

1 Truco de vientre plano :
Reducir 1 Kilo del vientre cada semana a través de este raro truco viejo. ▶





Fundación ONCE
trabajando **JUNTOS**

Notas de Prensa
Reportajes, noticias, redacción y envío de Notas de Prensa



[Contactar](#) [Mapa web](#) [Accesibilidad](#)
[Usuarios](#) [Regístrate](#)

[Inicio](#) [Áreas temáticas](#) [Comunidad](#) [Actualidad](#)

[Portada Discapnet](#) | [Actualidad](#) | [Actualidad general](#)

Actualidad

[Noticias sobre Discapacidad](#)
[El sector social, al día](#)
[Actualidad general](#)
[Noticias de fácil lectura](#)
[Hemeroteca](#)
[Solidaridad Digital](#)
[Discapacidad en los medios](#)
[Agenda](#)
[Boletines](#)
[Alarmas SMS](#)

UN ESTUDIO REVELA QUE UNA DIETA EQUILIBRADA Y LA PRÁCTICA DE EJERCICIO FÍSICO REDUCEN LOS SÍNTOMAS DE LA APNEA DEL SUEÑO

17/01/2010 **SERVIMEDIA** [Escriba el primer comentario de ésta noticia](#)

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 Obstructiva del Sueño (SAOS), según un estudio dirigido por el investigador Gualberto Buena-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 andaluzade 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.

¿Compartir?      



[Volver al listado](#)

Comentarios

Actualmente no existen comentarios.

Danos tu opinión

Comentario

* Introduzca el resultado de la siguiente operación matemática 1 + 5 =

☐ Acepto las [normas de colaboración](#)

Enviar ➔