué medicamento puede asimilar mejor un paciente antes de recetarle y evitar reacciones o problemas posteriores es posible gracias a la llamada medicina personalizada, científicamente conocida como Farmacogenética; un área que en Granada está de enhorabuena.

Hoy, en el Hospital del Campus se reúnen los investigadores europeos más destacados en Farmacogenética para abordar su presente y su futuro y, entre ellos, estará el equipo de la Unidad de Gestión Clínica de Farmacia del complejo hospitalario, uno de los grupos elegidos para participar en el proyectos de investigación más importantes de 'medicina a la carta' –el proyecto U-PGX (Ubiquitous Pharmacogenomics)– que ha sido financiado por la Unión Europea con una subvención de 15 millones de euros.

Gracias a este plan de investiga-

ción, Granada será el epicentro para reclutar, a partir de enero, a 1.050 pacientes. Su análisis genético servirá de muestra para tener un test preventivo y establecer qué medicación, según su ADN, es el más oportuno. Además de reclutar a los usuarios –tarea en la que participará de manera destacada en servicio de Cardiología–, en Granada también se realizará el procesamiento de las muestras y el genotipado, concretamente, el Centro Pfizer-Universidad de Granada-Junta de Andalucía de Genómica e Investigación Oncológica (Genyo).

Cristina Dávila, farmacéutica clínica y una de las responsables del proyecto, explica en el proceso de investigación también se analizan los medicamentos para saber exactamente las reacciones y consecuencias que pueden tener cada uno de los usuarios dependiendo de un test genético particular.

Según la especialista la importancia de conocer todos estos datos y cruzarlos es la optimización del tratamiento médico que se puede realizar con los pacientes. En este sentido, se pueden evitar prescripciones fallidas e ir directamente al foco del problema, acortar plazos y mejorar, en definitiva, los procesos para abordar enfermedades cardiovasculares, neurológicas o de cualquier tipo.

## Una muestra de saliva

La selección de los pacientes se realizará en la consulta del especialista al que acudan. Dávila señala que si los enfermos tienen los criterios de inclusión determinados pueden participar en el proyecto con una simple muestra de saliva. «Esa muestra se genotipa y obtenemos la información



El procesamiento de las muestras se hará en Genyo. ■ IDEAL

## EN CIFRAS

# 10

países se dan cita hoy a través de sus investigadores para abordar los avances en Farmacogenética

necesaria», explica la farmacéutica.

Con este nuevo método, la información genética relacionada con la respuesta a distintos medicamentos se incluirá en la historia clínica del paciente, de manera que cuando el medicamento sea prescrito por el médico o dispensado por el farmacéutico de hospital, se pueda obte-

ner la recomendación de la medicina personalizada para cada paciente. Este nuevo modelo de medicina personalizada, además de en Granada, se llevará a cabo en siete hospitales y destacados centros de atención sanitaria europeos de Países Bajos, Reino Unido, Italia, Austria, Grecia y Eslovenia.



## Investigadores con discapacidad reclaman su espacio laboral en las universidades

■ R. I.

**GRANADA.** Las 'II Jornadas de Divulgación Inclusiva de la Ciencia' organizadas por el Instituto de Astrofísica de Andalucía (IAA-CSIC) en el marco de las actividades de la asociación Ciencia sin Barreras, reunieron durante dos días a divulgadores, científicos y docentes de toda España preocupados en una ciencia más inclusiva y accesible a todas las personas.

El investigador con discapacidad Antonio Tejada participó en la comunicación dedicada a mostrar las actividades y avances que llevan acabo desde la Red de Investigadores y Doctores con Discapacidad (Reiddis) que fundara él mismo en 2012 en la Universidad de Granada, así como en la mesa posterior que ha tenido como título '¿Podemos divulgar a todos?'

La Red Reiddis está enmarcada en la Asociación Española de Investigadores, Doctores y Científicos con Discapacidad y este año anunció una campaña de visibilidad en las diferentes universidades donde tiene presencia, con el fin de poner en valor las investigaciones de las personas con discapacidad. Antonio Tejada fue desgranando la estrategia marcada por Reiddis a nivel universitario donde destaca el «cumplimiento del 5% de cuota de reserva de los trabajadores con discapacidad que marca la ley, en este caso también en la categoría de profesores e investigadores al ir teniendo candidatos con el doctorado realizado en las universidades españolas, evitando así una fuga de talento de los universitarios con discapacidad de los centros donde han cursado sus estudios superiores. Sin ir más lejos, en la UGR hay seis candidatos con discapacidad que cumplen estos requisitos y su futuro está pendiente de un hilo».

# La Universidad de Málaga impone hoy su Medalla de Oro a la UGR

:: **ANDREA G. PARRA**

**GRANADA.** En un solemne acto que se celebra hoy jueves a las 19.00 horas, en el Paraninfo malagueño, la rectora de la UGR, Pilar Aranda, recibirá la Medalla de Oro de la Universidad de Málaga. Este galardón se ha concedido a la Universidad granadina como reconocimiento al apoyo histórico recibido por parte de la entidad granadina, de la que dependía la Universidad de Málaga antes de constituirse como institución académica en 1972.

El acto estará presidido por el rector de la Universidad de Málaga, José Ángel Narváez, acompañado por la rectora de la UGR, Pilar Aranda; el presidente del Consejo Social de la UMA, Juan de Dios Mellado, además de los rectores de las Universidades de Sevilla, Almería, y Jaén.

Contará con la intervención del catedrático de Economía Financiera y Contabilidad de la Universidad de Granada, y antiguo alumno de la UMA, Lázaro Rodríguez Ariza. También intervendrá el presidente de la Real Academia de Bellas Artes de San Telmo y antiguo alumno de la Universidad de Granada, José Manuel Cabra de Luna, según explica la UGR en una nota de prensa.

El reconocimiento se justifica en «la contribución extraordinaria a la implantación y desarrollo de los estudios universitarios en Málaga, que dieron lugar, en primer lugar, a la creación del Colegio Universitario en 1970, dependiente de la Universidad de Granada, y, en segundo término, a la creación de la Universidad de Málaga».

**EDUCACIÓN**

Firma del convenio con la UGR

## Melilla pretende implanta el doble grado de fisioterapia y educación física

La consejera de Presidencia y Salud Pública, Paz Velázquez, adelantó ayer que el presidente de la Ciudad Autónoma, Juan José Imbroda, sería partidario de que el campus universitario de Granada en Melilla pueda ampliar su oferta e incorporar un nuevo doble grado, como el de fisioterapia y educación física que resultaría novedoso. De hecho dijo que sólo lo imparte alguna universidad privada pero ninguna pública, con lo que se lograría un nuevo incentivo para atraer a Melilla a nuevos estudiantes universitarios.

■ Jesús Andújar / MH

Manifestó la consejera que tras la firma del acuerdo que se firmó hace unos días entre la Ciudad Autónoma y la Universidad de Granada, se habló de la posibilidad de ampliar la oferta formativa del campus de la UGR y que el presidente Imbroda "estaría interesado en un doble grado, el de fisioterapia y educación física, que sería muy novedoso porque no está implantado en ninguna residencia pública, sólo en alguna privada", manifestó.

Paz Velázquez dejó de manifestar que desde que se inicien las negociaciones, gestiones y contactos para que esta propuesta llegue a ser una realidad deberá pasar algún tiempo.

De hecho recordó que para que este curso haya podido iniciarse el grado de fisioterapia, fueron necesarios cuatro años de gestiones que llevó a cabo la anterior corporación. En cualquier caso, se mostró partidaria de mejorar la oferta del campus en Melilla con dobles grados "que sean novedosos, que no estén implantados en Andalucía para atraer a estudiantes a la ciudad". El que propone el presidente Imbroda sería "un doble grado muy atractivo y todos estamos muy interesados".

**Convenio**

Esta idea surgió tras la firma hace unos días en el Salón de Rectores del Hospital Real de la Universidad de Granada (UGR) donde se desarrolló el acto de

“ La idea es poder ofertar propuestas educativas novedosas que atraigan a nuevos estudiantes

firma de varios convenios de colaboración entre la UGR y la Ciudad Autónoma de Melilla, suscritos por Pilar Aranda, rectora de la Universidad de Granada, y Juan José Imbroda, presidente de la Ciudad; Paz Velázquez, vicepresidenta 2ª y Daniel Ventura, consejero de Bienestar Social. El coste es de 70.000 euros y buscan sufragar el desarrollo de actividades culturales, docentes, de formación, investigación, celebración de sus patronos o viajes de estudios de alumnos de las tres facultades del campus de la UGR en Melilla, como son las de Ciencias de la Salud, Ciencias Sociales y la de Educación Humanidades. Se prevé que se beneficien más de mil alumnos. Se repartirán el dinero a partes iguales. La consejera prevé incluir esta partida, de forma ya nominativa, en sus presupuestos para 2017.

En el encuentro, asimismo "estuvimos hablando de reivindicaciones y cierta problemática que puede tener la universidad en el tema de infraestructuras, a lo que el presidente Imbroda que tenemos en marcha el proyecto del edificio de Correos para descongestionar el tema de aulas y espacios que precisa la universidad".



## COACH Nutrición

12/16

# Un atún, tres planes

CONSIGUE TRES OBJETIVOS QUE TE HAYAS MARCADO CON UN ÚNICO ATÚN

### INGREDIENTES

(para cuatro raciones)

- 450g de filete de atún fresco
- 2 puñados de judías verdes
- 2 huevos
- sal y pimienta blanca

### PREPARACIÓN

Corta el atún a dados y sofríelo 20 segundos por cada lado. Cuece las judías verdes y los huevos; retira las judías a los 7 minutos y los huevos a los 9. Pélalos y córtalos en cuartos. Colócalo todo (junto a los ingredientes de tu versión preferida de la receta) en un cuenco, sazona y aliña.



🕒 20min

Kcal 246  
 Grasa 1g  
 Proteína 14g  
 Hidratos 31g



🕒 20min

Kcal 309  
 Grasa 1g  
 Proteína 10g  
 Hidratos 46g



🕒 20min

Kcal 509  
 Grasa 0g  
 Proteína 5g  
 Hidratos 40g

### Cuida de tu piel

- 6 puntas de espárrago
- 1 puñado de judías verdes planas peladas
- 1/4 de cebolla en rodajas
- 3 cucharadas de alubias en conserva

#### ALIÑO

- 1 chorro de aceite de aguacate
- 1/4 de diente de ajo machacado
- sal
- pimienta
- 1 chorrito de zumo de lima

**PREPARACIÓN** Haz el aliño. Escalda las judías verdes en agua hirviendo un par de minutos. Cuece los espárragos al vapor 5-7 minutos, al tiempo que calientas las alubias en el microondas.

**POR QUÉ** Para tener una buena piel, has de estar hidratado. La cebolla, el ajo y las alubias son ricos en azufre, que estimula la formación de colágeno y queratina, que se encargan de darle firmeza y elasticidad a la piel. Además, elimina las toxinas y es muy recomendable para el acné.

### Fórmula 'antijet-lag'

- 3 hojas de col lombarda
- 1 tallo de apio
- 1 florete de brécol
- 45g de quinoa
- 1 puñado de rúcula
- 1 puñado de berros

#### ALIÑO

- 1 chorro de zumo de apio
- 1 puñado de sal de apio
- pimienta blanca
- 1 chorro de aceite de oliva
- 1 chorro de vinagre de vino tinto

**PREPARACIÓN** Haz el aliño. Cuece la quinoa 15 minutos en agua hirviendo. Déjala enfriar. Corta el apio y la lombarda en rodajas finas y ralla el brécol.

**POR QUÉ** Es una comida perfecta para recuperarse después de un largo viaje. El abotargamiento posviaje se debe a la retención de agua, asociado a un desequilibrio entre sodio y potasio. Comer apio, lombarda, berros y rúcula, ricos en potasio, te ayudará a corregirlo. Y podrás salir corriendo en cuanto toques tierra.

### 'Limpiador' hepático

- 5 patatas a rodajas
- 15g de hinojo
- 2 cebolletas
- 1 remolacha cocida
- 1 cogollo de achicoria roja/amarilla

#### ALIÑO

- 1/2 diente de ajo
- 1 puñado de semillas de hinojo
- 1 chorro de vinagre de sidra
- 1 chorro de aceite de oliva
- sal
- pimienta

**PREPARACIÓN** Haz el aliño. Cuece las patatas en agua con un pellizco de sal durante 15 minutos, acláralas y córtalas en rodajas finas. Corta también las cebolletas en rodajas finas y la remolacha en dados.

**POR QUÉ** ¿Hay que limpiar la semana de cervezas con la comida? Esta combinación de remolacha –rica en antioxidantes–, hinojo –con un sabor que recuerda al anís–, cebolleta y ajo –rico en azufre–, sumada al aliño de vinagre de sidra y semillas de hinojo, es un potente cóctel limpiador para el hígado.

## SALUD 'AZUL'

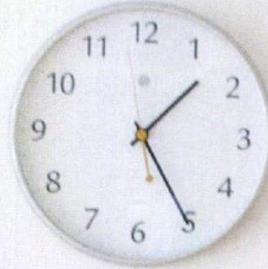
Aumenta tu ingesta de omega3 y tu salud se beneficiará. La mejor forma de hacerlo es saber qué escoger en la pescadería

"El mínimo diario de ácidos omega3 es de 150mg, pero yo recomendaría llegar a los 700mg", aconseja el doctor Ángel Gil, catedrático de Bioquímica de la Universidad de Granada y coautor de un estudio sobre los beneficios de los ácidos grasos omega3. Pero no hay dos especies de pescado que aporten idéntica cantidad. El contenido varía en función de los mares que habitan.

"Los que viven aguas en frías acumulan más grasa para protegerse. Y, por tanto, son ácidos grasos beneficiosos", expone Gil. "Los de piscifactoría aportan entre dos y tres veces más". Los pescados grasos más consumidos en España son, según el Fondo de Regulación y Organización del Mercado de los Productos de la Pesca y Cultivos Marinos (FROM), el jurel, las sardinas, el atún y el arenque.



Salud



# Menopausia: ¿SON SEGURAS LAS HORMONAS?

Para la mayoría de mujeres la menopausia es un hecho fisiológico y natural que no entraña grandes cambios. En cambio, para alrededor de un 20% de mujeres los síntomas asociados a la caída de estrógenos son insoportables. Ahora sabemos que el tratamiento hormonal sustitutivo, que durante años se demonizó, les ofrece sustancial mejora de su calidad de vida. **Marta Naval**

**S**ofocos que obligan incluso a cambiarse de ropa, mucosas más secas que producen molestias al orinar e infecciones de repetición, además de dolor en las relaciones sexuales que se suman a la caída estrepitosa de la libido. A este panorama que sufre casi un 20% de mujeres, se suma la desinformación sobre el tratamiento hormonal sustitutivo. Una terapia de estrógenos y progesterona que se recetó indiscriminadamente durante unos años para cortarse en seco después cuando se asoció a un mayor riesgo de cáncer de mama.

## SUFRIENDO EN SILENCIO

“Entre el 60 y el 85% de las mujeres ya tienen síntomas en la transición de la menopausia”, puntualiza el Dr. Pascual García Alfaro, ginecólogo de Salud de la Mujer Dexeus, miembro de la Asociación Española para el Estudio de la Menopausia y, entre otros cargos,

vocal de la sección de menopausia de la Sociedad Catalana de Obstetricia y Ginecología. La menopausia, que se describe como un año completo sin reglas y que suele producirse entre los 45 y los 55 años, puede llegar a deteriorar muy seriamente la calidad de vida. “La prescripción de tratamiento hormonal en

## Más problemas dentales

Por si fuesen pocos los síntomas asociados a la menopausia, la boca tampoco se libra. La caída estrogénica también reduce la cantidad de saliva que, entre otras funciones, nos protege frente a la caries dental. Así, el riesgo de caries aumenta en esta etapa. Durante este período, también puede darse el Síndrome de la boca ardiente que conlleva picor y sensación de quemazón especialmente en la punta y en los bordes de la lengua.

nuestro país no supera el 2% de mujeres, sin embargo aproximadamente una de cada cuatro o cinco sí que necesita tratamiento médico”, apunta el Dr. Nicolás Mendoza Ladrón de Guevara, profesor titular de la Universidad de Granada y Secretario General y Presidente electo de la Asociación Española para el Estudio de la Menopausia. La razón de que haya muchas mujeres que deberían tomar el tratamiento pero que no lo hacen responde “al miedo al cáncer de mama. Sin embargo, las últimas evidencias disponibles y, sobre todo, la revisión escrupulosa de los artículos científicos publicados hasta la fecha nos dice que este miedo no está justificado”, añade el Dr. Mendoza Ladrón de Guevara.

## “YO ASÍ NO PUEDO VIVIR”

“La calidad de vida es el punto de inflexión para decidir si una mujer en menopausia es candidata a tratamiento hormonal sustitutivo”, afirma el Dr.



**¿SUFRES EL SÍNDROME MENOPÁUSICO?**

Durante años, "la ocultación ha sido la principal característica de la menopausia, es como si pensáramos que lo que no se dice no existe. Muchas mujeres con síntomas han tenido que sufrir mucho y durante muchos años. Afortunadamente, la menopausia poco a poco va teniendo una mejor aceptación por parte de las mujeres", afirma Charo Castaño, psicóloga clínica y sexóloga del Instituto Palacios de Madrid. "Los síntomas psicológicos más frecuentes suelen ser tristeza generalizada, apatía, ansiedad, miedo a los cambios físicos, el temor a engordar y para muchas el temor a ser clasificada ya como una persona mayor", añade la psicóloga Castaño. De un 30 a un 40% de mujeres padecen estos síntomas que, si sufren estrés, todavía los acusan más. Sin embargo, "La menopausia no provoca depresión, lo que hace es destapar aquellas partes más vulnerables de la mujer". En todo caso, "en primer lugar debemos descartar el síndrome menopáusico, es decir, el que los síntomas físicos no estén interfiriendo en su estado de bienestar mental", indica Castaño.



## COSAS QUE DEBES SABER SOBRE LA TERAPIA HORMONAL SUSTITUTIVA

**1 NO HAY DOS MUJERES IGUALES.** La calidad de vida, teniendo en cuenta factores de riesgo personales como **la edad, el tiempo transcurrido desde la menopausia y el riesgo de tromboembolismo, infarto o cáncer de mama, son determinante para recetar tratamiento hormonal sustitutivo (TH).** También estos factores deberán ser individuales para determinar la dosis que necesita cada mujer y durante qué periodo.

**2 MENORES DE 60 AÑOS.** El TH es el más efectivo para el alivio de los síntomas asociados a la menopausia a cualquier edad, **pero está demostrado que funciona mejor y entraña menos riesgos en las mujeres menores de 60 años con menos de 10 años desde la menopausia.**

**3 SI NO HAY ÚTERO.** En mujeres que hayan sido histerectomizadas puede emplearse un **TH con solo estrógenos.** En cambio, las mujeres que conservan su útero necesitan de la combinación de estrógenos y progesterona.

**4 RIESGO DE TROMBOS EN MAYORES DE 60.** El riesgo de tromboembolismo y de ictus se incrementa con el TH en mujeres de más de 60 años, advierten los expertos. **El riesgo cardiovascular aumenta con los preparados orales y también con los parches transdérmicos.**

**5 ¿MÁS RIESGO DE CÁNCER DE MAMA? UNA CUESTIÓN CONTROVERTIDA.** Solo se ha observado con preparados que contenían progesterona y está relacionado con el tiempo de exposición. **En términos de riesgo absoluto es pequeño y desaparece tras suspender el tratamiento.** Eso sí, el TH no se recomienda en mujeres que hayan padecido un cáncer de mama u otro cáncer ginecológico.

**6 SI HAY MENOPAUSIA ANTES DE LOS 40 AÑOS.** **Ante la insuficiencia ovárica prematura es recomendable tomar TH hasta la edad de la menopausia natural:** en España la media es a los 51 años pero a partir de los 45 años ya es normal.

García Alfaro. En su consulta, en la unidad de menopausia de Dexeus Salud de la Mujer, escucha con frecuencia a mujeres a quienes los síntomas que conlleva la caída de estrógenos les agobian de tal manera que reducen mucho su calidad de vida. “El síntoma fundamental que más les incapacita es los sofocos. Algunas tienen dispareunia, problemas en las relaciones sexuales a consecuencia de la sequedad vaginal, otras refieren problemas de sueño o labilidad emocional pero la indicación principal son unos sofocos tan invalidantes que le impiden hacer una vida normal”, añade la Dra. Laura Prieto, adjunta de ginecología del Hospital Universitario La Paz de Madrid. El diagnóstico es muy individualizado, pero a rasgos generales está indicado para las “mujeres a quienes la regla se les ha retirado antes de los 45 años, a las que además de síntomas de menopausia padecen osteoporosis (porque el tratamiento hormonal mejora la calidad del hueso y disminuye el riesgo de fracturas) y, por último, aquellas mujeres que tienen sintomatología vasomotora: sofocos, insomnio...”, apunta el Dr. García Alfaro. ¿Y qué sucede cuándo los síntomas no son tan floridos y acusados? “Cuando las mujeres solo acusan algún síntoma como puede ser el insomnio o la sequedad o atrofia vaginal es preferible tratar cada

síntoma por separado: melatonina para el insomnio puntual o lubricantes y geles para hidratar la mucosa vaginal”, explica la Dra. Laura Prieto.

### TRATAMIENTO INDIVIDUALIZADO

Durante muchos años, la terapia hormonal sustitutiva se popularizó y se prescribió desde las consultas de ginecología pero el temor a un posible incremento del riesgo de cáncer –señalado por el informe WHI– encendió todas las alarmas y el tratamiento se dejó de recetar. A partir de entonces, quien tenía síntomas, los soportaba resignada y en silencio. Transcurrido el tiempo, y con nuevos estudios más precisos, la Sociedad Europea de Menopausia, reconocía que los beneficios superaban los riesgos. Además

de paliar los síntomas, se vio que el tratamiento hormonal prevenía la enfermedad cardiovascular, la osteoporosis y podía hasta estar implicado también en una posible reducción en la incidencia del mal de Alzheimer y del cáncer colorrectal.

Ahora, cuando las mujeres acuden a las consultas de ginecología los especialistas tienen la labor de explicarles que este tratamiento hormonal sustitutivo no incrementa el riesgo de cáncer. “Es una batalla del día a día, a cada mujer le intento explicar en qué nos basamos para recomendarles el tratamiento. En su día la terapia hormonal se daba desde atención primaria pero se dejó de hacer para evitar riesgos y es que la menopausia, aunque es un proceso fisiológico y normal en el cuerpo de la mujer, puede mermar mucho la vida”, explica el Dr. García Alfaro. Un dato relevante de este temor a las hormonas durante la menopausia procede del estudio MUMENESP (Mujer Menopáusica de España). En él, se analizó qué porcentaje de mujeres ginecólogas tomaban hormonas durante la menopausia y se comparó con el de la población general. El resultado fue muy claro: “el 60% de las mujeres ginecólogas o esposas de ginecólogos que tenía sintomatología climática tomaba tratamiento hormonal mientras que en la población general el porcentaje

*Pocos riesgos  
“El 60% de las  
ginecólogas con  
síntomas climáticos  
toman terapia  
hormonal sustitutiva,  
mientras que en la  
población general  
solo es el 5%”*



Salud

## ¿POR QUÉ ME CUESTA TANTO DORMIR?

La caída hormonal está detrás del cambio del patrón del sueño. Éste se vuelve menos profundo y aumentan los despertares nocturnos. Los sofocos o la necesidad de orinar también dificultan el descanso. En *Vivir bien sin insomnio* (Paidós), el Dr. Eduard Estivill ofrece los siguientes consejos:

- Evitar recurrir a tranquilizantes para dormir, ya que son relajantes musculares y depresores del sistema respiratorio.
- Usa ropa de lino o algodón puro. Absorben mejor la transpiración e impiden que se retenga el sudor.
- Utilizar pijama de manga corta también en invierno. Si se siente frío, lo ideal es tener varias mantas a mano para taparse más.
- Contar con un pijama de repuesto y de hielo. Aconsejan dejar en la mesita de noche un pijama de recambio y también una hielera térmica con cubitos de hielo y un paño para envolverlos. No se aconsejan duchas en mitad de la noche porque quitan el sueño.
- El ejercicio físico es un gran aliado para activar la musculatura y la circulación, además contribuye a liberar el estrés y reducir la irritabilidad.

bajaba hasta el 5%. El que sabe del tema lo toma, pero la población general y los propios médicos todavía tienen tanto miedo que no lo recetan”, explica el Dr. García Alfaro.

El consenso científico actual implica que en las mujeres menores de 60 años, con las dosis mínimas eficaces el riesgo de cáncer de mama no se incrementa. Los tratamientos hormonales que suelen durar unos cinco años no se prescriben si previamente se ha padecido algún tipo de cáncer ginecológico o de trombosis.

### VESTIRSE COMO UNA CEBOLLA

En la menopausia el factor psicológico es esencial. Son años complicados: los hijos se van de casa, se acaba el trabajo, los padres son ya muy mayores e inclu-

so son años de divorcios. De hecho, los síntomas psicológicos como la tristeza o la irritabilidad han estigmatizado a la mujer menopáusica y como reacción, son muchas las que ocultan por lo que están pasando incluso entre sus amistades más íntimas. “Con las pacientes menopáusicas hay que hablar mucho. Para alguna supone un drama pero para otras no, y lo ven como algo normal, transitorio y fisiológico”, cuenta la Dra. Prieto. La manera de vivirlo puede condicionar los síntomas. También, un estilo de vida saludable y activo, y una alimentación baja en grasas y rica en frutas y verduras ayuda a rebajar esos síntomas”, añade el Dr. García Alfaro. Además de la vida sana, hay pequeños trucos que pueden ayudarlas, uno de ellos es vestirse por capas en invierno:

camiseta, camisa, chaquetas... Prendas que ante un sofoco puedan irse quitando. “Ahora tengo frío me pongo un jersey, ahora tengo calor me quito dos”, ejemplifica el ginecólogo. Socialmente la menopausia todavía arrastra connotaciones peyorativas como la del fin de la vida sexual y de la feminidad. “Si bien es cierto que puede ocasionar disfunciones sexuales como la sequedad vaginal –que puede ocasionar dolor con las relaciones y falta de deseo sexual–, todavía sigue siendo un mito –incluso para el personal sanitario– que marca el final de la sexualidad, cuando esto no es así”, afirma el Dr. Ladrón de Guevara. “Es más –añade– sabemos que la sexualidad tras la menopausia será como haya sido su sexualidad durante la etapa fértil”. ♥



► 1 Diciembre, 2016

Un equipo de primera. Por tercer año, **QUO** y un jurado de expertos han elegido a los mejores científicos del país.

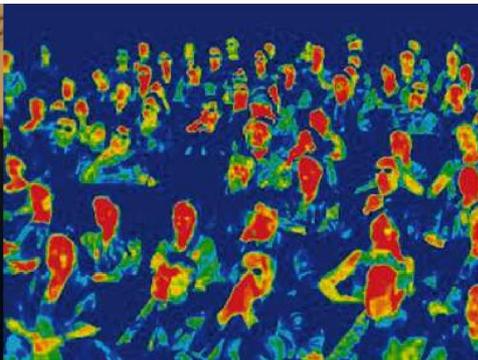


# LA MAYOR FIESTA EN HONOR DE LA CIENCIA

Sede central del CSIC. Lo más granado de la investigación, la cultura y el deporte. Y cientos de amigos. Así fue la **GRAN GALA DE LA CIENCIA Y LA INNOVACIÓN**, organizada por Quo y una cita ya ineludible



Emilio Lora Tamayo (izda.), presidente del CSIC, habla con los seleccionados Delibes de Castro (centro) y Gómez Cadenas.



El público visto por las termografías del Centro de Investigación Mente, Cerebro y Comportamiento de la Universidad de Granada.



De izda. a dcha. los científicos Juan José Gómez Cadenas, Susana Marcos y Mariano Esteban durante su intervención.



► 1 Diciembre, 2016

## GALA DE LA CIENCIA



Carmen Martínez, directora del Grupo de Viticultura en la Misión Biológica del CSIC en Galicia, firma en nuestra camiseta conmemorativa.

Por nuestro *photocall* pasaron todos los seleccionados. Aquí, el investigador Fco. Juan Martínez Mojica junto al SEAT Ateca.

## Solo unos cuantos elegidos, la elite de la ciencia en España, reciben la camiseta de la Selección

Las termografías que realizaron Oscar Iborra y Alejandro Moliné nos mostraron el aspecto "más cálido" de nuestra fiesta.

Le empresa de restauración Mónico Gourmet fue la encargada de servir el *catering* a los cientos de asistentes a la Gran Gala de la Ciencia.

Uno a uno, los científicos seleccionados firmaron la camiseta conmemorativa de la Selección Española de Ciencia.



Francisco Juan Martínez Mojica, pieza fundamental en el desarrollo de los CRISPR, recibe su camiseta de la Selección de la Ciencia.

Unas gafas de realidad virtual permitieron a los asistentes realizar un recorrido por las bodegas de Ramón Bilbao.

Eva Calvo, taekwondo; Fátima Gil, alpinismo; Eva Bustabad, lucha; Youba Sissokho, boxeo y Fernando Carro, 3.000 m obstáculos.



► 1 Diciembre, 2016

GALA DE LA CIENCIA



La innovación estuvo representada por Rubén Criado, izda., y sus trabajos sobre los rayos T. Recibió de manos de Mikel Palomera el trofeo SEAT.

El primero en salir al terreno de juego fue el presidente del CSIC, Emilio Lora-Tamayo, quien aseguró que la gala induce al optimismo en la ciencia.

La Marca España, que apoyó nuestro evento, estuvo representada por su alto comisionado, Carlos Espinosa de los Monteros, a la izquierda.

También hubo noticias de calado. Ainhoa Gofñi, directora de Comunicación del CSIC, anunció la instalación de una base científica en la Antártida.



El cirujano Pedro Cavadas recibe del boxeador olímpico Youba Sissokho la camiseta honorífica. A la dcha., Eva Calvo, plata en taekwondo.



Atletas olímpicos de primer nivel fueron los encargados de entregar el trofeo



Un brindis por la ciencia de la mano de Ramón Bilbao. El egiptólogo José Manuel Galán, miembro de la Selección, junto a algunos asistentes.

Antes de empezar el acto y entre bambalinas, el monologuista Goyo Jiménez se concentró acompañado de un cesto de frutas de Fashion Fruit.



Mikel Palomera (izquierda) y Fernando Salvador (derecha), ambos de Seat, flanquean a Benedetta Poletti y Fausto González, de Hearst.



► 1 Diciembre, 2016



Mariano Esteban, que lidera una investigación para desarrollar la vacuna del sida, se dirige al auditorio.



Al finalizar la Gran Gala de la Ciencia, la firma de restauración Mónico Gourmet sirvió un cóctel.



La secretaria de Estado de Innovación, Carmen Vela, recordó que somos "la décima potencia en ciencia".



Mikel Palomera y Fernando Salvador, dcha. CEO y director de Comunicación de Seat, junto al crossover Ateca.

## a los seleccionados



Parte del equipo de QUO. Fotógrafos, redactores, maquettadores, secretaria, colaboradores... Cada uno aportó su granito de arena a la gala.

J. L. Arsuaga (izda.) junto a C. Espinosa de los Monteros, de la Marca España, el egiptólogo José M. Galán y el biólogo Miguel Delibes de Castro.



El aforo del salón de actos del Consejo Superior de Investigaciones Científicas al completo. En el atril, Jorge Alcalde, director de QUO.



Ciencia y entretenimiento caminaron juntas en la Gala de la Ciencia. El monologuista Goyo Jiménez se encargó de poner un toque de humor.

María Castro, embajadora de SEAT, acudió al evento en representación de la marca con el fin de apoyar a las mentes más brillantes del año.



D





BBC Menú Buscar

MUNDO Secciones

## ¿Es Argentina más o menos machista que otros países de América Latina?

Daniel Pardo  
BBC Mundo, Buenos Aires

1 diciembre 2016



"País machista", "cultura patriarcal", "nación rezagada".

Así se expresan muchos argentinos cuando hablan de violencia contra las mujeres.

Los ataques de género han sido noticia durante todo el año en Argentina, país donde nació el movimiento "Ni una menos", que realizó masivas protestas por toda la región, sobre todo después de que **Lucía Pérez**, una adolescente de 16 años, murió tras ser violada y empalada en la ciudad de Mar del Plata.

### ▪ El "aberrante" empalamiento de una niña de 16 años indigna a Argentina

El debate y la denuncia sobre el problema se han vuelto comunes en las conversaciones en Argentina, donde medios de comunicación, ciudadanos e incluso los políticos manifiestan cada día más indignación.

"Una mujer muere cada 30 horas en Argentina", se lee a manera de contexto en cada reporte sobre los ataques.

No en vano la relatora especial sobre la violencia contra la mujer de las Naciones Unidas, Dubravka Šimonović, emitió unas duras declaraciones luego de visitar varias regiones del país.

"El sistema argentino tiene **deficiencias considerables** para prevenir la violencia contra las mujeres", aseguró.

Šimonović, que dio impresiones sobre todo en aspectos legales, elogió algunos esfuerzos para reducir los feminicidios.

Pero agregó: "Hay mucho trabajo por realizar para que Argentina logre cumplir con sus obligaciones internacionales y pueda **desarraigar actitudes patriarcales enraizadas y estereotipos de género**".

¿Acaso Argentina es un país particularmente machista o más machista que otros en América Latina?

### ▪ 7 actitudes de las latinoamericanas que ayudan a que el machismo siga siendo rey

Muchos feminicidios, pero no más que en otros países



Para expertos consultados por BBC Mundo, Argentina es tan machista como otros países de América Latina a pesar de que en algunos aspectos –añaden– el país ha sido **pionero en la lucha contra la violencia de género**.

Lo que pasa, concluyen, es que el debate y las denuncias se están dando ahora en ese país.

**"No creo que Argentina sea el país más machista"**, le dice a BBC Mundo Miguel Lorente, un médico forense de la Universidad de Granada en España, experto en violencia de género.

"Pero que haya desigualdad de género es que hay machismo y a partir de ahí los ataques se expresan en mayor o menor intensidad".

"En Argentina estamos viendo y conociendo un **aumento de la conciencia, la crítica y la denuncia del machismo** y con eso, a medida que se genera una reacción del hombre que no quiere perder su posición de poder, es probable que veamos un repunte de la violencia machista", asegura Lorente.

Aunque ha habido leves incrementos en la cantidad de denuncias de ataques en Argentina, los llamados feminicidios no han variado en los últimos ocho años con poco más de **250 cada 12 meses**, según la ONG La Casa del Encuentro, una organización dedicada al tema con sede en Buenos Aires.

En términos absolutos, **Argentina es el segundo país con más feminicidios después de Honduras, pero en números relativos es uno de los que menos casos presenta, con 1 por cada 100.000 habitantes**, por debajo del promedio regional de 2,5, según al Observatorio de Igualdad de género de América Latina y el Caribe de la CEPAL.

▪ **País por país: el mapa que muestra las trágicas cifras de los feminicidios en América Latina**

### Según como se mida

Dependiendo de la variable con que se mida el machismo, Argentina es más, menos o igual de machista que otros países de la región.

En cuanto a participación en la **fuerza laboral**, por ejemplo, Argentina es un país promedio, porque según el Banco Mundial hay una participación del 55%, que es la media latinoamericana.

En términos de **sueldos**, sin embargo, Argentina es el tercer país con menos igualdad de género, según un reporte del Foro Económico Mundial.

Pero en el Índice Global de la Brecha de Género de esa misma organización (que tiene en cuenta participación en la economía, la política, la educación y esperanza de vida), las diferencias entre hombres y mujeres en Argentina **es de las menores de América Latina**.

En ese escalafón, **Argentina es el cuarto país de la región con menos diferencia de género**, después de Nicaragua, Cuba y Costa Rica.

Y en cuanto a la **paridad de género en el Congreso**, una medida que se suele usar para diagnosticar las diferencias, Argentina (con 35%) tiene menos mujeres diputadas que Ecuador (41,6%), México (42,4%), Cuba (48,4%) y Bolivia (53,1%), pero más que Brasil (9,9%), Chile (15,8%) y Uruguay (16,2%).

El promedio regional es 29%.

### País pionero

Argentina fue el **primer país de América Latina en tener una mujer presidente**: Isabel Martínez, que asumió después de la muerte de su marido, expresidente y fundador de la mayor fuerza política del país, Juan Domingo Perón, en 1974.

Otra esposa de Perón, Eva Duarte (conocida como **Evita**), también fue dos décadas antes una figura política que para muchos abrió las puertas para que las mujeres tuvieran mayor participación política.

Y en parte gracias a ella, el **voto femenino** se aprobó en Argentina en 1947 luego de que lo hicieran en Uruguay (1927), Ecuador (1929), Brasil (1934) y México (1947).

En Argentina la lucha por los **derechos humanos**, encabezada por las madres de la Plaza de Mayo, fue y aún es liderada por mujeres.

**Los argentinos se ven machistas, y lo aprueban**



De todas formas, los logros o limitantes que tenga Argentina respecto a la disparidad de género no parecen tener efecto sobre lo que piensa la gente, que en **una mayoría abrumadora considera a su país machista**.

La semana pasada se publicaron los resultados del Primer Índice Nacional de Violencia Machista, una encuesta promovida por "Ni una menos".

El 92% dijo haber sido estigmatizada, el 84% discriminada y el 99% aseguró haber vivido al menos una situación de violencia con alguna de sus parejas.

Además, **97% de las argentinas declaró haber sufrido situaciones de acoso en espacios públicos y privados, pero sólo el 5% lo denunció**.

Muchos criticaron que la encuesta fue hecha por internet y difícilmente contó con un universo definido de entrevistados.

Pero, en todo caso, sondeos enfocados en prácticas machistas menos explícitas han revelado una cultura machista enraizada en los argentinos.

Según Ibarómetro, **el 61% de los argentinos** –tanto hombres como mujeres– dice que **el rol más importante de la mujer es cuidar de su hogar y cocinar para su familia**.

- **Cómo los hombres perpetúan la violencia de género y qué deberían hacer para cambiarla**

Y de acuerdo con un estudio de Randstad Workmonitor, una multinacional de servicios de recursos humanos, **el 70% de los argentinos tiene un jefe hombre en el trabajo**, 10 puntos arriba del promedio mundial.

Lo que tal vez más llame la atención es que **el 79% de los hombres y el 55% de las mujeres en Argentina prefieren tener un superior hombre**.

Pero los resultados que arrojan encuestas similares en otros países latinos no son muy diferentes.

Si el diagnóstico que hizo la ONU es alarmante en Argentina, **también lo debe ser en el resto de la región**.

#### Temas relacionados

Sociedad

América Latina

Argentina

#### Compartir Acerca de compartir



▲ Volver Arriba

#### Secciones

Noticias

Hay Festival

América Latina

Internacional

Economía

Tecnología

Ciencia

Salud

Cultura



Deportes

Video

Fotos

## Navegación en la BBC

Sport

Weather

Radio

Condiciones de uso

Acerca de la BBC

Cláusula de Privacidad

Cookies

Accessibility Help

Parental Guidance

Escriba a BBC Mundo

Copyright © 2016 BBC. El contenido de las páginas externas no es responsabilidad de la BBC. Lea más de nuestra política al respecto.



Regístrate | Iniciar Sesión

EL PRIMER DIARIO DIGITAL DE CEUTA

# EL PUEBLO DE CEUTA.es

Jueves, 1 de diciembre de 2016 El tiempo 15 días  
 Actualizada el 02:20

Encuesta | Nosotros | Cartas de los lectores | FOTODENUNCIAS de los lectores | Hemeroteca | Contacto

PORTADA EDITORIAL POLÍTICA SUCESOS ECONOMÍA SOCIEDAD CULTURA DEPORTES OPINIÓN

**Aviso sobre el Uso de cookies:** Utilizamos cookies propias y de terceros para mejorar la experiencia del lector y ofrecer contenidos de interés. Si continúa navegando entendemos que usted acepta nuestra política de cookies. Ver nuestra Política de Privacidad y Cookies.

EL PUEBLO Jueves, 1 de diciembre de 2016

## Jornada de sensibilización en torno al VIH en el Campus

Guardar en Mis Noticias | Tweet



Se instalará una mesa informativa en el propio Campus en horario de mañana y tarde, también con un reparto de métodos anticonceptivos a los estudiantes.

El voluntariado de Cruz Roja Juventud de Ceuta y del Departamento de Salud, Socorro y Emergencias ha organizado, para hoy jueves 1 de diciembre, una jornada de sensibilización en el campus universitario. Así lo informó Cruz Roja de Ceuta.

Con un horario de 11:00 a 13:00 y de 17:00 a 19:00 horas, el voluntariado presente en las mesas instaladas en el recinto universitario ofrecerá todo tipo de información en torno al VIH.

Además, se llevarán a cabo actividades de sensibilización como reparto de métodos anticonceptivos.

Esta actividad ha podido llevarse a cabo gracias a la colaboración de la Universidad de Granada en Ceuta.

Cabe recordar que el VIH sigue siendo un problema de salud mundial. En 2015, 36,7 millones de personas vivían con el VIH en el mundo. En ese periodo, 2,1 millones de personas se infectaron con el VIH (150.000 de ellas niños y niñas) y 1,1 millones murieron por enfermedades relacionadas con el sida.

A lo largo de los más de 30 años de historia de la epidemia de sida se han conseguido grandes logros, entre los que cabe destacar el desarrollo del tratamiento antirretroviral de gran eficacia que ha supuesto una importante disminución de la mortalidad y una mejora de la esperanza y de la calidad de vida de las personas afectadas.

### PORTADA EDICIÓN PAPEL

30/11/2016



Click para ampliar

### EDITORIAL



El Pueblo de Ceuta EDITORIALES

El verdadero reto de la limpieza: el incivismo

### OPINIÓN Y BLOGGERS



Antonio Gil COLABORACIÓN

Soñar es bueno



Javier Ángel Díez Nieto COLABORACIÓN

La medicina... ¿un deporte de riesgo?



La familia AGRADECIMIENTO

Agradecimiento



Víctor Corcoba Herrero

Algo más que palabras

Al rescate de un mundo desunido



Cruz Roja Ceuta COLABORACIÓN

150.000 niños y niñas contrajeron la infección por el VIH en 2015 en todo el mundo



Julio Basurco LA ZARPA



A pesar de los logros conseguidos aún quedan retos pendientes. Se estima que actualmente viven en España entre 130.000 y 160.000 personas con infección por el VIH, de las que entre el 25 y el 30% desconoce su situación.

"Esto evidencia que, pese a las múltiples campañas de información y de sensibilización, sigue existiendo la necesidad de un mejor y mayor conocimiento de los aspectos básicos de la infección: mecanismos de transmisión, formas de prevención y tratamiento, etc", según apunta Carlos Cortés, director nacional de Cruz Roja Juventud.

La infección por el virus de la inmunodeficiencia humana y el síndrome de inmunodeficiencia adquirida (VIH/sida) es un espectro de enfermedades causadas por la infección por el virus de la inmunodeficiencia humana (VIH). [Tras la infección inicial, una persona puede notar ningún síntoma o puede experimentar un periodo breve de cuadro tipo influenza. Típicamente, le sigue un periodo prolongado sin síntomas.

A medida que la infección progresa, interfiere más con el sistema inmunitario, aumentando el riesgo de infecciones comunes como la tuberculosis, además de otras infecciones oportunistas y tumores que raramente afectan a las personas con un sistema inmunitario indemne.

Estos síntomas tardíos de infección se conocen como sida, etapa que a menudo también está asociada con pérdida de peso.

Acceda para comentar como usuario

### ¡Deje su comentario!

#### Normas de Participación

Esta es la opinión de los lectores, no la nuestra.

Nos reservamos el derecho a eliminar los comentarios inapropiados.

La participación implica que ha leído y acepta las Normas de Participación y Política de Privacidad

[Normas de Participación](#)

[Política de Privacidad](#)

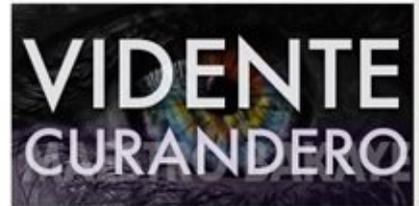
Debemos asegurarnos de que eres un usuario humano. Resuelve la pista que aparece a continuación y haz clic en el botón Soy humano para obtener un código de confirmación. Para facilitar este proceso en el futuro, te recomendamos que habilites JavaScript.



Introduzca el texto:

[Prueba con otra pista](#) [Obtener una pista sonora](#) [Ayuda](#)

Fidel



#### Agenda

Diciembre 2016						
Lun	Mar	Mié	Jue	Vie	Sáb	Dom
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

#### Lo mas visto | ...guardado | ...comentado

1. Asaltan y roban de madrugada en el Club de Petanca creando varios destrozos
2. La Policía Nacional detiene a tres personas por tráfico de drogas
3. Investigan posibles irregularidades por parte



de 'El Faro' en el concurso de IJL

4. Medio centenar de argelinos se manifiesta y amenaza con ponerse en huelga de hambre
5. Un detenido pretende escapar intentando sobornar con 500 euros al policía nacional que lo custodiaba
6. Nuevas rebajas comerciales el próximo día 7 de diciembre
7. "La nueva cárcel no puede ser un gueto de internos magrebíes"
8. CCOO muestra su rechazo a la externalización de la venta de productos de la ONCE
9. ¡¡¡Rafael Montero exige más de 680.000 euros de indemnización!!!

SERVI-4, S.L.



C/ Manuel de Olivencia, 3  
Tel.: 956 51 57 15

En Ceuta, Sí



À Ceuta, Oui

Pol. La Chimenea, 17  
956 52 20 41

**nurishi**  
Internacional, S.A.



Más contenido de El Pueblo de Ceuta:

[PORTADA](#) | [ENCUESTA](#) | [#SOTROS](#) | [CARTAS DE LOS LECTORES](#) | [FOTODENUNCIAS DE LOS LECTORES](#) | [HEMEROTECA](#) | [CONTACTO](#)



## Expertos señalan que dormir bien reduce los índices de masa corporal

Expertos de la Cátedra de Investigación del Sueño de la Universidad de Granada-Grupo Lo Monaco han destacado hoy que dormir bien podría reducir los índices de masa corporal en niños y en adultos.

Los investigadores han apuntado que los niños son el colectivo donde mejor se puede trabajar en este aspecto dado que son más fáciles de modular para instaurar nuevos hábitos en torno al sueño, mientras que en los adultos esos hábitos están fuertemente "enraizados".

Según ha informado hoy la cátedra, la obesidad y el sobrepeso provocan la muerte cada año de 2,6 millones de personas, una enfermedad cuya tasa se ha duplicado y que, de acuerdo a datos de la Organización Mundial de la Salud (OMS), alcanza "proporciones epidémicas".

La obesidad supone un factor de riesgo de otras patologías como la diabetes, la hipertensión o los trastornos del sueño y, en concreto, este último aspecto es a su vez una de las causas de sobrepeso.

La prevalencia de la obesidad es notablemente mayor entre personas que duermen poco y mal y en niños esta probabilidad es mayor con un sueño inferior a la media (10,2 horas).

El doctor Alejandro Guillén-Riquelme, de la Cátedra de Investigación del Sueño de la UGR-Grupo Lo Monaco, ha advertido de que se suele dormir menos horas de las necesarias y, de forma general, se ha observado que un aumento notable en el índice de masa corporal provoca una disminución de las horas de sueño.

A su vez, el reducir las horas que se duerme va a producir sensación de cansancio, fatiga matutina o desorientación.

Este hecho es particularmente relevante en el caso de los niños, ya que los factores que influyan en su sueño van a repercutir sobre el desarrollo de los pequeños y van a afectar notablemente a su salud y calificaciones académicas.

El hecho de dormir poco o de forma no reparadora incrementa también la fatiga diurna, lo que puede vincularse con menor actividad física, con lo que la obesidad se agravaría.

De hecho, según los expertos, en niños que duermen menos horas de las necesarias las probabilidades de sufrir sobrepeso u obesidad son notablemente superiores a los niños cuyo sueño es regular y adecuado a las necesidades propias de su edad.

Además de afectar a la actividad física, otras de las relaciones entre obesidad y los trastornos del sueño es al aumento del apetito.

El dormir menos horas de lo recomendado va a producir unos desequilibrios hormonales que, a su vez, van a generar un aumento del hambre y del apetito.

Junto a ello, se produce un aumento en la apetencia por alimentos ricos en hidratos de carbono y aumenta así notablemente el número de calorías que se consume.



## Toda la información sobre: dentadura

El fósil del cráneo de una ballena prehistórica dio las claves para entender cómo estos mamíferos marinos pasaron de tener dientes a "barbas", según informó hoy el Museo de Victoria (Melbourne, Australia). El fósil, bautizado como "Alfred", pertenece a una ballena de unos 25 millones de años de antigüedad. Fue hallada en la costa noroccidental de Estados Unidos. Las características de su...

Estás viendo del 1 al 4 de 4 registros

### • El fósil de una ballena da claves sobre su evolución



EFE | 30 noviembre 2016 14:41

El fósil del cráneo de una ballena prehistórica ha dado las claves para entender cómo estos mamíferos marinos pasaron de tener dientes a "barbas", según informó esta semana el Museo de Victoria (Melbourne, Australia). El fósil, bautizado como "Alfred", pertenece a una ballena de unos 25 millones de años de antigüedad. Fue hallada en la costa noroccidental de Estados Unidos. Las caracter...

### • Los neandertales dividían las tareas por sexos



SINC | 18 febrero 2015 13:15

Los grupos de neandertales dividían algunos de sus trabajos según el sexo después de cazar. Eso es lo que prueban las diferentes estrías en los dientes femeninos y masculinos de individuos adultos hallados en los yacimientos de El Sidrón (Asturias), L'Hortus (Francia) y Spy (Bélgica). Este rasgo de comportamiento se asociaba hasta ahora solo a los Homo Sapiens.

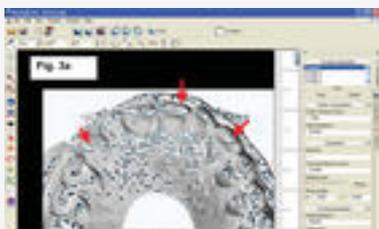
### Los hadrosaurios se separaron del resto de reptiles por su sofisticada dentadura



SINC | 04 octubre 2012 20:15

Los hadrosaurios, que vivieron en el periodo Cretácico, desarrollaron una de las dentaduras más evolucionadas que se conocen. Un grupo de investigación internacional ha descubierto que estos bípedos se diferenciaron de los reptiles gracias a esta compleja dentición.

### • Los dientes de los cadáveres revelan su identidad



Martín de las Heras et al. | 28 junio 2010 00:00

Investigadores de la Universidad de Granada (UGR) han comprobado que se puede identificar a una persona por su patrón dental con tanta fiabilidad como la que dan las pruebas de ADN, el método que emplea la policía científica para descubrir la identidad de los cadáveres. Los investigadores lo han confirmado al analizar los patrones dentales de más de 3000 personas.

Estás viendo del 1 al 4 de 4 registros

El fósil de una ballena da claves sobre su evolución

El hueso del aguacate, nueva fuente de biocombustible

Las iguanas se alían con las plantas de las Galápagos

El orbitador de ExoMars manda sus primeras imágenes de Marte

Una 'app' evalúa los efectos del dolor crónico en la vida de los pacientes

La luz ultravioleta aumenta las defensas de las plantas de uva de mesa

El 'gas de las cloacas' es beneficioso a nivel celular

El derivado de un cannabinoide actúa como neuroprotector en el Huntington



Las experiencias religiosas activan los circuitos de recompensa del cerebro

Así es el interior de las esculturas con las que se enseñaba Medicina

## LO MÁS VISTO

- 1. Llega el BIG Bell Test para unir la física cuántica con la aleatoriedad humana
- 2. Una bacteria depredadora que mata para obtener bioplástico English
- 3. Las experiencias religiosas activan los circuitos de recompensa del cerebro
- 4. La nanotecnología logra imitar el color de la tarántula azul
- 5. El derivado de un cannabinoide actúa como neuroprotector en el Huntington

AGENCIA SINC EN TWITTER

Síguenos en  
**twitter**

Tweets por @agencia\_sinc  
AGENCIA SINC EN FACEBOOK



PUBLICIDAD  
**SIGA**  
Tema de Soluciones Innovadoras para la Gestión del Agua  
28 Febrero - 3 Marzo 2017  
El nuevo evento internacional del sector industrial del agua en España

Cada mañana, tu Newsletter  
Suscríbete ahora

Buscar

PATROCINADORES



# Investigadores españoles descubren que el sulfuro que provocan las alcantarillas es beneficioso a nivel celular

Compartir 6 Suscripción a la Newsletter

30/11/2016



Investigadores pertenecientes a la Universidad de Granada

- Investigadores de la Universidad de Granada demuestran que el sulfuro de hidrógeno a concentraciones fisiológicas ayuda a las células a producir energía
- Su trabajo ha sido publicado en la revista *Embo Molecular Medicine*, una de las más importantes del mundo en Medicina experimental

Científicos de la Universidad de Granada han demostrado por primera vez que el sulfuro de hidrógeno, también conocido como el 'gas de las cloacas' por el olor a huevo podrido que provoca en las aguas residuales estancadas, es muy beneficioso a nivel fisiológico, porque ayuda a las células a producir energía.

Los investigadores, pertenecientes a la Universidad de Granada, laboratorios Abbott y al Centro de Investigación Biome?dica (Instituto de Biotecnología), han demostrado

PUBLICIDAD



que en ratones y humanos el sulfuro de hidrógeno que producen las propias células es utilizado por una enzima mitocondrial llamada sulfuroquinona: oxidoreductasa, la cual participa en la producción de energía de las células de cada tejido.

Como explica el autor principal de este trabajo, Luis Carlos López García, en los seres humanos y otros mamíferos, el sulfuro de hidrógeno es un gas tóxico que puede producir la muerte del individuo a altas concentraciones.

### Un gas con importantes funciones fisiológicas

*"Sin embargo, en los últimos años han surgido algunos estudios que demuestran que el sulfuro de hidrógeno a concentraciones fisiológicas es un señalizador celular que realiza importantes funciones fisiológicas. Dicho de otro modo: en concentraciones altas, este gas de las cloacas inhibe la producción de energía a nivel celular, pero en bajas concentraciones la estimula",* apunta el investigador de la UGR.

La enzima sulfuroquinona:oxidoreductasa utiliza también Coenzima Q10 (Q10) en su reacción, de forma que cuando hay un déficit en Q10 los niveles de esta enzima se ven reducidos drásticamente, limitando su actividad. Ese defecto contribuye al déficit bionérgico asociado a la deficiencia en Q10, pero además provoca un aumento de los niveles de sulfuro de hidrógeno intracelulares, lo cual induce a cambios en los niveles de glutatión y ciertos neurotransmisores cerebrales, en la presión sanguínea y en la modificación de ciertas proteínas.

Por tanto, el estudio liderado por investigadores de la UGR, que ha sido publicado en la revista *Embo Molecular Medicine*, una de las más importantes en Medicina experimental del mundo, demuestra la importancia fisiológica del sulfuro de hidrógeno, el cual se produce y utiliza por cada una de nuestras células.

*"Además, nuestro estudio identifica la alteración del metabolismo del sulfuro de hidrógeno como un nuevo mecanismo patológico asociado a la deficiencia en Q10 -explica López-. Finalmente, este trabajo abre las puertas a nuevas investigaciones y aplicaciones del metabolismo del sulfuro de hidrógeno, tanto desde un punto de vista patológico como terapéutico".*

Esta investigación ha sido financiada por el Ministerio de Economía y Competitividad, la Consejería de Economía, Innovación, Ciencia y Empleo de la Junta de Andalucía y el National Institutes of Health (NIH) - USA.

### Deja tu comentario

Comentarios

Publicar comentario

No hay comentarios publicados hasta la fecha.

[◀ Volver](#)

◀ Compartir 6



Suscripción a la Newsletter

📍 Fuente [secretariageneral.ugr.es](http://secretariageneral.ugr.es)

investigadores / descubren / sulfuro / alcantarillas / beneficioso

PUBLICIDAD



### ★ Noticias más leídas



La Junta de Andalucía adjudica a Joca la EDAR de Sabiote en Jaén...



"La purificación del biogás" tema central del II Foro...



ICRA presenta el primer Manual de Herramientas de Trabajo para gestionar los...



Tecnologías para la eliminación de contaminantes emergentes en...



La ACA adjudica las obras que mejorarán el funcionamiento de la depuradora...



La Junta de Andalucía reitera su interés por finalizar las obras...

[» Ver más](#)



### AGUASRESIDUALES.INFO te recomienda...



30/11/2016 8

DAM propone el uso de materiales renovables para eliminar contaminantes emergentes...



29/11/2016 94

INTEGROIL, el proyecto integrado por ACCIONA Agua para recuperar el agua del...



29/11/2016 96

PHASEPLIT, aporta una solución innovadora al tratamiento de aguas residuales...

#### ► Revista

- Noticias
- Entrevistas
- Artículos
- Reportajes
- Casos de éxito
- Videos online
- Legislación

#### ► Empleo

- Ofertas de trabajo
- Enviar curriculum

#### ► Conocimiento

- Campus aguasresiduales
- Ferias y eventos
- Cursos y Jornadas técnicas

#### ► I+D+i

- Proyectos
- Centros
- Tesis doctorales

#### ► Expertos

- Consejo asesor
- Realizar consulta
- Tribuna de opinión

#### ► Otros

- Servicios Scouting
- Soluciones tecnológicas
- Monográficos
- Quiénes somos
- Publicidad en la Web
- Estructura Comisión v
- Nuestros patrocinadores



Para democratizar la información

INICIO  
ACTUALIDAD  
INTERNACIONAL  
CULTURA  
CIENCIAS  
BLOGS  
OPINIÓN  
OPINIÓN GRÁFICA

Actualidad

Redacción

29/11/2016

Inicia la campaña "Porteadoras: La Injusticia a la Espalda" para reclamar el fin del trato degradante que reciben. La Asociación Pro Derechos Humanos de Andalucía (APDHA) ha presentado hoy su informe sobre "Respeto y Dignidad para las Mujeres Marroquíes que portan Mercancías en la Frontera de Marruecos y Ceuta".



más info

- La APDHA Sevilla convoca una concentración frente al Ayuntamiento para denunciar la situación de las Personas Sin Hogar

- APDHA Sevilla exige la absolución de los activistas imputados en el intento deshucio de una anciana de 87 años

En él, se analizan las vulneraciones de los derechos humanos que padecen las mujeres marroquíes que trasladan fardos, como equipaje de mano, desde el polígono del Tarajal de Ceuta hasta las localidades alauitas próximas a la frontera, a cambio de una comisión.

La entidad denuncia en su informe que más de 7.000 de mujeres se ven sometidas a diario a vejaciones, abusos, trato degradante e, incluso, acoso sexual a las más

jóvenes, por parte de los cuerpos policiales a ambos lados de la frontera. El informe detalla cómo las condiciones en las que realizan su trabajo son "absolutamente denigrantes": las mujeres porteadoras llevan entre 60 y 90 kilos de peso a sus espaldas durante horas a lo largo del recorrido, son insultadas, acosadas y menospreciadas, obligadas a mantener filas y golpeadas si no lo hacen, todo por menos de 10 euros de media al día, aseguran.

El informe de la organización también explica que estas mujeres en verano esperan con frecuencia muchas horas al sol en la playa del Tarajal, sin acceso a agua potable ni a baños públicos y sin sombra que las cobije del intenso calor. Incluso se han producido avalanchas, afirman, en las que han fallecido mujeres, como fue el caso de Busriha y Zhora en 2009. "Es lamentable que esta situación se perpetúe año tras año bajo la mirada impasible de los gobiernos de Ceuta, Marruecos, España y la Unión Europea", critica Cristina Fuentes, del equipo investigador de la APDHA.

Esta realidad, sentencian, no puede prolongarse por más tiempo a pesar de los cuantiosos beneficios que



aporta. Cerca de la mitad de las exportaciones salen de Ceuta a las espaldas de las porteadoras, una actividad ilegal que se cifra en más de 400 millones de euros", según un estudio de la Universidad de Granada titulado 'Estudio sobre el Régimen Económico y Fiscal de Ceuta'. "Estos beneficios se sustentan en la vulneración de los derechos humanos de estas mujeres, que necesitan de un puesto de trabajo para alimentar a sus familias", denuncian.

Para acabar con esta situación la Asociación Pro Derechos Humanos de Andalucía ha publicado un decálogo de mejoras en las que se propone la limitación del peso máximo del bulto a 20 kg., el cierre inmediato del paso del Biutz, por no cumplir los estándares mínimos de seguridad y de respeto a la dignidad de las personas, y la apertura del paso del Tarajal II, con áreas de descanso y servicios para las porteadoras como baños públicos, fuentes de agua potable y sombras.

Además, la entidad propone la consideración de las mujeres porteadoras como trabajadoras, la mejora de las infraestructuras de la frontera del Tarajal, que está obsoleta, la delimitación de las competencias entre los cuerpos de seguridad a ambos lados de la frontera, protocolos de actuación sobre la salida de mercancías y la apertura de una aduana comercial entre Ceuta y Marruecos que permita una actividad comercial legal y digna.

La APDHA va a llevar a cabo una campaña titulada 'Porteadoras: La Injusticia a la Espalda' con el objetivo de presionar a los gobiernos responsables, para estas mujeres dejen de sufrir a diario este maltrato y el comercio atípico que se desarrolla en la zona fronteriza sea respetuoso con los derechos humanos.

El informe puede descargarse en:

<http://www.apdha.org/media/informe-mujeres-porteadoras-2016.pdf>



Temas: APDHA  
Ceuta  
violencia machista

Añadir nuevo comentario

Su nombre

Asunto

Comment \*



Formato de texto Comentarios

Comentarios

Plain text

- No se permiten etiquetas HTML.
- Las direcciones de las páginas web y las de correo se convierten en enlaces automáticamente.
- Saltos automáticos de líneas y de párrafos.

Al enviar este formulario, usted acepta la política de privacidad de Mollom .

Guardar

PUBLICIDAD

Últimas Noticias

Más Vistas

Últimos Comentarios

Más Comentadas



24 horas encadenados paralizando la obra de Gas Natural Fenosa en Doñana



Delegación del Gobierno Multa a un activista de la PAH Getafe en el desahucio del pasado 22 de julio en Móstoles



IU Andalucía muestra su satisfacción con el resultado de la ponencia de la Ley de Memoria Democrática pero exige mayor financiación

PUBLICIDAD



Ante qué coyuntura nos encontramos

Wim Dierckxens



Carta de Pepe Mujica a Fidel Castro

José Mujica

Standing Rock: La mayor movilización indígena en más de un siglo

Silvia Arana

Trump no es anti-neoliberal

Enrique Muñoz Gamarra

Fidel siempre

Freddy J. Melo

Fidel, el gran "Dictador"

Nikolas Stolpkin

La pobreza como delito: de auyamas y agentes del orden

Keymer Ávila

Razones para abolir la prostitución

Isabel Salud (IU) Cristina Simó (MDM) Enrique Díez (ZeroMacho) Jose Luis Centella (PCE) y Maita Mola (Área Mujer IU)[i]

"Minutos de silencio"

Mano Rodríguez



Los huérfanos de Clinton  
Emir Sader

[T](#) [f](#) [RSS](#) [U](#)

Inicio

- Contacto
- Anúnciate
- Rss
- Comentarios



## Los niños que duermen menos de lo recomendado tienen mas posibilidades de sufrir sobrepeso u obesidad

Publicidad En los niños que duermen menos horas de las que necesita, la probabilidad de sufrir sobrepeso u obesidad es "notablemente superior" a la de los niños cuyo sueño es adecuado, según explica el doctor Alejandro Guillén-Riquelme de la Cátedra de Investigación del Sueño de la UGR-Grupo Lo Monaco, quien añade que "el hecho de dormir poco incrementa la fatiga diurna lo que puede vincularse con menor actividad física, con lo que la obesidad se agravaría".



Publicidad

En los niños que duermen menos horas de las que necesita, la probabilidad de sufrir sobrepeso u obesidad es "notablemente superior" a la de los niños cuyo sueño es adecuado, según explica el doctor Alejandro Guillén-Riquelme de la Cátedra de Investigación del Sueño de la UGR-Grupo Lo Monaco, quien añade que "el hecho de dormir poco incrementa la fatiga diurna lo que puede vincularse con menor actividad física, con lo que la obesidad se agravaría".

"Dormimos menos horas de las necesarias y de forma general se ha observado que un aumento notable en el índice de masa corporal va a provocar una disminución de las horas de sueño. A su vez, el reducir las horas que se duerme va a producir sensación de cansancio, fatiga matutina, desorientación, etc", añade.

A su juicio, este hecho es particularmente relevante en el caso de los niños, ya que "los factores que influyan en su sueño van a repercutir sobre el desarrollo de los pequeños y van a afectar notablemente a su salud y calificaciones académicas".

Además de afectar a la actividad física, otras de las relaciones entre obesidad y los trastornos del sueño es al aumento del apetito. El dormir menos horas de lo recomendado va a producir unos desequilibrios hormonales que, a su vez, van a generar, un aumento del hambre y del apetito. Junto a ello, se produce un aumento en la apetencia por alimentos ricos en hidratos de carbono, aumenta así notablemente el número de calorías que se consume.

Expertos de la Cátedra de Investigación del Sueño de la Universidad de Granada-Grupo Lo Monaco recuerdan que "dormir bien podría reducir los índices de masa corporal en niños y en adultos" y, reiteran, son los niños el colectivo donde mejor se puede trabajar en este aspecto dado que son más "fáciles de modular e instaurar nuevos hábitos en torno al sueño, ya que en el adulto esos hábitos están fuertemente enraizados".

La Organización Mundial de la Salud (OMS) ha afirmado que el aumento de peso está alcanzando "proporciones epidémicas"; según los últimos datos publicados unos 1.900 millones de adultos tienen sobrepeso, de los cuales, más de



600 millones son obesos, y en niños la cifra se sitúa en 42 millones.

Con el objetivo de modificar malos hábitos a la hora del sueño, los expertos de la Cátedra de Investigación del Sueño de la UGR-Grupo Lo Monaco presentan una serie de recomendaciones basadas en la evidencia científica, importantes para instaurar una higiene del sueño en niños con el fin de conseguir una calidad de sueño óptima.

Así, aconsejan establecer una serie de rutinas asociadas con el irse a dormir. Esto favorece que el niño se "acostumbre" (o condicione usando el término técnico) a dormir a determinada hora. De esta forma, el establecer una serie de rutinas fijas como ducharse, cenar, ver un tiempo fijo la tele, leer un cuento o irse a la cama a la misma hora, puede ayudar a que los niños condicionen ese ritual con el dormir y a esa hora.

"De esta forma, cuando se realizan esas tareas el niño, directamente, siente sueño. Para lograr esto lo primero es que se vayan a la cama a la misma hora. La calidad de sueño está relacionada con la sincronización y la regularidad con la que los niños van a la cama y la hora a la que se despiertan por la mañana con respecto a la edad que tenga cada uno. Por ello, hay que tener especial cuidado en que los niños duerman lo que necesiten", explican.

En segundo lugar aconsejan el acondicionamiento de la habitación del niño. "Dormir siempre en la misma habitación y que esta tenga una serie de condiciones favorecedoras de la inducción del sueño permitirá que sea más sencillo condicionar el ir al cuarto a dormir. Controlar la luminosidad, la temperatura, el ruido, la estética y decoración, la comodidad del colchón, la ropa que utilice para dormir, la accesibilidad a aparatos electrónicos\* son algunas variables ambientales que influyen en la higiene de sueño del pequeño", aconsejan.

Los expertos recomiendan no dejar dispositivos como ordenadores, videoconsolas, tablets o smartphones a los niños, ya que suponen una fuente de distracción; además, "los juegos o lo que estén viendo en estos aparatos los sobreactivan, lo cual será un problema a la hora de conciliar el sueño más tarde".

En cuarto lugar aconsejan evitar actividades antes de dormir en la habitación. "El niño tiene que asociar que su habitación es donde él duerme por las noches y, aunque también practique otras actividades tales como estudiar, hacer deberes o jugar, ha de aprender que ese es el lugar donde duerme", explican.

Asimismo, hay que enseñarles a que son capaces de dormirse solo en su habitación. Si lo necesita, explican, "se puede poner una pequeña luz para que no tenga miedo aunque no es lo más recomendable. En caso de que el niño necesite no estar a oscuras, la fuente de luz debe ser lo más tenue posible y no ser directamente visible por el niño acostado".

En sexto lugar, recuerdan que no se deben realizar actividades físicas dos horas antes de irse a la cama; además no se debe ingerir alimentos con alto contenido en azúcar e hidratos, y es recomendable no acostarse inmediatamente después de cenar, "son factores que influyen en la calidad de sueño, tanto de adultos como de niños".



## Los niños que duermen menos de lo recomendado tienen mas posibilidades de ...

"Dormimos menos horas de las necesarias y de forma general se ha observado que un aumento notable en el índice de masa corporal va a provocar una disminución de las horas de sueño. A su vez, el reducir las horas que se duerme va a producir sensación de cansancio, fatiga matutina, desorientación, etc", añade.

A su juicio, este hecho es particularmente relevante en el caso de los niños, ya que "los factores que influyan en su sueño van a repercutir sobre el desarrollo de los pequeños y van a afectar notablemente a su salud y calificaciones académicas".

Además de afectar a la actividad física, otras de las relaciones entre obesidad y los trastornos del sueño es al aumento del apetito. El dormir menos horas de lo recomendado va a producir unos desequilibrios hormonales que, a su vez, van a generar, un aumento del hambre y del apetito. Junto a ello, se produce un aumento en la apetencia por alimentos ricos en hidratos de carbono, aumenta así notablemente el número de calorías que se consume.

Expertos de la Cátedra de Investigación del Sueño de la Universidad de Granada-Grupo Lo Monaco recuerdan que "dormir bien podría reducir los índices de masa corporal en niños y en adultos" y, reiteran, son los niños el colectivo donde mejor se puede trabajar en este aspecto dado que son más "fáciles de modular e instaurar nuevos hábitos en torno al sueño, ya que en el adulto esos hábitos están fuertemente enraizados".

La Organización Mundial de la Salud (OMS) ha afirmado que el aumento de peso está alcanzando "proporciones epidémicas"; según los últimos datos publicados unos 1.900 millones de adultos tienen sobrepeso, de los cuales, más de 600 millones son obesos, y en niños la cifra se sitúa en 42 millones.

### GUÍA DE HIGIENE DEL SUEÑO EN LA INFANCIA

Con el objetivo de modificar malos hábitos a la hora del sueño, los expertos de la Cátedra de Investigación del Sueño de la UGR-Grupo Lo Monaco presentan una serie de recomendaciones basadas en la evidencia científica, importantes para instaurar una higiene del sueño en niños con el fin de conseguir una calidad de sueño óptima.

Así, aconsejan establecer una serie de rutinas asociadas con el irse a dormir. Esto favorece que el niño se "acostumbre" (o condicione usando el término técnico) a dormir a determinada hora. De esta forma, el establecer una serie de rutinas fijas como ducharse, cenar, ver un tiempo fijo la tele, leer un cuento o irse a la cama a la misma hora, puede ayudar a que los niños condicionen ese ritual con el dormir y a esa hora.

"De esta forma, cuando se realizan esas tareas el niño, directamente, siente sueño. Para lograr esto lo primero es que se vayan a la cama a la misma hora. La calidad de sueño está relacionada con la sincronización y la regularidad con la que los niños van a la cama y la hora a la que se despiertan por la mañana con respecto a la edad que tenga cada uno. Por ello, hay que tener especial cuidado en que los niños duerman lo que necesiten", explican.

En segundo lugar aconsejan el acondicionamiento de la habitación del niño. "Dormir siempre en la misma habitación y que esta tenga una serie de condiciones favorecedoras de la inducción del sueño permitirá que sea más sencillo condicionar el ir al cuarto a dormir. Controlar la luminosidad, la temperatura, el ruido, la estética y decoración, la comodidad del colchón, la ropa que utilice para dormir, la accesibilidad a aparatos electrónicos\* son algunas variables ambientales que influyen en la higiene de sueño del pequeño", aconsejan.

Los expertos recomiendan no dejar dispositivos como ordenadores, videoconsolas, tablets o smartphones a los niños, ya que suponen una fuente de distracción; además, "los juegos o lo que estén viendo en estos aparatos los sobreactivan, lo cual será un problema a la hora de conciliar el sueño más tarde".

En cuarto lugar aconsejan evitar actividades antes de dormir en la habitación. "El niño tiene que asociar que su habitación es donde él duerme por las noches y, aunque también practique otras actividades tales como estudiar, hacer deberes o jugar, ha de aprender que ese es el lugar donde duerme", explican.

Asimismo, hay que enseñarles a que son capaces de dormirse solo en su habitación. Si lo necesita, explican, "se puede poner una pequeña luz para que no tenga miedo aunque no es lo más recomendable. En caso de que el niño necesite no estar a oscuras, la fuente de luz debe ser lo más tenue posible y no ser directamente visible por el niño acostado".

En sexto lugar, recuerdan que no se deben realizar actividades físicas dos horas antes de irse a la cama; además no se debe ingerir alimentos con alto contenido en azúcar e hidratos, y es recomendable no acostarse inmediatamente después de cenar, "son factores que influyen en la calidad de sueño, tanto de adultos como de niños".



## Los niños que duermen poco tienen más posibilidades de sufrir sobrepeso u obesidad

En los niños que duermen menos horas de las que necesita, la probabilidad de sufrir sobrepeso u obesidad es "notablemente superior" a la de los niños cuyo sueño es adecuado, según explica el doctor Alejandro Guillén-Riquelme de la Cátedra de Investigación del Sueño de la UGR-Grupo Lo Monaco, quien añade que "el hecho de dormir poco incrementa la fatiga diurna lo que puede vincularse con menor actividad física, con lo que la obesidad se agravaría".

MADRID. "Dormimos menos horas de las necesarias y de forma general se ha observado que un aumento notable en el índice de masa corporal va a provocar una disminución de las horas de sueño. A su vez, el reducir las horas que se duerme va a producir sensación de cansancio, fatiga matutina, desorientación, etc", añade.

A su juicio, este hecho es particularmente relevante en el caso de los niños, ya que "los factores que influyan en su sueño van a repercutir sobre el desarrollo de los pequeños y van a afectar notablemente a su salud y calificaciones académicas".

Además de afectar a la actividad física, otras de las relaciones entre obesidad y los trastornos del sueño es al aumento del apetito. El dormir menos horas de lo recomendado va a producir unos desequilibrios hormonales que, a su vez, van a generar, un aumento del hambre y del apetito. Junto a ello, se produce un aumento en la apetencia por alimentos ricos en hidratos de carbono, aumenta así notablemente el número de calorías que se consume.

Expertos de la Cátedra de Investigación del Sueño de la Universidad de Granada-Grupo Lo Monaco recuerdan que "dormir bien podría reducir los índices de masa corporal en niños y en adultos" y, reiteran, son los niños el colectivo donde mejor se puede trabajar en este aspecto dado que son más "fáciles de modular e instaurar nuevos hábitos en torno al sueño, ya que en el adulto esos hábitos están fuertemente enraizados".

La Organización Mundial de la Salud (OMS) ha afirmado que el aumento de peso está alcanzando "proporciones epidémicas"; según los últimos datos publicados unos 1.900 millones de adultos tienen sobrepeso, de los cuales, más de 600 millones son obesos, y en niños la cifra se sitúa en 42 millones.

### GUÍA DE HIGIENE DEL SUEÑO EN LA INFANCIA

Con el objetivo de modificar malos hábitos a la hora del sueño, los expertos de la Cátedra de Investigación del Sueño de la UGR-Grupo Lo Monaco presentan una serie de recomendaciones basadas en la evidencia científica, importantes para instaurar una higiene del sueño en niños con el fin de conseguir una calidad de sueño óptima.

Así, aconsejan establecer una serie de rutinas asociadas con el irse a dormir. Esto favorece que el niño se "acostumbre" (o condicione usando el término técnico) a dormir a determinada hora. De esta forma, el establecer una serie de rutinas fijas como ducharse, cenar, ver un tiempo fijo la tele, leer un cuento o irse a la cama a la misma hora, puede ayudar a que los niños condicionen ese ritual con el dormir y a esa hora.

"De esta forma, cuando se realizan esas tareas el niño, directamente, siente sueño. Para lograr esto lo primero es que se vayan a la cama a la misma hora. La calidad de sueño está relacionada con la sincronización y la regularidad con la que los niños van a la cama y la hora a la que se despiertan por la mañana con respecto a la edad que tenga cada uno. Por ello, hay que tener especial cuidado en que los niños duerman lo que necesiten", explican.

En segundo lugar aconsejan el acondicionamiento de la habitación del niño. "Dormir siempre en la misma habitación y que esta tenga una serie de condiciones favorecedoras de la inducción del sueño permitirá que sea más sencillo condicionar el ir al cuarto a dormir. Controlar la luminosidad, la temperatura, el ruido, la estética y decoración, la comodidad del colchón, la ropa que utilice para dormir, la accesibilidad a aparatos electrónicos\* son algunas variables ambientales que influyen en la higiene de sueño del pequeño", aconsejan.

Los expertos recomiendan no dejar dispositivos como ordenadores, videoconsolas, tablets o smartphones a los niños, ya que suponen una fuente de distracción; además, "los juegos o lo que estén viendo en estos aparatos los sobreactivan, lo cual será un problema a la hora de conciliar el sueño más tarde".

En cuarto lugar aconsejan evitar actividades antes de dormir en la habitación. "El niño tiene que asociar que su habitación es donde él duerme por las noches y, aunque también practique otras actividades tales como estudiar, hacer deberes o jugar, ha de aprender que ese es el lugar donde duerme", explican.

Asimismo, hay que enseñarles a que son capaces de dormirse solo en su habitación. Si lo necesita, explican, "se puede poner una pequeña luz para que no tenga miedo aunque no es lo más recomendable. En caso de que el niño necesite no estar a oscuras, la fuente de luz debe ser lo más tenue posible y no ser directamente visible por el niño acostado".

En sexto lugar, recuerdan que no se deben realizar actividades físicas dos horas antes de irse a la cama; además no se



debe ingerir alimentos con alto contenido en azúcar e hidratos, y es recomendable no acostarse inmediatamente después de cenar, "son factores que influyen en la calidad de sueño, tanto de adultos como de niños".



# Los niños que duermen menos de lo recomendado tienen mas posibilidades de sufrir sobrepeso u obesidad, según un experto

30/11/2016 - 9:59

En los niños que duermen menos horas de las que necesita, la probabilidad de sufrir sobrepeso u obesidad es "notablemente superior" a la de los niños cuyo sueño es adecuado, según explica el doctor Alejandro Guillén-Riquelme de la Cátedra de Investigación del Sueño de la UGR-Grupo Lo Monaco, quien añade que "el hecho de dormir poco incrementa la fatiga diurna lo que puede vincularse con menor actividad física, con lo que la obesidad se agravaría".

MADRID, 30 (EUROPA PRESS)

"Dormimos menos horas de las necesarias y de forma general se ha observado que un aumento notable en el índice de masa corporal va a provocar una disminución de las horas de sueño. A su vez, el reducir las horas que se duerme va a producir sensación de cansancio, fatiga matutina, desorientación, etc", añade.

A su juicio, este hecho es particularmente relevante en el caso de los niños, ya que "los factores que influyan en su sueño van a repercutir sobre el desarrollo de los pequeños y van a afectar notablemente a su salud y calificaciones académicas".

Además de afectar a la actividad física, otras de las relaciones entre obesidad y los trastornos del sueño es al aumento del apetito. El dormir menos horas de lo recomendado va a producir unos desequilibrios hormonales que, a su vez, van a generar, un aumento del hambre y del apetito. Junto a ello, se produce un aumento en la apetencia por alimentos ricos en hidratos de carbono, aumenta así notablemente el número de calorías que se consume.

Expertos de la Cátedra de Investigación del Sueño de la Universidad de Granada-Grupo Lo Monaco recuerdan que "dormir bien podría reducir los índices de masa corporal en niños y en adultos" y, reiteran, son los niños el colectivo donde mejor se puede trabajar en este aspecto dado que son más "fáciles de modular e instaurar nuevos hábitos en torno al sueño, ya que en el adulto esos hábitos están fuertemente enraizados".

La Organización Mundial de la Salud (OMS) ha afirmado que el aumento de peso está alcanzando "proporciones epidémicas"; según los últimos datos publicados unos 1.900 millones de adultos tienen sobrepeso, de los cuales, más de 600 millones son obesos, y en niños la cifra se sitúa en 42 millones.

## GUÍA DE HIGIENE DEL SUEÑO EN LA INFANCIA

Con el objetivo de modificar malos hábitos a la hora del sueño, los expertos de la Cátedra de Investigación del Sueño de la UGR-Grupo Lo Monaco presentan una serie de recomendaciones basadas en la evidencia científica, importantes para instaurar una higiene del sueño en niños con el fin de conseguir una calidad de sueño óptima.

Así, aconsejan establecer una serie de rutinas asociadas con el irse a dormir. Esto favorece que el niño se "acostumbre" (o condicione usando el término técnico) a dormir a determinada hora. De esta forma, el establecer una serie de rutinas fijas como ducharse, cenar, ver un tiempo fijo la tele, leer un cuento o irse a la cama a la misma hora, puede ayudar a que los niños condicionen ese ritual con el dormir y a esa hora.

"De esta forma, cuando se realizan esas tareas el niño, directamente, siente sueño. Para lograr esto lo primero es que se vayan a la cama a la misma hora. La calidad de sueño está relacionada con la sincronización y la regularidad con la que los niños van a la cama y la hora a la que se despiertan por la mañana con respecto a la edad que tenga cada uno. Por ello, hay que tener especial cuidado en que los niños duerman lo que necesiten", explican.

En segundo lugar aconsejan el acondicionamiento de la habitación del niño. "Dormir siempre en la misma habitación y que esta tenga una serie de condiciones favorecedoras de la inducción del sueño permitirá que sea más sencillo condicionar el ir al cuarto a dormir. Controlar la luminosidad, la temperatura, el ruido, la estética y decoración, la comodidad del colchón, la ropa que utilice para dormir, la accesibilidad a aparatos electrónicos\* son algunas variables ambientales que influyen en la higiene de sueño del pequeño", aconsejan.

Los expertos recomiendan no dejar dispositivos como ordenadores, videoconsolas, tablets o smartphones a los niños, ya que suponen una fuente de distracción; además, "los juegos o lo que estén viendo en estos aparatos los sobreactivan, lo cual será un problema a la hora de conciliar el sueño más tarde".

En cuarto lugar aconsejan evitar actividades antes de dormir en la habitación. "El niño tiene que asociar que su habitación es donde él duerme por las noches y, aunque también practique otras actividades tales como estudiar, hacer



deberes o jugar, ha de aprender que ese es el lugar donde duerme", explican.

Asimismo, hay que enseñarles a que son capaces de dormirse solo en su habitación. Si lo necesita, explican, "se puede poner una pequeña luz para que no tenga miedo aunque no es lo más recomendable. En caso de que el niño necesite no estar a oscuras, la fuente de luz debe ser lo más tenue posible y no ser directamente visible por el niño acostado".

En sexto lugar, recuerdan que no se deben realizar actividades físicas dos horas antes de irse a la cama; además no se debe ingerir alimentos con alto contenido en azúcar e hidratos, y es recomendable no acostarse inmediatamente después de cenar, "son factores que influyen en la calidad de sueño, tanto de adultos como de niños".

PUBLICIDAD



✕ [Toda la web](#)

## Los niños que duermen menos de lo recomendado tienen mas posibilidades de sufrir sobrepeso

Además de ser perjudicial para su salud, pueden verse notablemente afectados en sus calificaciones académicas

por [Europa Press](#) / 30 de Noviembre de 2016

En los niños que duermen menos horas de las que necesita, la **probabilidad de sufrir sobrepeso u obesidad es "notablemente superior"** de los niños cuyo sueño es adecuado, según explica el doctor Alejandro Guillén-Riquelme de la Cátedra de Investigación del Sueño de la UGR-Grupo Lo Monaco, quien añade que "el hecho de **dormir poco incrementa la fatiga diurna** lo que puede vincularse con menor actividad física con lo que la obesidad se agravaría".

**"Dormimos menos horas de las necesarias** y de forma general se ha observado que un aumento notable en el índice de masa corporal va a **provocar una disminución de las horas de sueño**. A su vez, el reducir las horas que se duerme va a producir sensación de cansancio, fatiga matutina, desorientación, etc", añade.

A su juicio, este hecho es particularmente relevante en el caso de los niños, ya que "los factores que influyan en su sueño van a repercutir sobre el desarrollo de los pequeños y van a **afectar notablemente a su salud y calificaciones académicas"**.



*Dormir bien puede reducir los índices de masa corporal en los niños y adultos (FLICKR).*

Además de afectar a la actividad física, otras de las **relaciones entre obesidad y los trastornos del sueño** es al aumento del apetito. El dormir menos horas de lo recomendado va a producir unos **desequilibrios hormonales** que, a su vez, van a generar, **un aumento del hambre y de apetito**. Junto a ello, se produce un aumento en la apetencia por alimentos ricos en hidratos de carbono, aumenta así notablemente el número de calorías que se consumen.



Comentarios que se consumen.

Expertos de la Cátedra de Investigación del Sueño de la Universidad de Granada-Grupo Lo Monaco recuerdan que **"dormir bien podría reducir los índices de masa corporal en niños y en adultos"** y, reiteran, son los niños el colectivo donde mejor se puede trabajar en este aspecto ya que son más "fáciles de modular e instaurar nuevos hábitos en torno al sueño, ya que **en el adulto esos hábitos están fuertemente enraizados"**.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) ha afirmado que el aumento de peso está alcanzando **"proporciones epidémicas"**; según los últimos datos publicados unos 1.900 millones de adultos tienen sobrepeso, de los cuales, más de 600 millones son obesos, y en niños la cifra se sitúa en 42 millones.

### GUÍA DE HIGIENE DEL SUEÑO EN LA INFANCIA

Con el objetivo de **modificar malos hábitos a la hora del sueño**, los expertos de la Cátedra de Investigación del Sueño de la UGR-Grupo Lo Monaco presentan una **serie de recomendaciones** basadas en la evidencia científica, importantes para instaurar una higiene del sueño en niños con el fin de conseguir una calidad de sueño óptima.

Así, aconsejan **establecer una serie de rutinas asociadas con el irse a dormir**. Esto favorece que el niño se "acostumbre" (o condicione usando el término técnico) a dormir a determinada hora. De esta forma, el establecer una serie de rutinas fijas como  **ducharse, cenar, ver un tiempo fijo la tele, leer un cuento** o irse a la cama a la misma hora, puede ayudar a que los niños **condicionen ese ritual con el dormir y esa hora**.

"De esta forma, cuando se realizan esas tareas el niño, directamente, **siente sueño**. Para lograr esto lo primero es que **se vayan a la cama a la misma hora**. La calidad de sueño está relacionada con la sincronización y la regularidad con la que los niños van a la cama y la hora a la que se despiertan por la mañana con respecto a la edad que tenga cada uno. Por ello, hay que **tener especial cuidado en que los niños duerman lo que necesiten**", explican.

En segundo lugar aconsejan el acondicionamiento de la habitación del niño. **"Dormir siempre en la misma habitación** y que esta tenga unas condiciones favorecedoras de la inducción del sueño permitirá que sea más sencillo condicionar el ir al cuarto a dormir. **Controlar la luminosidad, la temperatura, el ruido, la estética y decoración**, la comodidad del colchón, la ropa que utilice para dormir, la accesibilidad a aparatos electrónicos" son algunas variables ambientales que influyen en la higiene de sueño del pequeño", aconsejan.

Los expertos recomiendan **no dejar dispositivos como ordenadores, videoconsolas, tablets o smartphones a los niños**, ya que suponen una fuente de distracción; además, "los juegos o lo que estén viendo en estos aparatos los **sobreactivan**, lo cual será un problema a la hora de conciliar el sueño más tarde".

En cuarto lugar aconsejan evitar actividades antes de dormir en la habitación. "El niño tiene que asociar que su habitación es donde él duerme por las noches y, aunque también practique otras actividades tales como **estudiar, hacer deberes o jugar, ha de aprender que ese es el lugar donde duerme**", explican.

Asimismo, hay que enseñarles a que son capaces de dormirse solo en su habitación. Si lo necesita, explican, "se puede poner una pequeña luz para que no tenga miedo aunque no es lo más recomendable. En caso de que el niño necesite no estar a oscuras, **la fuente de luz debe ser lo más tenue posible** y no ser directamente visible por el niño acostado".

En sexto lugar, recuerdan que **no se deben realizar actividades físicas dos horas antes de irse a la cama**; además no se debe ingerir alimentos con alto contenido en azúcar e hidratos, y es recomendable no acostarse inmediatamente después de cenar, **"son factores que influyen en la calidad de sueño, tanto de adultos como de niños"**.



Esta es la opinión de los internautas, no la de hola.com. No está permitido verter comentarios contrarios a las leyes españolas o injuriantes. Nos reservamos el derecho a eliminar los comentarios que consideremos fuera de tema

Para poder comentar necesita ser usuario registrado de hola.com

ENVIAR COMENTARIO

[Regístrate para comentar](#)

## RECOMENDAMOS



¿Quieres conseguir todo lo necesario para ser una SMARTgirl? ¡Participa en el concurso!



¿Quieres convertirte en el primer Home Chef Tres Estrellas WMF del mundo? WMF te invita a elevar tu cocina a otro



Los 10 mandamientos para una piel perfecta ¡Toma nota y no te saltes ni uno!

*Multitudinario último adiós a Fidel Castro en La Habana*

*¿Nuestro mayor temor ante los ataques de hackers? Que se hagan con nuestros móviles*

# tuotrodiario



Miércoles, 30 noviembre, 2016



GranadaDigital

[Granada](#) [Andalucía](#) [Deportes](#) [Salud](#) [Cultura](#) [Lo + Digital](#) [Nacional](#) [Internacional](#)

[Opinión](#)

🕒 Última hora

## Investigadores con discapacidad, presentes en las jornadas de divulgación inclusiva de la ciencia

Reiddis presenta las actividades de la Asociación Española de Investigadores, Doctores y Científicos con Discapacidad y La Ciudad Accesible su colección iAccessibility



📷 Divulgadores, científicos y docentes han participado en las II Jornadas de Divulgación Inclusiva de la Ciencia | Foto: Gabinete

Gabinete

30 noviembre, 2016 1:49 pm



Las "II Jornadas de Divulgación Inclusiva de la Ciencia" organizadas por el Instituto de Astrofísica de Andalucía (IAA-CSIC), en el marco de las actividades que lleva a cabo la asociación Ciencia sin Barreras, ha reunido durante dos días a divulgadores, científicos y docentes de toda España que se preocupan en su día a día por hacer más accesibles sus resultados y lecciones o que aspiran a hacerlo en el futuro, mostrando para ello las experiencias llevadas a cabo y discutiendo sobre las necesidades futuras para hacer una ciencia más inclusiva y accesible a todas las personas.

Por estos motivos, el investigador con discapacidad Antonio Tejada ha participado en la comunicación dedicada a mostrar las actividades y avances que llevan acabo desde la Red de Investigadores y Doctores con



Discapacidad (Reiddis) que fundara él mismo en 2012 en la **Universidad de Granada**, así como en la mesa redonda posterior que ha tenido como título '¿Podemos divulgar a todos?'. Moderado por Emilio García (IAA-CSIC), ha participado junto a Esperanza Alcaín, directora del Secretariado para la Inclusión y la Diversidad (UGR Inclusiva) y Amelia Ortiz, del OAUV.

La Red Reiddis está enmarcada en la Asociación Española de Investigadores, Doctores y Científicos con Discapacidad y este año ha anunciado una campaña de visibilidad en las diferentes universidades donde tiene presencia, con el fin de poner en valor las investigaciones que están llevando a cabo las personas con discapacidad. También tuvo un apartado especial en su intervención La Ciudad Accesible y su colección sobre investigación llamada iAccessibility, que consta de diez publicaciones y más de cien trabajos académico científicos compilados y divulgados a nivel internacional.

Antonio Tejada ha desgranado la estrategia marcada por Reiddis a nivel universitario donde destaca el "cumplimiento del 5% de cuota de reserva de los trabajadores con discapacidad que marca la ley, en este caso también en la categoría de profesores e investigadores al ir teniendo candidatos brillantes con el doctorado realizado en las universidades españolas, evitando así una fuga de talento de los universitarios con discapacidad de los centros donde han cursado sus estudios superiores. Sin ir más lejos, en la universidad granadina hay seis candidatos con discapacidad que cumplen estos requisitos y su futuro está pendiente de un hilo".

El investigador social granadino ha señalado que ante todo, y lanzando un mensaje directo a la propia Universidad de Granada, "hay que favorecer la inclusión laboral de un colectivo tan castigado por la formación superior y el empleo como es el de las personas con discapacidad, apostando y garantizando para ello esta inclusión de doctores con discapacidad en el cuerpo investigador y docente universitario". "Este modelo de impulso laboral hacia los doctores con discapacidad se debe hacer extensible a otras universidades españolas", ha dicho. También ha defendido enérgicamente "fomentar, impulsar y ayudar a la carrera investigadora de los universitarios con discapacidad a través de incentivos y becas".

Por último, Tejada ha pedido a la administración pública un "pacto de estado entre todas las fuerzas políticas para apoyar e impulsar la investigación que trata de solucionar problemas que afectan directamente a la calidad de vida de las personas que son más vulnerables en la sociedad actual y que tienen más dificultad de competir y vivir en igualdad -como son las personas con discapacidad, dependientes y mayores por ejemplo-, así como generar y facilitar sinergias con la empresa privada para que España sea líder en la investigación llevada a cabo por personas con discapacidad y en la investigación sobre accesibilidad que es la que garantiza la inclusión".

"Hay que tener presente que el proceso de investigación y conocimiento de la naturaleza, siguiendo el método científico, no es completo si no viene acompañado de la universalización de los resultados obtenidos. La enseñanza, divulgación y comunicación de resultados científicos no es completa si no llega a todos los colectivos. Aunque cada vez hay una mayor sensibilización por hacer más accesibles los contenidos para personas con distintos tipos de discapacidad, las metodologías y adaptación de estos contenidos requieren de enfoques y estrategias apropiadas, especialmente diseñadas para cada necesidad", ha indicado.

Por otro lado, el mundo científico ha de ser representativo de la sociedad y, por tanto, inclusivo y abierto a investigadores diversos que pueden aportar valiosos resultados y contribuciones enriquecedoras. Este segundo foro de encuentro ha servido también para mostrar proyectos de divulgación de la ciencia más inclusivos, compartir estrategias de enseñanza accesible en todos los niveles educativos, mostrar materiales y recursos que hagan los contenidos accesibles para todos, y dar voz a científicos discapacitados que quieran compartir su experiencia investigadora.

El año pasado Madrid fue la sede de la primera edición de estas jornadas y este año el Instituto de Astrofísica de Andalucía (IAA-CSIC) con la Unidad de Divulgación y Comunicación al frente, han sido los anfitriones en un evento donde ha habido comunicaciones y talleres dedicados a la 'Cata de aguas a ciegas, la astronomía accesible con 'Astroaccesible: acercando el universo a todos', la 'Enseñanza de ecuaciones diferenciales a sordos', '¡Signamos ciencia!' las 'Nuevas Técnicas de divulgación para personas con disfunción'



la 'Inclusión y divulgación audiovisual'. 'Experiencias ligadas a la geología para personas con sordoceguera'. 'Tener baja visión'. Proyecto de innovación docente TACTO, etc.

Por último, es importante destacar que Ciencia sin Barreras tiene el objetivo de fomentar la divulgación de la ciencia entre personas con diversidad funcional o que no hayan tenido un acceso amplio a contenidos científicos. Dentro de las actividades que se han realizado con estas iniciativas, destacan una serie de talleres que se han realizado con personas con sordoceguera y en centros educativos de educación especial.

Tagged With: [Discapacidad](#), [divulgación inclusiva](#), [investigadores](#), [La Ciudad Accesible](#), [Red Reiddis](#)

### Deja un comentario

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

Comentario

Nombre \*

Correo electrónico \*

**PUBLICAR COMENTARIO**

### También te puede interesar



El Ayuntamiento celebra durante toda la semana actos conmemorativos del Día de las Personas con Discapacidad. [Ver vídeo](#)



La Fuente de las Batallas acoge hoy la Feria de Asociaciones de Personas con Discapacidad con la par

En busca de una Cabalgata de Reyes más accesible para todos los granadinos



Ciudadanos y La Ciudad Accesible presentan una iniciativa donde exigen más espacios y mejor señal

Docentes de la UGR aprenden a formar, innovar y tutorizar atendiendo a la diversidad



Acción formativa organizada por el Secretariado para la Inclusión y la Diversidad del Vicerrectora

La UGR abre el plazo de solicitud de becas propias del programa de intervención social hacia estudiantes con discapacidad y otras [ver en detalle](#) específicas de apoyo educativo. Las solicitudes para el primer



**Parece una mujer tras el primer disparo, aunque la Policía Nacional descarta que se trate de un caso de violencia de ...**

cuatro meses estarán abiertas hasta el 30 de noviembre para la basura en la zona Norte de la capital. Hasta el momento no se ha identificado al autor del disparo, aunque la Policía Nacional descarta que se trate de un caso de violencia de ...



**Estos son los 185 negocios que estarán en el Nevada Shopping**

Comienza la 'semana grande del Nevada', que será inaugurado el martes y abrirá sus puertas el miércoles. Granada Digital ha tenido acceso al listado de ...



**El Centro Comercial Nevada tiene prevista su apertura el 11 de noviembre**

El que será uno de los mayores espacios comerciales de España contará con grandes firmas nacionales e internacionales, sin embargo, aún quedan bastantes locales ...



**La Federación de comerciantes granadinos se queja de la pasividad de las administraciones públicas ante la apertura del Nevada**

Alrededor de un millón de personas han visitado el centro comercial, lo



**La Policía Local interviene mercancía caducada de un comercio de Pedro Antonio de Alarcón tras la indisposición de unos**

cúenles. Los agentes realizaron una inspección en el



**La dura lucha por el poder del PP de Granada**

Juan García Montero, candidato alternativo a Sebastián Pérez para ser presidente del partido, replica al nuevo secretario general, Pablo García, tras las declaraciones de éste ...



**El Granada CF levanta el castigo a David Barral**

El club asegura que el delantero gaditano "reconoce haber cometido una falta y acepta la sanción impuesta". El jugador se reincorpora a los entrenamientos este ...



**El exentrenador del Granada CF Paco Jémez ficha por el Cruz Azul mexicano**

El técnico se muestra ilusionado al adentrarse en una liga que desconoce tras haber trabajado únicamente en el fútbol español

BUSCADOR

GRANADA DIGITAL

Dirección: Avenida Constitución N20  
☎ : 958278571  
Whastapp: 646610085

SIGUENOS



DOCTOR 13

- Asistencia en eventos
- Marketing digital
- Producción audiovisual
- Marketing de contenidos
- Comunicación Corporativa
- Gabinete de Prensa
- Campañas Publicitarias
- Social Media

ÚLTIMAS NOTICIAS

Cuenca lanza un mensaje de "tranquilidad" sobre el servicio de bomberos con el que se trabaja en "accesibilidad"

Investigadores con discapacidad, presentes en las jornadas de divulgación inclusiva de la ciencia

Cuenca cree que "es el momento del diálogo" y felicita a Salud por propiciar una reunión sobre los



Miércoles, 30 noviembre, 2016



☰ Menu

🕒 Última hora

# La Universidad de Málaga impone la medalla de oro de la institución a la Universidad de Granada

El galardón se entrega como reconocimiento al apoyo histórico recibido por parte de la entidad granadina, de la que dependía la UMA antes de constituirse como institución académica en 1972



📷 Foto: Archivo



En un solemne acto que se celebrará el jueves, 1 de diciembre, a las 19 horas, en el Paraninfo, la rectora de la UGR, Pilar Aranda recibirá la Medalla de Oro de la Universidad de Málaga, que se ha concedido a la Universidad de Granada como reconocimiento al apoyo histórico recibido por parte de la entidad granadina, de la que dependía la UMA antes de constituirse como institución académica en 1972.

El acto estará presidido por el rector de la Universidad de Málaga, José Ángel Narváez, acompañado por la rectora de la Universidad de Granada, Pilar Aranda; el presidente del Consejo Social de la UMA, Juan de Dios Mellado, además de los rectores de las Universidades de Sevilla, Almería, y Jaén.

El acto contará con la intervención del catedrático de Economía Financiera y Contabilidad de la Universidad de Granada, y antiguo alumno de la UMA, Lázaro Rodríguez Ariza. También intervendrá el presidente de la Real Academia de Bellas Artes de San Telmo y antiguo alumno de la Universidad de Granada, José Manuel Cabra de Luna.

El reconocimiento se justifica en "la contribución extraordinaria a la implantación y desarrollo de los estudios universitarios en Málaga, que dieron lugar, en primer lugar, a la creación del Colegio Universitario en 1970, dependiente de la Universidad de Granada, y, en segundo término, a la creación de la Universidad de Málaga". Añade el alegato que Granada "fue la principal proveedora de medios y de profesorado universitario a la institución universitaria malagueña, así como la encargada de garantizar el proceso de creación y puesta en marcha de la Universidad de Málaga. Un proceso complejo en el que incidieron una serie de circunstancias culturales, políticas y sociales, que culminaron con un sueño histórico que se remontaba al siglo XVI y que no llegó a materializarse hasta comienzos de los años setenta del siglo pasado, al que también contribuyeron de forma decisiva la Asociación de Amigos de la Universidad de Málaga".

Tagged With: [Granada](#), [institución](#), [medalla](#), [Universidad de granada](#), [Universidad de Málaga](#)



## Deja un comentario

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

Comentario

Nombre \*

Correo electrónico \*

**PUBLICAR COMENTARIO**

También te puede interesar



Agentes de la Guardia Civil y de la Policía Local de Ogijares incautan 380 plantas de marihuana

La operación se ha saldado



El PP pide al Gobierno la adopción de una batería de medidas para el impulso de las empresas sociales

El senador acusado por su expareja de malos tratos, que había sido González Ruiz y la



Estudiantes de cinco países europeos se reúnen en Granada para impulsar la energía solar y potenciar el desarrollo sostenible

El colegio



Nace la Gran Senda de los Primeros Pobladores de referencia de turismo activo

público Virgen de la Cabeza' de Churriena es el anfitrión de escolares y docentes

El proyecto gira en torno a un sendero de 145

Lo + leído



145 kilómetros que conecta seis municipios y que transcur

balazo

cuando

sacaba la basura en la zona Norte



La Federación de comerciantes granadino

s se queja de la pasividad de las



Estos son los 185 negocios que estarán en el

Nevada Shopping Comienza la



El Centro Comercial Nevada tiene prevista su

apertura el 11 de noviembre El



La Policía Local interviene mercancía caducada de un

comercio de Pedro Antonio de



La dura lucha por el poder del PP de Granada Juan García

Montero, candidato alternativo a



FI



Miércoles, 30 noviembre, 2016



☰ Menu

🕒 Última hora

# La Universidad de Málaga impone la medalla de oro de la institución a la Universidad de Granada

El galardón se entrega como reconocimiento al apoyo histórico recibido por parte de la entidad granadina, de la que dependía la UMA antes de constituirse como institución académica en 1972



📷 Foto: Archivo



En un solemne acto que se celebrará el jueves, 1 de diciembre, a las 19 horas, en el Paraninfo, la rectora de la UGR, Pilar Aranda recibirá la Medalla de Oro de la Universidad de Málaga, que se ha concedido a la Universidad de Granada como reconocimiento al apoyo histórico recibido por parte de la entidad granadina, de la que dependía la UMA antes de constituirse como institución académica en 1972.

El acto estará presidido por el rector de la Universidad de Málaga, José Ángel Narváez, acompañado por la rectora de la Universidad de Granada, Pilar Aranda; el presidente del Consejo Social de la UMA, Juan de Dios Mellado, además de los rectores de las Universidades de Sevilla, Almería, y Jaén.

El acto contará con la intervención del catedrático de Economía Financiera y Contabilidad de la Universidad de Granada, y antiguo alumno de la UMA, Lázaro Rodríguez Ariza. También intervendrá el presidente de la Real Academia de Bellas Artes de San Telmo y antiguo alumno de la Universidad de Granada, José Manuel Cabra de Luna.

El reconocimiento se justifica en "la contribución extraordinaria a la implantación y desarrollo de los estudios universitarios en Málaga, que dieron lugar, en primer lugar, a la creación del Colegio Universitario en 1970, dependiente de la Universidad de Granada, y, en segundo término, a la creación de la Universidad de Málaga". Añade el alegato que Granada "fue la principal proveedora de medios y de profesorado universitario a la institución universitaria malagueña, así como la encargada de garantizar el proceso de creación y puesta en marcha de la Universidad de Málaga. Un proceso complejo en el que incidieron una serie de circunstancias culturales, políticas y sociales, que culminaron con un sueño histórico que se remontaba al siglo XVI y que no llegó a materializarse hasta comienzos de los años setenta del siglo pasado, al que también contribuyeron de forma decisiva la Asociación de Amigos de la Universidad de Málaga".

Tagged With: [Granada](#), [institución](#), [medalla](#), [Universidad de granada](#), [Universidad de Málaga](#)



## Deja un comentario

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

Comentario

Nombre \*

Correo electrónico \*

**PUBLICAR COMENTARIO**

También te puede interesar



Agentes de la Guardia Civil y de la Policía Local de Ogijares incautan 380 plantas de marihuana

La operación se ha saldado



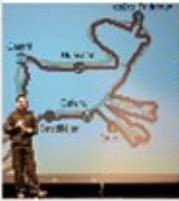
El PP pide al Gobierno la adopción de una batería de medidas para el impulso de las empresas sociales

con un detenido, acusado por su expareja de malos tratos, que había sido González Ruiz y la senadora



Estudiantes de cinco países europeos se reúnen en Granada para impulsar la energía solar y potenciar el desarrollo sostenible

Angulo han defendido esta iniciativa, que va en consonancia con el colegio



Nace la Gran Senda de los Primeros Pobladores. Churruena es el anfitrión de escolares y docentes. El proyecto gira en torno a un sendero de 145 kilómetros que conecta seis municipios y que transcurre cuando sacaba la basura en la zona Norte.

Lo + leído



público Virgen de la Cabeza' de Churruena es el anfitrión de escolares y docentes. El proyecto gira en torno a un sendero de 145 kilómetros que conecta seis municipios y que transcurre cuando sacaba la basura en la zona Norte.



La Federación de comerciantes granadinos se queja de la pasividad de las



Estos son los 185 negocios que estarán en el

Nevada Shopping Comienza la



El Centro Comercial Nevada tiene prevista su

apertura el 11 de noviembre El



La Policía Local interviene mercancía caducada de un

comercio de Pedro Antonio de



La dura lucha por el poder del PP de Granada Juan García

Montero, candidato alternativo a



FI



## Los niños que duermen menos de lo recomendado tienen mas posibilidades de sufrir sobrepeso u obesidad



En los niños que duermen menos horas de las que necesita, la probabilidad de sufrir sobrepeso u obesidad es "notablemente superior" a la de los niños cuyo sueño es adecuado, según explica el doctor Alejandro Guillén-Riquelme de la Cátedra de Investigación del Sueño de la UGR-Grupo Lo Monaco, quien añade que " el hecho de dormir poco incrementa la fatiga diurna lo que puede vincularse con menor actividad física, con lo que la obesidad se agravaría". "Dormimos menos horas de las necesarias y de forma general se ha observado que un aumento notable en el índice de masa corporal va a provocar una disminución de las horas de sueño. A su vez, el reducir las horas que se duerme va a producir sensación de cansancio, fatiga matutina, desorientación, etc", añade.

A su juicio, este hecho es particularmente relevante en el caso de los niños, ya que "los factores que influyan en su sueño van a repercutir sobre el desarrollo de los pequeños y van a afectar notablemente a su salud y calificaciones académicas".

Además de afectar a la actividad física, otras de las relaciones entre obesidad y los trastornos del sueño es al aumento del apetito. El dormir menos horas de lo recomendado va a producir unos desequilibrios hormonales que, a su vez, van a generar, un aumento del hambre y del apetito. Junto a ello, se produce un aumento en la apetencia por alimentos ricos en hidratos de carbono, aumenta así notablemente el número de calorías que se consume.

Expertos de la Cátedra de Investigación del Sueño de la Universidad de Granada-Grupo Lo Monaco recuerdan que "dormir bien podría reducir los índices de masa corporal en niños y en adultos" y, reiteran, son los niños el colectivo donde mejor se puede trabajar en este aspecto dado que son más "fáciles de modular e instaurar nuevos hábitos en torno al sueño, ya que en el adulto esos hábitos están fuertemente enraizados".

La Organización Mundial de la Salud (OMS) ha afirmado que el aumento de peso está alcanzando "proporciones epidémicas"; según los últimos datos publicados unos 1.900 millones de adultos tienen sobrepeso, de los cuales, más de 600 millones son obesos, y en niños la cifra se sitúa en 42 millones.

Guía de higiene del sueño en la infancia



Con el objetivo de modificar malos hábitos a la hora del sueño, los expertos de la Cátedra de Investigación del Sueño de la UGR-Grupo Lo Monaco presentan una serie de recomendaciones basadas en la evidencia científica, importantes para instaurar una higiene del sueño en niños con el fin de conseguir una calidad de sueño óptima.

Así, aconsejan establecer una serie de rutinas asociadas con el irse a dormir. Esto favorece que el niño se "acostumbre" (o condicione usando el término técnico) a dormir a determinada hora. De esta forma, el establecer una serie de rutinas fijas como ducharse, cenar, ver un tiempo fijo la tele, leer un cuento o irse a la cama a la misma hora, puede ayudar a que los niños condicionen ese ritual con el dormir y a esa hora.

"De esta forma, cuando se realizan esas tareas el niño, directamente, siente sueño. Para lograr esto lo primero es que se vayan a la cama a la misma hora. La calidad de sueño está relacionada con la sincronización y la regularidad con la que los niños van a la cama y la hora a la que se despiertan por la mañana con respecto a la edad que tenga cada uno. Por ello, hay que tener especial cuidado en que los niños duerman lo que necesiten", explican.

En segundo lugar aconsejan el acondicionamiento de la habitación del niño. " Dormir siempre en la misma habitación y que esta tenga una serie de condiciones favorecedoras de la inducción del sueño permitirá que sea más sencillo condicionar el ir al cuarto a dormir. Controlar la luminosidad, la temperatura, el ruido, la estética y decoración, la comodidad del colchón, la ropa que utilice para dormir, la accesibilidad a aparatos electrónicos\* son algunas variables ambientales que influyen en la higiene de sueño del pequeño", aconsejan.

Los expertos recomiendan no dejar dispositivos como ordenadores, videoconsolas, tablets o smartphones a los niños, ya que suponen una fuente de distracción; además, "los juegos o lo que estén viendo en estos aparatos los sobreactivan, lo cual será un problema a la hora de conciliar el sueño más tarde".

En cuarto lugar aconsejan evitar actividades antes de dormir en la habitación. " El niño tiene que asociar que su habitación es donde él duerme por las noches y, aunque también practique otras actividades tales como estudiar, hacer deberes o jugar, ha de aprender que ese es el lugar donde duerme", explican.

Asimismo, hay que enseñarles a que son capaces de dormirse solo en su habitación. Si lo necesita, explican, "se puede poner una pequeña luz para que no tenga miedo aunque no es lo más recomendable. En caso de que el niño necesite no estar a oscuras, la fuente de luz debe ser lo más tenue posible y no ser directamente visible por el niño acostado".

En sexto lugar, recuerdan que no se deben realizar actividades físicas dos horas antes de irse a la cama; además no se debe ingerir alimentos con alto contenido en azúcar e hidratos, y es recomendable no acostarse inmediatamente después de cenar, "son factores que influyen en la calidad de sueño, tanto de adultos como de niños".

Ir al suplemento de salud.



# Dormir bien reduce los índices de masa corporal

Así lo señala un estudio de la UGR

EFE

30 noviembre 2016 13:33

Compartir

Expertos de la Cátedra de Investigación del Sueño de la Universidad de Granada-Grupo Lo Monaco han destacado hoy que dormir bien podría reducir los índices de masa corporal en niños y en adultos.

Los investigadores han apuntado que los niños son el colectivo donde mejor se puede trabajar en este aspecto dado que son más fáciles de modular para instaurar nuevos hábitos en torno al sueño, mientras que en los adultos esos hábitos están fuertemente "enraizados".

Según ha informado hoy la cátedra, la obesidad y el sobrepeso provocan la muerte cada año de 2,6 millones de personas, una enfermedad cuya tasa se ha duplicado y que, de acuerdo a datos de la Organización Mundial de la Salud (OMS), alcanza "proporciones epidémicas".

La obesidad supone un factor de riesgo de otras patologías como la diabetes, la hipertensión o los trastornos del sueño y, en concreto, este último aspecto es a su vez una de las causas de sobrepeso.

La prevalencia de la obesidad es notablemente mayor entre personas que duermen poco y mal y en niños esta probabilidad es mayor con un sueño inferior a la media (10,2 horas).

El doctor Alejandro Guillén-Riquelme, de la Cátedra de Investigación del Sueño de la UGR-Grupo Lo Monaco, ha advertido de que se suele dormir menos horas de las necesarias y, de forma general, se ha observado que un aumento notable en el índice de masa corporal provoca una disminución de las horas de sueño.

A su vez, el reducir las horas que se duerme va a producir sensación de cansancio, fatiga matutina o desorientación.

Este hecho es particularmente relevante en el caso de los niños, ya que los factores que influyan en su sueño van a repercutir sobre el desarrollo de los pequeños y van a afectar notablemente a su salud y calificaciones académicas.

El hecho de dormir poco o de forma no reparadora incrementa también la fatiga diurna, lo que puede vincularse con menor actividad física, con lo que la obesidad se agravaría.

De hecho, según los expertos, en niños que duermen menos horas de las necesarias las probabilidades de sufrir sobrepeso u obesidad son notablemente superiores a los niños cuyo sueño es regular y adecuado a las necesidades propias de su edad.

Además de afectar a la actividad física, otras de las relaciones entre obesidad y los trastornos del sueño es al aumento del apetito.

El dormir menos horas de lo recomendado va a producir unos desequilibrios hormonales que, a su vez, van a generar un aumento del hambre y del apetito.

Junto a ello, se produce un aumento en la apetencia por alimentos ricos en hidratos de carbono y aumenta así notablemente el número de calorías que se consume.

TAGS

Noticias relacionadas



## IU busca el compromiso de la Junta con las investigaciones contra el cáncer en la UGR

El grupo IULV-CA pregunta mañana si se han hecho efectivos los 200.000 euros comprometidos por la Junta para el desarrollo del fármaco antitumoral, y la futura implicación del gobierno de Andalucía con las investigaciones en la universidad pública granadina.

Las diputadas del grupo de IULV-CA Mari Carmen Pérez e Inmaculada Nieto registraron a finales del pasado mes de octubre una pregunta relativa a la financiación del estudio sobre un nuevo fármaco contra el cáncer que está desarrollando la Universidad de Granada.

La pregunta será respondida por el consejero de Salud en la comisión parlamentaria que se celebra mañana hacia las 9:30h. El grupo de IU muestra su inquietud a través de esta pregunta parlamentaria sobre si se ha hecho efectiva la totalidad de los 200.000 euros acordados en los presupuestos de 2016 para el mencionado estudio. Además, IU se interesa por si la Consejería "tiene previsto, y con qué cuantía, mantener el respaldo a las investigaciones sobre el cáncer en la UGR".

La parlamentaria andaluza Mari Carmen Pérez ha recordado que el 2 de diciembre de 2015 se aprobó una enmienda a los presupuestos de la Junta por la que se daba luz verde a destinar 200.000 euros a la financiación del estudio desarrollado por los doctores J.A. Marchal y Campos y sus equipos sobre un fármaco antitumoral, en el seno de la Universidad de Granada. El objetivo de esta aportación de la Junta era colaborar en la continuidad del proyecto, después del anuncio por parte de los científicos del peligro de no poder seguir desarrollando el fármaco por falta de recursos y la llamada para atraer fuentes de financiación públicas y privadas. Asimismo, IU recuerda la fuerte movilización de la sociedad granadina en la difusión de la situación, la captación de fondos y la presión a las administraciones públicas para que se garantizara el desarrollo del medicamento que combate las células madre cancerígenas.

No en vano, la parlamentaria andaluza Mari Carmen Pérez y el portavoz del grupo, Antonio Maíllo, anteriormente a la aprobación de la enmienda, llevaron al Parlamento una petición ciudadana con 175.000 firmas de personas que reclamaban la implicación económica de la Junta en el proyecto de investigación de la UGR. El grupo de IU instó en aquel entonces a la Consejería de Economía y al Consejo de Gobierno a actuar a favor del proyecto y darle impulso a través de otras administraciones públicas.

Tanto la diputada por la provincia de Granada, Mari Carmen Pérez, como Inmaculada Nieto, diputada andaluza por Cádiz, han mostrado su deseo de que la Consejería responda de manera positiva a sus cuestiones, lo que significaría, tal y como indica Pérez, "que se ha cumplido con el compromiso adquirido de aportar 200.000 euros al proyecto de la UGR, y que se prolonga la colaboración económica de la Junta con las investigaciones contra el cáncer en la institución granadina".



## La Universidad de Málaga impone la medalla de oro de la institución a la Universidad de Granada

Como reconocimiento al apoyo histórico recibido por parte de la entidad granadina, de la que dependía la UMA antes de constituirse como institución académica en 1972

R.I.

30 noviembre 2016 13:50

Compartir

En un solemne acto que se celebrará el jueves, 1 de diciembre, a las 19 horas, en el Paraninfo, la rectora de la UGR, Pilar Aranda recibirá la Medalla de Oro de la Universidad de Málaga, que se ha concedido a la Universidad de Granada como reconocimiento al apoyo histórico recibido por parte de la entidad granadina, de la que dependía la UMA antes de constituirse como institución académica en 1972.

El acto estará presidido por el rector de la Universidad de Málaga, José Ángel Narváez, acompañado por la rectora de la Universidad de Granada, Pilar Aranda; el presidente del Consejo Social de la UMA, Juan de Dios Mellado, además de los rectores de las Universidades de Sevilla, Almería, y Jaén.

El acto contará con la intervención del catedrático de Economía Financiera y Contabilidad de la Universidad de Granada, y antiguo alumno de la UMA, Lázaro Rodríguez Ariza. También intervendrá el presidente de la Real Academia de Bellas Artes de San Telmo y antiguo alumno de la Universidad de Granada, José Manuel Cabra de Luna.

El reconocimiento se justifica en "la contribución extraordinaria a la implantación y desarrollo de los estudios universitarios en Málaga, que dieron lugar, en primer lugar, a la creación del Colegio Universitario en 1970, dependiente de la Universidad de Granada, y, en segundo término, a la creación de la Universidad de Málaga". Añade el alegato que Granada "fue la principal proveedora de medios y de profesorado universitario a la institución universitaria malagueña, así como la encargada de garantizar el proceso de creación y puesta en marcha de la Universidad de Málaga. Un proceso complejo en el que incidieron una serie de circunstancias culturales, políticas y sociales, que culminaron con un sueño histórico que se remontaba al siglo XVI y que no llegó a materializarse hasta comienzos de los años setenta del siglo pasado, al que también contribuyeron de forma decisiva la Asociación de Amigos de la Universidad de Málaga".

Temas

TAGS

Noticias relacionadas



## Se clausura con buena participación el curso del Centro Mediterráneo de la UGR

El curso se presentaba bajo el título 'Inteligencia emocional y educación para la vida'

En la tarde de este martes 29 de noviembre se clausuraba con un balance positivo de desarrollo y participación el curso 'Inteligencia emocional y educación para la vida' del Centro Mediterráneo de la Universidad de Granada impartido en el Centro de Profesorado de Guadix (CEP) en varias sesiones a largo de este mes de noviembre. Coordinado con el Ayuntamiento de Guadix y con el propio Centro de Profesorado, el curso ha estado dirigido por José Luis Cabezas Casado, del departamento de Psicología Evolutiva y de la Educación de la UGR.

Esta iniciativa formativa ha estado especialmente dirigida a docentes o estudiantes ligados al mundo de la docencia, aunque también se ha abierto a la población en general. El alumnado participante podrá convalidar este curso por créditos de libre configuración en titulaciones a extinguir y contar con 1'5 créditos ECTS (Actividades Formativas de Extensión Universitaria).

La concejala de Educación del consistorio accitano, Beatriz Postigo Hidalgo, recuerda que desde el Ayuntamiento se apoya la celebración de este tipo de cursos que permiten tener actividad universitaria en nuestra ciudad y que para cada uno de ellos se habilitan una serie de becas dirigidas a fomentar la participación accitana.



## Los niños que duermen menos de lo recomendado tienen mas posibilidades de sufrir sobrepeso u obesidad, según un experto

"Dormimos menos horas de las necesarias y de forma general se ha observado que un aumento notable en el índice de masa corporal va a provocar una disminución de las horas de sueño. A su vez, el reducir las horas que se duerme va a producir sensación de cansancio, fatiga matutina, desorientación, etc", añade.

A su juicio, este hecho es particularmente relevante en el caso de los niños, ya que "los factores que influyan en su sueño van a repercutir sobre el desarrollo de los pequeños y van a afectar notablemente a su salud y calificaciones académicas".

Además de afectar a la actividad física, otras de las relaciones entre obesidad y los trastornos del sueño es al aumento del apetito. El dormir menos horas de lo recomendado va a producir unos desequilibrios hormonales que, a su vez, van a generar, un aumento del hambre y del apetito. Junto a ello, se produce un aumento en la apetencia por alimentos ricos en hidratos de carbono, aumenta así notablemente el número de calorías que se consume.

Expertos de la Cátedra de Investigación del Sueño de la Universidad de Granada-Grupo Lo Monaco recuerdan que "dormir bien podría reducir los índices de masa corporal en niños y en adultos" y, reiteran, son los niños el colectivo donde mejor se puede trabajar en este aspecto dado que son más "fáciles de modular e instaurar nuevos hábitos en torno al sueño, ya que en el adulto esos hábitos están fuertemente enraizados".

La Organización Mundial de la Salud (OMS) ha afirmado que el aumento de peso está alcanzando "proporciones epidémicas"; según los últimos datos publicados unos 1.900 millones de adultos tienen sobrepeso, de los cuales, más de 600 millones son obesos, y en niños la cifra se sitúa en 42 millones.

### GUÍA DE HIGIENE DEL SUEÑO EN LA INFANCIA

Con el objetivo de modificar malos hábitos a la hora del sueño, los expertos de la Cátedra de Investigación del Sueño de la UGR-Grupo Lo Monaco presentan una serie de recomendaciones basadas en la evidencia científica, importantes para instaurar una higiene del sueño en niños con el fin de conseguir una calidad de sueño óptima.

Así, aconsejan establecer una serie de rutinas asociadas con el irse a dormir. Esto favorece que el niño se "acostumbre" (o condicione usando el término técnico) a dormir a determinada hora. De esta forma, el establecer una serie de rutinas fijas como ducharse, cenar, ver un tiempo fijo la tele, leer un cuento o irse a la cama a la misma hora, puede ayudar a que los niños condicionen ese ritual con el dormir y a esa hora.

"De esta forma, cuando se realizan esas tareas el niño, directamente, siente sueño. Para lograr esto lo primero es que se vayan a la cama a la misma hora. La calidad de sueño está relacionada con la sincronización y la regularidad con la que los niños van a la cama y la hora a la que se despiertan por la mañana con respecto a la edad que tenga cada uno. Por ello, hay que tener especial cuidado en que los niños duerman lo que necesiten", explican.

En segundo lugar aconsejan el acondicionamiento de la habitación del niño. "Dormir siempre en la misma habitación y que esta tenga una serie de condiciones favorecedoras de la inducción del sueño permitirá que sea más sencillo condicionar el ir al cuarto a dormir. Controlar la luminosidad, la temperatura, el ruido, la estética y decoración, la comodidad del colchón, la ropa que utilice para dormir, la accesibilidad a aparatos electrónicos\* son algunas variables ambientales que influyen en la higiene de sueño del pequeño", aconsejan.

Los experto recomiendan no dejar dispositivos como ordenadores, videoconsolas, tablets o smartphones a los niños, ya que suponen una fuente de distracción; además, "los juegos o lo que estén viendo en estos aparatos los sobreactivan, lo cual será un problema a la hora de conciliar el sueño más tarde".

En cuarto lugar aconsejan evitar actividades antes de dormir en la habitación. "El niño tiene que asociar que su habitación es donde él duerme por las noches y, aunque también practique otras actividades tales como estudiar, hacer deberes o jugar, ha de aprender que ese es el lugar donde duerme", explican.

Asimismo, hay que enseñarles a que son capaces de dormirse solo en su habitación. Si lo necesita, explican, "se puede poner una pequeña luz para que no tenga miedo aunque no es lo más recomendable. En caso de que el niño necesite no estar a oscuras, la fuente de luz debe ser lo más tenue posible y no ser directamente visible por el niño acostado".

En sexto lugar, recuerdan que no se deben realizar actividades físicas dos horas antes de irse a la cama; además no se debe ingerir alimentos con alto contenido en azúcar e hidratos, y es recomendable no acostarse inmediatamente después de cenar, "son factores que influyen en la calidad de sueño, tanto de adultos como de niños".



Destacamos Enfermedad celiaca Omeprazol pomelo benzodiazepinas ganglios resiliencia temperatura Agua con limón

Editado por europa press

30 de Noviembre 2016

# infosalus.com



SALUD FARMACIA ACTUALIDAD MUJER NUTRICIÓN ESTÉTICA ASISTENCIA MAYORES ENFERMEDADES

Buscar

## Lo más leído en...

— SEGUN UN EXPERTO DEL SUENO —

### Los niños que duermen poco tienen mayor riesgo de sobrepeso



FLICKR/NNELUMBA

Publicado 30/11/2016 9:59:50 CET

MADRID, 30 Nov. (EUROPA PRESS) -

En los niños que duermen menos horas de las que necesita, la probabilidad de sufrir sobrepeso u obesidad es "notablemente superior" a la de los niños cuyo sueño es adecuado, según explica el doctor Alejandro Guillén-Riquelme de la Cátedra de Investigación del Sueño de la UGR-Grupo Lo Monaco, quien añade que "el hecho de dormir poco incrementa la fatiga diurna lo que puede vincularse con menor actividad física, con lo que la obesidad se agravaría".

"Dormimos menos horas de las necesarias y de forma general se ha observado que un aumento notable en el índice de masa corporal va a provocar una disminución de las horas de sueño. A su



#### Portada



1  
Hasta 160.000 personas están infectadas por el VIH en España



2  
La cerveza puede proteger al corazón y a los vasos sanguíneos



3  
Estos deportes te alargan la vida



4  
Rajoy promete redoblar esfuerzos esta legislatura en la lucha contra el SIDA



5  
Diseñan un algoritmo capaz de predecir crisis epilépticas

#### Hoy

Una semana

Un mes



vez, *el reducir las horas que se duerme va a producir sensación de cansancio, fatiga matutina, desorientación, etc*", añade.

A su juicio, este hecho es particularmente relevante en el caso de los niños, ya que *"los factores que influyan en su sueño van a repercutir sobre el desarrollo de los pequeños y van a afectar notablemente a su salud y calificaciones académicas"*.

Además de afectar a la actividad física, otras de las relaciones entre obesidad y los trastornos del sueño es al aumento del apetito. El dormir menos horas de lo recomendado va a producir unos desequilibrios hormonales que, a su vez, van a generar, un aumento del hambre y del apetito. Junto a ello, se produce un aumento en la apetencia por alimentos ricos en hidratos de carbono, aumenta así notablemente el número de calorías que se consume.

Expertos de la Cátedra de Investigación del Sueño de la Universidad de Granada-Grupo Lo Monaco recuerdan que "dormir bien podría reducir los índices de masa corporal en niños y en adultos" y, reiteran, **son los niños el colectivo donde mejor se puede trabajar en este aspecto dado que son más "fáciles de modular e instaurar nuevos hábitos en torno al sueño, ya que en el adulto esos hábitos están fuertemente enraizados"**.

**La Organización Mundial de la Salud (OMS) ha afirmado que el aumento de peso está alcanzando "proporciones epidémicas"**; según los últimos datos publicados unos 1.900 millones de adultos tienen sobrepeso, de los cuales, más de 600 millones son obesos, y en niños la cifra se sitúa en 42 millones.

#### GUÍA DE HIGIENE DEL SUEÑO EN LA INFANCIA

Con el objetivo de modificar malos hábitos a la hora del sueño, los expertos de la Cátedra de Investigación del Sueño de la UGR-Grupo Lo Monaco presentan una serie de recomendaciones basadas en la evidencia científica, importantes para instaurar una higiene del sueño en niños con el fin de conseguir una calidad de sueño óptima.

Así, aconsejan establecer una serie de rutinas asociadas con el irse a dormir. Esto favorece que el niño se "acostumbre" (o condicione usando el término técnico) a dormir a determinada hora. De esta forma, **el establecer una serie de rutinas fijas como ducharse, cenar, ver un tiempo fijo la tele, leer un cuento o irse a la cama a la misma hora, puede ayudar a que los niños condicionen ese ritual con el dormir y a esa hora.**

*"De esta forma, cuando se realizan esas tareas el niño, directamente, siente sueño. Para lograr esto lo primero es que se vayan a la cama a la misma hora. La calidad de sueño está relacionada con la sincronización y la regularidad con la que los niños van a la cama y la hora a la que se despiertan por la mañana con respecto a la edad que tenga cada uno. Por ello, hay que tener especial cuidado en que los niños duerman lo que necesiten",* explican.

**En segundo lugar aconsejan el acondicionamiento de la habitación del niño.** "Dormir siempre en la misma habitación y que esta tenga una serie de condiciones favorecedoras de la inducción del sueño permitirá que sea más sencillo condicionar el ir al cuarto a dormir. Controlar la luminosidad, la temperatura, el ruido, la estética y decoración, la comodidad del colchón, la ropa que utilice para dormir, la accesibilidad a aparatos electrónicos\* son algunas variables ambientales que influyen en la higiene de sueño del pequeño", aconsejan.

Los expertos recomiendan no dejar dispositivos como ordenadores, videoconsolas, tablets o smartphones a los niños, ya que suponen una fuente de distracción; además, "los juegos o



#### ARTICULO RELACIONADO

Los mayores de 65 años que han presenciado una catástrofe tienen más riesgo de demencia

25 Octubre 2016

### Últimas noticias de salud

09:59

Investigación

Los niños que duermen poco tienen mayor riesgo de sobrepeso

08:26

Investigación

Estos deportes te alargan la vida

08:03

Investigación

Las experiencias religiosas, tan adictivas como la cocaína y el sexo

07:29

Investigación

¿Menor de 50 años y fumador? Este es tu riesgo de tener un infarto

14:23

Investigación

En 15 años en el 90% de los tumores se aplicará un tratamiento personalizado

12:35

Investigación

Las muertes por causa cardiovascular se incrementan hasta un 5% los días de Navidad y Año Nuevo



lo que estén viendo en estos aparatos los sobreactivan, lo cual será un problema a la hora de conciliar el sueño más tarde".

En cuarto lugar aconsejan **evitar actividades antes de dormir en la habitación**. "El niño tiene que asociar que su habitación es donde él duerme por las noches y, aunque también practique otras actividades tales como estudiar, hacer deberes o jugar, ha de aprender que ese es el lugar donde duerme", explican.

Asimismo, **hay que enseñarles a que son capaces de dormirse solo en su habitación**. Si lo necesita, explican, "se puede poner una pequeña luz para que no tenga miedo aunque no es lo más recomendable. En caso de que el niño necesite no estar a oscuras, la fuente de luz debe ser lo más tenue posible y no ser directamente visible por el niño acostado".

En sexto lugar, recuerdan que no se deben realizar actividades físicas dos horas antes de irse a la cama; además no se debe ingerir alimentos con alto contenido en azúcar e hidratos, y es recomendable no acostarse inmediatamente después de cenar, "son factores que influyen en la calidad de sueño, tanto de adultos como de niños".

Últimas noticias

Enfermedad cel...

Omeprazol

pomelo

benzodicepinas

Uso de cookies

FB Twitter



Me gusta 127 Regístrate Usuario  Contraseña

**Interbusca**  Buscar

Portada Nacional Economía Internacional Cultura Tecnología Deportes Sociedad Ciencia Salud

**¿Aún no conoces nuestra Comunidad?**  
➔ **Saber más**

# Noticias

Salud > Los niños que duermen menos de lo recomendado tienen mas posibilidades de sufrir sobrepeso u obesidad, según un experto

📄 0 👤 16 💬 0

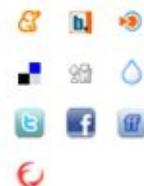
30-11-2016, 09:59h.

## Los niños que duermen menos de lo recomendado tienen mas posibilidades de sufrir sobrepeso u obesidad, según un experto

A+ A- 📌 📧 🖨️ 🗨️

En los niños que duermen menos horas de las que necesita, la probabilidad de sufrir sobrepeso u obesidad es "notablemente superior" a la de los niños cuyo sueño es adecuado, según explica el doctor Alejandro Guillén-Riquelme de la Cátedra de Investigación del Sueño de la UGR-Grupo Lo Monaco, quien añade que "el hecho de dormir poco incrementa la fatiga diurna lo que puede vincularse con menor actividad física, con lo que la obesidad se agravaría".

### Compartir



"Dormimos menos horas de las necesarias y de forma general se ha observado que un aumento notable en el índice de masa corporal va a provocar una disminución de las horas de sueño. A su vez, el reducir las horas que se duerme va a producir sensación de cansancio, fatiga matutina, desorientación, etc", añade.

A su juicio, este hecho es particularmente relevante en el caso de los niños, ya que "los factores que influyen en su sueño van a repercutir sobre el desarrollo de los pequeños y van a afectar notablemente a su salud y calificaciones académicas".

Además de afectar a la actividad física, otras de las relaciones entre obesidad y los trastornos del sueño es al aumento del apetito. El dormir menos horas de lo recomendado va a producir unos desequilibrios hormonales que, a su vez, van a generar, un aumento del hambre y del apetito. Junto a ello, se produce un aumento en la apetencia por alimentos ricos en hidratos de carbono, aumenta así notablemente el número de calorías que se consume.

Expertos de la Cátedra de Investigación del Sueño de la Universidad de Granada-Grupo Lo Monaco recuerdan que "dormir bien podría reducir los índices de masa corporal en niños y en adultos" y, reiteran, son los niños el colectivo donde mejor se puede trabajar en este aspecto dado que son más "fáciles de modular e instaurar nuevos hábitos en torno al sueño, ya que en el adulto esos hábitos están fuertemente enraizados".

La Organización Mundial de la Salud (OMS) ha afirmado que el aumento de peso está alcanzando "proporciones epidémicas"; según los últimos datos publicados unos 1.900 millones de adultos tienen sobrepeso, de los cuales, más de 600 millones son obesos, y en niños las cifra se sitúa en 42 millones.

### GUÍA DE HIGIENE DEL SUEÑO EN LA INFANCIA

Con el objetivo de modificar malos hábitos a la hora del sueño, los expertos de la Cátedra de Investigación del Sueño de la UGR-Grupo Lo Monaco presentan una serie de recomendaciones basadas en la evidencia científica, importantes para instaurar una higiene del sueño en niños con el fin de conseguir una calidad de sueño óptima.

Así, aconsejan establecer una serie de rutinas asociadas con el irse a dormir. Esto favorece que el niño se "acostumbre" (o condicione usando el término técnico) a dormir a determinada hora. De esta forma, el establecer una serie de rutinas fijas como ducharse, cenar, ver un tiempo fijo la tele, leer un cuento o irse a la cama a la misma hora, puede ayudar a que los niños condicionen ese ritual con el dormir y a esa hora.

Estas rutinas pueden ser: irse a dormir a la misma hora, leer un cuento...

Publicidad

**Noticias** N

**Buscador**

Portada Hemeroteca Rss

Más leído Más valorado Septiembre

**Economía/Finanzas.- Bankinter no ampliará capital para integrar el negocio retail de Barclays**  
 Dancausa mantiene que la operación "es rentable..."

**El BCE impulsa al Ibex, que sube un 1,05% y se instala en los 10.000 puntos**  
 El Ibex 35 ha cerrado la sesión de este jueves...

**El Barça sale trasquilado de Balaidos**  
 El RC Celta de Vigo ha goleado este miércoles al...

**La Fiscalía pide ocho años de cárcel para un acusado de violar a una niña de 15 años**  
 El Ministerio Público ha solicitado una pena de...

**Montoro: "La regularización de las pensiones de emigrantes retornados ha sido la auténtica amnistía fiscal"**  
 El ministro de Hacienda, Cristóbal Montoro, ha...

Publicidad



De toda forma, cuando se realicen esos viajes al extranjero, conviene advertir. Para lograr esto lo primero es que se vayan a la cama a la misma hora. La calidad de sueño está relacionada con la sincronización y la regularidad con la que los niños van a la cama y la hora a la que se despiertan por la mañana con respecto a la edad que tenga cada uno. Por ello, hay que tener especial cuidado en que los niños duerman lo que necesiten", explican.

En segundo lugar aconsejan el acondicionamiento de la habitación del niño. "Dormir siempre en la misma habitación y que esta tenga una serie de condiciones favorecedoras de la inducción del sueño permitirá que sea más sencillo condicionar el ir al cuarto a dormir. Controlar la luminosidad, la temperatura, el ruido, la estética y decoración, la comodidad del colchón, la ropa que utilice para dormir, la accesibilidad a aparatos electrónicos" son algunas variables ambientales que influyen en la higiene de sueño del pequeño", aconsejan.

Los expertos recomiendan no dejar dispositivos como ordenadores, videoconsolas, tablets o smartphones a los niños, ya que suponen una fuente de distracción; además, "los juegos o lo que estén viendo en estos aparatos los sobreactivan, lo cual será un problema a la hora de conciliar el sueño más tarde".

En cuarto lugar aconsejan evitar actividades antes de dormir en la habitación. "El niño tiene que asociar que su habitación es donde él duerme por las noches y, aunque también practique otras actividades tales como estudiar, hacer deberes o jugar, ha de aprender que ese es el lugar donde duerme", explican.

Asimismo, hay que enseñarles a que son capaces de dormirse solo en su habitación. Si lo necesita, explican, "se puede poner una pequeña luz para que no tenga miedo aunque no es lo más recomendable. En caso de que el niño necesite no estar a oscuras, la fuente de luz debe ser lo más tenue posible y no ser directamente visible por el niño acostado".

En sexto lugar, recuerdan que no se deben realizar actividades físicas dos horas antes de irse a la cama; además no se debe ingerir alimentos con alto contenido en azúcar e hidratos, y es recomendable no acostarse inmediatamente después de cenar, "son factores que influyen en la calidad de sueño, tanto de adultos como de niños".

### Últimos comentarios

No hay ningún comentario para esta noticia, si quieres añadir alguna pulsa aquí.

### Instalar Plugin Adobe Flash



#### Lo último

N

**El refugiado sirio agredido por una reportera dirige el domingo un partido solidario a favor de los refugiados**

El refugiado sirio que actualmente reside en...

**Coscubiela ve impensable que la CUP avale a Mas: "Han dicho mil veces nunca, nunca, nunca"**

Ofrece a PSC, CUP y JxSí "reagruparse" en torno a...

**Guindos, partidario de un Gobierno de coalición entre PP, PSOE y Ciudadanos**

El ministro de Economía y Competitividad en...

**Suspendido un guardia civil que gestionaba desde su puesto una empresa de chapuzas a domicilio**

La Sala Quinta de lo Militar del Tribunal Supremo...

**Guindos tilda de "patético" que el futuro de Cataluña "dependa de la decisión de un partido antisistema"**

El ministro de Economía y Competitividad, Luis de...

#### Horóscopo del día

H

**Sagitario**

Tu horóscopo

23/11 - 21/12



Sagitario, debes cumplir aquello que prometiste, aunque ahora te pese y te veas agobiado-a por la multitud de tareas a las que te comprometiste y que has ido sumando hasta llegar a la situación actual. No te queda más remedio que poner en orden tus compromisos y establecer las prioridades que consideres: cumple tus obligaciones respetando los plazos comprometidos.

[Características](#) - [Compatibilidad signos](#) - [Numerología](#)



¿Quiénes somos?  
Términos y condiciones  
Contacte con nosotros  
Publicidad

**SERVICIOS**

Buscador de internet  
Callejero  
Comunidad Interbusca  
Directorio de empresas  
Divisas  
El Tiempo  
Traductor

**CANALES**

ADSL  
Antivirus  
Cine  
Compras  
Contactos  
Diccionarios  
Juegos

**NOTICIAS**

Noticias  
Nacional  
Internacional  
Cultura  
Deportes  
Sociedad  
Ciencia  
Salud



# Los niños que duermen menos de lo recomendado tienen mas posibilidades de sufrir sobrepeso u obesidad, según un experto

MADRID, 30 (EUROPA PRESS)

En los niños que duermen menos horas de las que necesita, la probabilidad de sufrir sobrepeso u obesidad es "notablemente superior" a la de los niños cuyo sueño es adecuado, según explica el doctor Alejandro Guillén-Riquelme de la Cátedra de Investigación del Sueño de la UGR-Grupo Lo Monaco, quien añade que "el hecho de dormir poco incrementa la fatiga diurna lo que puede vincularse con menor actividad física, con lo que la obesidad se agravaría".

"Dormimos menos horas de las necesarias y de forma general se ha observado que un aumento notable en el índice de masa corporal va a provocar una disminución de las horas de sueño. A su vez, el reducir las horas que se duerme va a producir sensación de cansancio, fatiga matutina, desorientación, etc", añade.

A su juicio, este hecho es particularmente relevante en el caso de los niños, ya que "los factores que influyan en su sueño van a repercutir sobre el desarrollo de los pequeños y van a afectar notablemente a su salud y calificaciones académicas".

Además de afectar a la actividad física, otras de las relaciones entre obesidad y los trastornos del sueño es al aumento del apetito. El dormir menos horas de lo recomendado va a producir unos desequilibrios hormonales que, a su vez, van a generar, un aumento del hambre y del apetito. Junto a ello, se produce un aumento en la apetencia por alimentos ricos en hidratos de carbono, aumenta así notablemente el número de calorías que se consume.

Expertos de la Cátedra de Investigación del Sueño de la Universidad de Granada-Grupo Lo Monaco recuerdan que "dormir bien podría reducir los índices de masa corporal en niños y en adultos" y, reiteran, son los niños el colectivo donde mejor se puede trabajar en este aspecto dado que son más "fáciles de modular e instaurar nuevos hábitos en torno al sueño, ya que en el adulto esos hábitos están fuertemente enraizados".

La Organización Mundial de la Salud (OMS) ha afirmado que el aumento de peso está alcanzando "proporciones epidémicas"; según los últimos datos publicados unos 1.900 millones de adultos tienen sobrepeso, de los cuales, más de 600 millones son obesos, y en niños la cifra se sitúa en 42 millones.

## GUÍA DE HIGIENE DEL SUEÑO EN LA INFANCIA

Con el objetivo de modificar malos hábitos a la hora del sueño, los expertos de la Cátedra de Investigación del Sueño de la UGR-Grupo Lo Monaco presentan una serie de recomendaciones basadas en la evidencia científica, importantes para instaurar una higiene del sueño en niños con el fin de conseguir una calidad de sueño óptima.

Así, aconsejan establecer una serie de rutinas asociadas con el irse a dormir. Esto favorece que el niño se "acostumbre" (o condicione usando el término técnico) a dormir a determinada hora. De esta forma, el establecer una serie de rutinas fijas como ducharse, cenar, ver un tiempo fijo la tele, leer un cuento o irse a la cama a la misma hora, puede ayudar a que los niños condicionen ese ritual con el dormir y a esa hora.

"De esta forma, cuando se realizan esas tareas el niño, directamente, siente sueño. Para lograr esto lo primero es que se vayan a la cama a la misma hora. La calidad de sueño está relacionada con la sincronización y la regularidad con la que los niños van a la cama y la hora a la que se despiertan por la mañana con respecto a la edad que tenga cada uno. Por ello, hay que tener especial cuidado en que los niños duerman lo que necesiten", explican.

En segundo lugar aconsejan el acondicionamiento de la habitación del niño. "Dormir siempre en la misma habitación y que esta tenga una serie de condiciones favorecedoras de la inducción del sueño permitirá que sea más sencillo condicionar el ir al cuarto a dormir. Controlar la luminosidad, la temperatura, el ruido, la estética y decoración, la comodidad del colchón, la ropa que utilice para dormir, la accesibilidad a aparatos electrónicos\* son algunas variables ambientales que influyen en la higiene de sueño del pequeño", aconsejan.

Los experto recomiendan no dejar dispositivos como ordenadores, videoconsolas, tablets o smartphones a los niños, ya que suponen una fuente de distracción; además, "los juegos o lo que estén viendo en estos aparatos los sobreactivan, lo cual será un problema a la hora de conciliar el sueño más tarde".

En cuarto lugar aconsejan evitar actividades antes de dormir en la habitación. "El niño tiene que asociar que su habitación es donde él duerme por las noches y, aunque también practique otras actividades tales como estudiar, hacer deberes o jugar, ha de aprender que ese es el lugar donde duerme", explican.

Asimismo, hay que enseñarles a que son capaces de dormirse solo en su habitación. Si lo necesita, explican, "se puede



poner una pequeña luz para que no tenga miedo aunque no es lo más recomendable. En caso de que el niño necesite no estar a oscuras, la fuente de luz debe ser lo más tenue posible y no ser directamente visible por el niño acostado".

En sexto lugar, recuerdan que no se deben realizar actividades físicas dos horas antes de irse a la cama; además no se debe ingerir alimentos con alto contenido en azúcar e hidratos, y es recomendable no acostarse inmediatamente después de cenar, "son factores que influyen en la calidad de sueño, tanto de adultos como de niños".



## Los niños que duermen menos de lo recomendado tienen mas posibilidades de sufrir sobrepeso u obesidad, según un experto



"Dormimos menos horas de las necesarias y de forma general se ha observado que un aumento notable en el índice de masa corporal va a provocar una disminución de las horas de sueño. A su vez, el reducir las horas que se duerme va a producir sensación de cansancio, fatiga matutina, desorientación, etc", añade.

A su juicio, este hecho es particularmente relevante en el caso de los niños, ya que "los factores que influyan en su sueño van a repercutir sobre el desarrollo de los pequeños y van a afectar notablemente a su salud y calificaciones académicas".

Además de afectar a la actividad física, otras de las relaciones entre obesidad y los trastornos del sueño es al aumento del apetito. El dormir menos horas de lo recomendado va a producir unos desequilibrios hormonales que, a su vez, van a generar, un aumento del hambre y del apetito. Junto a ello, se produce un aumento en la apetencia por alimentos ricos en hidratos de carbono, aumenta así notablemente el número de calorías que se consume.

Expertos de la Cátedra de Investigación del Sueño de la Universidad de Granada-Grupo Lo Monaco recuerdan que "dormir bien podría reducir los índices de masa corporal en niños y en adultos" y, reiteran, son los niños el colectivo donde mejor se puede trabajar en este aspecto dado que son más "fáciles de modular e instaurar nuevos hábitos en torno al sueño, ya que en el adulto esos hábitos están fuertemente enraizados".

La Organización Mundial de la Salud (OMS) ha afirmado que el aumento de peso está alcanzando "proporciones epidémicas"; según los últimos datos publicados unos 1.900 millones de adultos tienen sobrepeso, de los cuales, más de 600 millones son obesos, y en niños la cifra se sitúa en 42 millones.

### GUÍA DE HIGIENE DEL SUEÑO EN LA INFANCIA

Con el objetivo de modificar malos hábitos a la hora del sueño, los expertos de la Cátedra de Investigación del Sueño de la UGR-Grupo Lo Monaco presentan una serie de recomendaciones basadas en la evidencia científica, importantes para instaurar una higiene del sueño en niños con el fin de conseguir una calidad de sueño óptima.

Así, aconsejan establecer una serie de rutinas asociadas con el irse a dormir. Esto favorece que el niño se "acostumbre" (o condicione usando el término técnico) a dormir a determinada hora. De esta forma, el establecer una serie de rutinas



fijas como ducharse, cenar, ver un tiempo fijo la tele, leer un cuento o irse a la cama a la misma hora, puede ayudar a que los niños condicionen ese ritual con el dormir y a esa hora.

"De esta forma, cuando se realizan esas tareas el niño, directamente, siente sueño. Para lograr esto lo primero es que se vayan a la cama a la misma hora. La calidad de sueño está relacionada con la sincronización y la regularidad con la que los niños van a la cama y la hora a la que se despiertan por la mañana con respecto a la edad que tenga cada uno. Por ello, hay que tener especial cuidado en que los niños duerman lo que necesiten", explican.

En segundo lugar aconsejan el acondicionamiento de la habitación del niño. "Dormir siempre en la misma habitación y que esta tenga una serie de condiciones favorecedoras de la inducción del sueño permitirá que sea más sencillo condicionar el ir al cuarto a dormir. Controlar la luminosidad, la temperatura, el ruido, la estética y decoración, la comodidad del colchón, la ropa que utilice para dormir, la accesibilidad a aparatos electrónicos\* son algunas variables ambientales que influyen en la higiene de sueño del pequeño", aconsejan.

Los expertos recomiendan no dejar dispositivos como ordenadores, videoconsolas, tablets o smartphones a los niños, ya que suponen una fuente de distracción; además, "los juegos o lo que estén viendo en estos aparatos los sobreactivan, lo cual será un problema a la hora de conciliar el sueño más tarde".

En cuarto lugar aconsejan evitar actividades antes de dormir en la habitación. "El niño tiene que asociar que su habitación es donde él duerme por las noches y, aunque también practique otras actividades tales como estudiar, hacer deberes o jugar, ha de aprender que ese es el lugar donde duerme", explican.

Asimismo, hay que enseñarles a que son capaces de dormirse solo en su habitación. Si lo necesita, explican, "se puede poner una pequeña luz para que no tenga miedo aunque no es lo más recomendable. En caso de que el niño necesite no estar a oscuras, la fuente de luz debe ser lo más tenue posible y no ser directamente visible por el niño acostado".

En sexto lugar, recuerdan que no se deben realizar actividades físicas dos horas antes de irse a la cama; además no se debe ingerir alimentos con alto contenido en azúcar e hidratos, y es recomendable no acostarse inmediatamente después de cenar, "son factores que influyen en la calidad de sueño, tanto de adultos como de niños".



msn | estilo  [buscar salud](#) [Iniciar sesión](#)

[Bienestar](#) [Tonificación](#) [Yoga y pilates](#) | [Estilo](#) [Viajes](#) [Recetas](#)

**TOP STORIES SALUD ES**

- 1 Siete superalimentos perfectos para perder
- 2 Diario de una celiaca: 10 alimentos que no
- 3 **El pescado más sano para tu dieta**
- 4 Tres falsos mitos sobre las proteínas en polvo
- 5 ¿Sabes por qué debes estar en tu peso ideal?
- 6 Si quieres vivir más años, no sigas la

---

# El pescado más sano para tu dieta

**Men's Health** Carmelo Ventura hace 1 día [COMPARTIR](#)

[ANTERIOR](#) [SIGUIENTE](#)

© Motorpress Rodale Comer pescado azul entre dos y tres veces por semana te ayudará a prevenir dolencias cardiovasculares, la pérdida de visión e incluso el cáncer.

**MÁS EN MSN:**

[¿Se puede estar gorda y en forma?](#)

[Por qué tienes que estar en tu peso ideal](#)

[ANTERIOR](#) [SIGUIENTE](#)

[Ir a MSN Inicio](#) [Ir a MSN Bienestar](#)

**MÁS DE MEN'S HEALTH**

- Cómo arreglar una relación de pareja en 3 Men's Health
- 10 errores de principiante que Men's Health
- 3 ejercicios poco convencionales para Men's Health
- Los 10 compañeros de piso más comunes Men's Health

**Men's Health**  
Visita la web de Men's Health







# Odontología Especializada

★ Añadir a favoritos | 🏠 Hacer página de inicio | Miércoles 30 de Noviembre del 2016 | 

Servicios médicos | Descuentos | Dieta+ a tu medida | Tienda |  Acceso socios | **Suscríbete**

## sabervivir.es Club Gente Saludable tve



home >> Salud al día >> Noticias de salud

### Noticias de salud

Compartir en...  

 Me gusta 0

Twitter

<< Ver Anterior Ver Siguiente >>

#### Los niños que duermen menos horas de las que necesitan tienen más posibilidades de sufrir sobrepeso

En los niños que duermen menos horas de las que necesita, la probabilidad de sufrir sobrepeso u obesidad es "notablemente superior" a la de los niños cuyo sueño es adecuado...



..., según explica el doctor Alejandro Guillén-Riquelme de la Cátedra de Investigación del Sueño de la UGR-Grupo Lo Monaco, quien añade que "el hecho de dormir poco incrementa la fatiga diurna lo que puede vincularse con menor actividad física, con lo que la obesidad se agravaría".

"Dormimos menos horas de las necesarias y de forma general se ha observado que un aumento notable en el índice de masa corporal va a provocar una disminución de las horas de sueño. A su vez, el reducir las horas que se duerme va a producir sensación de cansancio, fatiga matutina, desorientación, etc", añade.

A su juicio, este hecho es particularmente relevante en el caso de los niños, ya que "los factores que influyen en su sueño van a repercutir sobre el desarrollo de los pequeños y van a afectar notablemente a su salud y calificaciones académicas".

Además de afectar a la actividad física, otras de las relaciones entre obesidad y los trastornos del sueño es al aumento del apetito. El dormir menos horas de lo recomendado va a producir unos desequilibrios hormonales que, a su vez, van a generar, un aumento del hambre y del apetito. Junto a ello, se produce un aumento en la apetencia por alimentos ricos en hidratos de carbono, aumenta así notablemente el número de calorías que se consume.

Expertos de la Cátedra de Investigación del Sueño de la Universidad de Granada-Grupo Lo Monaco



**Fluocaril** 35 AÑOS

**PROTEGIENDO TU SONRISA**

Y PARA CELEBRARLO REGALAMOS 3 VIAJES VALORADOS EN 500€ POR LA COMPRA DE 2 PRODUCTOS FLUOCARIL

#### NOTICIAS DE SALUD

1. El zumo o la fruta, elementos que deberían estar más presentes en nuestro desayuno
2. Mayor incidencia de asma en zonas con alta contaminación atmosférica
3. Nueva app para el diagnóstico y tratamiento de enfermedades de la piel
4. Utilización de cepillos interdentales para evitar las caries y el mal aliento
5. Sanar una relación de pareja mediante terapia es posible
6. Mayor activación del cerebro ante la comida que ante el dinero en las personas obesas
7. Desconocimiento del significado de los pictogramas de peligro de los productos químicos
8. Cambiar todos los días de calzado y altura del tacón para prevenir lesiones
9. Las personas extrovertidas son más proclives a tener un estado de ánimo positivo
10. El uso de dispositivos electrónicos antes de dormir afecta al sueño

### Servicios Médicos

Acceso con ventajas a profesionales y centros médicos de toda España.



Sueldos Públicos El Viajero Display Tienda Diseño Grupo Versión móvil

# SIGLO XXI

Diario digital independiente, plural y abierto

Opinión España Mundo Economía Deportes Cultura Sociedad Ciencia Más

Buscar

Medicina

## Los niños que duermen menos de lo recomendado tienen más posibilidades de sufrir sobrepeso u obesidad, según un experto

Agencias

@DiarioSigloXXI

Miércoles, 30 de noviembre de 2016, 09:59

h (CET)

MADRID, 30 (EUROPA PRESS)

En los niños que duermen menos horas de las que necesita, la probabilidad de sufrir sobrepeso u obesidad es "notablemente superior" a la de los niños cuyo sueño es adecuado, según explica el doctor Alejandro Guillén-Riquelme de la Cátedra de Investigación del Sueño de la UGR-Grupo Lo Monaco, quien añade que "el hecho de dormir poco incrementa la fatiga diurna lo que puede vincularse con menor actividad física, con lo que la obesidad se agravaría".



» Ampliar la imagen

"Dormimos menos horas de las necesarias y de forma general se ha observado que un aumento notable en el índice de masa corporal va a provocar una disminución de las horas de sueño. A su vez, el reducir las horas que se duerme va a producir sensación de cansancio, fatiga matutina, desorientación, etc", añade.

A su juicio, este hecho es particularmente relevante en el caso de los niños, ya que "los factores que influyen en su sueño van a repercutir sobre el desarrollo de los pequeños y van a afectar notablemente a su salud y calificaciones académicas".

Además de afectar a la actividad física, otras de las relaciones entre obesidad y los trastornos del sueño es al aumento del apetito. El dormir menos horas de lo recomendado va a producir unos desequilibrios hormonales que, a su vez, van a generar, un aumento del hambre y del apetito. Junto a ello, se produce un aumento en la apetencia por alimentos ricos en hidratos de carbono, aumenta así notablemente el número de calorías que se consume.

Expertos de la Cátedra de Investigación del Sueño de la Universidad de Granada-Grupo Lo Monaco recuerdan que "dormir bien podría reducir los índices de masa corporal en niños y en adultos" y, reiteran, son los niños el colectivo donde mejor se puede trabajar en

## Noticias relacionadas

**La bajada de temperaturas dispara las exacerbaciones por EPOC y fibrosis pulmonar idiopática**

**La mayoría de los pacientes con hipercolesterolemia familiar no consigue alcanzar los objetivos en colesterol LDL**

**Expertos avisan de que los retrasos en el diagnóstico y terapia de las enfermedades raras provocan consecuencias graves**

**Expertos alertan de que la infección es la primera causa de mortalidad de los pacientes oncohematológicos**

**Descubren cómo un compuesto del cerebro promueve el desarrollo del Alzheimer**



este aspecto dado que son más "fáciles de modular e instaurar nuevos hábitos en torno al sueño, ya que en el adulto esos hábitos están fuertemente enraizados".

La Organización Mundial de la Salud (OMS) ha afirmado que el aumento de peso está alcanzando "proporciones epidémicas"; según los últimos datos publicados unos 1.900 millones de adultos tienen sobrepeso, de los cuales, más de 600 millones son obesos, y en niños la cifra se sitúa en 42 millones.

#### GUÍA DE HIGIENE DEL SUEÑO EN LA INFANCIA

Con el objetivo de modificar malos hábitos a la hora del sueño, los expertos de la Cátedra de Investigación del Sueño de la UGR-Grupo Lo Monaco presentan una serie de recomendaciones basadas en la evidencia científica, importantes para instaurar una higiene del sueño en niños con el fin de conseguir una calidad de sueño óptima.

Así, aconsejan establecer una serie de rutinas asociadas con el irse a dormir. Esto favorece que el niño se "acostumbre" (o condicione usando el término técnico) a dormir a determinada hora. De esta forma, el establecer una serie de rutinas fijas como ducharse, cenar, ver un tiempo fijo la tele, leer un cuento o irse a la cama a la misma hora, puede ayudar a que los niños condicionen ese ritual con el dormir y a esa hora.

"De esta forma, cuando se realizan esas tareas el niño, directamente, siente sueño. Para lograr esto lo primero es que se vayan a la cama a la misma hora. La calidad de sueño está relacionada con la sincronización y la regularidad con la que los niños van a la cama y la hora a la que se despiertan por la mañana con respecto a la edad que tenga cada uno. Por ello, hay que tener especial cuidado en que los niños duerman lo que necesiten", explican.

En segundo lugar aconsejan el acondicionamiento de la habitación del niño. "Dormir siempre en la misma habitación y que esta tenga una serie de condiciones favorecedoras de la inducción del sueño permitirá que sea más sencillo condicionar el ir al cuarto a dormir. Controlar la luminosidad, la temperatura, el ruido, la estética y decoración, la comodidad del colchón, la ropa que utilice para dormir, la accesibilidad a aparatos electrónicos" son algunas variables ambientales que influyen en la higiene de sueño del pequeño", aconsejan.

Los expertos recomiendan no dejar dispositivos como ordenadores, videoconsolas, tablets o smartphones a los niños, ya que suponen una fuente de distracción; además, "los juegos o lo que estén viendo en estos aparatos los sobreactivan, lo cual será un problema a la hora de conciliar el sueño más tarde".

En cuarto lugar aconsejan evitar actividades antes de dormir en la habitación. "El niño tiene que asociar que su habitación es donde él duerme por las noches y, aunque también practique otras actividades tales como estudiar, hacer deberes o jugar, ha de aprender que ese es el lugar donde duerme", explican.

Asimismo, hay que enseñarles a que son capaces de dormirse solo en su habitación. Si lo necesita, explican, "se puede poner una pequeña luz para que no tenga miedo aunque no es lo más recomendable. En caso de que el niño necesite no estar a oscuras, la fuente de luz debe ser lo más tenue posible y no ser directamente visible por el niño acostado".

En sexto lugar, recuerdan que no se deben realizar actividades físicas dos horas antes de irse a la cama; además no se debe ingerir alimentos con alto contenido en azúcar e hidratos, y es recomendable no acostarse inmediatamente después de cenar, "son



factores que influyen en la calidad de sueño, tanto de adultos como de niños".

Comentarios

Escribe tu opinión

Nombre y apellidos\*

Email (no se mostrará)\*

Comentario (máx. 1.000 caracteres)\*

**Publicar**

(\*) Obligatorio

NORMAS DE USO

- » Puede opinar con libertad utilizando un lenguaje respetuoso.
- » Escriba con corrección ortográfica y gramatical.
- » El editor se reserva el derecho a borrar comentarios inadecuados.
- » El medio almacenará la IP del usuario para proteger a los autores de abusos.