



EN DIRECTO Marruecos ofrece atraque a un barco de la Armada del mayor traidor de Europa



EN DIRECTO Netanyahu llega a Washington para abordar el impacto de los aranceles de EEUU

SALUD

Un estudio asoció el cambio de hora con más riesgo de la enfermedad con miles de casos cada año en España

Al analizar las tasas de hospitalización.

Por Redacción HuffPost

Publicado el 31/03/2025 a las 15:30



Cansancio o alteraciones en el apetito son las consecuencias que suele dejar el cambio de hora en nuestro organismo. Un estudio de 2016 halló otro posible efecto sobre la salud de esta alteración.



Según investigadores de la Universidad de Turku, en Finlandia, el cambio al horario de verano podría estar vinculado a un **mayor riesgo de accidente cerebrovascular isquémico**, aunque de manera temporal.

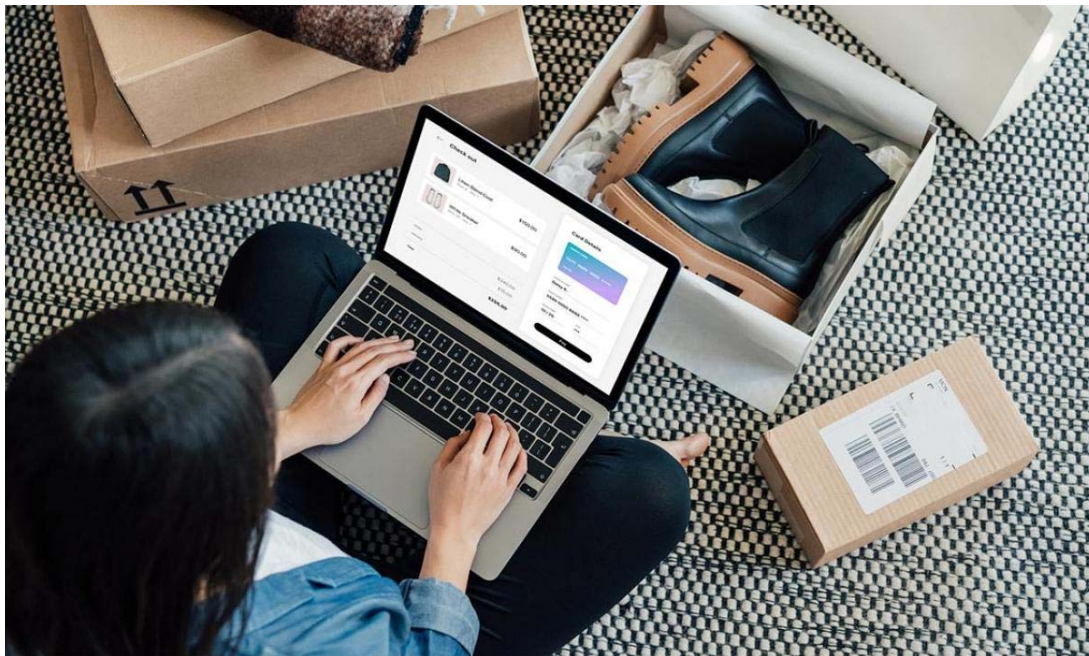
Cada año se producen 90.000 nuevos casos de ictus en España y más de 23.000 fallecimientos, según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN). **El ictus isquémico es el tipo más común** de todos ellos.

Ya puedes comentar esta noticia

COMENTAR

"Estudios anteriores han demostrado que las interrupciones en el ritmo circadiano de una persona elevan el riesgo de accidente cerebrovascular isquémico, así que queríamos averiguar si el horario de verano podía poner en riesgo a las personas", señaló entonces el autor del estudio, Jori Ruuskanen, como recogió [Europa Press](#).

Los investigadores tomaron los datos de accidentes cerebrovasculares en Finlandia durante 10 años y compararon las tasas de los casos hospitalizados durante la semana posterior al cambio de hora con las de ingresos producidos dos semanas antes o dos semanas después. Hallaron que **la tasa global de ictus isquémico era un 8% más alta durante los dos primeros días tras el cambio** de manecillas, pero no era más elevada a partir de esa fecha.



Fiesta de Ofertas de Primavera de Amazon: los 10 mejores chollos con hasta un 70% de descuento

Como avisaba Ruuskanen, **es necesaria más investigación** para conocer más acerca de esta posible relación y si el riesgo se podría reducir.

Por Redacción HuffPost

CAMBIO DE HORA

¿Necesitas la televisión para quedarte dormido? Esto es lo que significa según la psicología

FAMILIA 20MINUTOS | NOTICIA 07.04.2025 - 18:00H



El sueño es un proceso biológico complejo en el que intervienen muchos factores, y al que el estilo de vida actual no ayuda demasiado. De todas las posibles estrategias para dormir, hay una que llama especialmente la atención a los expertos.

La planta que desinflama, evita los gases y ayuda a dormir como un bebé



Dormir frente a la revisión es una rutina para muchas personas.. / Freepik

Más de cuatro millones de adultos en España padecen insomnio, según la [Sociedad Española de Neurología](#), que tiene efectos directos sobre nuestra salud mental. Ante semejantes cifras, deberíamos plantearnos qué está pasando y [qué podemos hacer nosotros por nuestro propio descanso](#). De todas las medidas particulares que podemos adoptar para conciliar el sueño, un buen número de personas tiene encabezando su lista de favoritos el hecho de **mantener encendida la televisión, algo que les relaja y les ayuda a iniciar el descanso** nocturno.

Y es que [el descanso insuficiente y de mala calidad](#) afecta a nuestra salud mental en muchas vertientes. En una **sociedad que premia la productividad y la hiperconexión** por encima de todo, el descanso pasa a un segundo o tercer plano, con lo que dejamos abierta la puerta al deterioro del estado de ánimo, la falta de concentración, y riesgos de salud más graves a largo plazo.

Come Con Cabeza: 5 Culpables De Tus Migrañas

NOTICIA DESTACADA



Estos son los hábitos que haces a diario que están perjudicando tu cerebro, según expertos de Harvard

Hábitos para recuperar el sueño reparador según los expertos



MÁS INFORMACIÓN SOBRE:

- Salud
- Insomnio
- Trastornos del sueño
- Familia
- Dormir
- Consultorio psicología
- Psicología



Hacer uso de pantallas electrónicas cuando debemos dormir no es una buena idea, según los expertos.. / Pixabay

Incidiendo en la necesidad de un sueño reparador, los expertos insisten en que durante la noche, mientras dormimos, nosotros permanecemos inconscientes, pero nuestro **cerebro y el cuerpo mantienen sus funciones de reparación activas**, para levantarnos con 'las pilas cargadas'. Aunque la calidad del sueño depende de la edad, el estilo de vida y la salud 'de base', entre otras cosas, la norma general es que **debemos dormir 7 u 8 horas para reponer nuestra salud física y mental**, con la que afrontar la jornada siguiente.

Entre los hábitos más aconsejados por los especialistas, esos que van a ayudarnos a **evitar riesgos de salud asociados con el insomnio** están la necesidad de seguir un horario de sueño igual todos los días; haciendo algo de ejercicio, pero no antes de irnos a dormir; **evitar la nicotina y la cafeína (sus efectos estimulantes pueden tardar en desaparecer hasta 8 horas)**; evitar la siesta o, al menos, que sea breve; evitar las cenas copiosas y el consumo de alcohol nocturno; y crear un ambiente idóneo de relax antes de irnos a dormir.

Quizá uno de los puntos más importantes para no conseguir un sueño de calidad es permanecer frente a **dispositivos electrónicos en las últimas horas del día**. Se trata de un hábito absolutamente desaconsejado, y en el que la comunidad científica muestra unanimidad. Entonces, ¿cómo se explica que haya **personas que consiguen dormir poniéndose frente al televisor** por las noches? La psicología tiene una explicación para este curioso fenómeno (que no es precisamente poco frecuente).

NOTICIA DESTACADA



La rutina de yoga sencilla que es perfecta para hacer frente al insomnio y mejorar el descanso

Quedarte dormido frente al televisor tiene una explicación profesional





Dormir con el televisor encendido, en algunos casos, sirve para enmascarar cierta sensación de soledad. / drobotdean (Freepik).

Las personas que necesitan de la televisión, con el volumen incluso, para conciliar el sueño, buscan según la psicología **suplir un cierto estado de soledad emocional**. Desde la web alemana Liebeskind Academy explican que "para quienes viven solos, el televisor le proporciona sensación de estar acompañados; gracias a él ven disminuir su aislamiento, al tiempo que ven cumplida su necesidad de permanecer estimulados todos el tiempo".

Otra de las razones para quedarse dormido frente a la pantalla de la televisión puede ser, según los expertos, "que pretendan solapar **el silencio de la noche, algo que les resulta inquietante** y que no les proporciona el confort que necesitan para quedarse dormidos".

Hay personas que encuentran en el sonido una forma de estimular la imaginación y el pensamiento creativo, que puede estar más presente cuando llegan a casa y están tranquilos. Escuchar los diálogos que les brinda la televisión les proporciona una distracción con la que **tranquilizar la mente acelerada**, y termina por relajarles tanto que acaban **conciliando el sueño** frente a ella. "Es una forma de adaptabilidad y resiliencia".

NOTICIA DESTACADA



¿Cuánta cafeína es saludable? Nueve efectos negativos del consumo excesivo

Referencias

Lulu Xie, Hongyi Kang, Qiwu Xu, Michael J Chen, Yonghong Liao, Meenakshisundaram Thiyagarajan, John O'Donnell, Daniel J. Christensen, Charles Nicholson, Jeffrey J. Iliff, Takahiro Takano, Rashid Deane, Maiken Nedergaard. 'Sleep drives metabolite clearance from the adult brain'. National Center of Biotechnology Information. Consultado online en <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24136970/>

Te puede interesar

Cuántas veces es normal despertarse por la noche en función de tu edad según la ciencia

Qué significa saludar con este gesto según la psicología

El mejor alimento para limpiar el colon de forma natural: favorece la pérdida de peso y protege la flora intestinal

¿Quieres recibir los mejores contenidos para cuidar tu salud y sentirte bien? Apúntate gratis a nuestra nueva *newsletter*.



Estos son los primeros síntomas de migraña, una de las enfermedades más incapacitantes en mujeres jóvenes

ESTAR BIEN VERÓNICA JIMÉNEZ | NOTICIA 07.04.2025 - 07:00H



Esta enfermedad en España afecta a cinco millones de personas, aunque cerca de un millón y medio hacen frente a su versión crónica. Sin embargo, es una patología que afecta especialmente a las mujeres.

Qué es y cuáles son los síntomas de la colangitis biliar primaria: diagnosticada un 95% más en mujeres





Esta enfermedad afecta más a mujeres entre 20 y 40 años. / cookie_studio (Freepik)

El **dolor de cabeza** suele ser muy molesto para realizar las tareas diarias. En España son muchas las mujeres que sufren esta afección. Los datos de la Sociedad Española de Neurología explican que son **cinco millones de españoles** los que tienen que hacer frente a esta enfermedad. Sin embargo, este problema es mucho más común en mujeres que hombres.

La **migraña** es uno de los dolores de cabeza más conocidos. La Mayo Clinic afirma que "puede causar un dolor pulsátil intenso o una sensación pulsante generalmente de un solo lado". Asegura que, en muchas ocasiones, suele estar acompañado de "náuseas, vómitos y sensibilidad a la luz y al sonido". Este tipo de ataques pueden durar solo unas horas o días, pero si es muy intenso dificulta la vida diaria.

Los síntomas de la migraña

Las migrañas, según explica Mayo Clinic, pueden afectar en cuatro etapas: **pródromo, aura, ataque y pósdro**mo. Sin embargo, hay que tener presente que no todas las personas pasan por todas ellas.

DESTACADO



Chollos de menos de 20 euros para aprovechar el último día de rebajas de Amazon sin arruinarte
Ainhoa Estaregui



Un abogado indica qué pasará con los okupas desde esta semana: 'Cambia el paradigma'
20minutos



Cinco afectados en un incendio en un aparcamiento en Salou

EP



El dardo del subdirector de 'Socialité' durante su último programa: 'Los finales a veces pueden ser un poco agridulces'
20minutos

MÁS INFORMACIÓN SOBRE:

[Migraña](#)[Enfermedades](#)[Síntomas](#)



Una mujer sufriendo un ataque de migrañas. / Getty Images/iStock

Después, tenemos el **aura**. Puede ocurrir tanto antes como durante las migrañas. La Mayo Clinic explica que "es un síntoma reversible del sistema nervioso". Normalmente, son visuales, pero también se pueden producir otras alteraciones. Algunos ejemplos: pérdida de visión, sensación de hormigueo en un brazo o pierna, fenómenos visuales, dificultad para hablar o entumecimiento en el rostro.

NOTICIA DESTACADA



La mejor planta para desintoxicar tu cuerpo y cuidar tu piel de forma natural

La tercera fase es la migraña que puede tener **una duración de 4 a 72 horas si no se trata**. La frecuencia puede variar dependiendo de la persona, pero también hay que tener en cuenta que pueden ser poco frecuentes o, por el contrario, aparecer varias veces en un mismo mes.

Los síntomas propios de este periodo son: dolor de un lado de la cabeza, dolor que puede generar una sensación de palpitación o latido, náuseas y vómitos o sensibilidad a la luz, el sonido e incluso a olores y al tacto.

Por último, el **postdromo** es la etapa después del ataque. "Es posible que **te sientas agotado, confundido y sin fuerzas** hasta por un día", afirma Mayo Clinic. No obstante, hay personas que pueden sentirse eufórica, pero los profesionales dicen que "el movimiento repentino de la cabeza podría provocar dolor de nuevo brevemente".

NOTICIA DESTACADA



Cómo saber si tienes infección de orina: primeros síntomas de esta enfermedad más frecuente en mujeres

Qué puede desencadenar un ataque de migrañas

En las mujeres, el principal desencadenante de las migrañas son **los cambios hormonales**. "Las fluctuaciones en el estrógeno, que se



20minutos



MUJER.ES



Una mujer con migrañas. / Pixabay/RobinHiggins

Hay que tener en cuenta que los medicamentos hormonales como, por ejemplo, **los anticonceptivos orales pueden empeorar esta cefalea**. Aunque también puede ocurrir lo contrario, puesto que algunas mujeres que las sufran y toman estos medicamentos han visto como ocurren con menos frecuencia.

NOTICIA DESTACADA

Así se manifiestan los síntomas de sarcopenia: estas son las primeras señales en mujeres

El estrés, las bebidas alcohólicas, las luces brillantes o parpadeantes, los cambios en el sueño, el esfuerzo físico intenso, los cambios climatológicos, algunos alimentos o aditivos, también pueden ser la causa de un ataque de migrañas.

Te puede interesar

Qué es el Soul Yoga y por qué es la práctica preferida de las mujeres de más de 50 años

El truco de un profesor de autoescuela para aparcar el coche a la primera

Un 16 % de las adolescentes en España han faltado a clase alguna vez por no tener productos de higiene menstrual

¿Quieres recibir gratis todos los jueves en tu correo los mejores contenidos de belleza, moda y estilo de vida? Apúntate a nuestra Newsletter.

Conforme a los criterios de  **The Trust Project**

¿Por qué confiar en nosotros?

Aislamiento térmico gratis

Aísla tu buhardilla por 1 euro con subvenciones. ¡Reduce tus facturas de energía hoy!

Aislamiento-1-Euro | Patrocinado

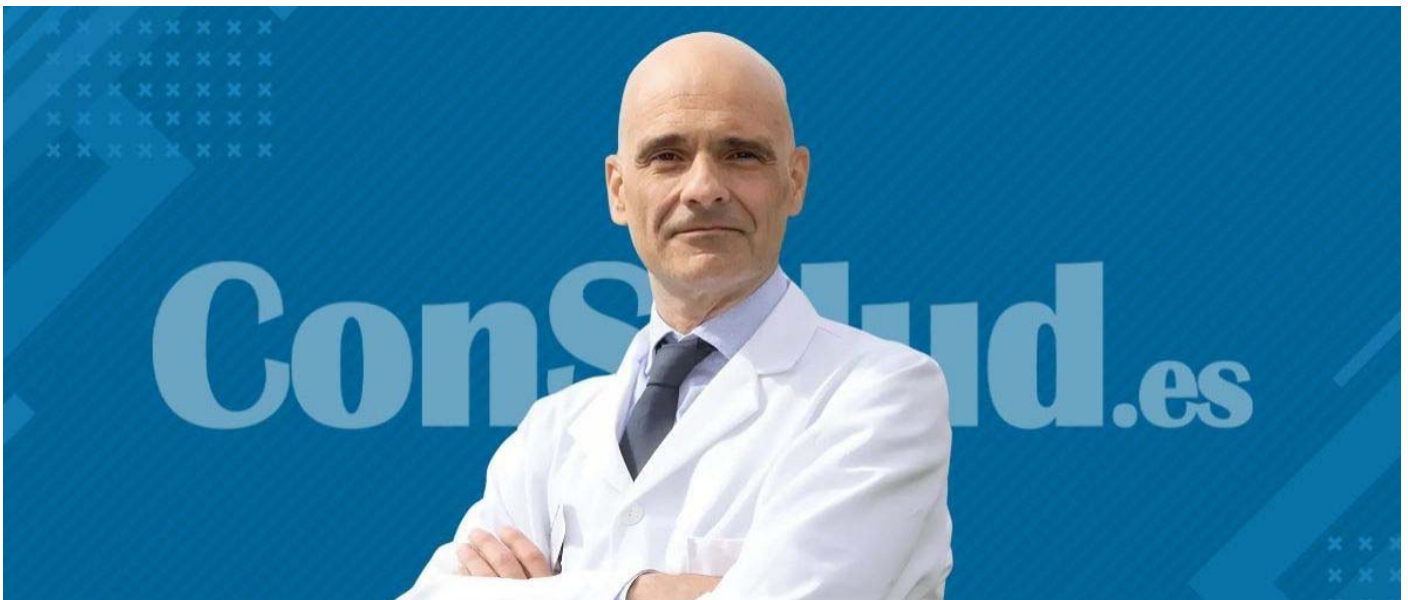
Más información

Explora nuevos horizontes con Air Europa
Vuela desde 55€* a Europa, Estados Unidos y Caribe
Air Europa | Patrocinado



Vacuna del herpes zóster, ¿aliada para prevenir o retrasar la demencia?: “Es un estudio muy robusto”

El Dr. Pascual Sánchez, secretario del Grupo de Estudio de Conducta y Demencias de la SEN, asegura que el estudio de la vacuna del herpes zóster y la demencia permite sacar conclusiones fiables



Dr. Pascual Sánchez, secretario del Grupo de Estudio de Conducta y Demencias de la SEN nos habla del estudio de la vacuna del herpes zóster. (Foto: Cedida a ConSalud.es)



ITZIAR PINTADO

6 ABRIL 2025 | 11:00 H



Archivado en:

VACUNACIÓN · HERPES ZÓSTER · DEMENCIA

"Los herpesvirus neurotrópicos pueden estar implicados en el desarrollo de la demencia". Así lo confirma un estudio dirigido por Stanford Medicine y publicado recientemente en la revista 'Nature' que demuestra el efecto positivo de la vacuna contra el herpes zóster para [prevenir o retrasar la aparición de la demencia](#). En concreto, quienes recibieron [la vacuna contra el herpes zóster](#) tuvieron un 20 % menos de probabilidad de desarrollar demencia en los siguientes siete años que quienes no la recibieron.

Como explica a [ConSalud.es](#) el **Dr. Pascual Sánchez, secretario del Grupo de Estudio de Conducta y Demencias de la Sociedad Española de Neurología (SEN)**, "desde hace tiempo se investiga el papel que pueden jugar los virus en la demencia, especialmente en modelos preclínicos con animales y cultivos celulares".

"Se ha visto que estos virus pueden inducir neuroinflamación, la secreción de beta-amiloide o la fosforilación de la proteína tau, todos ellos marcadores característicos de la enfermedad de Alzheimer"

Aunque no se puede afirmar que los virus causen demencias como el alzhéimer, que es una enfermedad muy compleja, sí se ha observado que algunos, **como el herpes simple y el de la varicela-zóster**, residen en el sistema nervioso central y pueden reactivarse, generando procesos similares a los de la enfermedad. "Se ha visto que estos virus pueden inducir **neuroinflamación, la secreción de beta-amiloide o la fosforilación de la proteína tau**, todos ellos marcadores característicos de la enfermedad de Alzheimer", detalla el Dr. Sánchez.

El estudio en cuestión se llevó a cabo en Gales y comparó a personas que tuvieron acceso a la vacunación contra el herpes zóster con aquellas que no lo tuvieron debido a un criterio de edad. El programa de vacunación, que comenzó el 1 de septiembre de 2013, especificaba que **cualquier persona que tuviera 79 años** en esa fecha podía vacunarse durante un año y las personas de 78 años serían elegibles al año siguiente durante un año, y así sucesivamente.

Los investigadores analizaron los historiales médicos de **más de 280.000 adultos mayores de entre 71 y 88 años** que no padecían demencia al inicio del programa de vacunación. Centrarón su análisis en aquellos que se encontraban más cerca del umbral de elegibilidad, comparando a quienes cumplieron 80 años la semana anterior con quienes los cumplieron la semana posterior. "Es un estudio muy robusto que permite sacar conclusiones con un alto grado de fiabilidad", destaca el Dr. Sánchez, aunque matiza que se trata de un estudio observacional y no de un ensayo clínico.

"Es un estudio muy robusto que permite sacar conclusiones con un alto grado de fiabilidad"

Para confirmar estos hallazgos, sería necesario **realizar un ensayo clínico** en el que se comparara de forma controlada a una población vacunada con otra no vacunada. "Eso daría una evidencia científica más sólida, pero es complicado porque la vacuna con la que se hizo el estudio ya no se usa tanto; ahora hay otra recombinante que ha sustituido a la de virus vivos atenuados" comenta.

recomendamos que no sustituya a la de tres virus atenuados", comenta.

Además, este estudio tendría un gran impacto "si tenemos en cuenta que actualmente no tenemos muchas herramientas preventivas para las demencias", puntualiza el experto. "Únicamente contamos con estrategias: llevar buenos hábitos, hacer ejercicio físico y otras recomendaciones que han ofrecido datos modestos para controlar los primeros síntomas de enfermedad", continúa.

Más allá de su posible efecto protector frente a la demencia, el estudio también refuerza la **llamada "hipótesis viral" de la enfermedad**, que sugiere que infecciones crónicas pueden jugar un papel en su desarrollo. "Pone el foco nuevamente en la posibilidad de que los virus estén implicados en un porcentaje de los casos de demencia", afirma el experto.

"Hay una evidencia que habría que validar con **un diseño más robusto** todavía para llevar a cabo intervenciones de este tipo a gran escala", sostiene el neurólogo. No obstante, "este tipo de estudios aportan un buen argumento adicional para promover la vacunación y tener en cuenta estas estrategias desde el punto de vista de salud pública", concluye.

Los contenidos de ConSalud están elaborados por periodistas especializados en salud y avalados por un comité de expertos de primer nivel. No obstante, recomendamos al lector que cualquier duda relacionada con la salud sea consultada con un profesional del ámbito sanitario.

Publicidad

Te puede gustar

Enlaces Promovidos por Taboola

Aísla tu casa por 1 euro

Aislamiento-1-Euro

Más información

Nissan X-Trail desde 32.900€ y 10 años de garantía

Nissan X-Trail

Ver oferta

Es paradójico que la idea de vivir una vida larga le atraiga a todos, pero que el envejecer, no le agrade a nadie.

Andy Rooney

Una publicación de



SUSCRÍBASE AQUÍ GRATIS
A NUESTRO BOLETÍN

[Inicio](#) [Actualidad](#) [Innovación](#) [Salud](#) [Opinión](#) [Aula Virtual](#) [El rincón del director](#) [Arquitectura y Residencias](#) [Visto en la Red](#) [Historietas](#)

Sector

El Párkinson es la segunda enfermedad neurodegenerativa más común después del Alzheimer



El Párkinson en las residencias de mayores, la segunda enfermedad neurodegenerativa más común después del Alzheimer. (Foto: emeis)

POR DEPENDENCIA.INFO

MÁS ARTÍCULOS DE ESTE AUTOR

Lunes 07 de abril de 2025, 13:30h



la noticia



Comenta esta noticia

La OMS prevé un aumento significativo de casos de esta enfermedad en los próximos 25 años, destacando la importancia de la concienciación social.

Según la **Sociedad Española de Neurología (SEN)**, 160.000 españoles mayores de 65 años han sido diagnosticados con Parkinson, una **enfermedad que impacta en el movimiento y la coordinación**. Este trastorno ocupa el segundo lugar en cuanto a incidencia entre las enfermedades neurodegenerativas.

Cada año, se registran aproximadamente 10.000 nuevos casos, lo que representa un aumento significativo en su prevalencia. La Organización Mundial de la Salud (OMS) anticipa que en los próximos 25 años, el número de personas afectadas a nivel global se triplicará. Después del Alzheimer, el Parkinson es la segunda enfermedad neurodegenerativa más frecuente.

No se trata de un problema exclusivo de las personas mayores, pero, como señala la doctora **Carmen Figueroa**, coordinadora médica en **grupo emeis**, sí puede clasificarse como una enfermedad que afecta principalmente a este grupo etario. De hecho, **el 85% de quienes sufren esta condición son mayores de 65 años**.

La SEN indica que el 2% de las personas que superan esa edad padecen la enfermedad, cifra que

Las más leídas

- **BLOGOSFERA** Tablas salariales de los trabajadores de la Dependencia en 2025
- Falta de personal, reglamentación... ¿sigue siendo atractivo para la inversión el sector residencial en España er
- España necesita de forma urgente 20.000 nuevas plazas residencia invertir más de 2.000 millones de euros en tres años
- Tovertafel: la "mesa mágica" que transforma el juego en felicidad a personas con deterioro cognitivo y motricidad limitada
- Ignacio Fernández-Cid: "La realidad es que no siempre es mejor envejecer en casa, ya que cada persona tiene circunstancias y necesidades distintas"

Privacidad

aumenta al 4% en aquellos mayores de 80 años. En consonancia con estos datos, la doctora también menciona un dato relevante: el 6% de los ancianos atendidos en los cerca de 60 centros de residencias Bouco, pertenecientes al área sanciosanitaria de emeis, presenta Parkinson.

Se implementa un tratamiento integral y especializado para atender a las personas mayores, utilizando un enfoque holístico que involucra a equipos multidisciplinares de diversas especialidades. La doctora señala que “porque las personas mayores, sobre todo las más dependientes, suelen tener varias patologías, que necesitan un abordaje por parte de distintos especialistas”. Este equipo incluye médicos, enfermeros, trabajadores sociales, psicólogos, fisioterapeutas, terapeutas ocupacionales, logopedas y gerocultores.

Después de llevar a cabo una valoración inicial, se lleva a cabo una reunión entre todos los especialistas para definir los diferentes objetivos que permitirán trabajar de manera coordinada. El equipo médico de Bouco señala que “si los residentes de Parkinson no tuvieran las terapias adecuadas empeorarían funcionalmente más rápido y tendrían peor pronóstico y calidad de vida”.

Manifestaciones y fases de la enfermedad de Parkinson

La intervención se fundamenta en dos áreas principales. Por un lado, se aborda el tratamiento de los síntomas, que en su mayoría son motores y afectan al 70% de las personas con Alzheimer —incluyendo temblores, rigidez, lentitud de movimientos e inestabilidad postural—; además, se consideran otros problemas como el insomnio, la disfagia, el estreñimiento, la depresión y el deterioro cognitivo. Por otro lado, se busca estimular las capacidades funcionales para ralentizar tanto el deterioro como la dependencia.

La evolución de la enfermedad se divide en cinco etapas, cada una correspondiente a un nivel de gravedad. En la primera etapa, se proporciona información tanto al paciente como a su familia, además de planificar el tratamiento. La segunda etapa se enfoca en ofrecer asistencia con las actividades diarias esenciales, abarcando también las relaciones sociales, la fisioterapia y la evaluación y ajuste de la medicación. La adaptación del entorno y el apoyo para la alimentación y la comunicación son cruciales en la siguiente fase. En la cuarta etapa, se enfatizan los ejercicios de movilización pasiva para preservar la función muscular, así como el soporte emocional y psicológico tanto para el paciente como para su familia. Finalmente, la quinta etapa está dedicada al cuidado paliativo y exige una atención integral.

Fisioterapia y terapia ocupacional, fundamentales

Las residencias Bouco ofrecen actividades de fisioterapia y terapia ocupacional que contribuyen a mejorar la autoestima y ralentizan el avance de la enfermedad. La doctora Figueroa advierte que, en ambos casos, es fundamental llevar a cabo estas actividades de manera regular. La fisioterapia abarca ejercicios enfocados en la movilidad, el equilibrio y la coordinación, así como entrenamiento de fuerza.

Además, se proporcionan estrategias para facilitar el inicio del movimiento y se trabaja en la reeducación de la postura y los patrones de movimiento que han sido alterados o disminuidos.

La terapia ocupacional, se aborda simultáneamente el deterioro cognitivo, considerando el nivel de dependencia del paciente. Además, se trabaja para preservar la coordinación y la actividad voluntaria de los miembros superiores, con un enfoque particular en la mano. También se promueve la comunicación verbal y escrita, mientras se implementan dinámicas destinadas a estimular las capacidades cognitivas.

Logopedia y comida texturizada

Desde las residencias Bouco, se desea resaltar la importancia de la comida texturizada, una innovación que proporciona una nutrición e hidratación adecuadas para los mayores que enfrentan disfagia (dificultad en la deglución). Esta propuesta no solo facilita que los ancianos recuperen el placer de comer, sino que también se presenta de manera atractiva, con colores y formas que evocan el plato base, ya sea pescado, verdura, pollo o postre.

Los logopedas también se encargan de los problemas de comunicación que afectan al 90% de los enfermos, además de abordar la rigidez causada por la enfermedad, la cual resulta en dificultades para tragar.

El Día Mundial del Parkinson, evento respaldado por la Organización Mundial de la Salud, tiene como objetivo fomentar la concienciación social sobre esta enfermedad, promover el apoyo a quienes la padecen y destacar la importante labor de los profesionales de la salud involucrados.

EFE:

El doctor José Miguel Laínez, en una entrevista con EFE. EFE/Miguel Ángel Polo.

Los neurólogos cambian el paradigma y priman la prevención de las dolencias neurológicas

7 abril 2025

RESUMEN DE LA NOTICIA

00:00

powerbeans

00:43

Cookies

Concha Tejerina |

València (EFE).- Escribir a mano, pasear con los amigos, aprender nuevos idiomas, dormir ocho horas diarias o eliminar el estrés son algunas de las recomendaciones para mantener un cerebro saludable que realizan los neurólogos, quienes defienden un «cambio de paradigma» que prime la prevención para reducir la alta incidencia y el impacto de las enfermedades neurológicas.

Así lo asegura en una entrevista con EFE José Miguel Laínez Andrés, jefe de Servicio de Neurología del Hospital Clínico de València y expresidente de la Sociedad Española de Neurología (SEN), quien ha coeditado, junto al actual presidente de la SEN, Jesús Porta Etessan, el libro 'Salud cerebral: mantén joven tu cerebro', en cuyo prólogo ya sentencian: «Recuerden: no hay salud sin salud cerebral».

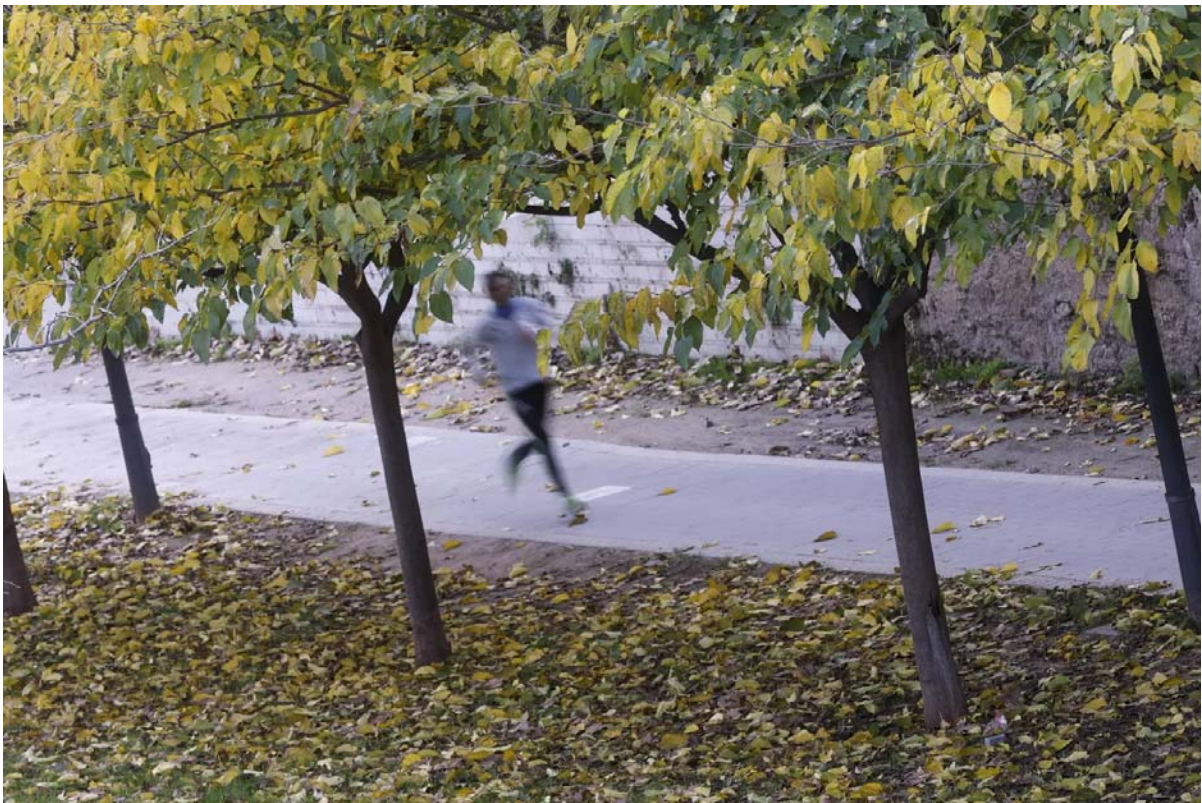
«La aproximación a las enfermedades neurológicas no se debe limitar a tratarlas, sino que debe ser fundamentalmente preventiva. Ese es el cambio de paradigma fundamental que intentamos conseguir», afirma Laínez, quien advierte de que estas dolencias están creciendo, debido especialmente al envejecimiento de la población.

23 millones de personas con enfermedad neurológica

Se estima que en España más de 23 millones de personas sufre algún tipo de enfermedad neurológica, una prevalencia un 18 % superior respecto a la media mundial, y las más prevalentes son los ictus, las cefaleas (en particular la migraña), la enfermedad de Alzheimer y otras demencias y trastornos neurodegenerativos, la epilepsia y algunas neuropatías, según indica la publicación.



Cookies



Un corredor hace ejercicio en el Jardín del Turia. EFE/ Kai Forsterling/Archivo

La elevada incidencia de enfermedades neurológicas, principal causa de discapacidad y segunda causa de muerte, y su continuo crecimiento hacen necesario un «cambio de paradigma» en la conciencia sobre la salud cerebral e incidir en la prevención para reducir el impacto de estas dolencias y tratar de tener un cerebro lo más sano posible.

Laínez destaca la importancia de que la ciudadanía se implique de forma importante en esta prevención, ya que no solo irá en beneficio de la salud de la población sino del sostenimiento del sistema. «Si no logramos que se reduzca **el Alzheimer** o el ictus, dentro de 30 años vamos a tener un grave problema de salud pública, una pandemia», alerta.

Respecto al Alzheimer, afirma que hay «buenas noticias» porque se ha demostrado, y publicado recientemente en una revista científica, que su aparición se está retrasando y aparece dos o tres años más tarde, «y la única razón que hay para ello en los países occidentales es el cambio de los estilos de vida», explica.

Decálogo para un cerebro saludable



El monográfico incluye un decálogo con medidas para mantener un cerebro saludable e incidir en la prevención de las enfermedades neurológicas, ya que se estima que hasta el 40 % de las demencias y el 50 % de los accidentes cerebrovasculares son prevenibles si se actúa desde la infancia.

Identifican unas moléculas que predicen la recuperación de pacientes con ictus isquémico



Barcelona (EFE).- Un estudio ha identificado cinco moléculas de microARN presentes en sangre que predicen cómo será la recuperación de los pacientes que han sufrido un ictus isquémico, lo que abre la puerta a futuros tratamientos que regulen estas moléculas. El ictus isquémico, causado por un coágulo que bloquea un vaso sanguíneo en el cerebro, ... Sigue leyendo



EFE Noticias

Incluye recomendaciones como realizar actividades que estimulen la actividad cerebral (leer, escribir, juegos de mesa, manualidades, crucigramas o aprender un nuevo idioma), evitar el sobrepeso y realizar algún tipo de actividad física de forma regular, y evitar el consumo de tóxicos como el alcohol, tabaco, drogas o la contaminación ambiental.

«Debemos intentar mantener la actividad cerebral a lo largo de la vida, cada uno en el grado que sea. Es tan lícito hacer ecuaciones matemáticas como leer una revista de moda», afirma el neurólogo.

En el caso del ejercicio físico, Laínez subraya que ha demostrado ser un elemento esencial para el envejecimiento global y también del cerebro, y considera que cada uno debe hacer la actividad física que le resulte más placentera y fácil. «Es tan protector caminar una hora al día o pasear con amigos como correr maratones», subraya.



Cookies

También aconseja controlar otros factores de riesgo vascular como la hipertensión arterial, diabetes o hiperglucemia; potenciar las relaciones sociales y afectivas evitando el aislamiento social; seguir una dieta equilibrada; y tener un sueño de calidad, tratando de dormir unas ocho horas diarias.

El uso moderado de internet, pantallas digitales y redes sociales es otra de las recomendaciones. En el caso de los niños, advierte de lo «especialmente negativo» que es el uso de dispositivos electrónicos, ya que su cerebro aún no está maduro y no es bueno recibir una hiperestimulación sensorial, auditiva y visual durante muchas horas.

«Se ha demostrado que escribir a mano es mucho más estimulador del cerebro en todos los niveles, mejora la memoria y los procesos cognitivos», señala José Miguel Laínez, quien considera esencial tener una «reserva cerebral» para resistir mejor el deterioro cognitivo debido a enfermedades o lesiones cerebrales.

El decálogo también incluye consejos como eliminar el estrés en todos los ámbitos que sea posible y destaca la importancia de mantener una actitud positiva, ya que «el buen humor y la risa fortalecen el cerebro».

[Comunidad Valenciana, Otras noticias España, Salud](#)



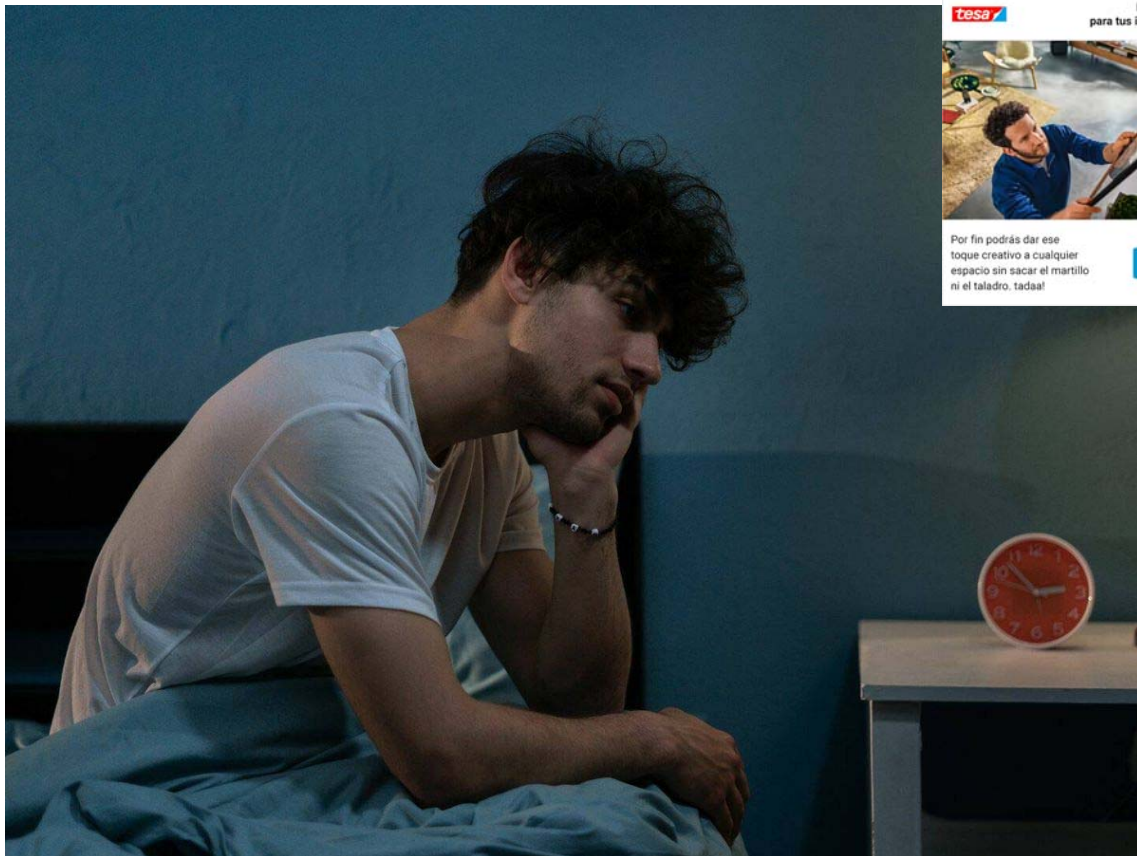
SI QUIERES PUBLICAR ESTE CONTENIDO, VISITA EFE SERVICIOS

Cookies

Alma, Corazón, Vida

Giro de 180 grados contra el insomnio: así es el método ideal para conciliar el sueño, según una farmacéutica

Conciliar el sueño puede ser una auténtica odisea para numerosos usuarios, que requieren de una suplementación adicional en algunos casos para rendir correctamente durante el día.



El insomnio es un problema que azota a un gran porcentaje de los adultos en España. (Andrii Lysenko / Getty)

Por **P. M.**

06/04/2025 - 15:13



- [Este experto en bienestar comparte su truco para rebajar la ansiedad al instante: "no estás viviendo tu vida real"](#)
- [El truco definitivo para revivir tus plantas quemadas por el frío de este invierno](#)

Disponer de **una buena salud** se ha convertido en uno de los objetivos más perseguidos por la mayoría de la población. Es por ello que cada vez es más común encontrarse con personas que **realizan ejercicio de manera habitual** y que lo complementa con [una dieta sana y equilibrada](#) que les otorga una **mayor sensación de bienestar** en su día a día.

No obstante, estas prácticas **no son suficientes** para alcanzar un nivel óptimo en este sentido, siendo una de las claves más importantes **conciliar correctamente el sueño**. Y es que **dormir mal** puede afectar muy negativamente al **sistema cognitivo** en nuestra vida cotidiana, siendo especialmente visible en **nuestro rendimiento diario**.

Foto: Mario
Alonso Puig en
una de sus
conferencias.
(Cortesía/Mario
Alonso Puig)

TE PUEDE INTERESAR

Mario Puig, doctor experto en salud mental: "Lo que te puede sacar del hoyo es una pregunta"

Silvia López

Las últimas cifras ofrecidas por **la Sociedad Española de Neurología (SEN)** sostienen que entre **el 20% y el 48% de los españoles adultos** presenta dificultades para conciliar el sueño, siendo el insomnio uno de los cuadros más frecuentes. Sin embargo, los usuarios que lo sufren pueden combatirlo **mediante diferentes métodos**, como el que nos sugiere **la farmacéutica @infarmarte a través de TikTok**.

¿Tomas bien la melatonina para dormir?

La experta hace hincapié en el problema que sufren diversas personas para conciliar el sueño, incluso **tomando melatonina** para estimular las ganas de dormir. Y es que la solución podría estar en su consumo, ya que numerosos individuos **no notan sus efectos debido a que no la toman en las condiciones adecuadas**.

"La melatonina es una hormona que se produce naturalmente en el cuerpo cuando llega la noche, cuando **hay oscuridad para facilitar el sueño**", explica la joven, en relación a la carencia de esta en diversos usuarios y la necesidad de paliarlos **mediante la suplementación**. En este sentido, una de las medidas que aconseja practicar es suministrárnosla entre **15 y 30 minutos antes de acostarnos, con la luz apagada y sin utilizar pantallas**.

En este sentido, la farmacéutica remarca la **diferencia entre inducir el sueño**, que es lo que provoca la melatonina, y **los efectos de un sedante**, que suelen ser más severos. Es por ello aconseja que la tomemos en el momento en el que **no vayamos a realizar una actividad adicional** a tratar de dormir. Por último, si la ingerimos en formato gominola, comenta que es preferible que se **nos deshaga en la boca** en vez de tragarla.



window.ECCO.emit('ec:import:outbrain');

PUBLICIDAD

Última hora

'Supervivientes' se salta sus propias normas: sorprenden a Damián (y Almácor) con información del exterior

"Me da igual": Carmen, Montoya y Anita, castigados por desoir las órdenes en 'Supervivientes'

El bolso que triunfaba en los 90 vuelve y por las políticas arancelarias no lo podrás comprar

EL CORREO

Vivir | Salud

Si duermes mucho de día... tienes más riesgo de demencia

Una investigación alerta de que las posibilidades de sufrirla se multiplican por dos en las personas mayores que se quedan dormidas a cualquier hora



Adobe Stock

**Fermín Apezteguia**

Seguir



SUSCRÍBETE

EN DIRECTO Elon Musk reclama a Trump que revierta los aranceles para evitar la guerra comercial

Ricardo Cubedo, oncólogo médico de MD Anderson Cancer Center Madrid.

Ricardo Cubedo, oncólogo: "El déficit crónico de sueño en España se relaciona con cáncer de colon, pulmón y próstata"

- Este experto señala que si no se produce el pico de melatonina necesario por las noches la probabilidad de cáncer puede aumentar.
- **Más información:** [Doctora Bonmatí, experta en sueño: "Dormir pocas horas acumula proteína de alzhéimer en el cerebro"](#)

Juan Rodríguez de Rivera

Publicada 8 abril 2025 03:11h



0



TRANSACC.HOTELERAS



TURISMO SOSTENIBLE



Tendencias en turismo

Los campings, escenario perfecto para el turismo slow y el sleep tourism

Esta modalidad alojativa sigue viviendo un boom, respondiendo también a nuevas tendencias

Publicada 06/04/25



De los más de 1.000 campings en España, sólo medio centenar son pequeños y familiares, donde reina la tranquilidad con todas las comodidades



En familia, con amigos, en pareja, con mascota o en solitario, el turismo slow es una nueva forma de viajar disfrutando de la tranquilidad



Los alojamientos en la naturaleza ganan protagonismo como alternativa para sleep tourism, dado que casi la mitad de los españoles duerme mal

El boom de los [campings](#) ya no es nuevo. Sus más de **10 millones de viajeros y casi 50 millones de pernoctaciones** en 2024 así lo demuestran, como ha publicado **HOSTELTUR** [noticias de turismo](#) en [El camping, de nuevo el gran triunfador del turismo en España](#). Cientos de miles de familias descubrieron tras la pandemia una **modalidad vacacional única** y en contacto directo con la naturaleza que las ha fidelizado. Y dentro de su oferta no sólo cuenta con grandes resorts para miles de personas, sino que también existen **pequeños establecimientos** donde practicar el [turismo slow](#) y el **sleep tourism**, dos [tendencias](#) en auge.

Los datos de la [Federación Española de Campings \(FEEC\)](#) revelan cómo apenas medio centenar de los más de 1.000 establecimientos existentes en nuestro país son **campings pequeños**, negocios familiares en su mayoría, con un número reducido de bungalows y parcelas destinadas a clientes que confían sus vacaciones desde hace décadas y que buscan un trato personalizado y familiar.



El camping Molino de Cabuérniga, en Cantabria, es uno de los 32 seleccionados por la FEEC en 11 de las 17 comunidades, que responden a estas características, idóneas para practicar el turismo slow. Fuente: FEEC.

Su **clientela** suelen ser parejas, matrimonios jubilados o grupos reducidos de amigos que buscan pequeños rincones vacacionales, escondidos, poco conocidos, donde poder desconectar del día a día y disfrutar de la tranquilidad de sus instalaciones y sus aficiones. Los hay **de playa y de montaña** y cuentan con las comodidades básicas de un camping. Responden así a los gustos y necesidades del turismo slow.

Escapada de turismo slow para esta Semana Santa

También el momento parece ser el más indicado, tras semanas de lluvia intensa por todo el país. Las próximas vacaciones de [Semana Santa](#) se convierten así en el momento ideal para disfrutar de días soleados de primavera y de la Naturaleza en su máximo esplendor.





Numerosos estudios confirman que pasar tiempo al aire libre reduce el estrés y favorece nuestra salud mental y física, haciendo de estas escapadas una auténtica recarga de energía, según recomiendan en AlohaCamp. Fuente: AlohaCamp.

Sea cual sea el plan de viaje y la compañía, la Semana Santa es la ocasión ideal para **abrazar el turismo slow y disfrutar del viaje sin prisas**. Desconectar del ritmo frenético, sumergirse en la tranquilidad de la Naturaleza y reconectar con el entorno no sólo aporta **bienestar**, sino que también **mejora la concentración y estimula la creatividad**.

El boom del sleep tourism: de la desconexión digital al descanso profundo

Y es que en una sociedad cada vez más acelerada e hiperconectada, **el descanso se ha convertido en un lujo cada vez más codiciado**. La ansiedad, el estrés y el uso excesivo de dispositivos electrónicos han deteriorado la calidad del sueño, provocando un aumento del **insomnio**. Ante esta creciente necesidad, el sector turístico ha impulsado una nueva tendencia denominada **sleep tourism o turismo de almohada**, que ofrece experiencias diseñadas para favorecer el descanso y el bienestar.





Cada vez más viajeros buscan entornos alejados del ruido y la contaminación lumínica, optando por alojamientos que favorezcan el descanso sin interferencias tecnológicas, como Forest Days, en el corazón de los Pirineos catalanes. Fuente: Pitchup.

Los datos reflejan una necesidad clara: según la Sociedad Española de Neurología, **el 48% de los españoles no disfruta de un sueño de calidad**. Asimismo, la plataforma de reservas de alojamientos al aire libre [Pitchup.com](https://pitchup.com) ha detectado un incremento del 55% en las **menciones a "dormir" en la sección de "me gusta" de las reseñas** de sus clientes en comparación con 2023.

Esto pone de manifiesto el **creciente interés por experiencias que aseguren un descanso reparador** y consolida el **sleep tourism** como una solución eficaz para **mejorar la calidad de vida** de los turistas. En este contexto, los campings y alojamientos en plena naturaleza han ganado protagonismo como una alternativa accesible y efectiva.

Noticias relacionadas:

- [Tendencias: qué se va a llevar en campings en 2025](#)
- [Revolución tecnológica en los campings: más conectados y eficientes](#)
- [Turista frenético versus viajero slow ¿Cuál eres tú?](#)
- [Slow travel, tendencia al alza frente a destinos masificados](#)



Vivi Hinojosa

Periodista de Hosteltur



Más sobre

Hoteles y Alojamientos

Innovación hotelera

camping

Campings

Federación Española de Campings (FEEC)

Pitchup.com

Semana Santa

slow travel

Tendencias turismo

Turismo de bienestar



Elche

«El mal descanso nocturno puede provocar cardiopatías y demencia»

La jefa de Neurología en el Hospital General de Elche, Gloria González, ofrece las claves para mejorar el sueño



La jefa del servicio de Neurología del Hospital General de Elche apuesta por los buenos hábitos de sueño. | ÁXEL ÁLVAREZ

PUBLICIDAD



LABORATORIOS

Biogen y Fedaes lanzan una campaña para visibilizar a los pacientes con ataxia de Friedreich

La iniciativa impulsada por la compañía y Federación de Ataxias de España busca generar conciencia social y clínica sobre esta enfermedad neurodegenerativa rara

6 de abril de 2025



Redacción

La compañía **Biogen**, en colaboración con la **Federación de Ataxias de España** (Fedaes), ha lanzado la [campaña de sensibilización Friedreich & I](#), que tiene

como objetivo dar visibilidad y generar concienciación sobre la realidad que viven los **pacientes** con **ataxia de Friedreich** (AF). Esta enfermedad se trata de un trastorno neuromuscular, degenerativo y debilitante, que **afecta a 2 por cada 100.000 habitantes** en el mundo. Se calcula que afecta a unas 15.000 personas, siendo el tipo más común de ataxia hereditaria.

«La ataxia de Friedreich es una enfermedad muy dura y es fundamental visibilizar esta patología para mejorar la calidad de vida de los pacientes»

Los primeros síntomas de esta enfermedad suelen aparecer en la infancia y adolescencia, aunque un 25% de los casos pueden corresponderse a una ataxia tardía, de debut en la edad adulta. Entre los síntomas se encuentra la fatiga, escoliosis, diabetes, dificultad para hablar y para mantener el equilibrio, discapacidad visual y auditiva o problemas cardiovasculares. Las complicaciones de la enfermedad, de hecho, sitúan la esperanza de vida en los 37 años de media. *«La ataxia de Friedreich es una enfermedad muy dura y es fundamental visibilizar esta patología para mejorar la calidad de vida de los pacientes»*, ha señalado **Isabel Campos**, presidenta de Fedaes.

«Uno de los problemas con los que viven las personas con AF es la falta de reconocimiento de la enfermedad, provocando la existencia de estigmas, especialmente durante la infancia. Por ejemplo, la falta de equilibrio de los pacientes es confundida con signos de ebriedad en muchas ocasiones, o los problemas en el habla, que son confundidos con problemas cognitivos muchas veces», añade la presidenta de Fedaes.

«Uno de los problemas con los que viven las personas con AF es la falta de reconocimiento de la enfermedad, provocando la existencia de estigmas, especialmente durante la infancia»

En este contexto, y con el objetivo de mejorar el entendimiento de la AF, nace *Friedreich and I*, que cuenta con el aval social de la Federación Española de Enfermedades Raras (Feder) y la **Sociedad Española de Neurología** (SEN). La campaña se presenta ante la sociedad, la comunidad de pacientes y profesionales sanitarios en formato de corto audiovisual.

Un proyecto que se acompaña con el lanzamiento de una novela gráfica, orientada a ayudar a los pacientes a explicar a su entorno qué es la ataxia de

Friedreich y cómo impacta en su vida y en la de sus familiares.

«Desafortunadamente, la ataxia de Friedreich, al ser una enfermedad poco común, se enfrenta a un importante desconocimiento por parte de la sociedad. Esta falta de reconocimiento, sumada a la similitud de sus síntomas con otras enfermedades neurodegenerativas, a menudo dificulta un diagnóstico temprano, retrasando el acceso a un manejo adecuado», ha indicado **Jon Infante**, jefe de Sección de Neurología del Hospital Universitario Marqués de Valdecilla.

«Estos son solo algunos de los retos con los que viven los pacientes con ataxia de Friedreich, pero existen muchos otros»

Los retos de vivir con ataxia de Friedreich

En este punto, los autores de la campaña han señalado algunos de los retos de vivir con esta patología, como el **retraso diagnóstico**, la **pérdida de movilidad e independencia**, el **estigma social** y la **pérdida de movilidad e independencia**.

Además, han destacado el impacto económico de la ataxia de Friedreich. Según datos de la Fedaes, las familias **destinan aproximadamente el 15% de sus ingresos a cubrir gastos** relacionados con la AF, como fisioterapia, logopedia y apoyo psicológico. *«Estos son solo algunos de los retos con los que viven los pacientes con ataxia de Friedreich, pero existen muchos otros»*, ha enfatizado **Christiano Silva**, director general de Biogen Iberia.

Noticias complementarias



La figura del consejero genético es fundamental en la ataxia de Friedreich para “hacer visible lo que se desconoce”



La Comisión Europea autoriza omaveloxolona, el primer tratamiento de la Unión Europea para tratar la ataxia de Friedreich

Directo

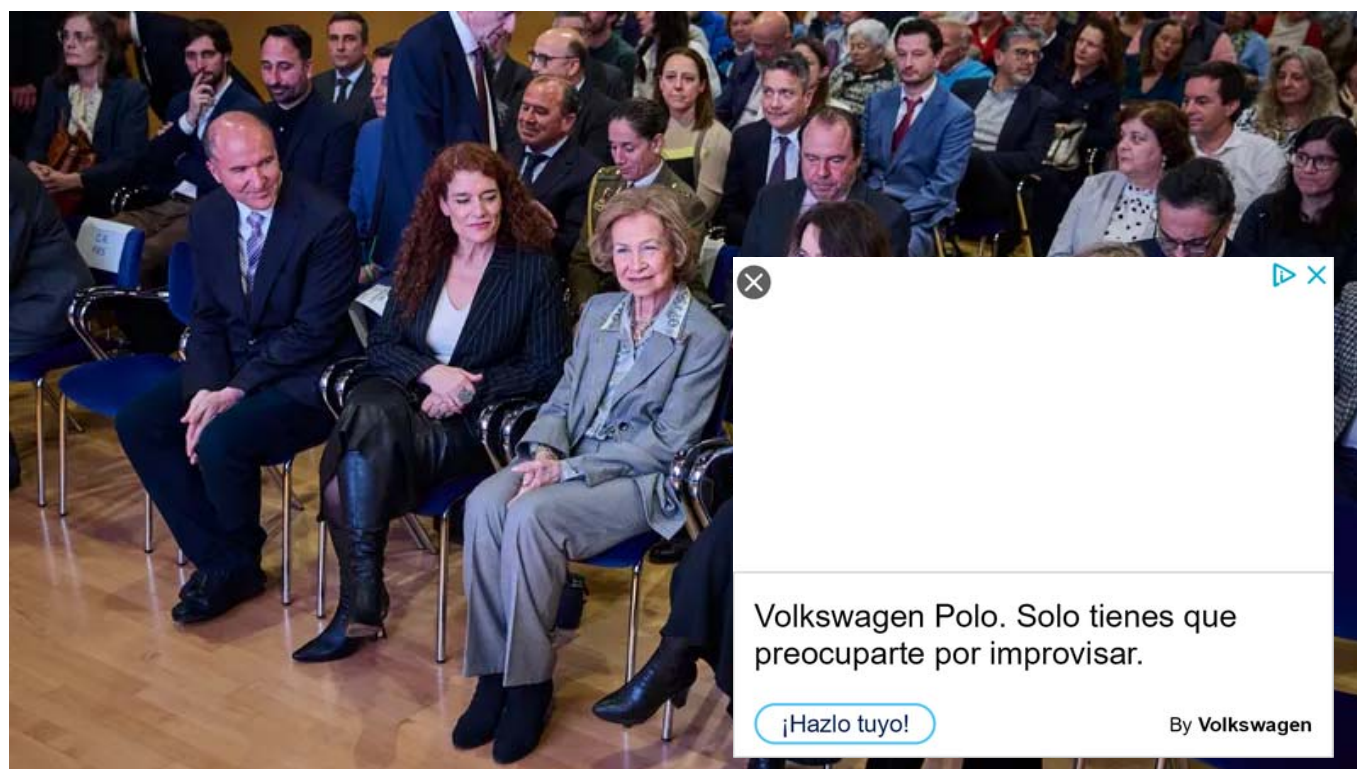
Aranceles de Trump, reacciones en vivo

Urgente

Las bolsas mundiales se recuperan este martes tras tres sesiones consecutivas en rojo por los aranceles de Trump

El mensaje de la Ciencia a la sociedad: "Necesitamos que se donen cerebros"

La Fundación Reina Sofía presenta una iniciativa que busca aumentar las donaciones de tejido cerebral para luchar contra neuropatologías



▲La reina Doña Sofía, a su llegada para presidir el acto de presentación de la campaña 'Cerebros extraordinarios' Alberto R. Roldán / Fotógrafos

ANA GARCÍA ABAD ▼

Creada: 08.04.2025 09:00

Última actualización: 08.04.2025 09:00



LAS PROVINCIAS ^{x160+}

La infusión que alivia los dolores de cabeza, ayuda con las digestiones pesadas y tiene acción antiinflamatoria

La matricaria ofrece numerosos beneficios para la salud



Infusión de matricaria en una imagen de archivo. IStock



Sara Bonillo

Valencia

Seguir

Sábado, 5 de abril 2025, 01:31

Comenta



La migraña es un tipo de dolor de cabeza que puede provocar náuseas, vómitos o sensibilidad a la luz y al sonido. Según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN), la migraña afecta en España a más de 5 millones de personas y se estima que hasta un 70% puedan presentar una discapacidad grave, por eso les contamos cuál es la infusión que alivia estos síntomas.

Una de las infusiones más eficaces contra las migrañas es la de matricaria. Esta es una planta herbácea de entre 20 y 60 cm de alto, erecta y muy ramificada, que presenta las hojas segmentadas varias veces en foliolos irregulares, con los bordes recortados y numerosos capítulos florales, compuestos de un botón central cónico, con flores tubulares de color amarillo dorado y lígulas blancas, ovals, alrededor.

Contiene un aceite esencial con alfa-pineno y borneol, lactonas sesquiterpénicas como el partenólido, fitosteroides, alcanfor y taninos. Estudios desarrollados en Gran Bretaña probaron la eficacia del partenólido, presente en la composición química de la matricaria, para inhibir la liberación de serotonina, hormona relacionada con la aparición de ataques migrañosos.

Noticias relacionadas



Estas son las 5 señales que indican que tienes depresión de alto funcionamiento



El ácido fólico no es solo para el embarazo: por qué se ha convertido en el suplemento de moda

Experimentaciones más recientes han sugerido la importancia de un flavonoide llamado tanetina, como responsable de su acción antiinflamatoria. Estos son otros de sus beneficios:

1

Alivia los dolores de cabeza

La infusión de matricaria puede ofrecer un alivio a aquellas personas afectadas

por dolores de cabeza más o menos intensos.

2

Alivia los síntomas de las migrañas

Tiene un efecto preventivo, por lo que debería ser tomada en cuenta por aquellos que tienen cierta predisposición a padecer migrañas periódicamente. Además, calma el dolor y reduce la frecuencia en que aparece, eliminando los síntomas neurovegetativos asociados.

3

Alivia la tensión premenstrual

Alivia la tensión premenstrual, regula el flujo menstrual y puede provocarlo cuando es escaso o ausente.

4

Tónico digestivo suave

Útil en caso de digestiones pesadas o lentas, hinchazón abdominal, formación de gases, y como medio para estimular el apetito.

5

Acción antiinflamatoria

Se usa especialmente en forma de tintura, para aliviar los dolores reumáticos y musculares.

Recuerda que esta es información general y bajo ningún concepto sustituye el consejo

de un profesional.

Temas salud Dolores

Comenta

Reporta un error



Home > Deporte > Entrenamiento

Ni correr ni montar en bici: el ejercicio que más ayuda a los mayores de 65 años a conciliar el sueño

Una rutina sencilla, sin pastillas y al alcance de todos, mejora el descanso en la tercera edad

by **Sofía Narváez** — 06/04/2025 in **Entrenamiento**



Mujer con insomnio.

ADVERTISEMENT

Contenido [Ver]

- ▶ **Qué es la regla 6-6-6: la nueva tendencia de ejercicio físico que favorece a los mayores de 60**
- ▶ **Ni yoga ni zumba: el «ejercicio de la eterna juventud» que recomiendan los científicos a mayores de 60**
- ▶ **Pilates para abdominales: Esculpe tu core con estos 15 ejercicios**

Hay cosas realmente desagradables en la vida, y **no poder dormir** está entre las peores. Las consecuencias son muchas, físicas y mentales. Por ejemplo, aumenta el riesgo de presión arterial alta, enfermedades del corazón, accidentes cerebrovasculares... y a nivel mental: dificultad para concentrarse, para recordar, tomar decisiones, resolver problemas, [depresión](#) y, por supuesto, mal humor.

Los efectos del insomnio son devastadores. Y no hablamos de algo puntual. Es eso de despertarse a las cuatro de la mañana, mirar el techo y no volver a dormir. Cada noche igual. Así, durante semanas. Y en la tercera edad, el problema no mejora, sino todo lo contrario.

Según la [Sociedad Española de Neurología](#), en 2024 **más de cuatro millones de personas en España sufren insomnio crónico**. Y cuanto más envejecemos, más difícil resulta mantener un sueño reparador. Las pastillas están sobre la mesa de noche, pero no todo el mundo quiere depender de ellas por siempre.

ADVERTISEMENT

El ejercicio que realmente mejora el sueño en mayores de 65

Un nuevo estudio realizado por la Universidad Mahidol (Tailandia) y publicado en la revista [Family Medicine and Community Health](#) ha encontrado una solución que no viene en una pastilla, sino que se trata del **ejercicio de resistencia**, ese que implica mover el cuerpo contra una fuerza: levantar pesas, hacer flexiones o trabajar con el propio peso.

Este tipo de entrenamiento se mostró como el **más eficaz para mejorar la calidad del sueño en mayores de 60 años**, superando a otras prácticas como [caminar](#) o nadar. El análisis incluyó más de 2.000 participantes y concluyó que quienes incorporaron ejercicios de fuerza a su rutina mejoraron en casi seis puntos en el Índice de Calidad del Sueño de Pittsburgh. Durmieron mejor, más profundo y se despertaron menos durante la noche.

Lo más curioso de este descubrimiento es que va en contra de muchas recomendaciones que suelen apuntar al **ejercicio aeróbico** como la solución estándar. Sin embargo, el entrenamiento de fuerza no sólo mejora el sueño. También reduce la [ansiedad](#), la depresión y previene la pérdida de masa muscular, algo esencial en personas mayores.

¿Por qué el entrenamiento de fuerza ayuda a dormir mejor?

Algunos investigadores apuntan al impacto que este tipo de ejercicio tiene sobre la regulación hormonal y el estrés. Otros creen que simplemente, al hacer más esfuerzo físico localizado, **el cuerpo pide descanso de forma natural** y el sueño aparece con más facilidad.

Lo bueno es que no se necesitan muchas cosas. Flexiones en casa, sentadillas apoyadas en la silla o pequeñas pesas de mano pueden ser más que suficientes. Tres sesiones por semana de unos 50 minutos ya muestran resultados significativos, según el estudio.

Por otro lado, otro trabajo publicado en [BMJ Open Sport & Exercise Medicine](#) muestra que pequeñas pausas de ejercicio de tres minutos cada media hora durante la tarde también ayudan a dormir mejor. No hace falta un maratón nocturno, sólo moverse un poco y romper el sedentarismo de la tarde-noche.

Así que, si tienes más de 65 y las noches se han vuelto eternas, antes de pensar en correr o en subirte a la bici, prueba con unas cuantas flexiones.

 Share

Tweet



Sofía Narváez

Post Relacionados

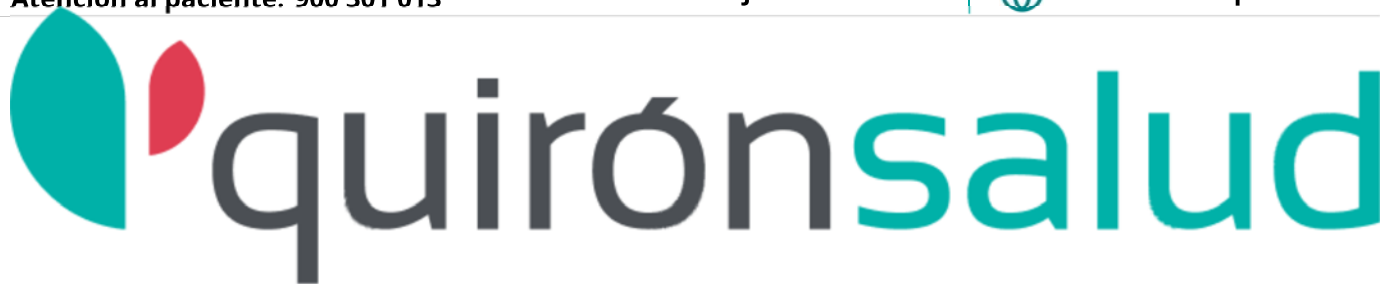
Qué es la regla 6-6-6: la nueva tendencia de ejercicio físico que favorece a los mayores de 60

Atención al paciente: 900 301 013

Trabaja con nosotros



International patient



La salud persona a persona

Pedir cita

Mi Quirónsalud

Menú

Hospitales Cuadro Especialidades Enfermedades Unidades Investigación El Comunicación Orien
médico y médicas grupo de si
tratamientos



Dres. Sastre Domínguez, Ibáñez Cabezas, Aldámiz-Echevarría del Castillo, García Olmo, Muguruza Trueba y Fernández Cuadrado.



Dres. Albi González, Llamas Sillero, Heili Frades, Díez Valle, Porta Etessam y Jiménez-Alfaro Morote.



Dres. García Foncillas, Villacampa Aubá, Álvarez-Galovich, Calvo Crespo, González Enguita y Cabello Benavente.

7 de abril de 2025

HOSPITAL UNIVERSITARIO FUNDACIÓN JIMÉNEZ DÍAZ

Atención al paciente: 900 301 013

Trabaja con nosotros



International patient



quirónsalud

La salud persona a persona



Pedir cita

Mi Quirónsalud

Menú

Hospitales Cuadro Especialidades Enfermedades Unidades Investigación El Comunicación Orien
médico y médicas grupo de si
tratamientos

medios por parte de los profesionales médicos que ejercen en centros hospitalarios españoles.

En total, 26 especialidades glosan este listado, en el que destacan 18 profesionales del **Hospital Universitario Fundación Jiménez Díaz**, en la cima de la Medicina española:



quirónsalud

La salud persona a persona

[Pedir cita](#)[Mi Quirónsalud](#)[Menú](#)

[Hospitales](#) [Cuadro médico](#) [Especialidades](#) [Enfermedades y tratamientos](#) [Unidades médicas](#) [Investigación](#) [El grupo](#) [Comunicación](#) [Orientación de si](#)

Fundación Jiménez Díaz -y de los hospitales universitarios Rey Juan Carlos, General de Villalba e Infanta Elena-.

- **Dr. Manuel Albi González**, jefe del Departamento de Ginecología y Obstetricia de la Fundación Jiménez Díaz -y de los hospitales universitarios Rey Juan Carlos, General de Villalba e Infanta Elena-.
- **Dra. Pilar Llamas Sillero**, jefe del Departamento de Hematología y Hemoterapia de la Fundación Jiménez Díaz -y de los hospitales universitarios Rey Juan Carlos, General de Villalba e Infanta Elena-.
- **Dra. Sarah Béatrice Heili Frades**, jefa asociada del Servicio de Neumología y responsable de la Unidad de Cuidados Intermedios Respiratorios (UCIR) de la Fundación Jiménez Díaz.
- **Dr. Ricardo Díez Valle**, jefe del Departamento de Neurocirugía de la Fundación Jiménez Díaz -y de los hospitales universitarios Rey Juan Carlos, General de Villalba e Infanta Elena-.
- **Dr. Jesús Porta Etesam**, jefe del Servicio de Neurología de la Fundación Jiménez Díaz -además de presidente de la Sociedad Española de Neurología-.
- **Dr. Ignacio Jiménez-Alfaro Morote**, jefe del Departamento de Oftalmología de la Fundación Jiménez Díaz -y de los hospitales universitarios Rey Juan Carlos, General de Villalba e Infanta Elena-.
- **Dr. Jesús García Foncillas**, jefe del Departamento de Oncología Médica de la Fundación Jiménez Díaz -y de los hospitales universitarios Rey Juan Carlos, General de Villalba e Infanta Elena-, director de su Instituto Oncológico (OncoHealth) y de la División de Oncología Traslacional de su Instituto de Investigación Sanitaria-Universidad Autónoma de Madrid (IIS-FJD/UAM), y presidente para la Fundación de la Excelencia y la Calidad de la Oncología.

[Portada](#) > [Secciones](#) > NEUROLOGÍA

Vicente Medrano, jefe de Sección de Neurología en Elda

Fue vicepresidente de la Sociedad Valenciana de Neurología, y en la española pertenece al Grupo de Cefaleas



El médico especialista Vicente Medrano Martínez.



7 ABR. 2025 6:15H

SE LEE EN  1 MINUTO

POR [REDACCIÓN MÉDICA](#)

TAGS > [UNIVERSIDAD ALICANTE \(UA\)](#) [UNI. MIGUEL HERNÁNDEZ \(UMH\)](#)

El **Departamento de Salud de Elda** ha anunciado que tras la renuncia voluntaria de Javier Mallada, en una reciente actualización del equipo médico, **Vicente Medrano Martínez** ha sido nombrado como el nuevo jefe de Sección de **Neurología**.

Medrano es licenciado en Medicina y Cirugía por la Facultad de Medicina de la **Universidad de Alicante (UA)** y posee un doctorado en Medicina por la **Universidad Miguel Hernández de Elche (UHM)**. Su formación especializada en Neurología la completó a través del programa [MIR](#) en el Servicio de Neurología del **Hospital General Universitario de Alicante**.

Desde finales de 2001, Medrano ha desempeñado su labor en el Servicio de Neurología del [Hospital General Universitario de Elda](#), "donde ha demostrado un compromiso constante con la excelencia médica y el cuidado de sus pacientes", indican desde este mismo centro.

Medrano es un miembro activo de la **Sociedad Valenciana de Neurología**, donde ejerció como vicepresidente en 2008. Además, forma parte de la **Sociedad Española de Neurología** y del **Grupo de Estudio de Cefaleas** de la misma sociedad.

Han acompañado en la presentación al nuevo jefe de Sección la directora gerente del Departamento de Elda, **Beatriz Massa Domínguez**, y el director médico, **Francisco José Canals Candela**.

Las informaciones publicadas en Redacción Médica contienen afirmaciones, datos y declaraciones procedentes de instituciones oficiales y profesionales sanitarios. No obstante, ante cualquier duda relacionada con su salud, consulte con su especialista sanitario correspondiente.



UNA PUBLICACIÓN DE



Copyright © 2004 - 2025 Sanitaria 2000
[Aviso legal y condiciones de uso](#)

Soporte válido 3-23-WCM Redacción Médica: La información que figura en esta edición digital está dirigida exclusivamente al profesional destinado a prescribir o dispensar medicamentos por lo que se requiere una formación especializada para su correcta interpretación

[sumedico.com](https://www.sumedico.com)

¿Cuál es la mejor hora para tener intimidad con tu pareja?

FERNANDO GUEVARA

3-4 minutos

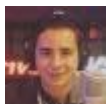
INTIMIDAD

La intimidad en pareja aporta diferentes beneficios para la salud de las personas, además de que fortalece la relación y ayuda a unir el vínculo de los miembros de la relación



¿Sabes cuál es la mejor hora para tener intimidad con tu pareja?

Créditos: (Canva)



Escrito en PAREJA el 5/4/2025 · 23:37 hs

Las **relaciones íntimas** juegan un papel muy importante en la vida amorosa y es por eso que hoy te diremos cuál es la mejor hora para tener intimidad con tu pareja.

La **intimidad** en **pareja** aporta diferentes beneficios para la salud de las personas, además de que fortalece la **relación** y ayuda a unir el vínculo de los miembros de la relación, descubre la mejor hora para estar con tu ser amado.

Te podría interesar

-



[No tener ganas de intimidad](#)

[5 razones por las que no tienes ganas de tener intimidad](#)

-



[Pareja](#)

[¿Cómo darse cuenta que tu pareja ya no te ama? Estas señales dan en la intimidad](#)

-



Intimidad

¿El consumo de marihuana afecta la intimidad?



La mejor hora para tener intimidad con tu pareja

Según diferentes expertos, la mejor hora del día para tener **relaciones íntimas** es de 7 a 9 de la mañana, pero lo ideal es a las 7:30. Esto porque cuando las personas despiertan los niveles de energía y hormonas sexuales como la testosterona y estrógenos alcanzan su máximo, lo que potencializa el deseo y el disfrute íntimo.

Por su parte, la [Sociedad Española de Neurología](#) señala que las **mujeres** también experimentan mayor **sensibilidad** en las primeras horas del día debido a la actividad del sistema nervioso parasimpático. Sin embargo, la **intimidad** matutina puede verse limitada por factores como el estrés laboral o las rutinas aceleradas.





Tener intimidad al despertar puede ser una gran idea. (Foto: Canva)

Tener intimidad **en la** tarde-noche **también aporta** beneficios **a la** salud

Sin embargo, no existe una hora concreta para disfrutar de los placeres de la **intimidad** y hacerlo en la tarde-noche también aporta diferentes **beneficios**. Un estudio publicado en [The Journal of Sexual Medicine](#) encontró que entre las 7:00 y 10:00 p.m. se produce un **equilibrio ideal**:

- Los niveles de cortisol (hormona del estrés) disminuyen
- La oxitocina ("hormona del amor") aumenta tras el contacto físico.
- La melatonina comienza a preparar el cuerpo para el descanso, favoreciendo la intimidad relajada.

La [OMS](#) destaca que este horario es el más elegido por parejas estables, especialmente entre los 30 y 50 años.

¿Qué hay de hacerlo en la madrugada?

Investigadores de la [Universidad de Stanford](#) descubrieron que el 22% de las parejas prefieren la **intimidad** entre las 12:00 y 3:00 a.m., asociándola con mayor espontaneidad.

No obstante, la [Academia Americana de Medicina del Sueño](#) advierte

que este horario puede afectar la **calidad** del **descanso** y, a largo plazo, derivar en fatiga íntima.

Ya lo sabes, aunque no existe un horario universalmente perfecto, la ciencia sugiere que las tardes-noches (7:00-10:00 p.m.) ofrecen el mejor equilibrio entre disposición física y conexión emocional.

Eso sí: los expertos coinciden en que la comunicación abierta con la **pareja** y la adaptación a los ritmos mutuos son más determinantes que cualquier recomendación generalizada.

Para enterarte de toda la información que necesitas sobre salud y bienestar síguenos en [Facebook](#) y [TikTok](#).

Salud

6 pequeños gestos que los neurólogos quieren que hagas por tu cerebro aunque supongas que son cuidados ...

SALUD

6 pequeños gestos que los neurólogos quieren que hagas por tu cerebro aunque supongas que son cuidados corporales

LAURA RODRIGÁNEZ

07/04/2025 - 12:01

Te va a parecer que **lavarte los dientes** a conciencia es una recomendación básica de salud física, pero ¿y si te dijéramos que ese **consejo es uno de los más repetidos por los neurólogos** para cuidar de tu **cerebro**? Ese y otros gestos rutinarios que creías puramente corporales ayudan a preservar tu **salud mental**.



Salud

6 pequeños gestos que los neurólogos quieren que hagas por tu cerebro aunque supongas que son cuidados ...



Esta imagen que protagonizó Riley Keough para TELVA nos recuerda la importancia de lavarse los dientes para la salud del cerebro. Álex Brammall



Nutrición. [Lorenzo Pérez Castillo, médico: "Un caramelo con azúcar aporta 25 kcal, reduce el apetito y puede evitar que nos comamos un donut de 400 kcal"](#)

Psicología. [Qué responder cuando te faltan al respeto sin miedo al remordimiento, por la experta en comunicación Aurora Michavila](#)

El [informe de 2024 de la Comisión Lancet](#) (un grupo de profesores, líderes de salud y políticos de más de 18 países) sobre prevención, intervención y atención de la demencia señala que **casi la mitad de los casos de demencia en todo el mundo podrían prevenirse** o retrasarse abordando 14 factores de riesgo modificables.

La manera de influir sobre ellos reside, básicamente, en nuestro [estilo de vida](#). Es por ello que los neurólogos insisten en **tomar conciencia de las pequeñas cosas que hacemos a diario** porque, aunque no lo creamos, no sólo repercuten en nuestra [salud física](#).

MÁS EN TELVA



BIENESTAR

Un estudio de dos universidades alemanas dice que 3 días sin móvil pueden "reiniciar" el cerebro

LAURA RODRIGÁÑEZ

PEQUEÑOS GESTOS QUE CUIDAN TU CEREBRO TANTO COMO TU CUERPO

Salud

6 pequeños gestos que los neurólogos quieren que hagas por tu cerebro aunque supongas que son cuidados ... volumen o cuando no se usan tapones si hay que soportar un ruido ensordecedor como el de la cortadora de césped, por ejemplo. Para que el cerebro se mantenga en forma es importante que reciba estímulos auditivos, por lo que si perdemos audición el cerebro deja de tener incentivos.

Toma legumbres y alimentos integrales. Los alimentos que introducimos en nuestro cuerpo son los que dan sustento energético al cerebro, pero también es importante que vigilemos nuestra dieta de cara a evitar el aumento de colesterol LDL. Este factor de riesgo se ha descubierto recientemente asociado a la salud cerebral y es que si existe ese aumento de colesterol malo, el flujo sanguíneo al cerebro se puede ver mermado. Por ello, los neurólogos recomiendan tomar legumbres y alimentos integrales debido a su contenido en fibra que limita la absorción de colesterol LDL.

Huye de la contaminación. Según la Sociedad Española de Neurología, la contaminación puede provocar una reducción en la capacidad cognitiva, en las habilidades intelectuales y en la memoria. Cada vez hay más estudios que vinculan la exposición a la contaminación como un factor que eleva el riesgo de deterioro cognitivo. "Un estudio reciente impulsado por la Universidad de Yale (Estados Unidos) y la Universidad Normal de Pekín (China) incluso ha llegado a apuntar que después de tres años de alta exposición a contaminantes, las personas que participaron en la investigación tenían un rendimiento cognitivo similar al que supone perder un año de escolaridad", explica el doctor Pablo Eguia, vocal de SEN. Por todo ello, no lo dudes: ve siempre que puedas a la naturaleza y deja atrás la contaminación de la ciudad y conciénciate de todo aquello que está al alcance de tu mano y colabora en esos niveles de contaminación.

Lavarte los dientes a conciencia. Las enfermedades e infecciones periodontales se pueden extender al cerebro. Hay investigaciones en las que se ha encontrado ADN de *porphyromonas gingivalis* en cerebros de personas con Alzheimer. Esa bacteria donde suele encontrarse es en la boca, debido a una inflamación de las encías. "Aunque aún no hay una relación causal demostrada, este hallazgo refuerza la importancia de una buen higiene oral para cuidar la salud del cerebro", indica el neurólogo Conrado Estol.

Salud

6 pequeños gestos que los neurólogos quieren que hagas por tu cerebro aunque supongas que son cuidados ...

Revisa tu vista. Junto con el colesterol, el deterioro visual ha aparecido como un nuevo factor de riesgo en el informe de la Comisión Lancet. Un [estudio de 2023](#) reveló que aproximadamente un tercio de los adultos mayores de 71 años con discapacidad visual moderada a grave también padecían demencia.

Siéntate en un taburete. La idea del taburete es que incomodes tu cuerpo, es decir, que no permitas que tu cuerpo permanezca sentado/inactivo durante más de una hora seguida. Algunos trabajos requieren [estar sentados durante largas jornadas](#), pero eso se puede combatir con un pequeño paseo de varios minutos a la hora. La idea es que procuremos tener una vida activa para vivir más y mejor. "Un minuto de ejercicio son 5 de vida", dice el doctor Conrado Estol.

Nutrición. [Laura Jorge, nutricionista: "Las grasas del aguacate son precursores de estrógeno y progesterona, esenciales para la salud horm..."](#)

Ejercicio. [Este domingo es el día perfecto para empezar el tratamiento rejuvenecedor más efectivo de todos](#)

[BIENESTAR](#) [SALUD](#)

Ver enlaces de interés ✓

THEOBJECTIVE

Lifestyle

Cómo acelerar el metabolismo y adelgazar a través del sueño (dormir nunca fue tan rentable)

La ciencia lleva años demostrando la relación existente entre descansar mal y no poder adelgazar



Un hombre durmiendo

**María Palmero**

@MariaPalmero_
mp@theobjective.com

Publicado: 07/04/2025 • 04:30

Cuando pensamos en **adelgazar** o en **acelerar el metabolismo** para lograr perder peso, nos vienen a la mente cuatro palabras: esfuerzo, sacrificio, dieta y ejercicio. Pero ¿y si te dijésemos que en realidad **puedes lograrlo únicamente durmiendo más y mejor**? Obviamente, descansar las horas correctas no te hará adelgazar si luego te hinchas a comer comida basura o si, en definitiva, llevas hábitos de vida poco saludables, pero sí que puede darte el empujón definitivo para poder perder peso.

Y todo gracias al proceso de **acelerar el metabolismo**, que es el conjunto de procesos químicos que suceden en nuestro cuerpo para mantenerlo con vida, como la forma en la que nuestro cuerpo convierte los alimentos en energía. De esta forma, **tener un metabolismo acelerado o rápido es clave para adelgazar**, ya que así nuestro cuerpo quemará más energía de forma natural, lo que nos hará quemar más calorías sin necesidad de tanto esfuerzo.

En cambio, un metabolismo lento quema menos calorías, por lo que es **más fácil acumular grasa** incluso comiendo cantidades normales. Además, factores como la masa muscular, el tipo de alimentación, la actividad física y, sí, **la calidad del sueño**, afectan la velocidad del metabolismo y, por lo tanto, a nuestra capacidad para perder peso.



Supresores naturales del apetito: cuáles son y cómo tomarlos para acelerar el metabolismo

María Palmero

Así influye el sueño en tu metabolismo, según los estudios

Dormir mal no solo genera fatiga, sino que también altera procesos hormonales que regulan el apetito y el metabolismo. Y es algo demasiado habitual: según la **Sociedad Española de Neurología (SEN)**, más de **4 millones de adultos** en España sufren insomnio crónico, con consecuencias en la memoria, el estado de ánimo y la salud general.

Por ello, cuidar la calidad del sueño es crucial, ya no solo por nuestra calidad de vida, sino también por la relación que tiene con nuestro peso.



Cuántas tazas de café debes tomar al día si quieres adelgazar y acelerar el metabolismo

María Palmero

La ciencia lo ha demostrado

Esta **relación** que **existe entre exceso de peso y calidad del sueño** ha sido ampliamente estudiada durante años. La evidencia científica sugiere que existe una asociación bidireccional entre ambas condiciones, pues la obesidad aumenta el riesgo de insomnio y, a su vez, el insomnio contribuye al desarrollo y mantenimiento de la obesidad. Esto **ha sido confirmado en estudios**, como:

- *Sleep Deprivation: Effects on Weight Loss and Weight Loss Maintenance*: ha demostrado que la falta de sueño favorece el aumento de peso, ya que afecta los hábitos alimenticios, al **metabolismo** y a las hormonas que lo regulan.
- *Snooze more, eat less? Sleep deprivation may hamper weight control*, que ha indicado que los adultos que mejor descansan consumen significativamente menos calorías que aquellos que duermen mal.

- *Effects of acute sleep loss on leptin, ghrelin, and adiponectin in adults with normal weight and obesity.* Los investigadores comprobaron que la privación total de sueño **reduce los niveles de leptina** (hormona de la saciedad) y aumenta los niveles de grelina y adiponectina, cambios que pueden facilitar el aumento de peso, como veremos en las siguientes líneas.
- *Insufficient sleep predicts poor weight loss maintenance after 1 year of a weight loss intervention.* Este estudio sugiere que la falta de sueño puede dificultar la pérdida de peso, tanto a corto como a largo plazo.



Liberación de hormonas

Uno de los principales mecanismos que explican la relación entre un mal descanso, un metabolismo lento y la dificultad de perder peso es el **desequilibrio en la liberación de hormonas**.

«Por un lado, puede haber **una alteración del eje hipotalámico-hipofisario-adrenal** debido a que la falta de sueño eleva los niveles de **cortisol**, una hormona que favorece el almacenamiento de grasa y el desarrollo de resistencia a la insulina.

Por otro lado, dormir menos de las 7-9 horas recomendadas reduce la leptina, la hormona de la saciedad, y aumenta la grelina, la hormona del apetito. Esto genera un círculo vicioso en el que dormir mal favorece el aumento del hambre y dificulta el control del peso», asegura Pilar Morales, experta en salud y coaching de Pronokal.



Cuatro métodos probados para adelgazar la grasa acumulada y acelerar el metabolismo

María Palmero

Además, «en personas con sobrepeso u obesidad, la calidad del sueño suele estar deteriorada debido a

afecciones como la apnea obstructiva del sueño, que provoca múltiples despertares nocturnos. Esto agrava aún más el desequilibrio hormonal y contribuye a la recuperación del peso». **Este desajuste favorece la ingesta calórica excesiva y dificulta la pérdida de peso.** Además, **el sueño insuficiente altera la respuesta a la insulina**, lo que puede aumentar el **almacenamiento de grasa** y el riesgo de enfermedades metabólicas.

Las emociones también cuentan

A nivel emocional, «también influye en el estrés y la ansiedad, factores que pueden derivar en lo que se conoce como **hambre emocional**». Esto es porque las emociones pueden interferir en la alimentación, provocando lo que se conoce como **hambre emocional**». Al respecto, cada vez más personas **recurren a la comida como una forma de gestionar la ansiedad, el estrés o la tristeza**, sin ser conscientes de ello.

«Como este tipo de hambre surge repentinamente, activa la impulsividad y puede afectar tanto a lo que comemos (por ejemplo, en el deseo de consumir alimentos específicos que nos reconfortan, como los dulces) como a la cantidad que comemos (mucho más de lo que necesitamos)», añade.



Hambre emocional: la realidad detrás de comer por impulsos ajenos a la nutrición

Jaime de las Heras

Sin lugar a dudas, la pérdida de peso mediante un tratamiento médico adecuado no solo mejora la composición corporal, sino que también tiene un impacto positivo en la calidad del sueño y el equilibrio metabólico, ayudando a romper este ciclo y favoreciendo una mejor salud a largo plazo.



Claves para dormir mejor y acelerar el metabolismo

Entonces, ¿qué podemos hacer para dormir más y mejor y así lograr acelerar el metabolismo y adelgazar? La experta da unos consejos clave:

1. **Fija un horario de sueño:** acostarte y despertarte a la misma hora regula tu reloj biológico.
2. **Desconéctate antes de dormir:** evita pantallas al menos una hora antes de acostarte.
3. **Cena de forma ligera:** elige alimentos saludables y evita cafeína y azúcares.
4. **Crea un ambiente ideal:** habitación oscura, sin ruido y a temperatura agradable.
5. **Muévete:** el ejercicio reduce el estrés y mejora la calidad del sueño.
6. **Relájate antes de dormir:** meditación, respiración profunda o yoga pueden ayudarte.



María Palmero

@MariaPalmero_
mp@theobjective.com

María Palmero (Madrid, 1991) Graduada en Periodismo por el Centro Universitario Villanueva (Universidad Complutense de Madrid), máster en Periodismo digital en la... [Ver más](#)

ADELGAZAR

CIENCIA

DIETA SALUDABLE

DIETAS

METABOLISMO

PERDER PESO



¿Te ha gustado este artículo? [¡Apóyanos aquí!](#)

Invertir 250€ con
esta app de IA podrí...

Patrocinado por digiteamagency.com

Un cardiólogo
aconseja: «Si tienes...

Patrocinado por goldentree.es

Cardiólogo: Cómo
perder rápidament...

Patrocinado por Lulutox

Cruceros desde 599€

Patrocinado por costacruceros.es

EN COLABORACIÓN CON



Conocer los síntomas de la epilepsia puede ayudar a prevenir el desencadenamiento de una crisis



La epilepsia es una enfermedad neurológica que afecta a **cerca de 400.000 personas en España**, según cifras de la Sociedad Española de Neurología (SEN). Está caracterizada por la aparición recurrente de crisis epilépticas, provocadas por una actividad neuronal anormal y excesiva. A pesar de su prevalencia, los síntomas de esta enfermedad suelen pasar inadvertidos, lo que según advierte la SEN puede provocar retrasos en el diagnóstico de hasta diez años y aumentar considerablemente el riesgo de sufrir crisis repetidas debido a la falta de tratamiento adecuado.

La doctora Juana Rondón, neuróloga especializada en epilepsia en el **Hospital Quirónsalud Clideba de Badajoz**, señala la importancia vital de reconocer los primeros síntomas para lograr un diagnóstico temprano. «**Cuanto antes se**

detecte, mejor podremos controlar la epilepsia y reducir el impacto sobre la vida diaria del paciente», apunta la doctora Rondón.

Reconocer los primeros síntomas

La epilepsia no se presenta de una única manera, sino que sus síntomas varían considerablemente según la parte del cerebro afectada. La doctora Rondón explica que en las crisis focales, donde la activación neuronal es limitada a un área específica del cerebro, los síntomas más frecuentes incluyen sensaciones extrañas como **visión de luces repentinas, hormigueos, alteraciones olfativas y gustativas, o movimientos involuntarios de las extremidades y del tronco.**



Dra. Juana Rondón, neuróloga especializada en epilepsia en el Hospital Quirónsalud Clídeba de Badajoz.

En cambio, cuando la enfermedad progresa hacia crisis generalizadas, la activación cerebral es mucho más extensa, pudiendo provocar una pérdida de conciencia repentina con caídas, convulsiones, mordedura involuntaria de lengua e incluso pérdida del control urinario. La especialista subraya que estas crisis tienen normalmente **una duración muy breve**, generalmente entre segundos y dos minutos. «Cuando una crisis epiléptica supera los cinco minutos, estamos ante una emergencia médica conocida como estado epiléptico», puntualiza.

Factores desencadenantes y consejos preventivos

Existen múltiples factores que pueden desencadenar una crisis epiléptica, desde la falta de sueño o el estrés hasta el consumo excesivo de alcohol, drogas, ciertos medicamentos o cambios hormonales asociados al ciclo menstrual. **También existen casos específicos conocidos como epilepsias reflejas**, en las que la exposición a estímulos externos como luces parpadeantes o sonidos intensos puede provocar la aparición de crisis.

Para prevenir la aparición de crisis, la especialista aconseja mantener hábitos saludables: **«Es muy importante mantener horarios regulares de sueño, evitar el alcohol y otras sustancias tóxicas, tomar correctamente la medicación y prevenir situaciones peligrosas que puedan derivar en traumatismos craneales»**. En el caso particular de las epilepsias reflejas, la doctora Rondón recomienda moderar el uso de dispositivos electrónicos, mientras que, para prevenir epilepsias relacionadas con enfermedades cerebrovasculares, como el ictus, aconseja revisar los factores de riesgo cardiovascular como el tabaquismo, hipertensión arterial, dislipemias, cuidar la alimentación y evitar el sedentarismo.

Diagnóstico temprano, clave para un tratamiento eficaz

Ante la aparición de los primeros síntomas, la neuróloga recomienda acudir inmediatamente a un especialista para someterse a una evaluación neurológica rigurosa. **«El diagnóstico precoz es fundamental para instaurar lo antes posible un tratamiento efectivo** que evite futuras crisis», enfatiza la especialista. Entre las pruebas diagnósticas se encuentran la electroencefalografía (especialmente video-EEG), estudios de neuroimagen o incluso análisis genéticos, dependiendo del caso específico de cada paciente.

Según datos aportados por la experta, entre **un 70% y un 80% de los pacientes logran controlar sus crisis epilépticas con tratamientos farmacológicos convencionales**. Sin embargo, existe un porcentaje significativo —entre un 20% y un 30%— que sufre epilepsia refractaria o farmacorresistente, donde el paciente no responde de forma adecuada a al menos dos medicamentos anticrisis correctamente administrados.

En estas situaciones, Rondón destaca la importancia de que los pacientes sean evaluados por especialistas en epilepsia para determinar alternativas terapéuticas más avanzadas como la **estimulación del nervio vago o la cirugía cerebral específica** para la epilepsia, que en algunos casos puede eliminar por completo la aparición de crisis.

Un diagnóstico rápido, la elección correcta del tratamiento y un adecuado seguimiento médico pueden marcar una gran diferencia en la calidad de vida de las personas con epilepsia.

THEOBJECTIVE

Actualidad

La revista Forbes desvela «los 100 mejores médicos de España»

Madrid reafirma su liderazgo como la comunidad con el mayor número de médicos en hospitales públicos y privados



Algunos de los mejores médicos de España. | Servimedia

**THE OBJECTIVE**

@TheObjective_es

Publicado: 04/04/2025 • 21:08

Forbes ha publicado, por octavo año consecutivo, la lista de los 100 mejores médicos que ejercen en España, destacando a los profesionales más influyentes y reconocidos del panorama sanitario nacional público y privado. El ranking de 2024, que incorpora como novedad este año la especialidad de Fertilidad y Reproducción Asistida, incluye a un centenar de médicos que sobresalen en 26 especialidades médico-quirúrgicas, como Alergología; Cirugía Plástica, Estética y Reparadora; Cardiología y Cirugía Cardiovascular; Oncología Médica y Oncología Radioterápica; Hematología, Ginecología, Oftalmología o Urología.

Los profesionales seleccionados desarrollan su labor en más de 60 centros, entre ellos, algunos de los

hospitales más prestigiosos de España como el Hospital Clínico San Carlos, Hospital Universitario Vall d'Hebron, Hospital Universitario Fundación Jiménez Díaz, Hospital Universitario La Paz, Hospital Universitario Gregorio Marañón; Hospital Universitario Quirónsalud Madrid; Hospital Universitario de Cruces; Centro Médico Teknon; Hospital Universitario Rey Juan Carlos; Hospital Universitario Virgen del Rocío de Sevilla o el Complejo Hospitalario Universitario de Santiago de Compostela.

26 especialidades

En Alergología destacan la doctora Ana Pérez Montero, jefa del Servicio de Alergología del Hospital Universitario Quirónsalud Madrid; **el doctor Joaquín Sastre Domínguez**, jefe del Servicio de Alergia de la Fundación Jiménez Díaz; y **la doctora Carmen Vidal Pan**, jefa del Servicio de Alergias del Complejo Hospitalario Universitario de Santiago. **En Angiología y Cirugía Vascular Forbes vuelve a destacar al doctor Pablo Gallo González**, quien dirige la Unidad de Angiología y Patología Vascular del madrileño Hospital Ruber Internacional.



El Hospital Universitario Infanta Elena incorpora a su cartera de servicios la cirugía robótica

THE OBJECTIVE

En Cardiología destacan el Dr. José Ángel Cabrera, jefe del Servicio de Cardiología del Hospital Universitario Quirónsalud Madrid y de la Unidad de Cardiología del Hospital Universitario Ruber Juan Bravo y del Hospital Quirónsalud San José; **el Dr. José María de la Torre**, jefe de la Unidad de Cardiología Intervencionista del Hospital Universitario Marqués de Valdecilla de Santander; **el Dr. Antonio Berruezo Sánchez**, director del Departamento de Arritmias y de Investigación del Instituto del Corazón Quirónsalud Teknon; **el Dr. Borja Ibáñez Cabeza**, director de Investigación Clínica del Centro Nacional de Investigaciones Cardiovasculares (CNIC) y cardiólogo intervencionista en la Fundación Jiménez Díaz; **la Dra. Marta Sitges**, directora del Instituto Cardiovascular del Hospital Clínic de Barcelona; **el Dr. Carlos Macaya**, jefe de la Unidad de Cardiología Intervencionista del Servicio de Cardiología del Hospital Nuestra Señora del Rosario; y **el Dr. José Luis Zamorano Gómez**, jefe del Servicio del Hospital Universitario Ramón y Cajal.

Por su parte, **en Cirugía Cardíaca y Cardiovascular se encuentran el Dr. Gonzalo Aldámiz-Echevarría del Castillo**, coordinador del servicio de Cirugía Cardíaca del Hospital Universitario Fundación Jiménez Díaz y del Hospital Quirónsalud Albacete; **el Dr. Alberto Forteza Gil**, jefe del Servicio de Cirugía Cardiovascular del Hospital Puerta de Hierro y jefe del Servicio de Cirugía Cardíaca del Hospital Universitario Quirónsalud Madrid; **el Dr. José Enrique Rodríguez Hernández**, jefe de la Unidad de Cirugía Cardíaca del Hospital Ruber Internacional y del Universitario La Zarzuela; **la Dra. Manuela Camino López**, jefa de Unidad de Trasplante Cardíaco Infantil en el centro madrileño Gregorio Marañón; y **el Dr. Xavier Ruyra Baliarda**, uno de los mayores expertos en reparación de válvulas cardíacas, actual jefe de Servicio del Instituto del Corazón Teknon y preside el Servicio de Cirugía Cardiovascular en el Hospital Universitari Germans Trias i Pujol de Badalona.



Hito en el hospital 12 de Octubre: operan con cirugía robótica a un bebé de diez meses

Lidia Ramírez

Respecto a Cirugía General y del Aparato Digestivo, despuntan el Dr. Antonio de Lacy Fortuny, que desarrolla su actividad en la Clínica Rotger y dirige el Instituto Quirúrgico Lacy del Hospital Quirónsalud Barcelona; **el Dr. Damián García-Olmo**, jefe de Departamento de Cirugía General y del Aparato Digestivo, Cuello y Mama de la Fundación Jiménez Díaz; **el Dr. Salvador Morales Conde**, jefe de la Unidad de Innovación en Cirugía Mínimamente Invasiva, Esófago-Gástrica y Cirugía Bariátrica y Metabólica del Servicio de Cirugía del Hospital Universitario Virgen del Rocío de Sevilla; **el Dr. Emilio Vicente**, director del Servicio de Cirugía General en el Hospital Universitario Madrid San Chinarro, y **la Dra. Elena Martín Pérez**, jefa del Servicio de Cirugía General y del Aparato Digestivo del Hospital Universitario La Princesa.

En la especialidad de Cirugía Oral y Maxilofacial, Forbes destaca al Dr. Juan Rey Biel, jefe de Servicio de Cirugía Oral y Maxilofacial del Hospital Universitario Rey Juan Carlos. **En Cirugía Plástica, Estética y Reparadora figuran el Dr. Vicente Paloma**, quien dirige uno de los equipos de cirugía plástica y estética del Instituto Dr. Paloma del Centro Médico Teknon; **el Dr. Pedro Cavadas**, cuya unidad de Microcirugía y Cirugía Reconstructiva se encuentra en el Hospital Nisa 9 Octubre de Valencia; **el Dr. Pedro T. Gómez Cía**, jefe de la Unidad de Gestión de Cirugía Plástica y Grandes Quemados del Hospital Universitario Virgen del Rocío de Sevilla; **el Dr. José Luis Martín del Yerro Coca**, jefe del servicio de Cirugía Plástica, Estética y Reparadora en el Hospital Universitario Quirónsalud Madrid; **el Dr. Jorge Planas**, director médico de la Clínica Planas; y **la Dra. Purificación Holguín**, jefa del Servicio de Cirugía Plástica en el Hospital Universitario de Getafe.



La Fundación Jiménez Díaz incorpora al Programa de Cirugía Robótica otro Da Vinci

THE OBJECTIVE

Por lo que se refiere a **Cirugía Torácica, incluye a expertos como el Dr. Francisco Javier Moradiellos Díez**, jefe del Servicio de Cirugía Torácica del Hospital Universitario Quirónsalud Madrid, entre otros centros; **el Dr. Ignacio Muguruza Trueba**, jefe del Departamento de Cirugía Torácica en los hospitales universitarios Fundación Jiménez Díaz, Rey Juan Carlos, Infanta Elena y General de Villalba; y **el Dr. Juan José Fibla Alfara**, jefe clínico del servicio de Cirugía Torácica del Hospital Universitari Sagrat Cor de Barcelona.

En Dermatología se encuentran el Dr. Ricardo Ruiz Rodríguez, de Clínica Dermatológica Internacional y director de la Unidad de Dermatología Médico-Quirúrgica, Estética y Capilar del Hospital Ruber Internacional; **la Dra. Yolanda Gilaberte Calzada**, jefa del Servicio de Dermatología del Hospital Miguel Servet de Zaragoza; **el Dr. Pedro Jaén Olasolo**, jefe del Servicio de Dermatología en el Hospital Universitario Ramón y Cajal de Madrid que también ejerce en su clínica Grupo Pedro Jaén; **el Dr. José María Ricart Vayá**, director médico de IMR; y **la Dra. Leticia Calzado Villarreal**, quien lidera el Servicio de Dermatología en el Hospital Universitario de Torrejón.



Quirónsalud rediseña su modelo asistencial reafirmando en la relación médico-paciente

THE OBJECTIVE

En Diagnóstico por la Imagen sobresalen el Dr. Juan Álvarez-Linera Prado, jefe de Neurorradiología del Departamento de Diagnóstico por Imagen del Hospital Ruber Internacional; **el Dr. Jaime Fernández Cuadrado**, jefe de Servicio de Diagnóstico por Imagen de centros como el Rey Juan Carlos de Móstoles o Infanta Elena de Valdemoro; **y el Dr. Vicente Martínez de Vega Fernández**, jefe de Servicio de Diagnóstico por Imagen del Hospital Universitario Quirónsalud Madrid.

En el área de Endocrinología y Nutrición cita a la Dra. Pilar García Durruti, del Hospital HM Montepíncipe; **el Dr. Esteban Jódar Gimeno**, jefe del servicio de Endocrinología y Nutrición del Hospital Universitario Quirónsalud Madrid, además de estar en el Hospital Universitario Ruber Juan Bravo y Hospital Quirónsalud San José; **y la Dra. Susana Monereo**, jefa del Servicio de Endocrinología y Nutrición del Gregorio Marañón, además de formar parte del Hospital Ruber Internacional.



Los hospitales de Quirónsalud reconocidos con el Premio New Medical Economics 2024

THE OBJECTIVE

Respecto a Fertilidad y Reproducción Asistida, esta nueva subespecialidad se incorpora a la lista Forbes con cuatro nombres: el Dr. Antonio Pellicer, presidente de IVI RMA Global; **el Dr. Juan Antonio García**, director científico del Centro de Investigación IVIRMA y codirector de IVI Madrid; **el Dr. Ramón Aurell**, dirige la Unidad de Reproducción Asistida del Hospital Quirónsalud de Barcelona y también ejerce en el Hospital El Pilar y en el Centro Médico Quirónsalud Aribau; **y el Dr. Ernesto Bosch**, director médico de Reproducción Humana de IVI Valencia.

Los nombres que destacan en Ginecología y Obstetricia son el Dr. Adolfo López, jefe de Servicio del Hospital Quirónsalud Sagrado Corazón de Sevilla; **el Dr. Manuel Albi**, jefe del Departamento de Ginecología y Obstetricia en los hospitales Rey Juan Carlos, General de Villalba, Fundación Jiménez Díaz e Infanta Elena; **el Dr. Julio Álvarez Benardi**, que lidera el Servicio de Obstetricia y Ginecología del Hospital Infanta Sofía de San Sebastián de los Reyes, además de estar al frente de la Unidad de la Mujer del Hospital Ruber Internacional **y el Dr. Rafael Jiménez Ruiz**, del Hospital Ruber Internacional, actual jefe de Equipo de Ginecología y Obstetricia de este centro, donde también es jefe de Servicio de la Unidad de la Mujer.



La Fundación Jiménez Díaz celebra la jornada sobre el papel de los biobancos en la oncología

Servimedia

En Hematología destaca el Dr. Francesc Bosch, jefe del Departamento de Hematología del IOB Institute of Oncology y jefe del Departamento de Hematología y director del laboratorio de hematología experimental en el Hospital Vall d'Hebron de Barcelona; **la Dra. Pilar Llamas**, jefa de Hematología y Hemoterapia de la Fundación Jiménez Díaz; **la Dra. Susana Rives**, responsable de la Unidad de Leucemias y Linfomas del Servicio de Hematología y Oncología del Hospital Sant Joan de Déu de Barcelona; **y la Dra. M.ª Victoria Mateos**, especialista del servicio de Hematología del Complejo Asistencial Universitario de Salamanca.

En Inmunología, Forbes cita a la Dra. Silvia Sánchez Ramón, quien lidera la Unidad de Inmunología Clínica del Hospital Ruber Internacional de Madrid; **y la Dra. Diana Alecsandru**, coordinadora de la Unidad de Inmunología de IVI RMA. **En Medicina Interna se incluye a la Dra. Raquel Blasco**, responsable de la Unidad de Medicina Interna del Centro Regional de Medicina Deportiva de Castilla y León (CEREMEDE); **al Dr. Ángel Charte González**, director médico del Mundial de MotoGP y jefe del servicio de Medicina Interna en el Hospital Universitari Dexeus; **y el Dr. Javier Taboada Illán**, médico especialista en Medicina Interna que ejerce en el Hospital Ruber Internacional.



El Hospital La Paz implanta un dispositivo cardíaco intracorpóreo a una niña de 12 años

Sinc

También se incluye el área de Neumología, y en la lista se encuentran la Dra. Marina Blanco, responsable de la Unidad Especializada de Asma de Alta Complejidad en el Hospital Universitario de A Coruña, con destacada experiencia en asma, fibrosis quística y bronquiectasias; **el Dr. José María Echave-Sustaeta**, jefe del Servicio de Neumología del Hospital Universitario Quirónsalud Madrid, además de ejercer en otros centros como el Hospital Universitario La Luz y el Ruber Juan Bravo; **y la Dra. Sarah Béatrice Heili Frades**, médico adjunto del Servicio de Neumología de la Fundación Jiménez Díaz, donde es la responsable de la Unidad de Cuidados Intermedios Respiratorios (UCIR).

En Neurocirugía al Dr. Ricardo Díez Valle, jefe del Departamento de Neurocirugía del Hospital Universitario Fundación Jiménez Díaz; **el Dr. Francisco González-Llanos Fernández de la Mesa**, jefe del Servicio de Neurocirugía del Hospital Quirónsalud Sur Alcorcón; **el Dr. Francisco Villarejo Ortega**, jefe del Servicio de Neurocirugía del Hospital La Luz; **el Dr. Jorge Diamantopoulos**, jefe del Servicio de Neurocirugía de HM Hospitales; **y el Dr. Pablo Clavel Laria**, director de Neurocirugía y Cirugía de Columna del Instituto Dr. Clavel del Hospital Quirónsalud Barcelona.



La Fundación Jiménez Díaz homenajea su legado y aspira a seguir haciendo historia

THE OBJECTIVE

En Neurología están el Dr. Rafael Arroyo, referente en Esclerosis Múltiple y Alzheimer que ejerce como jefe del Servicio de Neurología del Hospital Universitario Ruber Juan Bravo y del Hospital Universitario Quirónsalud Madrid; **el Dr. Oriol Franch Ubía**, jefe de la Unidad de Neurología del Hospital Ruber Internacional; **la Dra. Mar Mendibe Bilbao**, directora científica del Instituto de Investigación Biocruces Bizkaia; **y el Dr. Jesús Porta**, jefe de Servicio del Neurología en el Hospital Universitario Fundación Jiménez Díaz.

En lo que se refiere a Oftalmología, la especialidad que se dedica a la vista cuenta con el Dr. Carlos Mateo, socio-fundador y oftalmólogo especializado en retina de IMO Grupo Miranza; **la Dra. Elena Barraquer Compte**, del Centro de Oftalmología Barraquer; **el Dr. Amadeu Carceller**, adjunto del Servicio de Oftalmología del Hospital Universitario Vall d'Hebrón de Barcelona, donde forma parte del Departamento de Glaucoma; **y el Dr. Ignacio Jiménez-Alfaro Morote**, jefe del Servicio de Oftalmología de la Fundación Jiménez Díaz.



DeciDE Salud, la plataforma digital de Quirónsalud que toma decisiones compartidas

THE OBJECTIVE

En Oncología Médica el **Dr. Jesús García-Foncillas**, director del Instituto Oncológico OncoHealth y director del Departamento de Oncología de la Fundación Jiménez Díaz y director de la División de Oncología Traslacional del Instituto de Investigación Sanitaria FJD-UAM; **la Dra. Lucía G. Cortijo**, jefa del Servicio de Oncología del Hospital Universitario Quirónsalud Madrid; **el Dr. Luis Madero**, jefe de Servicio de Oncohematología en el Hospital Infantil Universitario Niño Jesús; **el Dr. Josep Tabernero**, jefe del Servicio de Oncología del Hospital Universitario Vall d'Hebron, director del VHIO y responsable de su Unidad de Investigación de Terapia Molecular del Cáncer; **el Dr. Lluís Cirera**, Jefe Servicio Oncología Médica del Hospital Universitario Sagrat Cor; y **el Dr. Antonio Cubillo**, del Centro Integral de Oncología Clara Campal (CIOCC) en HM San Chinarro.

En Oncología Radioterápica incluye a **la Dra. Elia del Cerro Peñalver**, jefa del Servicio de Oncología Radioterápica de Hospital Universitario Quirónsalud Madrid; **el Dr. Raymon Miralbell**, asesor en el Centro de Protonterapia Quirónsalud; **la Dra. Aurora Rodríguez**, reputada especialista en Defensa Nuclear, Bacteriológica y Química, jefa del Servicio de Oncología Radioterápica del Hospital Ruber Internacional; **la Dra. Virginia Ruiz Marín**, médico adjunto en el Servicio de Oncología Radioterápica del Hospital Universitario de Burgos.; y **la Dra. Stephanie Bolle**, jefa del Servicio de Oncología Radioterápica del Centro de Protonterapia Quirónsalud.





La Sociedad Española de Neurología acredita la calidad de la Fundación Jiménez Díaz

THE OBJECTIVE

Respecto a Otorrinolaringología, están **el Dr. Carlos Ruiz Escudero**, jefe del Servicio de Otorrinolaringología del Hospital Universitario Quirónsalud Madrid, quien ejerce también en Hospital Quirónsalud San José y Hospital Universitario La Luz; y **el Dr. José Miguel Villacampa Aubá**, jefe asociado del Departamento de Otorrinolaringología y Patología cérvico facial de la Fundación Jiménez Díaz. **En Pediatría**, **el Dr. Héctor Boix**, jefe de Servicio de Pediatría en el Hospital Quirónsalud Barcelona; **el Dr. Fernando Cabañas**, jefe de Servicio de Pediatría y Neonatología de Hospital Universitario Quirónsalud Madrid y Hospital San José; y **la Dra. María José Lirola**, responsable del Servicio de Pediatría del Grupo IHP en el Hospital Quirónsalud Sagrado Corazón de Sevilla.

Por parte de Traumatología y Cirugía Ortopédica, **el Dr. Emilio Calvo**, jefe de Departamento de Cirugía Ortopédica y Traumatología de la Fundación Jiménez Díaz, así como de los hospitales universitarios Rey Juan Carlos, Infanta Elena y General de Villalba; **el Dr. Ferran Pellisé**, director del Barcelona Spine Institute en el Hospital Quirónsalud Barcelona y jefe de la Unidad de Raquis en el Hospital Universitario Vall d'Hebron y es director de la Unidad de Columna en el Hospital Quirónsalud Barcelona; **el Dr. Luis Álvarez Galovich**, jefe Asociado del Servicio de Traumatología y Cirugía Ortopédica del Hospital Universitario Fundación Jiménez Díaz; **el Dr. Ramón Cugat Bertomeu**, director del Instituto Cugat, además de codirector del Servicio de Cirugía Ortopédica y Traumatología del Hospital Quirónsalud Barcelona; y **la Dra. Inmaculada Gómez Arrayás**, jefa del Equipo de la Unidad de Traumatología y

Cirugía Ortopédica en el Hospital Ruber Internacional.



La Fundación Jiménez Díaz, mejor hospital de España por noveno año, según el ICGEA

THE OBJECTIVE

Urología cuenta con el Dr. Antonio Alcaraz, especialista en Centro Médico Teknon y jefe del Servicio de Urología y Trasplante de Riñón del Hospital Clinic de Barcelona; **el Dr. Ramiro Cabello**, jefe asociado del Servicio de Urología de la Fundación Jiménez Díaz; **la Dra. Carmen González**, jefa de Departamento de Urología en la Fundación Jiménez Díaz; **y el Dr. Miguel Sánchez Encinas**, jefe de Servicio en la especialidad de Urología en el Hospital Universitario Rey Juan Carlos de Móstoles, además de ser responsable de Urología de Ruber Internacional Centro Médico Habana.

Un año más, **la cabecera resalta la excelencia médica en todos los aspectos de la asistencia, investigación y docencia**, posicionando a los mejores especialistas en sus respectivas disciplinas, con base en su aportación a la especialidad en los últimos años, reconocimientos recibidos, ocupación en cargos de responsabilidad o presencia en medios, entre otros criterios.



SERVIMEDIA

¿Te ha gustado este artículo? [¡Apóyanos aquí!](#)

Invertir 250€ con esta app de IA podría generar un segundo...

Así es como puedes acceder a uno de los software de tradin...
Patrocinado por digiteamagency...

Un cardiólogo aconseja: «Si tienes grasa en el abdomen...

El truco n.o 1 para perder grasa abdominal (es muy sencillo)
Patrocinado por goldentree.es

Haz que tu dinero trabaje para ti: invierte en IA y observa cómo...

Patrocinado por Noticias interesa...

Neurología

Clínica Rotger y Hospital Quirónsalud Palmaplanas primeros hospitales de Baleares en incorporar el diagnóstico precoz del Alzheimer con PET-TAC cerebral

Gracias al PET- TAC cerebral amiloide, es posible diagnosticar la enfermedad de Alzheimer en un estadio inicial cuando los síntomas son leves

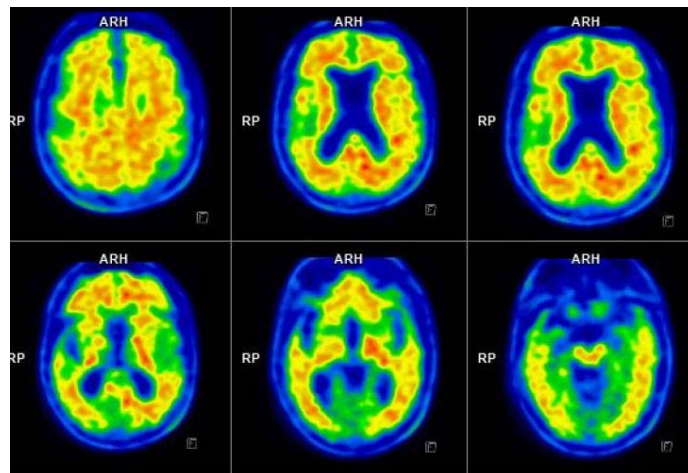


Imagen obtenida gracias al PET- TC cerebral con beta amiloide.

[Redacción Monográficos](#) 07/04/25 13:39

La enfermedad de Alzheimer es una enfermedad neurodegenerativa caracterizada por un **progresivo deterioro cognitivo** con pérdida de memoria. Actualmente, es la causa más común de demencia, representando entre el 50 y el 70% de los casos. La aparición puede ser de forma esporádica o de origen genético, sin embargo, en todos los casos existe una causa común que es la aparición de depósitos de placa de proteína beta amiloide.

El diagnóstico precoz vía PET - TAC **permite diagnosticar el Alzheimer en su fase inicial** y aporta información trascendental para conocer la afectación. El PET cerebral es una técnica no invasiva y muy útil que proporciona información en tiempo real sobre el depósito de proteína amiloide en diferentes zonas del cerebro.

La irrupción de los biomarcadores ha supuesto **un cambio de paradigma en el diagnóstico** en la enfermedad de Alzheimer (EA). Los biomarcadores permiten el estudio 'in vivo' de cambios estructurales y moleculares relacionados con el proceso patológico de la enfermedad. Además, se debe tener en cuenta que son detectables hasta 15-20 años antes del inicio de los síntomas.



Dr. Eloy Elices, dra. Marta Valero, dr. Javier Camiña. Equipo Neurología y Medicina Nuclear de Clínica Rotger

Según explica el neurólogo del [Hospital Quirónsalud Palmaplanas](#) y [Clínica Rotger](#), el **doctor Juan García Caldentey**, «Los biomarcadores suponen una gran ventaja en el diagnóstico ya que proporcionan certeza biológica y así aumentan la precisión del diagnóstico clínico. También permiten el diagnóstico en fases muy iniciales y permiten distinguir la EA de otras enfermedades».

Según explica la doctora Marta Valero: «Gracias a esta prueba podemos determinar si en el cerebro del paciente se está acumulando proteína beta amiloide y en ese caso, cuáles son las zonas más afectadas y el grado de afectación. Así, también podemos avanzar **cuáles serán las funciones cognitivas**, por ejemplo: memoria, atención o lenguaje, que probablemente se verán más afectadas».

La principal utilidad diagnóstica del PET TAC amiloide es la **confirmación/exclusión de la enfermedad de Alzheimer (EA)**. Si tenemos

una sospecha clínica de la enfermedad, pero la prueba sale negativa, se puede descartar EA (alto valor predictivo negativo).



Dra. María Pilar María Miragaya, dra. Carmen Mico, dr. Juan García Caldentey, dr. Diego Ruiz. Equipo Neurología y Medicina Nuclear de Hospital Quirónsalud Palmaplanas.

Dado que todavía no existe un tratamiento curativo, las estrategias terapéuticas se centran en **mejorar los síntomas**, una vez que se detectan. Así, desde el punto de vista neurológico, esta información permite al especialista avanzarse y ofrecer al paciente diferentes estrategias terapéuticas para el tratamiento de la enfermedad que generalmente cursa con una fase inicial preclínica, posteriormente aparece una fase sintomática precoz en la que ya se acusa un cierto deterioro cognitivo ligero y finalmente la fase de demencia.

El Servicio de Medicina Nuclear de [Clínica Rotger](#) es el primero de Baleares que incorpora el diagnóstico precoz del Alzheimer con PET-TC cerebral

Según explica el doctor Eloy Elices: «Anteriormente nos encontrábamos con pacientes que acusaban problemas de memoria sugestivos de degenerar en una demencia tipo Alzheimer en fases iniciales, pero sólo podíamos esperar meses o años para confirmar el diagnóstico o la realización de una prueba invasiva como es la punción lumbar para estudio de biomarcadores en el líquido cefalorraquídeo. Ahora, gracias a la prueba del PET TAC amiloide que es una prueba sencilla y de alta fiabilidad, podemos **anticipar el tratamiento** con un diagnóstico precoz».

La Sociedad Española de Medicina Nuclear e Imagen Molecular, junto con la Sociedad Española de Neurología recomiendan **realizar una prueba diagnóstica con el PET de amiloide** en pacientes que presentan un cierto deterioro cognitivo persistente, progresivo o bien atípico y precoz del que se sospecha un origen neurodegenerativo y una vez que ya se han descartado otras posibles causas de demencia. Sobre todo, se debe realizar cuando se espera que la certeza diagnóstica y el tratamiento puedan cambiar con el resultado de la PET – TAC amiloide.

Clínica Rotger es actualmente, el único hospital en Baleares que cuenta con el PET-TAC y la tecnología y capacitación necesarias para realizar estas pruebas diagnósticas que actualmente ofrece la realización de esta prueba a sus pacientes con un compromiso de entrega de resultados en 24 horas.

[Médicos Especialistas](#) [Salud en Mallorca](#) [clínica Rotger](#) [hospital Quirón Palmaplanas](#)

Más leído

Más comentado

1. [«Te quiero pero no funciona»: un psicólogo explica por qué los hombres viven en el siglo XX y las mujeres en el XXI](#)
2. [El cirujano Jeremy London te da la clave de qué hacer si te da un ataque al corazón cuando estás solo: «Siéntate de esta forma»](#)
3. [El juzgado exculpa al constructor acusado de una estafa con casas modulares en Mallorca](#)
4. [¿Cuándo empiezan las vacaciones escolares de Semana Santa en 2025?](#)
5. [Le preguntamos a la IA cuál es el mejor lugar para vivir en Mallorca y esta es su respuesta: «Es ideal si buscas un equilibrio»](#)

[unir.net](https://www.unir.net)

¿Qué es el párkinson? ¿Cuáles son sus síntomas y tratamiento? | UNIR

6-8 minutos

UNIR Revista

La enfermedad de Parkinson es un trastorno neurodegenerativo que afecta principalmente a mayores de 65 años. La investigación y la detección precoz son clave para mantener la calidad de vida de los pacientes.



En 1817, el médico británico James Parkinson identificó y describió por primera vez la enfermedad que lleva su nombre.

El **párkinson** representa en España la segunda enfermedad neurodegenerativa más frecuente, después del alzhéimer. Para

mejorar la vida y ralentizar la progresión de esta afección es crucial fomentar el diagnóstico temprano y la aplicación de tratamientos innovadores, desarrollados gracias a los avances en investigación.

Con el fin de implementar una intervención médica eficaz, es requisito contar con un equipo multidisciplinar de profesionales especializados, entre los que encontramos a los [neuropsicólogos](#), formados con un [Máster en Neuropsicología online](#) como el de UNIR. Esta titulación proporciona los conocimientos para analizar el impacto de las enfermedades neurodegenerativas en el cerebro, a la vez que capacita en el diseño de intervenciones y tratamientos de calidad que mejoran el bienestar del paciente a nivel cognitivo, motor y emocional.

Máster Universitario en Neuropsicología Clínica

En 1817, el médico británico James Parkinson identificó y describió por primera vez la enfermedad que lleva su nombre. La denominó *parálisis agitante*, destacando **sus dos aspectos principales: la rigidez y el temblor**.

La Fundación de Parkinson [define esta enfermedad](#) como “el trastorno neurodegenerativo que **afecta predominantemente a las neuronas productoras de dopamina** (dopaminérgicas) en un área específica del cerebro llamada sustancia negra (substantia nigra)”.

A escala mundial, **se prevé que la enfermedad de Parkinson aumente su prevalencia** en los próximos años debido al envejecimiento de la población. En el caso de España, afecta a 160.000 personas, según el [informe de la Sociedad Española de Neurología](#).

Al ser una enfermedad que predomina más en adultos mayores de 65 años, **es normal la coexistencia entre párkinson y demencia**, lo que provoca a su vez un deterioro progresivo de la capacidad cognitiva. Por otro lado, es más frecuente en hombres que en mujeres.

Síntomas del párkinson

Los síntomas del párkinson se dividen en **motores y no motores**:

Síntomas motores

- **Bradicinesia**: movimientos lentos, rostro sin expresividad, escritura pequeña (micrografía) y torpeza en tareas manuales.
- **Temblor**: se presenta sobre todo cuando el paciente está en reposo y suele ser lento y rítmico.
- **Rigidez muscular**: resistencia al movimiento en extremidades, causada por hipertonía en los músculos.
- **Trastorno del equilibrio**: reflejos deteriorados que provocan caídas.
- **Anomalías posturales**: postura inclinada hacia adelante, en los que se mantiene los codos y las rodillas flexionadas.
- **Alteraciones en la marcha**: pasos cortos y rápidos (festinación), arrastre de pies, dificultad para detenerse o episodios de bloqueo.

Síntomas no motores

- **Molestias en el cuerpo**: dolores musculares, en las articulaciones y fatiga o cansancio crónico.
- **Problemas digestivos**: estreñimiento, incontinencia urinaria o hipotensión arterial, que ocurre cuando la tensión arterial es más baja de lo normal.
- **Dificultad para conciliar el sueño**: insomnio inicial, despertares frecuentes, gritos nocturnos y somnolencia durante el día.
- **Alteraciones sexuales**: deseo reducido, impotencia o frigidez y, en algunas ocasiones, excitación excesiva.
- **Trastornos emocionales y psicológicos**: depresión, ansiedad,

apatía y lentitud mental (bradipsiquia).

- **Otros:** sudoración excesiva, dermatitis seborreica, problemas respiratorios, dificultades para tragar (disfagia), exceso de salivación, sequedad ocular y visión doble o borrosa.

Estos síntomas son generales, pero **no necesariamente el enfermo sufre todos**.

En cuanto a **las causas del párkinson, actualmente se desconocen**. Entre los factores de riesgo destacan: la edad, la exposición a agentes ambientales y la predisposición genética, por lo que se descarta en mayor medida que el párkinson sea hereditario.



Fases de la enfermedad de Parkinson

Los neurólogos estadounidenses Melvin Yahr y Margaret Hoehn identificaron **cinco fases** de párkinson:

- **Fase 1.** Síntomas del párkinson leves en un lado del cuerpo.
- **Fase 2.** Afectación bilateral sin problemas de equilibrio.
- **Fase 3.** Inestabilidad al mantenerse de pie, mayor riesgo de caídas, pero el paciente conserva independencia.
- **Fase 4.** Deterioro grave, necesita apoyo para caminar o mantenerse

de pie (bastón, andador).

- **Fase 5.** Dependencia total, requiriendo asistencia constante y permaneciendo mayormente en cama o silla.

No obstante, la mayoría de los pacientes de párkinson no alcanza las etapas más avanzadas (solo el 15 %), donde sí existe un deterioro grave y una dependencia total.

Tratamiento del párkinson

El párkinson no tiene cura, aunque existen tratamientos que ayudan a mejorar la calidad de vida de los enfermos. Estas terapias incluyen **medicamentos que reemplazan o mejoran la utilización de la dopamina en el cerebro**, además de fármacos para controlar síntomas secundarios (ansiedad o insomnio).

En algunos casos, se recurre a intervenciones quirúrgicas, tanto reversibles como irreversibles, para mejorar los síntomas. En otros se emplean **intervenciones terapéuticas como la [musicoterapia](#)**, la cual utiliza música para mejorar la movilidad, la coordinación y el equilibrio de los enfermos.

Además, **el trabajo de profesionales como los [logopedas](#) es fundamental** para trabajar la deglución y reducir las dificultades al hablar.

Por su parte, los [trabajadores sociales](#) cumplen una función clave para mantener la autonomía de los pacientes y proporcionar **apoyo económico, social y emocional** tanto a los afectados como a sus allegados.

Día Mundial del Parkinson: ¿cuándo y por qué se celebra?

El Día Mundial del Parkinson se celebra el **11 de abril** y conmemora

el nacimiento del médico británico que dio nombre a la enfermedad. Con esta celebración se busca concienciar sobre este trastorno neurodegenerativo, fomentar la investigación y dar apoyo a los enfermos y familiares.

En conclusión, el párkinson, aunque es incurable, puede ser gestionado con tratamientos farmacológicos —e incluso intervenciones quirúrgicas— que hacen posible **mantener una buena calidad de vida**.

Es fundamental **apostar por la investigación, fomentar la detección precoz** y contar con la implicación de profesionales de distintas áreas, como la neuropsicología, la logopedia o el trabajo social, entre otras.

Docencia 100% online

Nuestra metodología te permite estudiar sin desplazarte mediante un modelo de aprendizaje personalizado

Clases en directo

Nuestros profesores imparten 4.000 horas de clases online a la semana. Puedes asistir en directo o verlas en otro momento

Mentor - UNIR

En UNIR nunca estarás solo. Un mentor realizará un seguimiento individualizado y te ayudará en todo lo que necesites



La campaña 'Friedreich and I' sensibiliza sobre el tipo de ataxia hereditaria más común



EP Comunicación
4,19 K suscriptores

Suscribirse



Me gusta



Compartir



48 visualizaciones hace 3 días #noticias #FriedreichandI #Friedreich

Fatiga, escoliosis, dificultad para hablar y mantener el equilibrio... Son algunos de los síntomas que experimentan las personas que padecen ataxia de Friedreich, un trastorno neuromuscular degenerativo que afecta a cerca de 15.000 personas en todo el mundo. ...más

Los comentarios están desactivados. [Más información](#)

Todos EP Comunicación Relacionados >

¡1 MES ANTES de un ACV! 7 SEÑALES de ADVERTENCIA ...
Dr. Veller ✓
2,5 M de...

¡SALVA a tu CEREBRO de u...
Dr. Borja Ban... ✓
771 K...

Candela Peña y las cosillas de...
RTVE ✓
156 K...

FORTALECER LA AUTOESTIMA
Mario Alonso... ✓
1,6 M de...

"LA DOPAMINA TE MATARÁ"
NUDE PROJE... ✓
4,6 M de...

MASAJE PARA EL NERVO VAGO
Ejercicios de relajación para ...
Desansiedad ✓
1,2 M de...

LUDOVICO EINAUDI
[relax, study,...]
Piano Pill
3,1 M de...

NEURÓLOGO:
¡Todo lo que...
Dr. Borja Ban... ✓
159 K...

Música para Estudiar,...
Musicoterapia ✓
1 M de...

Rifirrafe entre Alsina y Ayuso...
Onda Cero
192 K...

Cómo Dormir Bien y Despert...
Tengo un Plan ✓
525 K...

Seeds of Growth (1111hz) | 1 ho...
Malte Marten ✓
13 M de...

Experto en apego infantil:...
The Diary Of ... ✓
2 M de...

Cómo No Morir