

Marketing de Proximidad para móviles
blue2you.es  **Bluetooth**  Aplicaciones para móviles 

El Tiempo en Granada
 Hoy **7°**
 Max Min 10° 6°
 © eltiempo.es, Foreca [Más »](#)

TELEPRENSA.ES

EL PERIÓDICO DIGITAL DE GRANADA



“A por un año de 10” Antonio Cobo, sacerdote

- ALMERÍA | **GRANADA** | MÁLAGA | ANDALUCÍA | MURCIA | NACIONAL | INTERNACIONAL | PUBLICIDAD | FRANQUICIAS
 CAPITAL | PROVINCIA | SOCIEDAD | ECONOMÍA | CULTURA Y OCIO | DEPORTES | MOTOR | DAKAR '10 | 24 HORAS | SERVICIOS

» Granada » Sociedad » [La UGR concluye que dieta equilibrada y ejercicio...](#)

Miércoles, 13 de Enero 2010 [MULTIMEDIA](#) | [REGISTRARSE](#)

GRANADA TITULARES: » Probable adiós a los controladores del Aeropuerto de...

La UGR concluye que dieta equilibrada y ejercicio físico reducen la apnea del sueño

La investigación ha sido incentivada como proyecto de excelencia por la Consejería de Innovación con 111.000 euros

12-01-2010 13:35

[COMPARTIR ESTA NOTICIA](#)

- COMENTAR
- IMPRIMIR
- ENVIAR POR EMAIL
- 

ANDALUCÍA.- Seguir una dieta equilibrada, practicar ejercicio y tener unos hábitos de sueño regulados, así como evitar el consumo de alcohol y tabaco, son indicaciones beneficiosas para el tratamiento del Síndrome de Apnea Obstruktiva del Sueño (SAOS), según un estudio dirigido por el investigador Gualberto Buela-Casal, del Departamento de Personalidad, Evaluación y Tratamiento Psicológico de la Facultad de Psicología de la Universidad de Granada (UGR).

La denominada CPAP es, hasta el momento, el tratamiento más extendido contra esta patología, que provoca alteraciones que van desde el cansancio diurno hasta episodios de asfixia, y, en casos extremos, muerte súbita por infarto de miocardio. Se trata de una mascarilla que se coloca en la nariz mientras se duerme, dotada de un compresor que envía aire a una presión determinada, según la gravedad de la apnea.

No obstante, los expertos granadinos apuntan estas fórmulas relacionadas con los hábitos de vida para que las emisiones de este dispositivo disminuyan y, en algunos casos, dejen incluso de ser necesarias. El proyecto, calificado de excelencia por la Consejería de Innovación, Ciencia y Empresa, cuenta con un incentivo de 111.200 euros.

Para llegar a estas conclusiones, los expertos han establecido un protocolo de hábitos saludables dividido en varios módulos, con el objetivo de disminuir el número de apneas o paradas.

Con la aplicación de estas pautas, una apnea leve puede desaparecer y la moderada-severa reduce sus síntomas de forma considerable, con la correspondiente reducción en la presión de la CPAP.

Se trata de comportamientos que guardan relación con los hábitos de sueño, evitar el alcohol y el tabaco, así como una alimentación equilibrada y la práctica de ejercicio. Los expertos han utilizado para su estudio una muestra de más de 50 voluntarios diagnosticados de apnea del sueño, correspondientes a ambos sexos y predominantemente de mediana edad.

Módulos

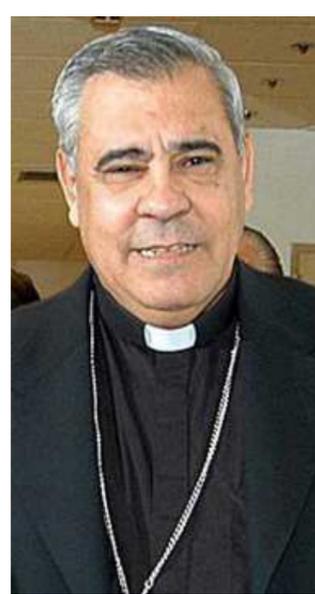
En el módulo que aborda los hábitos para la práctica de ejercicio físico y una correcta alimentación, los científicos centran sus esfuerzos en comprobar la incidencia de una dieta equilibrada, así como la práctica de deporte, con el objetivo de que reduzcan el Índice de Masa Corporal (IMC).

"El paciente siente mejoría con la pérdida de peso, aunque no sea muy elevada, porque en cuanto la zona de la laringe pierde grasa y volumen, se mejora la respiración y, por tanto, se reducen el número de paradas y semiparadas respiratorias", explica el responsable de la investigación, Raúl Quevedo-Blasco.

Junto a la dieta, la otra parte de este módulo es el ejercicio. Las actividades físicas que realizan los pacientes son específicas para mejorar algunos de los síntomas de la apnea. Así, ejecutan ejercicios técnicos, como movimientos oscilatorios de cabeza o cintura, que ayudan a reducir la masa muscular y perder grasa en aquellas partes del cuerpo que tienen más incidencia en la enfermedad, como son la zona del cuello o el abdomen.



Los sindicatos ganan el conflicto judicial en el sector de la madera



El Arzobispo de Granada, contra el maltrato a las mujeres

La Guardia Civil recupera enterrado en la vega el botín sustraído en un chalé

- AGENDA | MAS LEÍDOS
- » Se sortea un supermercado en Almúñecar
 - » Adjudicadas las obras para la instalacion de contenedores soterrados, proyecto incluido en el Plan Proteja de la Junta de Andalucía
 - » La Universidad de Oviedo y la UGR publican 'Paleontología de invertebrados'
 - » El PP responsabiliza al Gobierno de Santa Fe de las altas cifras de absentismo escolar
 - » Granada perderá cien mil toneladas de aceituna por el temporal
 - » CCOO pide que se refuerce la seguridad privada en los centros comerciales



DERECHO TECNOLÓGICO
DESARROLLO DE PROYECTOS TIC
FORMACIÓN E-LEARNING
CONSULTORÍA

paciente, hasta ahora todos los enfermos tratados han mejorado su calidad de vida gracias a la disminución de paradas respiratorias durante la noche.

Otro de los módulos se centra en el tabaquismo y el alcoholismo. En este campo, Quevedo-Blasco asegura que han descubierto la incidencia del hábito pasado en la aparición de la patología. "Hemos observado que pacientes que dejaron de fumar hace años han desarrollado la enfermedad cuando ya no eran fumadores, lo que nos lleva a pensar que es posible que aunque hayan tenido este hábito, sus consecuencias para la apnea aparezcan a posteriori", asegura. En sentido, están trabajando ahora en averiguar hasta qué punto los efectos perniciosos del tabaco se mantienen en el organismo, incidiendo en este trastorno.

Para poder dejar comentarios debe estar registrado en la comunidad de teleprensa.

- <http://comunidadteleprensa.es>

Usuario:

Email:

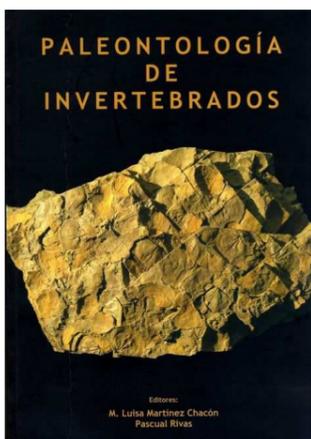
Comentarios:

No hay comentarios

Hemeroteca de **sociedad**

Día	Mes	Año	
<input type="text" value="Null"/>	<input type="text" value="Null"/>	<input type="text" value="Null"/>	<input type="button" value="Ver hemeroteca"/>

► [Anteriores](#) | [Siguintes](#)



La Universidad de Oviedo y la UGR publican 'Paleontología de invertebrados'



Salud y Consumo del Ayuntamiento de Guadix ofrece recomendaciones para las compras en rebajas

La Guardia Civil pone a disposición judicial a siete personas por delitos contra la seguridad...

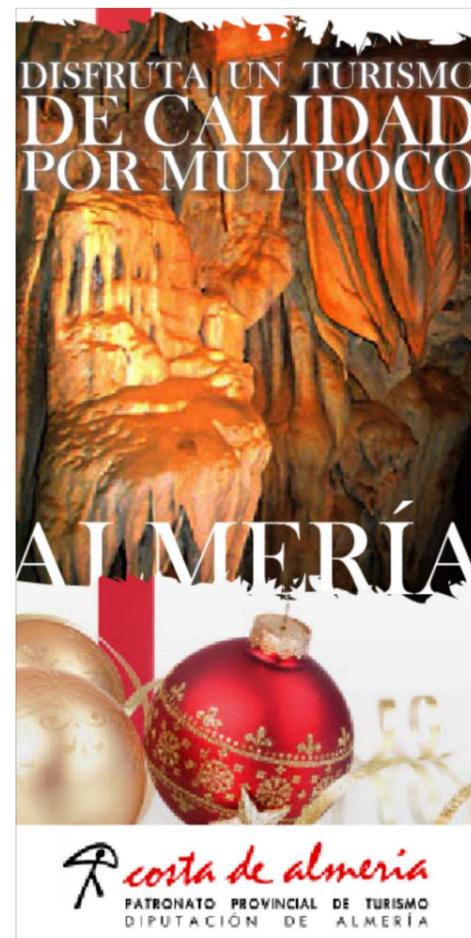


La Unidad Municipal de Salud de Guadix elabora consejos de alimentación saludable tras los excesos...



IU acusa al Gobierno de la Junta por "el caos" sufrido en Granada por el temporal

[IR AL PRINCIPIO](#)



DOCUMENTOS DE INTERÉS



MULTIMEDIA



ENTREVISTA: Francisco Torres, abogado de Juan Enciso



El tramo del AVE Almería-Granada supondrá una inversión superior a los 2.200 millones de euros



El tramo del AVE Almería-Granada supondrá una inversión superior a los 2.200 millones de euros