

Post

[Home](#) / [Noticias](#) / [ALZHEIMER: Consejos para la prevención](#) / La enfermedad se dispara

## ALZHEIMER: Consejos para la prevención / La enfermedad se dispara

By [Juan Laorga](#)

Updated: abril 8, 2025

**La enfermedad de Alzheimer es una enfermedad neurodegenerativa progresiva que afecta principalmente a las personas mayores. Se caracteriza por el deterioro cognitivo como la pérdida de la memoria a largo plazo y la pérdida de las funciones ejecutivas, como la flexibilidad cognitiva y la planificación. La enfermedad de Alzheimer tiene un impacto significativo en la funcionalidad, que es la capacidad de una persona para llevar a cabo tareas cotidianas. Dependiendo del grado de afectación, también se pueden observar alteraciones de la conducta. Afecta a cada vez más personas en todo el planeta.**

Los síntomas más frecuentes de la enfermedad de Alzheimer son los relacionados con la pérdida de la memoria. Sin embargo, también se manifiestan otros signos como, por ejemplo, problemas del lenguaje, dificultad para realizar tareas cada vez más simples, desorientación en el tiempo, espacio y personas, pérdida del juicio propio, dificultad para tener pensamientos elaborados, pérdida de objetos, así como cambios en el estado de ánimo y en la conducta o pérdida de iniciativa.

### EN ESPAÑA

La enfermedad de Alzheimer es la causa de demencia más frecuente en España. Según los datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN), cada año se diagnostican en nuestro país unos 40.000 nuevos casos, que se suman a los 800.000 españoles que ya padecen esta patología. Si tenemos en cuenta que muchos casos no se diagnostican, las cifras podrían ser incluso peores, y no sólo en nuestro país.

### LA ENFERMEDAD SE DISPARA

Para quienes cumplen 65 años, la probabilidad de desarrollar Alzheimer es de aproximadamente 1 en 20 durante la próxima década. A los 75, ese riesgo aumenta a 1 en 7. Y para quienes llegan a los 85, la probabilidad se dispara a 1 en 3. Más de 55 millones de personas en todo el mundo padecen demencia. De las cuales entre el 60% y el 70% se estima que tienen Alzheimer. Cifra que se prevé que aumente a 139 millones para 2050 debido al envejecimiento de la población. La demencia tiene un impacto económico considerable. Se estima que su costo anual ronda los 818.000 millones de dólares (752.560 millones de euros), lo que equivale a más del 1% del producto interno bruto mundial. Para 2030, se espera que se duplique, superando los 2 billones de dólares (1,8 billones de euros). Además de los costos directos, la demencia implica gastos indirectos significativos. Como la pérdida de ingresos de los cuidadores y el impacto en la atención social informal.



### CLAVES PARA LA PREVENCIÓN

Es importante prevenir. Aquí damos algunas claves...

- Controle la presión arterial alta. La presión arterial alta o hipertensión puede tener efectos nocivos en el organismo y aumenta el riesgo de accidente cerebrovascular y demencia vascular y, por ende, tener consecuencias como mayor probabilidad de padecer Alzheimer.
- Controle la glucosa (azúcar) en la sangre. Los niveles de azúcar o glucosa sanguínea más altos de lo normal pueden provocar diabetes y aumentar el riesgo de enfermedad cardíaca, accidente cerebrovascular, deterioro cognitivo y demencia.
- Luche contra el sobrepeso y la obesidad. Tener sobrepeso o ser obeso aumenta el riesgo de problemas de salud relacionados, como la diabetes y las enfermedades cardíacas. Y otras asociadas...
- Consuma una dieta ecológica y saludable. Coma alimentos frescos, de temporada, locales, más vegetales que animales, y ecológicos. Y crudos, en buena medida.
- Haga ejercicio. Combata las actitudes sedentarias. Hacer ejercicio moderado tiene múltiples virtudes para la salud, en general, y también para la salud mental.
- Hay que combatir el abatimiento mental. Incluso si tiene una edad avanzada, manténgase mentalmente activo. Juegos de mesa, leer, escuchar música, escribir, ser creativo, estudiar cosas nuevas... Todo ello es muy positivo para no padecer Alzheimer.
- Tenga vida social y huya de la soledad. Reunirse con los familiares, ver a los nietos, comer con los hijos, visitar a los hermanos, ir de compras con los amigos... Uno de los factores que más está disparando la enfermedad es la soledad no voluntaria de una gran parte de la población. No tenga una vida virtual.
- Cuide su salud. Evite cronificar los problemas. Vaya a la raíz de los desequilibrios. No deje su vida en las manos de las farmacéuticas ni del sistema sanitario y su prevalencia yatrogénica. Busque opciones naturales para problemas de salud. Escuche más de una opinión. Tenga hábitos saludables en su vida.
- Duerma bien. Dormir mal es un factor de riesgo para el Alzheimer. Hay mucha gente que duerme muy mal. Pero hay soluciones. Consulte a los especialistas. Determinadas hierbas, una higiene del sueño estricta, utilizar gafas o luces rojas por la noche, abandonar las redes sociales a partir de

Recientes Popular Comentarios

[Consigue tu bote de la mejor almendra natural que hayas probado](#)

La Ecologica.bio dispone para su venta de almendra ecológica marcona de Jijona...

[ALZHEIMER: Consejos para la prevención / La enfermedad se dispara](#)

La enfermedad de Alzheimer es una enfermedad neurodegenerativa progresiva que afecta principalmente a las personas mayores....

[Suelos contaminados por estiércol con restos de antibióticos](#)

Banco Mundial predice que, para 2050, las bacterias resistentes a los antibióticos —capaces de...

["La 'ResilCiencia' es más que un podcast: es un show"](#)

Estrella Burruezo está al frente de "La ResilCiencia". ¿Es un podcast? ¿Es...

ciertas horas, evitar la contaminación electromagnética en el área de descanso... le ayudarán.

-Evite lesiones en la cabeza. Tome medidas para evitar caídas y lesiones en la cabeza, como cerciorarse de que su casa sea segura contra las caídas, y usar zapatos con suelas antideslizantes que apoyen completamente los pies. Considere participar en programas en línea o en su área para la prevención de caídas. Además, use cinturones de seguridad y cascos para protegerse de las conmociones cerebrales y otras lesiones en el cerebro.

-Abandone el alcohol y el tabaco. Detrás de muchos problemas de salud, también mentales, está la ingesta de alcohol. El cerebro es como una esponja. Años de consumo de alcohol acaban afectándolo. Lo mismo ocurre con el tabaco. Son dos hábitos muy nocivos. Inciden directamente en todo tipo de enfermedades. Algunas de ellas pueden ser "anticipos" del Alzheimer. Ambos hábitos pueden producir accidentes cardiovasculares. Y de ahí a la demencia y el Alzheimer hay un paso. Se puede vivir perfectamente sin alcohol y/o sin tabaco. Tampoco consuma otras sustancias estupefacientes, sean legales o ilegales.

-Viva lejos del estrés. El estrés es muy, muy nocivo. Puede llegar a ser peor que una mala dieta.

Está detrás de muchas enfermedades y muy dolorosas. Viva lejos del estrés físico, emocional, profesional, sentimental, familiar... No queremos decir que viva aislado/a. Simplemente, queremos decir que intente vivir en la sociedad con normalidad pero manteniéndose, siempre que se pueda, con distancia ante ciertas personas y situaciones notablemente tóxicas.

-Sea generoso/a. La generosidad, el altruismo, las conductas sociales positivas... tienen muchas virtudes y ayudan a sentirnos mejor con nosotros mismos y a relajar nuestra alma. Los estudios al respecto muestran datos significativos en este asunto.

-Practique yoga, meditación, etc. Este tipo de prácticas, como la oración o el silencio, son también muy positivas y tienen un efecto preventivo con respecto a diversos tipos de demencias.

-Procure vivir y mantenerse alejado/a de zonas contaminadas. Por obvias razones. También pueden tener un efecto negativa en las enfermedades mentales.

-Consuma cúrcuma habitualmente. Si es posible, en su versión ecológica. Recientemente, se ha reevaluado la actividad de la cúrcuma en diferentes procesos clínicos y sus posibles beneficios en la salud, observándose efectos anticancerígenos al entretener el crecimiento de algunos tumores, efectos antiinflamatorios y una importante acción antimicrobiana, antiviral y también contra algunos hongos, entre ellos la candida albicans. Posiblemente la utilización más importante hasta el momento actual haya sido para el tratamiento de la gastritis y acidez de estómago. Por otro lado, la curcumina es el principal polifenol que se encuentra en el curry de cúrcuma, y su ingesta reiterada, como señalan las investigaciones recientes, puede prevenir o mejorar los procesos neurodegenerativos que cursan con deterioro cognitivo como en la enfermedad de Alzheimer y en la enfermedad de Parkinson y en las demencias en general.

#### Sponsored

#### Gama SUV Híbrida y Eléctrica de Hyundai.

Hyundai España

Test Drive

#### Oficial : El gobierno te instala paneles solares si eres propietario en estas provincias

Ayudas solares 2025

#### BIG DAYS: Hasta 15% dto.+ 15% extra with promocode BIGDAYS

Palladium Hotel Group

#### Tu dinero hasta el 3% TAE hasta 50.000€

Bankinter

Más información

#### 50% de descuento en seguridad inigualable

Bitdefender

#### Los expertos coinciden: La energía solar solo vale la pena si tu techo...

Eco Experts

0 Comentarios

1 Acceder ▼



Sé el primero en comentar...

INICIAR SESIÓN CON

O REGISTRARSE CON DISCUS ?

Nombre



Comparte

Mejores

Más recientes

Más antiguos

Sé el primero en comentar.

Suscríbete

Política de Privacidad

No vendan mis datos



**Conexión** 649

(https://

conexion649.com)

## **La falta de sueño abre una caja de pandora en el metabolismo: daña la salud cardiovascular y la memoria**



INSOMNIO

## **La falta de sueño abre una caja de pandora en el metabolismo: daña la salud cardiovascular y la memoria**

**Una revisión científica constata que dormir mal altera el metabolismo de muchas células, como las neuronas, de forma similar a lo observado en algunas enfermedades neurodegenerativas**



*Un hombre con insomnio, una enfermedad que afecta a entre el 20% y el 40% de la población española. José Miguel Sánchez (Getty Images)*



Jessica Mouzo

08 abr 2025 – 20:00CEST (Central European Summer Time)

Compartir en Whatsapp

Compartir en Facebook

Compartir en Twitter

Compartir en Bluesky

Compartir en LinkedIn

Copiar enlace

Ir a los comentarios

Dormir es como una especie de *reset* en el organismo. Un reinicio del sistema operativo humano, donde las células aprovechan para descansar, reponerse o arreglarse. Es una función imprescindible para la vida y cuando falla, se abre una caja de pandora para la salud difícil de cerrar. Una revisión científica publicada este martes en la revista *Science Signaling* ha puesto el foco en los efectos metabólicos que tiene la falta de sueño en el organismo y ha constatado que esta privación de una función tan vital como el dormir golpea de lleno la salud de todo el cuerpo, incluido el cerebro: según los autores, dormir mal altera el funcionamiento metabólico de muchas células, entre ellas, las neuronas, y eso tiene un impacto también en la cognición y en la memoria a largo plazo. Los efectos metabólicos descritos por la falta de sueño son similares a los observados en enfermedades neurodegenerativas, como el Alzheimer.

Perder una noche de sueño, por tanto, no deja solo cansancio o malhumor pasajero. La huella puede ser mucho más profunda. El insomnio (entendido como dormir menos de cinco

horas o tener el sueño fracturado, según los expertos) ya se ha asociado con un mayor riesgo de obesidad, enfermedad cardiovascular o diabetes tipo 2, dolencias todas vinculadas a una disfunción metabólica —esto es, a un desequilibrio en los procesos del organismo para producir y usar energía y mantenerse saludable—. El nuevo estudio ahonda en esa relación entre insomnio y metabolismo y concluye que, en situaciones de privación de sueño, hay células que priorizan destinar su gasto energético a la supervivencia celular, lo que provoca un déficit de combustible para poner en marcha otras actividades “metabólicamente exigentes”, pero no esenciales, como la formación de la memoria a largo plazo.

### Más información



El cerebro se ‘limpia’ a sí mismo durante el sueño: así funciona la gestión de residuos en el órgano más misterioso del cuerpo

Ante un sueño insuficiente, el metabolismo del cuerpo se vuelve patas arriba. Se desregula la homeostasis energética —el punto de equilibrio entre la energía que entra y la que se gasta para que el organismo funcione correctamente— y se desencadena una especie de efecto dominó en el que algunos procesos vitales empiezan a fallar. Por ejemplo, explica Ana Fortuna, coordinadora de la Unidad del Sueño del Hospital Sant Pau de Barcelona, “no se elimina bien la glucosa, hay una alteración de las hormonas que regulan la saciedad, se favorece la inflamación, el estrés oxidativo...”. Y todas esas alteraciones metabólicas pueden tener una repercusión cardiovascular y neurodegenerativa.

Los autores de la revisión científica, un grupo de científicos de la Universidad de Saint Joseph (Estados Unidos), han desgranado la evidencia sobre el impacto de esa disrupción metabólica en distintas partes del organismo, desde los ritmos circadianos y las células del corazón y del hígado, hasta las neuronas. Nada se libra de los efectos del insomnio. Tampoco las células del cerebro.

Dormir es, en palabras del neurólogo experto en sueño Alejandro Iranzo, “como una papelera

de reciclaje, con recuerdos que tiras o almacenas”. Es un momento que el cerebro aprovecha para desechar memorias que no importan. Pero también para potenciar el aprendizaje y fijar recuerdos relevantes almacenados durante la vigilia. Durante el sueño, además, se produce una especie de barrido de toxinas que se acumulan en las *carreteras* del cerebro, un sistema de higiene clave para mantener la salud neurológica. Un desbarajuste en el sueño golpea de lleno ese mecanismo de limpieza cerebral y altera por completo el equilibrio energético de un órgano con necesidades de combustible para funcionar especialmente altas — el cerebro consume aproximadamente el 20% del oxígeno total y el 25% de la ingesta total de glucosa del organismo para mantener su funcionamiento normal—.

## Relación con la neurodegeneración

Los investigadores explican que el impacto de los desequilibrios provocados por el insomnio es diverso entre los distintos tipos de células. Pero apuntan que en algunas con alta actividad metabólica, como son las neuronas, la falta de sueño altera su funcionamiento y deteriora, por ejemplo, procesos que requieren mucha energía, como la creación de sinapsis —conexiones entre neuronas—. Esos cambios metabólicos por la falta de sueño son similares a los que se observan en enfermedades neurodegenerativas, como el alzhéimer o el párkinson.

De alguna manera, la disminución en la duración del sueño, el deterioro de la función metabólica y la neurodegeneración, son vasos comunicantes. De hecho, hay trastornos del sueño, como la apnea o los trastornos del sueño REM, que son marcadores tempranos de enfermedades neurodegenerativas, como el párkinson o la demencia por cuerpos de Lewy. “El insomnio se ha caracterizado con un factor de riesgo para trastornos neurodegenerativos como la enfermedad de Alzheimer y la de Parkinson; y, además, se correlaciona con un mayor riesgo de hipertensión, hiperglucemia y obesidad. Tanto en pacientes con alzhéimer como con párkinson, la alteración del sueño se produce antes de la aparición de otros síntomas y se asocia con una mayor carga sintomática. Sorprendentemente, los perfiles metabólicos del alzhéimer y del párkinson son similares a los observados tras la privación del sueño, especialmente en relación con la producción de energía y el estrés oxidativo”, reflexionan los científicos en el artículo.

Los autores consideran que estas similitudes “podrían indicar” que todos esos cuadros tienen, en el fondo, mecanismos metabólicos asociados. “Tras la privación del sueño, existe evidencia de un balance energético negativo y mayor estrés oxidativo en neuronas y glía [otro tipo de células cerebrales]. Estos mismos efectos se observan en alzhéimer y párkinson a nivel patológico, lo que en última instancia resulta en una disfunción mitocondrial grave y muerte celular”. Los autores consideran “imperativo” comprender con exactitud las consecuencias metabólicas de la falta de sueño para prevenir y tratar estos y otros trastornos neurodegenerativos. “Los cambios metabólicos extremos observados en los trastornos neurodegenerativos sugerirían que las consecuencias metabólicas de la pérdida de sueño se acumulan con el tiempo”, abundan.

## El sueño no se recupera

No están claras las repercusiones metabólicas a largo plazo de la pérdida de sueño

Contexto 649 (https://conexion649.com) continúa, lo que sí saben los científicos es que el sueño no se recupera fácilmente. Un ejemplo: el no dormir modula las ondas agudas del hipocampo, un elemento crucial para la consolidación y recuperación de la memoria. "En humanos, dos noches de sueño de recuperación no son suficientes para recuperar por completo los déficits de memoria o conectividad hipocampal observados tras una sola noche de privación total de sueño. Por lo tanto, un episodio aislado de pérdida de sueño puede provocar efectos metabólicos duraderos, lo que perjudica la capacidad de recuperación tras una mayor pérdida de sueño", señalan los científicos en el artículo.

María José Martínez Madrid, coordinadora del grupo de trabajo de Cronobiología de la Sociedad Española del Sueño, defiende que, como mucho, "se puede recuperar el sueño de una o dos noches atrás". No más. "El daño metabólico por el déficit de sueño acumulado o la acumulación de tóxicos no se pueden limpiar", advierte. Y eso tiene consecuencias, aunque el impacto real a largo plazo no está claro, admite: "Se sabe menos del sueño que de la superficie de Marte. Nos queda por saber qué ocurre exactamente mientras dormimos y las consecuencias a largo plazo de no hacerlo". La Sociedad Española de Neurología estima que entre el 20% y el 48% de la población tiene problemas para dormir.

En cualquier caso, de lo que no hay duda es de la sacudida que genera sobre el organismo la falta de sueño. El desajuste metabólico es tal, que los autores de la revisión científica han apostado por un título sugerente en su artículo y definen directamente la falta de sueño como "un trastorno metabólico" en sí mismo.

Martínez Madrid discrepa ligeramente y matiza que, más bien, lo pertinente sería decir que "la pérdida de sueño actúa como un factor precipitante o un mecanismo causal que conduce a alteraciones metabólicas". Ante una privación del sueño, explica, "el cuerpo entra en modo ahorro, quema peor la energía y favorece el almacenamiento de grasa". "A largo plazo, estas alteraciones pueden contribuir al desarrollo de obesidad o diabetes tipo 2. Aunque decir que la pérdida de sueño es un trastorno metabólico puede sonar impactante, bajo mi punto de vista, lo más preciso es que la falta de sueño actúa como un potente disparador de desequilibrios metabólicos", reflexiona la científica, que no ha participado en este estudio. Fortuna, en cambio, defiende ese punto de provocación: "Lo que pretenden es que se le dé importancia a la falta de sueño. Que se valore el sueño igual que miras el azúcar. El insomnio es un desencadenante, pero está en el centro de muchos mecanismos".

## Tu suscripción se está usando en otro dispositivo

¿Quieres añadir otro usuario a tu suscripción?

Añadir usuarioContinuar leyendo aquí

Si continúas leyendo en este dispositivo, no se podrá leer en el otro.

¿Por qué estás viendo esto?

Conexion649

Flecha

(https://conexion649.com)

## Tu suscripción se está usando en otro dispositivo y solo puedes acceder a EL PAÍS desde un dispositivo a la vez.

Si quieres compartir tu cuenta, cambia tu suscripción a la modalidad Premium, así podrás añadir otro usuario. Cada uno accederá con su propia cuenta de email, lo que os permitirá personalizar vuestra experiencia en EL PAÍS.

¿Tienes una suscripción de empresa? Accede aquí para contratar más cuentas.

En el caso de no saber quién está usando tu cuenta, te recomendamos cambiar tu contraseña aquí.

Si decides continuar compartiendo tu cuenta, este mensaje se mostrará en tu dispositivo y en el de la otra persona que está usando tu cuenta de forma indefinida, afectando a tu experiencia de lectura. Puedes consultar aquí los términos y condiciones de la suscripción digital.

## Sobre la firma



Jessica Mouzo

Jessica Mouzo es redactora de sanidad en EL PAÍS. Es licenciada en Periodismo por la Universidad de Santiago de Compostela y Máster de Periodismo BCN-NY de la Universitat de Barcelona.

Recibe Cuídate, la newsletter sobre hábitos saludables

Salud Y Bienestar El País en Facebook

Salud Y Bienestar El País en Instagram

Salud Y Bienestar El País en Twitter

Normas ›

Mis comentariosNormas

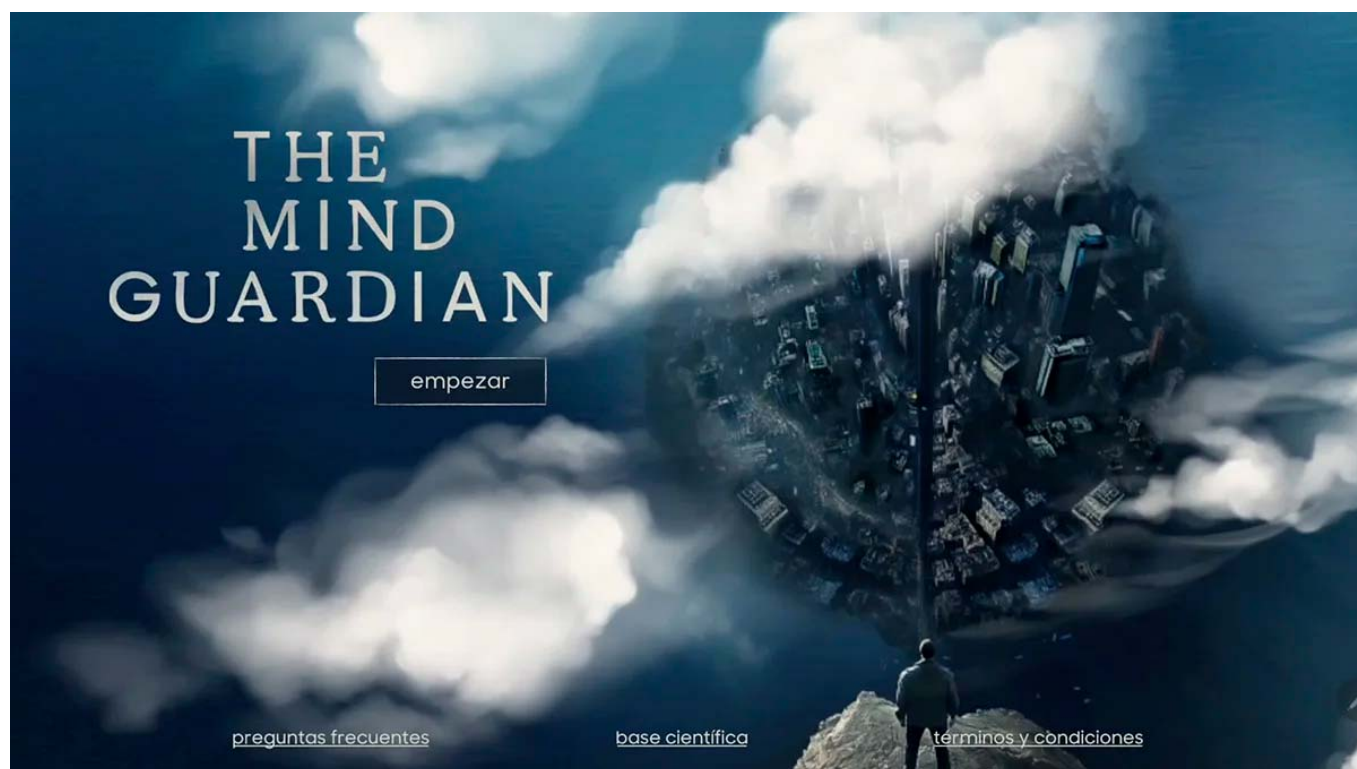
Rellena tu **nombre y apellido** para comentarcompletar datos



## TECNOLOGÍA

**Averigua lo que ocurre en tu cerebro gracias a un juego de Samsung y la Universidad de Vigo**

No perder el control de la propia vida, tomar decisiones anticipadas, frenar el posible desarrollo de una enfermedad neurodegenerativa que nos convertiría en personas dependientes, que esto sea accesible para toda la población. ¿Y si todo ello fuera posible con un juego? Esta es la historia de éxito de una colaboración de la empresa privada y la investigación Universitaria.



POR IDOIA SOTA

8 ABRIL 2025

Tiempo de lectura 7 minutos

Un buen día de 2022 sonó el teléfono en el Grupo de Ingeniería de Sistemas Telemáticos (GIST) del centro de investigación atlanTTic en la Universidad de Vigo, y aquella llamada iba a cambiar el rumbo de una tesis doctoral que pasaría de las páginas de las revistas especializadas a las manos de millones de personas.

A un lado del teléfono se encontraban los investigadores **Luis Anido, Manuel José Fernández Iglesias y Sonia María** Privacidad



gammación estaban logrando resultados sorprendentes. En ese, se encontraba el equipo de marketing de Samsung Electronics Iberia, que desde hace más de una década se haya embarcado en una misión de hacer no sólo un marketing con alma, que sirva a la sociedad, sino también de impulsar con honestidad la visión de Samsung de una tecnología con propósito. No en vano, Samsung Iberia ha invertido en los últimos doce años un total de 25 millones de euros en treinta proyectos sociales, tanto en el ámbito cultural como en el de la salud, la educación, la accesibilidad o la empleabilidad.

Aquel fue un buen día, reconoce Luis Anido, catedrático en el departamento de Ingeniería Telemática de la Universidad de Vigo, quien aún recuerda la sorpresa. Sobre todo, destaca el catedrático, cuando se descubre que en esta llamada no hay intereses comerciales, “cuando lo que se espera de una empresa es que quiera ganar dinero”, dice. No era el caso: su trabajo había llamado la atención de la tecnológica y esta estaba dispuesta a **convertirlo en una aplicación que puede cambiar el paradigma de las enfermedades neurodegenerativas en España**, sin más propósito que generar un impacto positivo con su tecnología. ¿Cómo? Mediante un juego, *The Mind Guardian*, ya disponible en la tienda de aplicaciones, que con los más estrictos criterios científicos y el aval de la Sociedad Española de Neurología (SEN), es **capaz de detectar la presencia de riesgo en adultos de 55 años, mucho antes de que aparezcan los primeros síntomas de deterioro cognitivo**. Con tiempo suficiente para intervenir con tratamientos, frenar su desarrollo cambiando de hábitos de vida o incluso de tomar decisiones informadas anticipadas para no perder el control sobre el propio futuro.

Es el poder que la empresa privada tiene de transformar lo que de otra manera, y en tantas ocasiones, se queda en un titular de la sección de Ciencia para luego ser relegado a un cajón. Y así lo cuenta la historia de esta colaboración. Samsung había leído con interés una noticia acerca de un grupo de investigación que había logrado detectar con algo más de un 97% de exactitud estadística signos tempranos de deterioro cognitivo leve, Alzheimer u otras patologías neuropsiquiátricas degenerativas. El hallazgo tiene un impacto directo en el casi millón de personas que se estima que padecen demencia en España, una cifra que podría ir en aumento de la mano del envejecimiento de la población. Si estas personas son capaces de recibir un diagnóstico temprano, no sólo se les brinda la posibilidad de tomar decisiones para su futuro con la máxima antelación, sino que podrían iniciar tratamientos preventivos que cambiarán por completo el desenlace al que estas enfermedades nos tienen acostumbrados. De hecho, según informa el neurocientífico y experto en enfermedades neurodegenerativas Carlos Spuch Calvar, quien ha participado en la evaluación científica de este proyecto desde el Instituto de Investigación Sanitaria Galicia Sur (IIS Galicia Sur), hoy en día existen tratamientos tempranos contra el Alzheimer (centrados en la reducción de las placas amiloides en el cerebro), que están probando su eficacia.

¿Cómo se consigue esta detección temprana? **El procedimiento habitual es someterse en la consulta del médico a lo que se conoce como el Test de Aprendizaje Verbal España-Complutense TAVEC**, que analiza la memoria episódica.

Privacidad



## Forbes

alguna sospecha, de modo que la detección pueda realizarse en estadios más avanzados. La única manera de acercarse a este momento es realizando cribados masivos en la población mayor de 55 años, algo que no es sostenible para el sistema sanitario, pues cada prueba dura en torno a una hora. **¿Y si fuera posible llevar a cabo estos test en casa de una manera divertida? Esta fue la premisa del grupo de investigación de la Universidad**, que desarrolló una serie de juegos con los que poder llevar a cabo estos test y mantener la atención plena del usuario durante todo el proceso.

Después de varias pruebas con mayores en centros de día, con la colaboración de la Asociación de Familiares de Enfermos de Alzheimer y otras Demencias de Galicia (AFAGA), el grupo de científicos demostró la fiabilidad de su desarrollo, pero el proyecto se habría quedado aquí de no ser por aquella llamada de teléfono. **La entrada de Samsung en este proyecto ha supuesto el salto final** que tantas veces se queda sin dar en la investigación en España: la salida al mercado. De la mano de la tecnológica, el juego *The Mind Guardian* ya está disponible en la tienda de aplicaciones de Google (Play Store).



Se trata de un juego con un *look and feel* épico e inmersivo, desarrollado por Innatial Developers, cuyo personal formó parte del equipo de investigación desde el inicio. **En 45 minutos, el usuario lleva a cabo tres misiones:** la primera, *Un paseo para el recuerdo*, consiste en un recorrido por una ciudad en el que se presentan varios elementos que hay que memorizar; la segunda, *El círculo del tiempo*, se trata de un ejercicio que poner a prueba la agilidad, la coordinación mental y la memoria procedimental, sincronizando cuerpo y mente; y la tercera, *El álbum de tus memorias*, apela a la lógica de las asociaciones de ideas. **Sólo al terminar las tres misiones, el juego emitirá un resultado, que no un diagnóstico clínico:** si el resultado es que **podría haber un riesgo leve de deterioro cognitivo, conviene esperar seis meses y realizar la prueba de nuevo** para asegurarse de que este resultado no ha sido fruto de un momento de cansancio, o de un pico de estrés. No debe jugarse de nuevo antes de esos seis meses, pues los ejercicios quedan en la memoria y se pueden responder con demasiada facilidad. **Si una segunda ronda confirma el resultado inicial de riesgo leve, el juego emitirá un informe sellado por la Sociedad Española de Neurología que se podrá presentar al médico** de cabecera para que realice las pruebas que considere oportunas.



## Guías de Salud

Dietas Fitness Cuidamos tu salud Vida Equilibrium

### Neurología

## Los consejos del neurólogo para mantener sano nuestro cerebro y evitar el ictus, alzhéimer...

En las enfermedades neurológicas están algunas de las principales causas de discapacidad o mortalidad. Más de un 80% de ictus, o más del 30% de Alzheimer se podrían evitar cuidando nuestro cerebro.



Consejos del neurólogo para mantener un cerebro sano

PUBLICIDAD

**Rebeca Gil**

08 ABR 2025 19:00 Actualizada 08 ABR 2025 19:00



"El **cerebro** es el órgano más importante de nuestro cuerpo porque es como nuestro ordenador central".

PUBLICIDAD

Gracias a él sentimos, pensamos, aprendemos, recordamos y controlamos todas las funciones de nuestro cuerpo: desde cómo nos movemos, hasta cómo hablamos, respiramos, hacemos la digestión o cómo late nuestro corazón.

Noticias relacionadas

**Así es el síndrome de Cushing, la 'enfermedad de la cara de luna llena': "Es una montaña rusa de síntomas"**

**Helicobacter pylori: así son los síntomas de la infección que afecta a la mitad de la población**

## Qué es la hernia de hiato, que afecta sobre todo a los mayores de 50 años y no tiene tratamiento

PUBLICIDAD

PUBLICIDAD

Sin él sería imposible la vida», explica el **neurólogo Jesús Porta-Etessam**:

- "Pero a pesar de su importancia, es muy escaso el conocimiento que tiene la población sobre la importancia de cuidarlo adecuadamente".

PUBLICIDAD



Recreación del cerebro en una persona / **WIKIMEDIA**

El especialistas en neurología evidencia este desconocimiento con un ejemplo:

hábitos cerebro-saludables".

PUBLICIDAD

PUBLICIDAD

Y es que, como explica el doctor Porta-Etessam:

- "Sorprende que, en el caso del cerebro, **es muy escaso el porcentaje de personas que conoce cómo debe tratarlo adecuadamente**".
- "Vivirlo, usarlo, conocerlo y cuidarlo es algo fundamental a todas las edades, y debemos aprender y crear hábitos cerebro-saludables".

## El 16% de los españoles sufre una enfermedad neurológica

Las enfermedades neurológicas afectan a más de 7 millones de personas en nuestro país, lo que supone que afectan a un 16% de la población.

Pero no sólo eso. Entre este tipo de patologías se encuentran algunas de las principales causas de discapacidad o mortalidad.

Hablamos de enfermedades como:

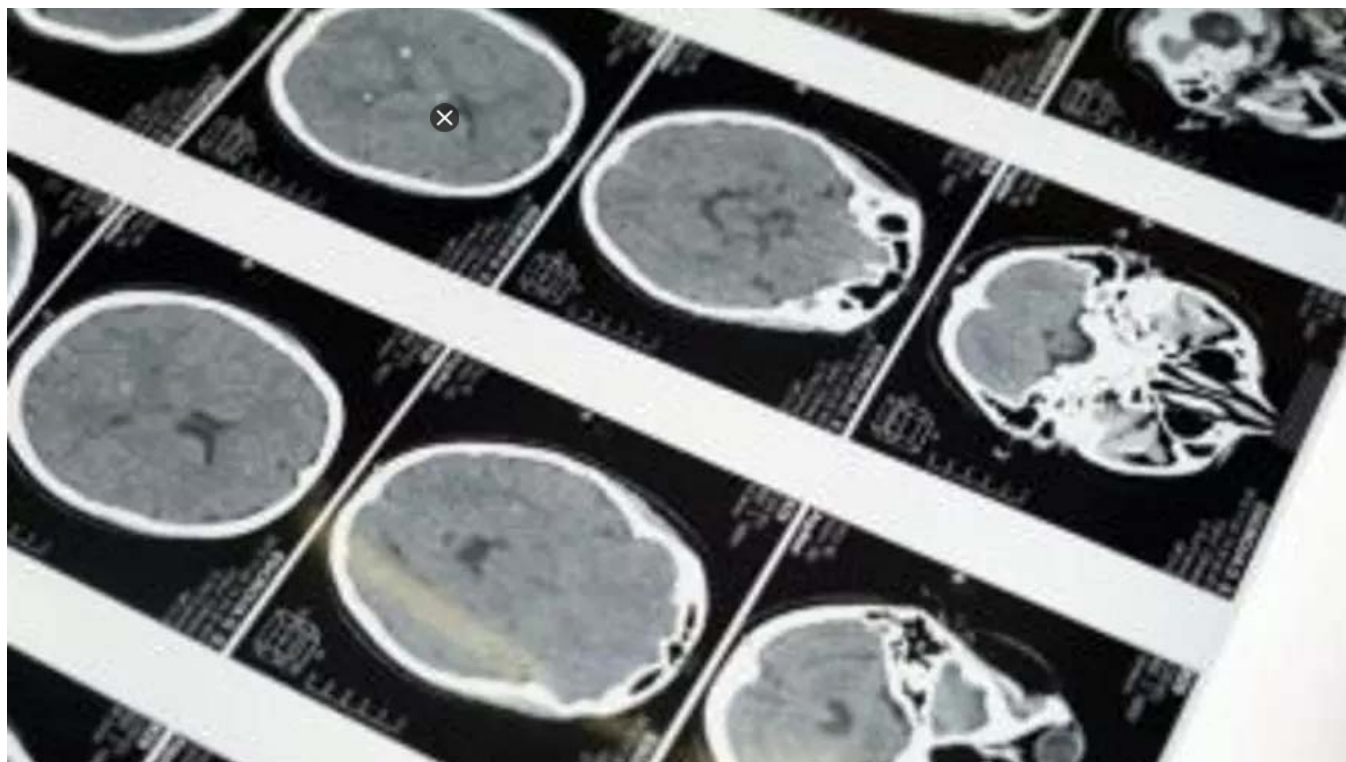
- El ictus
- Las **demencias**
- Las cefaleas
- La epilepsia
- La **esclerosis múltiple**
- La esclerosis lateral amiotrófica...

Que lideran los rankings de incidencia, mortalidad y/o discapacidad en España.

El ictus, por ejemplo, es la segunda causa de mortalidad en España (la primera en las mujeres).

9 de las 15 enfermedades más frecuentes entre las personas que tienen reconocida una discapacidad

Por no hablar de la migraña que es, según la [OMS](#), la segunda enfermedad, después de las caries, más frecuente de la humanidad.



Consejos del neurólogo para mantener un cerebro sano

## Siete consejos para mantener un cerebro sano

"Tanto la prevención, como su identificación temprana cuando aparecen los primeros síntomas, son vitales para reducir el impacto socio-sanitario de las enfermedades neurológicas", comenta el **doctor José Miguel Láinez**.

Conocemos cómo prevenir las **enfermedades cardiovasculares**, la obesidad, la diabetes... pero es muy probable que no sepamos cómo prevenir una enfermedad que afecte a nuestro cerebro.

Por eso, los expertos en neurología facilitan siete claves para mantener este órgano esencial en perfecto estado.

Te puede interesar

### CÓRDOBA CIUDAD

Confirmado por la Aemet: la borrasca Olivier trae 100% de lluvia...

### GUÍAS DE SALUD

¿Qué causa los vértigos, cuáles son los síntomas más frecuentes...

### SUCESOS

Muere un hombre electrocutado en el cuarto de baño en La Carlota.



1. Lo primero es que hay que **estimular nuestra actividad cerebral** y mantenerse mentalmente activo

aprender y practicar un nuevo idioma, etc.

2. Además, hay que **evitar el sedentarismo**. Ejercitar algún tipo de actividad física de forma regular, bien sea mediante la práctica de un deporte o realizando uno o dos paseos diarios de al menos 30 minutos.
3. **Potenciar las relaciones sociales** y afectivas evitando la incomunicación, el aislamiento social y, por supuesto, el estrés.
4. Realizar una **dieta equilibrada**, evitando el exceso de grasas animales y de sal y potenciando el consumo de frutas y verduras.
5. Llevar hábitos de **vida saludables**. Nada de alcohol, tabaco ni drogas. Y, por supuesto, descansar durmiendo 8 horas diarias.
6. Controlar la hipertensión, dado que es el principal factor de riesgo de enfermedades cerebrovasculares como el ictus.
7. **Proteger el cerebro contra las agresiones físicas** del exterior mediante la utilización sistemática del cinturón de seguridad en los vehículos y del casco cuando se viaja en moto.

**TEMAS**

NEUROLOGÍA

RESPONDE EL DOCTOR

## Guías de salud

Quirónsalud Tenerife Dietas Fitness Vida Equilibrium Cuidamos tu salud

### Neurología

## Los consejos del neurólogo para mantener sano nuestro cerebro y evitar el ictus, alzhéimer...

En las enfermedades neurológicas están algunas de las principales causas de discapacidad o mortalidad. Más de un 80% de ictus, o más del 30% de Alzheimer se podrían evitar cuidando nuestro cerebro.



Consejos del neurólogo para mantener un cerebro sano

PUBLICIDAD

Rebeca Gil

08 ABR 2025 18:00 Actualizada 08 ABR 2025 18:00



"El **cerebro** es el órgano más importante de nuestro cuerpo porque es como nuestro ordenador central".

PUBLICIDAD

Gracias a él sentimos, pensamos, aprendemos, recordamos y controlamos todas las funciones de nuestro cuerpo: desde cómo nos movemos, hasta cómo hablamos, respiramos, hacemos la digestión o cómo late nuestro [corazón](#).

Noticias relacionadas

**Así es el síndrome de Cushing, la 'enfermedad de la cara de luna llena': "Es una montaña rusa de síntomas"**

**Helicobacter pylori: así son los síntomas de la infección que afecta a la mitad de la población**

**Qué hacer si sufres un infarto estando solo en casa: pasos clave para actuar a tiempo y salvar la vida**

## Qué es la hernia de hiato, que afecta sobre todo a los mayores de 50 años y no tiene tratamiento

PUBLICIDAD

PUBLICIDAD

Sin él sería imposible la vida», explica el **neurólogo Jesús Porta-Etessam**:

- "Pero a pesar de su importancia, es muy escaso el conocimiento que tiene la población sobre la importancia de cuidarlo adecuadamente".

PUBLICIDAD



Recreación del cerebro en una persona / WIKIMEDIA

El especialistas en neurología evidencia este desconocimiento con un ejemplo:

- "Más de un 80% de los casos de ictus, o más del 30% de los casos de alzhéimer, se podrían evitar si prescindiésemos de realizar prácticas perjudiciales para nuestro cerebro y si lleváramos a cabo

hábitos cerebro-saludables".

PUBLICIDAD

PUBLICIDAD

Y es que, como explica el doctor Porta-Etessam:

- "Sorprende que, en el caso del cerebro, **es muy escaso el porcentaje de personas que conoce cómo debe tratarlo adecuadamente**".
- "Vivirlo, usarlo, conocerlo y cuidarlo es algo fundamental a todas las edades, y debemos aprender y crear hábitos cerebro-saludables".

## El 16% de los españoles sufre una enfermedad neurológica

Las enfermedades neurológicas afectan a más de 7 millones de personas en nuestro país, lo que supone que afectan a un 16% de la población.

Pero no sólo eso. Entre este tipo de patologías se encuentran algunas de las principales causas de discapacidad o mortalidad.

Hablamos de enfermedades como:

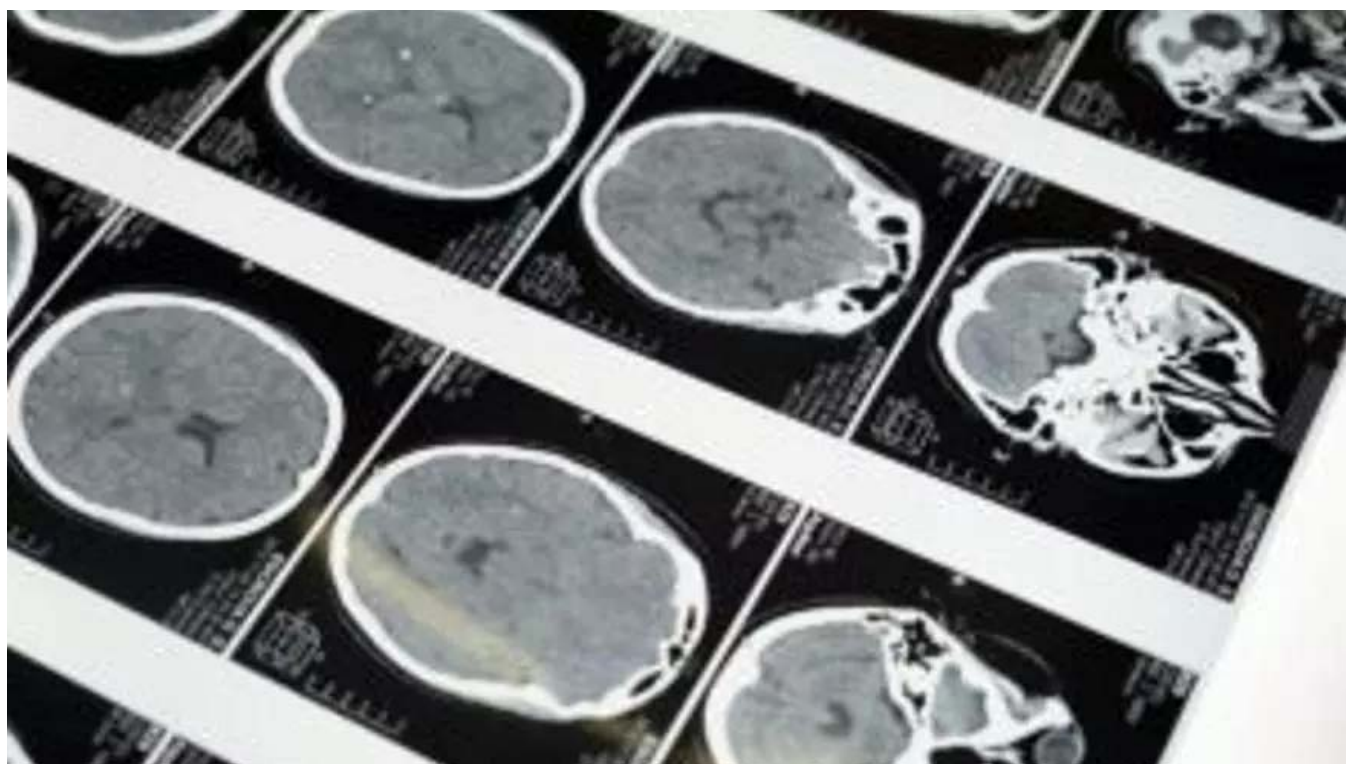
- El ictus
- Las [demencias](#)
- Las cefaleas
- La epilepsia
- La **esclerosis múltiple**
- La esclerosis lateral amiotrófica...

Que lideran los rankings de incidencia, mortalidad y/o discapacidad en España.

El ictus, por ejemplo, es la segunda causa de mortalidad en España (la primera en las mujeres).

9 de las 15 enfermedades más frecuentes entre las personas que tienen reconocida una discapacidad en España son neurológicas (ictus, alzhéimer, Parkinson, ELA...).

Por no hablar de la migraña que es, según la [OMS](#), la segunda enfermedad, después de las caries, más frecuente de la humanidad.



Consejos del neurólogo para mantener un cerebro sano

## Siete consejos para mantener un cerebro sano

"Tanto la prevención, como su identificación temprana cuando aparecen los primeros síntomas, son vitales para reducir el impacto socio-sanitario de las enfermedades neurológicas", comenta el **doctor José Miguel Láinez**.

Conocemos cómo prevenir las **enfermedades cardiovasculares**, la obesidad, la diabetes... pero es muy probable que no sepamos cómo prevenir una enfermedad que afecte a nuestro cerebro.

Por eso, los expertos en neurología facilitan siete claves para mantener este órgano esencial en perfecto estado.

1. Lo primero es que hay que **estimular nuestra actividad cerebral** y mantenerse mentalmente activo. Para ello son múltiples las actividades que podemos realizar como leer, escribir, memorizar números de teléfono, participar en [juegos de mesa](#), realizar actividades manuales, completar crucigramas, aprender y practicar un nuevo idioma, etc.
2. Además, hay que **evitar el sedentarismo**. Ejercitar algún tipo de actividad física de forma regular,

bien sea mediante la práctica de un deporte o realizando uno o dos paseos diarios de al menos 30 minutos.

3. **Potenciar las relaciones sociales** y afectivas evitando la incomunicación, el aislamiento social y, por supuesto, el estrés.
4. Realizar una **dieta equilibrada**, evitando el exceso de grasas animales y de sal y potenciando el consumo de frutas y verduras.
5. Llevar hábitos de **vida saludables**. Nada de alcohol, tabaco ni drogas. Y, por supuesto, descansar durmiendo 8 horas diarias.
6. Controlar la hipertensión, dado que es el principal factor de riesgo de enfermedades cerebrovasculares como el ictus.
7. **Proteger el cerebro contra las agresiones físicas** del exterior mediante la utilización sistemática del cinturón de seguridad en los vehículos y del casco cuando se viaja en moto.

---

**TEMAS**

NEUROLOGÍA

RESPONDE EL DOCTOR



PUBLICIDAD

NEUROLOGÍA | Estudio observacional que imita al ensayo clínico

## ¿Vacunar del herpes para evitar la demencia? Un estudio apunta que es posible

'Nature' publica datos de Gales que muestran una reducción del 20% del riesgo con la vacunación. Apuntalan la hipótesis de la relación entre el virus y la neurodegeneración.

### OTRAS WEBS DE UNIDAD EDITORIAL

#### Unidad Editorial

Unidad Editorial

Noticias-El Mundo

Economía - Expansion

Conferencias y Formación

Información - Orbyt

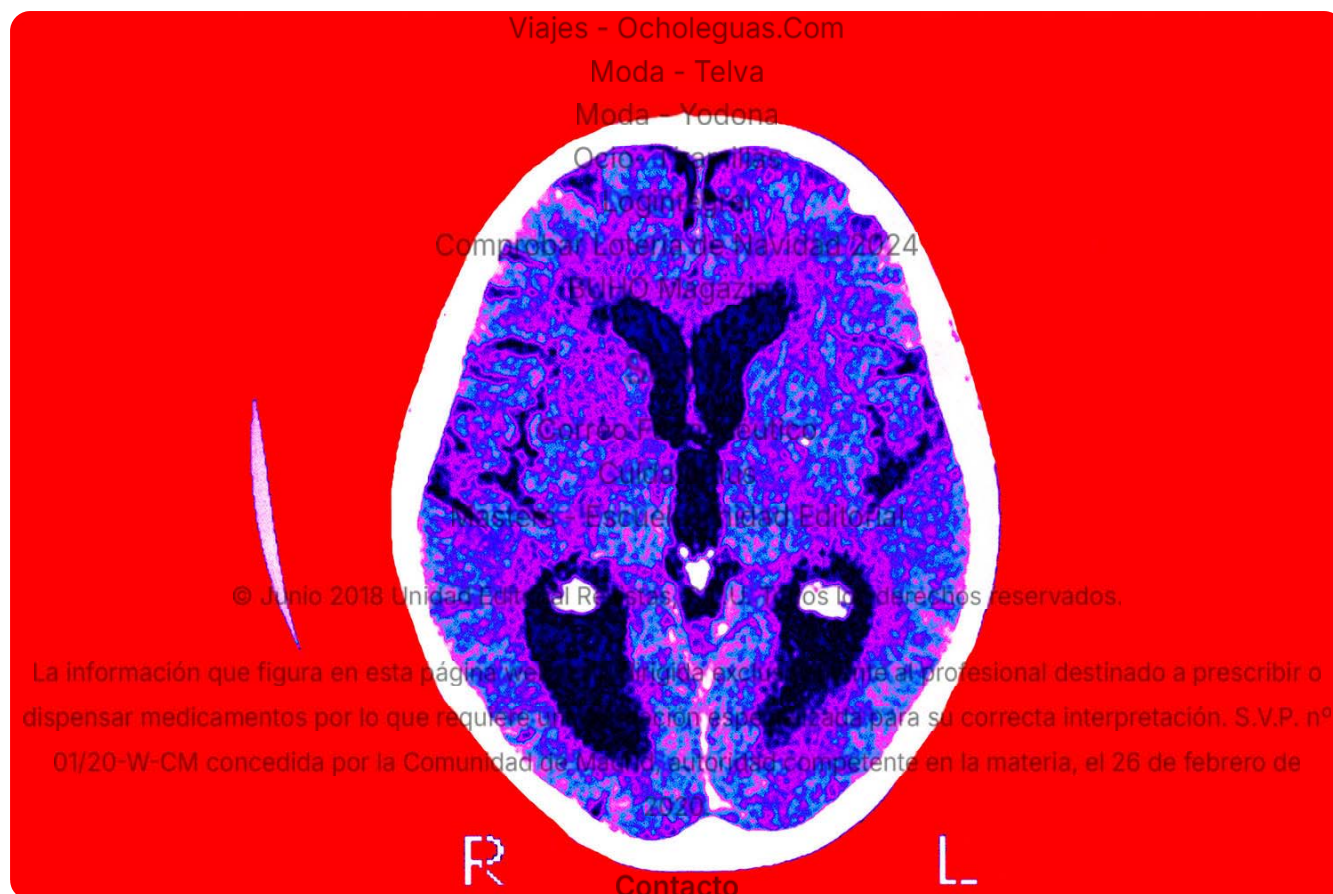


Imagen del cerebro de un paciente afectado por Alzheimer. Foto: ALAMY/CORDON PRESS.

Naiara Brocal | Madrid

Actualizado Mié, 02/04/2025 - 17:06

Términos y condiciones de uso

Política de Cookies

La vacunación contra el herpes zóster en personas mayores podría tener un beneficio inesperado: reducir las probabilidades de desarrollar demencia. Un estudio publicado este miércoles en la prestigiosa revista *Nature* señala que la inmunización contra este virus se asocia, en los siguientes siete años, con una **reducción de un 20% del riesgo** de desarrollar esta enfermedad neurodegenerativa.

Los nuevos resultados suponen un espaldarazo a la **hipótesis de que ciertas enfermedades infecciosas pueden precipitar la neurodegeneración**. Sus defensores comprenden que ciertas estrategias preventivas y terapéuticas, como vacunas, antivirales y antibióticos, pueden ser útiles frente a enfermedades del cerebro.

en la infancia, el virus permanece latente de por vida en las células nerviosas. En personas mayores o con sistemas inmunitarios debilitados, el virus puede reactivarse y causar herpes zóster.

## "EXPERIMENTO NATURAL"

La investigación, según los autores, aprovecha un "experimento natural" ocurrido en Gales entre 2013 y 2015, cuando se introdujo la vacunación contra el herpes zóster en determinados grupos de edad. El equipo de **Pascal Geldsetzer**, profesor adjunto de Medicina de la Universidad de Stanford (California), analizó 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.

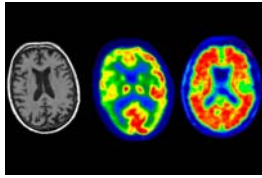
Centraron su análisis en aquellos que se encontraban más cerca del umbral elegibilidad de la vacuna. Así, personas que cumplieron 80 años justo antes del 1 de septiembre de 2013 no pudieron vacunarse, mientras que los que lo hicieron después de ese día sí. Esta medida permitió **comparar dos grupos de población de edades y características muy similares**, vacunados y no vacunados, a lo largo del tiempo, sin los sesgos habituales de los que adolecen este tipo de estudios observacionales que buscan asociaciones.

Para 2020, uno de cada ocho adultos **mayores**, que para entonces tenían entre 86 y 87 años, habían sido diagnosticados de demencia. Sin embargo, entre los vacunados, se observó una reducción significativa del riesgo.

### CONTENIDOS RELACIONADOS



La EMA rechaza aprobar la segunda terapia anti-amiloide para Alzheimer



Primeros datos clínicos que sugieren que los anti-amiloide previenen el Alzheimer



Tras una reevaluación, la EMA aprueba 'Leqembi' para demencia leve por Alzheimer

Así, aunque estudios previos realizados a partir de bases de datos médicas habían vinculado la vacuna del herpes con menos riesgo de demencia, se sabe que las personas que se vacunan están más implicadas en el cuidado de la salud y tienen por lo general hábitos de vida distintos a los no vacunados en cuestiones como la dieta y el ejercicio.

**Pascual Sánchez Juan**, director científico director científico de la Fundación Centro de Investigación de Enfermedades Neurológicas (CIEN) y portavoz de la Sociedad Española de Neurología (SEN), destaca que el artículo ha levantado mucho interés en la comunidad científica desde que se publicó hace dos años como preprint, antes de su aparición en la revista y la revisión por pares: "El **20% de reducción relativa del riesgo de demencia es una cifra llamativa**; ahora mismo no tenemos ninguna herramienta terapéutica que consiga esto. Si se confirma, habría que plantearse seriamente esta medida de salud pública", resalta el experto.

Pese a su alta prevalencia, la búsqueda de tratamientos eficaces frente a la demencia está siendo esquiva. Por este motivo, Sánchez Juan aplaude la alta calidad metodológica del estudio: "Son resultados bastante sólidos y es difícil pensar que se hayan obtenido por el azar".

Pero por lo pronto, recuerda, aunque por su diseño este estudio se asemeje a un ensayo clínico, no lo es, y por lo tanto **no se puede establecer una relación de causalidad** entre la vacunación y la protección frente a la demencia.

respuesta inmunitaria. Las mujeres generan más anticuerpos tras la vacunación y al mismo tiempo, el herpes zóster es mas frecuente en ellas.

La posible relación entre infecciones y la aparición de enfermedades neurodegenerativas como el Alzheimer y la esclerosis múltiple es un campo de interés para los investigadores. Sánchez Juan señala que la hipótesis de que ciertos patógenos pueden contribuir al desarrollo de demencia ha cobrado fuerza en los últimos años, especialmente en el caso del virus del herpes.

Explica que ciertos microbios pueden permanecer en estado latente y al reactivarse, generar una respuesta inflamatoria que podría contribuir al daño neuronal. De esta manera, la vacunación ayudaría a reducir el riesgo de demencia al prevenir las infecciones y la respuesta inflamatoria asociada.

## VACUNA DE VIRUS VIVOS

Un aspecto importante del estudio es que se llevó a cabo con una vacuna de virus vivos atenuados, retirada del mercado en 2022. La **vacuna recombinante adyuvada disponible en España**, diseñada a partir de ciertas proteínas del virus no presenta las limitaciones de la anterior, contraindicada en pacientes inmunodeprimidos por el riesgo asociado de infección o reactivación viral.

Los investigadores comprenden que la nueva vacuna, más eficaz frente al herpes zóster, podría tener un impacto similar o incluso superior al anterior. Pero la cuestión es que los resultados de este estudio no pueden extrapolar a la vacuna recombinante, advierte Sánchez Juan.

La Universidad de Stanford informa que en los últimos dos años el equipo de Geldsetzer ha **replicado los hallazgos en Gales en otros países**, como Inglaterra, Australia, Nueva Zelanda y Canadá, que han implementado la vacunación contra el herpes de forma similar.

A raíz de estos resultados, los investigadores señalan que están **buscando**

---



# Hospital Universitario Ntra. Sra. del Rosario

## mas Noticias



**El primer centro en España en  
diagnóstico coronario no invasivo con**

**«Es posible prevenir hasta el 50% de los casos  
de demencia»**

10 de abril de 2025

**Tratamiento de la neuralgia del trigé-**

10 de abril de 2025

**Conferencia de Pedro Casasco, invitado especial  
del V Grupo Sudamericano de  
Neuromusculación**

10 de abril de 2025



 Hace 1 día

La Dra. Carmen Terrón, coordinadora de la Unidad de Deterioro Cognitivo y Demencia del Servicio de Neurología del Hospital Universitario Nuestra Señora del Rosario y también del Grupo de Estudio de Neurogeriatria de la Sociedad Española de Neurología (SEN), asegura, en una entrevista concedida al periódico *20 Minutos*, en que destaca los avances en prevención que están revolucionando el cuidado de las personas mayores, que “es posible prevenir hasta el 50% de los casos de demencia».

Según la neurogeriatra, las enfermedades más comunes en personas mayores son el alzhéimer, el deterioro cognitivo, el párkinson y el ictus, cuya incidencia aumenta considerablemente con la edad. “También vemos dolencias comunes a todas las edades, como los dolores de cabeza,

aunque con características específicas en los mayores. Por ejemplo, un dolor de cabeza en una persona mayor puede tener causas distintas a las de un adulto joven. De ahí la importancia de un diagnóstico ajustado a las particularidades de este grupo”.

La especialista también pone el foco en el aumento de la esperanza de vida de la población, un cambio demográfico que “implica un incremento significativo de patologías neurológicas

## mas Noticias

### El primer centro en España en diagnóstico coronario no invasivo con

abril de 2025

enfermedades neurodegenerativas. Además, llegar a mayor edad es un desafío: las personas mayores suelen cuidarse más, y nuestro enfoque de vida con un enfoque actualizado y multidisciplinar”.

Es vital desterrar la idea de que ciertos problemas de salud son inevitables. Se pone el énfasis en la prevención: “Según estudios recientes, se puede reducir hasta un 50% de los casos de demencia a nivel global con medidas como el control de la presión arterial (hipertensión, colesterol, diabetes), la actividad física regular, el cuidado de la audición y la visión, diagnosticando y tratando precozmente el tabaquismo y el consumo excesivo de alcohol y con la

### Tratamiento de la neuralgia del trigémino

abril de 2025

La neuralgia del trigémino es una subespecialidad de la Neurología que se centra en el diagnóstico y tratamiento de enfermedades del sistema nervioso: “Además del diagnóstico, dedicamos a la investigación, la docencia, la difusión y el tratamiento de enfermedades neurológicas en este grupo de población. Nuestra misión es mejorar la calidad de vida de los pacientes mayores”. Y abunda: “No es suficiente con prevenir, sino también prevenirlas y mejorar la calidad de vida de los pacientes. Sabemos que ciertos problemas de salud son inevitables solo por la edad, pero podemos actuar, prevenir y mejorar. La resiliencia y la atención integral son clave para el éxito de una población cada vez más longeva”.

### Dr. Roberto Casasco, invitado especial al V Grupo Sudamericano de Geriatria y Gerontologia

abril de 2025

¡Te invitamos a que puedas hacer aquí.





iVoox Podcast & radio  
Descargar app gratis

Descargar app X

Por Onda Fuenlabrada > Onda Fuenlabrada



## PERFIL CIUDADANO: Día Mundial del Parkinson

Magazine y variedades

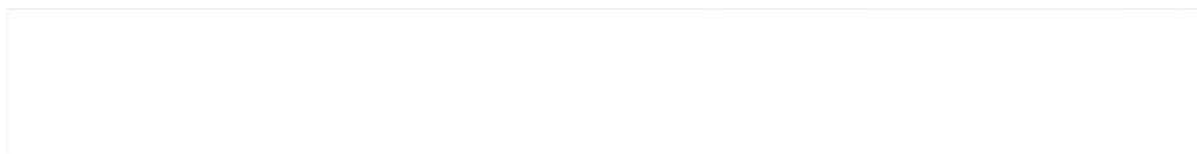
▶ Reproducir 7/4/2025 · 18:07

♥ 0 💬 0 🎧 32 ➦ ...



Episodio de Onda Fuenlabrada

🔖 Suscribirse



### Descripción de PERFIL CIUDADANO: Día Mundial del Parkinson

Conmemoramos el 11 de abril el Día Mundial del Parkinson para dar visibilidad a una afección que, en España, afecta a entre 120.000 y 150.000 personas, siendo la segunda enfermedad neurodegenerativa más frecuente. Hablamos con la Asociación de Parkinson en Fuenlabrada (ASPARFU), quien nos explica el día a día de las personas que conviven con la enfermedad

parkinson mundial asociacion dia ASPARFU



# CENTRO MÉDICO TEKNON

Grupo  **quirónsalud**



Instituto de Neurociencias Teknon Tratamientos y Especialidades Enfermedades Neuromusculares



**Dirección:** Montse Olive

Las enfermedades neuromusculares representan un grupo de enfermedades complejas que afectan a las neuronas motoras de la médula espinal, los nervios periféricos, las zonas de unión neuromuscular o a los músculos. Muchas de ellas pertenecen al grupo de las denominadas enfermedades minoritarias, o enfermedades raras. A la vez, muchas de ellas son enfermedades de origen genético. No están incluidas en este grupo enfermedades como la fibromialgia o los síndromes de fatiga crónica. El diagnóstico y abordaje de las enfermedades neuromusculares hace necesario un alto grado de especialización por parte de los profesionales que atienden estas patologías.

## EQUIPO

- **Neurología:** Montse Olivé

La Dra. Montse Olivé, directora de la Unidad tiene una dilatada experiencia en la evaluación clínica y electrofisiológica de pacientes afectados por enfermedades musculares y es una reconocida experta en el campo de la patología muscular. Es presidenta del grupo de trabajo de patología neuromuscular en la red europea de enfermedades neuromusculares (ERN-NMD). Profesora habitual en la escuela de verano de miología en el Institut de Myologie, en Paris, así como de la escuela latinoamericana de miología (EVELAM). Recientemente ha recibido el premio de la Sociedad Española de Neurología en la categoría científica, así como el premio "Eduard Bertran Rubio" de la Sociedad Catalana de Neurología, por su trayectoria científica y académica. La Dra. Olivé realiza la valoración y asesoramiento de pacientes afectados de enfermedades musculares. La Unidad cuenta con otros colaboradores con alto grado de experiencia en neuropatías inmunomediadas y expertos en Miastenia Gravis.

Reseña: Por qué todo el mundo se vuelve loco por este enrutador WiFi portát...

Publicidad Ryoko



Escápate con una Oferta de principios de año

Publicidad Booking.com



El Nacional

Seguir

12.8K Seguidores



## En España, cuatro millones de personas sufren algún tipo de trastorno del sueño

Historia de Ángel Pérez • 6 mes(es) • 2 minutos de lectura

El insomnio es un mal común en España según la [Sociedad Española de Neurología](#). Así, dicha entidad calcula que más de 4 millones de españoles sufren algún trastorno del sueño crónico, y entre un 20 y un 48% de la población adulta tiene dificultades para iniciar o mantener el sueño. Además, la región de España donde más intermitente es el sueño es en Andalucía, mientras que en el resto de las comunidades como Asturias o Galicia se despiertan una o ninguna vez durante la noche. Los factores que lo ocasionan son diversos y en lugar destacado figura el calor, especialmente en veranos como el que acaba de finalizar.



Comentarios

insomnio

## ¿Cómo dormir mejor?

Una buena estrategia es llevar una alimentación más ligera y mejor distribuida para que el sistema digestivo trabaje menos, se produzca menos calor interno y sea más fácil conciliar el sueño. Hacer deporte, mejor durante la tarde, también es conveniente, porque llegarás más cansado por la noche y lograrás conciliar el sueño con mayor facilidad. No olvides beber agua durante el entrenamiento y a lo largo del día para evitar deshidratarte. Antes de dormir, una ducha tibia también ayuda, porque facilita las fases nocturnas del reloj circadiano, quien mide y regula el sueño. Para cenar, lo ideal es comer con un margen de al menos una hora y media antes de acostarse para ayudar a una digestión temprana y evitar despertares nocturnos. Se recomienda evitar bebidas alcohólicas o excitantes por las noches. También es aconsejable utilizar ropa de cama de seda, algodón, satén y bambú y evitar sábanas de poliéster y de microfibra. El pijama o camisón son igual de importantes, por lo que lo mejor es optar por opciones cómodas y de materiales naturales, como el algodón y la seda.



Yoigo

**Xiaomi y GB con Yoigo**

Publicidad

Ver oferta

## Temperaturas

Según la **Fundación del Sueño** es esencial dormir en un espacio fresco y ventilado, por lo que recomiendan que la temperatura del dormitorio sea de 18,3 grados centígrados aproximadamente. "Si bien la mayoría de los adultos se sienten más cómodos durmiendo"

Comentarios

una temperatura que oscila entre los 15 y 22°C, la óptima es de entre 19 y 21 grados", asegura **Theresa Schnorbach**, psicóloga y experta en sueño. A partir de los 22 grados, los durmientes se mueven durante el descanso un 29% más que con temperaturas inferiores.

## Contenido patrocinado



GAES

**¿Acufenos? Descubre cómo liberarte del ruido y mejorar tu bienestar diario**

Publicidad



Blinkist: 27 millones...

**Descubre Blinkist, la aplicación que todos los intelectuales utilizan para...**

Publicidad

## Más para ti

## Salud

[Guías de Salud](#) [Dietas](#) [Fitness](#) [Quirón Salud València](#) [Cuidamos tu salud](#) [Vida Equilibrium](#)

**ÚLTIMA HORA** El presunto pirómano de El Saler niega ser el autor de los incendios y lo achaca a sus antecedentes ya cancelados

### PROBLEMAS PARA DORMIR

## El insomnio afecta más de lo que crees: cuatro graves consecuencias para tu salud mental

No dormir bien no es solo estar cansado, ya que puede tener consecuencias clínicas reales



El 83,5% de los jóvenes españoles presenta algún síntoma nocturno de insomnio / DCSTUDIO. FREEPIK

PUBLICIDAD





Rafa Sardiña

Madrid 10 ABR 2025 3:59



Entre un **20 y un 48% de la población adulta española sufre dificultad para iniciar o mantener el sueño**. Es lo que estima la Sociedad Española de Neurología (SEN). En al menos un 10% de los casos se debe a algún [trastorno de sueño crónico y grave](#). Sin embargo, menos de un tercio de las personas con este tipo de problemas buscan ayuda profesional.

PUBLICIDAD

que el insomnio se normalice o se minimice".

Noticias relacionadas

**Qué hacer si sufres un infarto estando solo en casa: pasos clave para actuar a tiempo y salvar la vida**

**Helicobacter pylori: así son los síntomas de la infección que afecta a la mitad de la población**

**Así es el sencillo test que deben hacerse todos los mayores de 50 años para detectar el cáncer de colon**

**Colesterol alto: los alimentos que debes eliminar y los mejores para controlar los niveles**

PUBLICIDAD

PUBLICIDAD

Según nos explica, en [Atención Primaria](#) se ven muchos casos de insomnio, pero a veces

(medicamentos con efecto sedante), sin una evaluación profunda. Y eso puede llevar a tratamientos crónicos que no siempre son seguros.

PUBLICIDAD



El 83,5% de los jóvenes españoles presenta algún síntoma nocturno de insomnio / ADOBE STOCK

## A la cabeza en el consumo de fármacos para dormir

Nuestro país es líder del mundo en el consumo de benzodiacepinas. Se trata de un medicamento que está dentro del grupo de los hipnosedantes que, entre otros usos, se receta para dormir mejor por su efecto [ansiolítico](#), hipnótico y relajante muscular.

Se calcula que en 2020 **se consumieron cerca de 110 dosis diarias de fármacos por cada 1.000 habitantes**, una cifra que sitúa a España a la cabeza de Europa. Solo Bélgica (84 dosis diarias) y Portugal (80) se aproximan a estos niveles.

PUBLICIDAD

Y eso tiene riesgos conocidos: deterioro cognitivo, dependencia, [somnolencia](#) diurna...

"Por eso es tan importante mejorar tanto la evaluación del insomnio como el tratamiento. Hoy en día hay alternativas más seguras y eficaces, como la **terapia cognitivo-conductual para el insomnio** (TCC-I), que debería ser la primera opción", recalca el especialista.

El insomnio puede incrementar:

- **síntomas depresivos**
- activar nuevas fases en el trastorno bipolar
- agravar problemas de atención en personas con [TDAH](#)
- alterar la conducta en personas con autismo

El sueño es un pilar clave para la estabilidad mental. El doctor Ramos Quiroga señala que no dormir bien no es solo estar cansado, ya que puede tener consecuencias clínicas reales.



Más de cuatro millones de españolas sufren insomnio / FREEPIK

## Qué hacer ante problemas de sueño




El insomnio es el problema de sueño más frecuente: el 25-35% de la población adulta padece insomnio transitorio y entre un 10 y un 15%, lo que supone **más de cuatro millones de adultos españoles sufre de insomnio crónico**. Por eso, lo primero es "una buena evaluación del patrón de sueño":

- ¿A qué hora se va a dormir?
- ¿Cuánto tarda en conciliar el sueño?
- ¿Se despierta durante la noche?
- ¿Hay ronquidos, pausas respiratorias?
- ¿A qué hora se despierta por la mañana?
- ¿Toma café o sustancias estimulantes?
- ¿Usa pantallas justo antes de dormir?

"Todo eso influye. También es clave revisar los hábitos de vida, el estrés, la rutina diaria... A veces, solo con una buena higiene del sueño ya se pueden notar mejoras", recalca el doctor.

incluso en el riesgo de obesidad o enfermedades oncológicas.

Te puede interesar

| SUCESOS   | COMUNITAT VALENCIANA  | CULTURA   |
|---|---|---|
| Asesinan a un violinista callejero estadounidense en un edificio...               | La segunda carretera más peligrosa de España está en Valencia:...                 | Javier Cercas: 'Cr... peligrosa y, por o  |
|  |  |  |

"Necesitamos mejorar urgentemente esa cultura del sueño saludable", hace hincapié.

TEMAS

RESPONDE EL DOCTOR

PSICOLOGÍA

SALUD MENTAL

INSOMNIO

SUEÑO

## SALUD

Barça Real Madrid Fútbol Motor +Deportes SportTV FDJ

### PROBLEMAS PARA DORMIR

## El insomnio afecta más de lo que crees: cuatro graves consecuencias para tu salud mental

No dormir bien no es solo estar cansado, ya que puede tener consecuencias clínicas reales



El 83,5% de los jóvenes españoles presenta algún síntoma nocturno de insomnio / **DCSTUDIO. FREEPIK**

PUBLICIDAD



**Rafa Sardiña**

Madrid 10 ABR 2025 3:59



Entre un **20 y un 48% de la población adulta española sufre dificultad para iniciar o mantener el sueño**. Es lo que estima la Sociedad Española de Neurología (SEN). En al menos un 10% de los casos se debe a algún trastorno de sueño crónico y grave. Sin embargo, menos de un tercio de las personas con este tipo de problemas buscan ayuda profesional.

PUBLICIDAD

Para el **doctor Josep Antoni Ramos Quiroga**, del Servicio Salud Mental del Hospital

Universitario Vall d'Hebron, "aún no se ha trasladado bien a la población lo crucial que es dormir bien. Durante años, no se le ha dado la importancia que merece, y eso ha hecho que el insomnio se normalice o se minimice".

Noticias relacionadas

**Qué hacer si sufres un infarto estando solo en casa: pasos clave para actuar a tiempo y salvar la vida**

**Helicobacter pylori: así son los síntomas de la infección que afecta a la mitad de la población**

**Así es el sencillo test que deben hacerse todos los mayores de 50 años para detectar el cáncer de colon**

**Colesterol alto: los alimentos que debes eliminar y los mejores para controlar los niveles**

PUBLICIDAD

PUBLICIDAD

Según nos explica, en Atención Primaria se ven muchos casos de insomnio, pero a veces falta formación específica para abordarlo de forma correcta.

Muchas veces se recurre directamente a medicación, especialmente **benzodiacepinas** (medicamentos con efecto sedante), sin una evaluación profunda. Y eso puede llevar a tratamientos crónicos que no siempre son seguros.

PUBLICIDAD



El 83,5% de los jóvenes españoles presenta algún síntoma nocturno de insomnio / ADOBE STOCK

## A la cabeza en el consumo de fármacos para dormir

Nuestro país es líder del mundo en el consumo de benzodiacepinas. Se trata de un medicamento que está dentro del grupo de los hipnosedantes que, entre otros usos, se receta para dormir mejor por su efecto ansiolítico, hipnótico y relajante muscular.

Se calcula que en 2020 **se consumieron cerca de 110 dosis diarias de fármacos por cada 1.000 habitantes**, una cifra que sitúa a España a la cabeza de Europa. Solo Bélgica (84 dosis diarias) y Portugal (80) se aproximan a estos niveles.

PUBLICIDAD

PUBLICIDAD

Y eso tiene riesgos conocidos: deterioro cognitivo, dependencia, somnolencia diurna...

"Por eso es tan importante mejorar tanto la evaluación del insomnio como el tratamiento. Hoy en día hay alternativas más seguras y eficaces, como la **terapia cognitivo-conductual para el insomnio** (TCC-I), que debería ser la primera opción", recalca el especialista.

PUBLICIDAD

El insomnio puede incrementar:

- **síntomas depresivos**

- activar nuevas fases en el trastorno bipolar
- agravar problemas de atención en personas con TDAH
- alterar la conducta en personas con autismo

El sueño es un pilar clave para la estabilidad mental. El doctor Ramos Quiroga señala que no dormir bien no es solo estar cansado, ya que puede tener consecuencias clínicas reales.



Más de cuatro millones de españolas sufren insomnio / FREEPIK

## Qué hacer ante problemas de sueño

El insomnio es el problema de sueño más frecuente: el 25-35% de la población adulta padece insomnio transitorio y entre un 10 y un 15%, lo que supone **más de cuatro millones de adultos españoles sufre de insomnio crónico**. Por eso, lo primero es "una buena evaluación del patrón de sueño":

- ¿A qué hora se va a dormir?
- ¿Cuánto tarda en conciliar el sueño?
- ¿Se despierta durante la noche?
- ¿Hay ronquidos, pausas respiratorias?
- ¿A qué hora se despierta por la mañana?
- ¿Toma café o sustancias estimulantes?
- ¿Usa pantallas justo antes de dormir?

"Todo eso influye. También es clave revisar los hábitos de vida, el estrés, la rutina diaria... A veces, solo con una buena higiene del sueño ya se pueden notar mejoras", recalca el doctor.

Todavía falta "muchacha conciencia sobre la importancia de dormir entre siete y ocho horas diarias", sobre todo en la edad adulta. Dormir mal no solo afecta el rendimiento

diario, también tiene implicaciones serias a nivel cognitivo, de salud mental, inmunológico e incluso en el riesgo de obesidad o enfermedades oncológicas.

"Necesitamos mejorar urgentemente esa cultura del sueño saludable", hace hincapié.

ES NOTICIA: CINE ESTILO VÍDEO TRUMP ESPAÑA RECESIÓN REARME SANIDAD COMERCIO MUNDIAL

# La falta de sueño desajusta el metabolismo: daña la salud cardiovascular y la memoria




**i** Un hombre con insomnio. / RR SS.

**La privación de sueño no solo causa cansancio o malhumor, sino que también altera el metabolismo celular, afectando funciones esenciales del organismo.**

MEMORIA SUEÑO DESCANSO INSOMNIO METABOLISMO



MARÍA P. MARTÍNEZ   
09/04/25 - 19:04

Privacidad

Un reciente estudio publicado en la revista *Science Signaling* ha revelado el profundo impacto metabólico de la falta de sueño en el organismo. La investigación, realizada por un equipo de la Universidad de Saint Joseph en Estados Unidos, destaca que dormir mal altera el equilibrio energético celular, afectando no solo a órganos como el corazón y el hígado, sino también al cerebro. Los expertos advierten que estas alteraciones metabólicas tienen similitudes con las observadas en enfermedades neurodegenerativas como el alzhéimer y el párkinson.

El insomnio, entendido como dormir menos de cinco horas o tener un sueño interrumpido, ya ha sido vinculado con un mayor riesgo de obesidad, enfermedades cardiovasculares y diabetes tipo 2. El estudio profundiza en la conexión entre la privación del sueño y el metabolismo, concluyendo que cuando el cuerpo no descansa lo suficiente, las células priorizan la supervivencia en detrimento de procesos energéticamente exigentes, como la consolidación de la memoria a largo plazo.

La falta de sueño también desregula la homeostasis energética, generando un efecto dominó en el que funciones vitales comienzan a fallar. "No se elimina bien la glucosa, se alteran las hormonas que regulan la saciedad y se favorece la inflamación y el estrés oxidativo", explica Ana Fortuna, coordinadora de la Unidad del Sueño del Hospital Sant Pau de Barcelona. Estas alteraciones pueden desencadenar problemas cardiovasculares y neurodegenerativos.

## LOS EFECTOS SE ACUMULAN CON EL TIEMPO

Los investigadores han encontrado que la falta de sueño afecta especialmente a las neuronas, ya que estas requieren un alto consumo de energía para la creación de sinapsis y otros procesos clave. "El sueño es como una papelera de reciclaje", señala el neurólogo Alejandro Iranzo. Durante el descanso nocturno, el cerebro elimina toxinas y refuerza recuerdos importantes. Sin embargo, la privación del sueño interfiere con este proceso, lo que podría explicar su relación con enfermedades como el alzhéimer y el párkinson.

---

**Terapia cognitivo conductual, la alternativa ideal  
para hacer frente al insomnio**

## Insomnio en la menopausia: consejos para mejorar el sueño

### ¿Cansado todo el día? Descubre cuales son las mejores vitaminas para el cansancio

### Mujeres españolas, las más afectadas por el insomnio y la ansiedad

El estudio también resalta que los efectos metabólicos de la falta de sueño pueden acumularse con el tiempo. Aunque el cuerpo intenta recuperarse, dos noches de descanso no son suficientes para revertir completamente los déficits de memoria y conectividad cerebral causados por una sola noche sin dormir. "El daño metabólico por el déficit de sueño acumulado no se puede limpiar", advierte María José Martínez Madrid, coordinadora del grupo de trabajo de Cronobiología de la Sociedad Española del Sueño.

Con base en estos hallazgos, los autores del estudio han sugerido que la falta de sueño debería considerarse un trastorno metabólico en sí mismo. Aunque algunos expertos matizan esta afirmación, coinciden en que el insomnio es un factor desencadenante de graves desequilibrios fisiológicos. "El insomnio es un desencadenante clave de muchas enfermedades y debería recibir la misma atención que otros factores de riesgo metabólico", concluye Fortuna. La Sociedad Española de Neurología estima que entre el 20% y el 48% de la población tiene problemas para dormir, lo que subraya la urgencia de seguir investigando sobre las repercusiones del sueño en la salud. @mundiaro



**MARÍA P. MARTÍNEZ**

Colaboradora.

La autora, MARÍA PAULA MARTÍNEZ, colaboradora de MUNDIARIO, es Comunicadora social, especializada en Periodismo Impreso. @mundiaro



## COMENTARIOS

SALUD

# La falta de sueño abre una caja de pandora en el metabolismo: daña la salud cardiovascular y la memoria

MIÉRCOLES 9 DE ABRIL DE 2025 - 5:50:00 PM



Dormir es como una especie de *reset* en el organismo. Un reinicio del sistema operativo humano, donde las células aprovechan para descansar, reponerse o arreglarse. Es una función imprescindible para la vida y cuando falla, se abre una caja de pandora para la salud difícil de cerrar. Una revisión científica publicada este martes en la revista *Science Signaling* ha puesto el foco en los efectos metabólicos que tiene la falta de sueño en el organismo y ha constatado que esta privación de una función tan vital como el dormir golpea de lleno la salud de todo el cuerpo, incluido el cerebro: según los autores, dormir mal altera el funcionamiento metabólico de muchas células, entre ellas, las neuronas, y eso tiene un impacto también en la cognición y

## TIPS EN CASCADA

### TIPS AL MOMENTO



-Mañanera paradójica

-Andrea Chávez, frenada

-Bonilla, le cayó como...

-En duda Adela Jiménez

-Baja votación en elección

-Guarderías de lo peor

-Ojo, a "Panistas Unidos"

[VER MÁS TIPS →](#)

## OPINIONES



COLABORACIÓN ES LECHUGA  
Nuevo orden e



similares a los observados en enfermedades  
LOCAL POLÍTICA ESTADO SEGURIDAD NACIONAL CIRCULA EN REDES MÁS  
neurodegenerativas, como el alzheimer.

Perder una noche de sueño, por tanto, no deja solo cansancio o malhumor pasajero. La huella puede ser mucho más profunda. El insomnio (entendido como dormir menos de cinco horas o tener el sueño fracturado, según los expertos) ya se ha asociado con un mayor riesgo de obesidad, enfermedad cardiovascular o diabetes tipo 2, dolencias todas vinculadas a una disfunción metabólica —esto es, a un desequilibrio en los procesos del organismo para producir y usar energía y mantenerse saludable—. El nuevo estudio ahonda en esa relación entre insomnio y metabolismo y concluye que, en situaciones de privación de sueño, hay células que priorizan destinar su gasto energético a la supervivencia celular, lo que provoca un déficit de combustible para poner en marcha otras actividades “metabólicamente exigentes”, pero no esenciales, como la formación de la memoria a largo plazo.

Ante un sueño insuficiente, el metabolismo del cuerpo se vuelve patas arriba. Se desregula la homeostasis energética —el punto de equilibrio entre la energía que entra y la que se gasta para que el organismo funcione correctamente— y se desencadena una especie de efecto dominó en el que algunos procesos vitales empiezan a fallar. Por ejemplo, explica Ana Fortuna, coordinadora de la Unidad del Sueño del Hospital Sant Pau de Barcelona, “no se elimina bien la glucosa, hay una alteración de las hormonas que regulan la saciedad, se favorece la inflamación, el estrés oxidativo...”. Y todas esas alteraciones metabólicas pueden tener una repercusión cardiovascular y neurodegenerativa.

Los autores de la revisión científica, un grupo de científicos de la Universidad de Saint Joseph (Estados Unidos), han desgranado la evidencia sobre el impacto de esa disrupción metabólica en distintas partes del organismo, desde los

## Tips al momento

jueves 10 de abril 1:34:39 pm



JUNTA DE COORDINACIÓN POLÍTICA

REUNIÓN DE LA JUNTA DE COORDINACIÓN POLÍTICA

Día y Hora: miércoles 09 de abril de 2025, 8:00 Horas.

Lugar: Sala de Juntas de la Junta de Coordinación Política.

ORDEN DEL DÍA

1. Asistencia;
2. Discusión y en su caso aprobación del “ACUERDO DE LA JUNTA DE COORDINACIÓN POLÍTICA POR EL QUE SE PROPONE AL PLENO DEL SENADO DE LA REPÚBLICA EL NOMBRAMIENTO DE LAS PERSONAS MAGISTRADAS ELECTORALES LOCALES DE 30 ESTADOS DE LA REPÚBLICA”; y
3. Clausura.

Junta de Coordinación Política LXVI Legislatura  
Senado de la República

**Hoy votaría Senado de nuevo por Adela Jiménez como magistrada del TEE Chihuahua**  
[VER MÁS TIPS →](#)

## NOTAS RECIENTES LAS MÁS LEÍDAS

23:00 - NACIONAL  
**Prevén 18 huracanes para la temporada de ciclones 2025 en México**



22:50 - MUNDO  
**Mandatar de Latinoam rechazan desde la CELAC la política migratori: Trump**



22:40 - MUNDO  
**El acusa**



efectos del insomnio. tampoco las células del  
LOCAL POLÍTICA ESTADO SEGURIDAD NACIONAL CIRCULA EN REDES MÁS Q

jueves 10 de abril 1:34:39 pm

Dormir es, en palabras del neurólogo experto en sueño Alejandro Irazo, “como una papelera de reciclaje, con recuerdos que tiras o almacenas”. Es un momento que el cerebro aprovecha para desechar memorias que no importan. Pero también para potenciar el aprendizaje y fijar recuerdos relevantes almacenados durante la vigilia. Durante el sueño, además, se produce una especie de barrido de toxinas que se acumulan en las *carreteras* del cerebro, un sistema de higiene clave para mantener la salud neurológica. Un desbarajuste en el sueño golpea de lleno ese mecanismo de limpieza cerebral y altera por completo el equilibrio energético de un órgano con necesidades de combustible para funcionar especialmente altas — el cerebro consume aproximadamente el 20% del oxígeno total y el 25% de la ingesta total de glucosa del organismo para mantener su funcionamiento normal—.

### Relación con la neurodegeneración

Los investigadores explican que el impacto de los desequilibrios provocados por el insomnio es diverso entre los distintos tipos de células. Pero apuntan que en algunas con alta actividad metabólica, como son las neuronas, la falta de sueño altera su funcionamiento y deteriora, por ejemplo, procesos que requieren mucha energía, como la creación de sinapsis —conexiones entre neuronas—. Esos cambios metabólicos por la falta de sueño son similares a los que se observan en enfermedades neurodegenerativas, como el alzhéimer o el párkinson.

De alguna manera, la disminución en la duración del sueño, el deterioro de la función metabólica y la neurodegeneración, son vasos comunicantes. De hecho, hay trastornos del sueño, como la apnea o los del sueño REM, que son marcadores tempranos de enfermedades neurodegenerativas, como el párkinson o la demencia por cuerpos de



neurodegenerativos como la enfermedad de  
LOCAL POLÍTICA ESTADO SEGURIDAD NACIONAL CIRCULA EN REDES MÁS Q  
Alzheimer y la de Parkinson; y, además, se

correlaciona con un mayor riesgo de hipertensión, hiperglucemia y obesidad. Tanto en pacientes con alzhéimer como con párkinson, la alteración del sueño se produce antes de la aparición de otros síntomas y se asocia con una mayor carga sintomática. Sorprendentemente, los perfiles metabólicos del alzhéimer y del párkinson son similares a los observados tras la privación del sueño, especialmente en relación con la producción de energía y el estrés oxidativo”, reflexionan los científicos en el artículo.

jueves 10 de abril 1:34:39 pm

Los autores consideran que estas similitudes “podrían indicar” que todos esos cuadros tienen, en el fondo, mecanismos metabólicos asociados. “Tras la privación del sueño, existe evidencia de un balance energético negativo y mayor estrés oxidativo en neuronas y glía [otro tipo de células cerebrales]. Estos mismos efectos se observan en alzhéimer y párkinson a nivel patológico, lo que en última instancia resulta en una disfunción mitocondrial grave y muerte celular”. Los autores consideran “imperativo” comprender con exactitud las consecuencias metabólicas de la falta de sueño para prevenir y tratar estos y otros trastornos neurodegenerativos. “Los cambios metabólicos extremos observados en los trastornos neurodegenerativos sugerirían que las consecuencias metabólicas de la pérdida de sueño se acumulan con el tiempo”, abundan.



LOCAL POLÍTICA ESTADÍSTICA SEGURIDAD NACIONAL URBANISMO CIRCULA EN REDES MÁS

que sí saben los científicos es que el sueño no se recupera fácilmente. Un ejemplo: el no dormir modula las ondas agudas del hipocampo, un elemento crucial para la consolidación y recuperación de la memoria. “En humanos, dos noches de sueño de recuperación no son suficientes para recuperar por completo los déficits de memoria o conectividad hipocampal observados tras una sola noche de privación total de sueño. Por lo tanto, un episodio aislado de pérdida de sueño puede provocar efectos metabólicos duraderos, lo que perjudica la capacidad de recuperación tras una mayor pérdida de sueño”, señalan los científicos en el artículo.

María José Martínez Madrid, coordinadora del grupo de trabajo de Cronobiología de la Sociedad Española del Sueño, defiende que, como mucho, “se puede recuperar el sueño de una o dos noches atrás”. No más. “El daño metabólico por el déficit de sueño acumulado o la acumulación de tóxicos no se pueden limpiar”, advierte. Y eso tiene consecuencias, aunque el impacto real a largo plazo no está claro, admite: “Se sabe menos del sueño que de la superficie de Marte. Nos queda por saber qué ocurre exactamente mientras dormimos y las consecuencias a largo plazo de no hacerlo”. La Sociedad Española de Neurología estima que entre el 20% y el 48% de la población tiene problemas para dormir.

En cualquier caso, de lo que no hay duda es de la sacudida que genera sobre el organismo la falta de sueño. El desajuste metabólico es tal, que los autores de la revisión científica han apostado por un título sugerente en su artículo y definen directamente la falta de sueño como “un trastorno metabólico” en sí mismo.

Martínez Madrid discrepa ligeramente y matiza que, más bien, lo pertinente sería decir que “la pérdida de sueño actúa como un factor precipitante o un mecanismo causal que conduce

jueves 10 de abril 1:34:39 pm



anorro, quema peor la energía y favorece el almacenamiento de grasa". "A largo plazo, estas

LOCAL POLÍTICA ESTADO SEGURIDAD NACIONAL CIRCULA EN REDES MÁS Q

alteraciones pueden contribuir al desarrollo de obesidad o diabetes tipo 2. Aunque decir que la pérdida de sueño es un trastorno metabólico puede sonar impactante, bajo mi punto de vista, lo más preciso es que la falta de sueño actúa como un potente disparador de desequilibrios metabólicos", reflexiona la científica, que no ha participado en este estudio. Fortuna, en cambio, defiende ese punto de provocación: "Lo que pretenden es que se le dé importancia a la falta de sueño. Que se valore el sueño igual que miras el azúcar. El insomnio es un desencadenante, pero está en el centro de muchos mecanismos".

jueves 10 de abril 1:34:39 pm

Con información de: El país.

VER TODAS LAS NOTICIAS DEL DIA



Ciencia y Salud (<https://cienciaysalud.cl>)

agr bo n.c  
am om  
ok. /  
f co co  
co m/ co  
m/ cie  
cie nci  
nci ays  
ys alu  
lu d.cl  
u.d.cl  
(https://  
) )  
n.c  
om  
/ co  
mp  
an  
y/  
cie  
nci  
ays  
alu  
d/)



# Ciencia & Salud

[cienciaysalud.cl](https://cienciaysalud.cl))

Buscar...



REPORTAJES ([HTTPS://CIENCIAYSALUD.CL/SECCIONES/REPORTAJES/](https://cienciaysalud.cl/secciones/reportajes/))

## La falta de sueño abre una caja de pandora en el metabolismo: daña la salud cardiovascular y la memoria

EQUIPO CIENCIA Y SALUD | 9 ABRIL 2025

Dormir es como una especie de *reset* en el organismo. Un reinicio del sistema operativo humano, donde las células aprovechan para descansar, reponerse o arreglarse. Es una función imprescindible para la vida y cuando falla, se abre una caja de pandora para la salud difícil de cerrar. Una revisión científica (<http://www.science.org/doi/10.1126/scisignal.adp9358>) publicada este martes en la revista *Science Signaling* ha puesto el foco en los efectos metabólicos que tiene la falta de sueño en el organismo y ha constatado que esta privación de una función tan vital como el dormir golpea de lleno la salud de todo el cuerpo, incluido el cerebro: según los autores, dormir mal altera el funcionamiento metabólico de muchas células, entre ellas, las neuronas, y eso tiene un impacto también en la cognición y en la memoria a largo plazo. Los efectos metabólicos descritos por la falta de sueño son similares a los observados en enfermedades neurodegenerativas, como el alzhéimer.

Perder una noche de sueño, por tanto, no deja solo cansancio o malhumor pasajero. La huella puede ser mucho más profunda. El insomnio (entendido como dormir menos de cinco horas o tener el sueño fracturado, según los expertos) ya se ha asociado con un mayor riesgo de obesidad, enfermedad cardiovascular o diabetes tipo 2, dolencias todas vinculadas a una disfunción metabólica —esto es, a un desequilibrio en los procesos del organismo para producir y usar energía y mantenerse saludable—. El nuevo estudio ahonda en esa relación entre insomnio y metabolismo y concluye que, en situaciones de privación de sueño, hay células que priorizan destinar su gasto energético a la supervivencia celular, lo que provoca un déficit de combustible para poner en marcha otras actividades “metabólicamente exigentes”, pero no esenciales, como la formación de la memoria a largo plazo.

Ante un sueño insuficiente, el metabolismo del cuerpo se vuelve patas arriba. Se desregula la homeostasis energética —el punto de equilibrio entre la energía que entra y la que se gasta para que el organismo funcione correctamente— y se desencadena una especie de efecto dominó en el que algunos procesos vitales empiezan a fallar. Por ejemplo, explica Ana Fortuna, coordinadora de la Unidad del Sueño del Hospital Sant Pau de Barcelona, “no se elimina bien la glucosa, hay una alteración de las hormonas que regulan la saciedad, se favorece la inflamación, el estrés oxidativo...”. Y todas esas alteraciones metabólicas pueden tener una repercusión cardiovascular y neurodegenerativa.

Los autores de la revisión científica, un grupo de científicos de la Universidad de Saint Joseph (Estados Unidos), han desgranado la evidencia sobre el impacto de esa disrupción metabólica en distintas partes del organismo, desde los ritmos circadianos y las células del corazón y del hígado, hasta las neuronas. Nada se libra de los efectos del insomnio. Tampoco las células del cerebro.

Dormir es, en palabras del neurólogo experto en sueño Alejandro Iranzo, “como una papelera de reciclaje, con recuerdos que tiras o almacenas”. Es un momento que el cerebro aprovecha para desechar memorias que no importan. Pero también para potenciar el aprendizaje y fijar recuerdos relevantes almacenados durante la vigilia. Durante el sueño, además, se produce una especie de barrido de toxinas que se acumulan en las *carreteras* del cerebro, un sistema de higiene clave para mantener la salud neurológica.

Un desbarajuste en el sueño golpea de lleno ese mecanismo de limpieza cerebral y altera por completo el equilibrio energético de un órgano con necesidades de combustible para funcionar especialmente altas — el cerebro consume aproximadamente el 20% del oxígeno total y el 25% de la ingesta total de glucosa del organismo para mantener su funcionamiento normal—.

## Relación con la neurodegeneración

Los investigadores explican que el impacto de los desequilibrios provocados por el insomnio es diverso entre los distintos tipos de células. Pero apuntan que en algunas con alta actividad metabólica, como son las neuronas, la falta de sueño altera su funcionamiento y deteriora, por ejemplo, procesos que requieren mucha energía, como la creación de sinapsis —conexiones entre neuronas—. Esos cambios metabólicos por la falta de sueño son similares a los que se observan en enfermedades neurodegenerativas, como el alzhéimer o el párkinson.

De alguna manera, la disminución en la duración del sueño, el deterioro de la función metabólica y la neurodegeneración, son vasos comunicantes. De hecho, hay trastornos del sueño, como la apnea o los del sueño REM, que son marcadores tempranos de enfermedades neurodegenerativas, como el párkinson o la demencia por cuerpos de Lewy.

“El insomnio se ha caracterizado con un factor de riesgo para trastornos neurodegenerativos como la enfermedad de Alzheimer y la de Parkinson; y, además, se correlaciona con un mayor riesgo de hipertensión, hiperglucemia y obesidad. Tanto en pacientes con alzhéimer como con párkinson, la alteración del sueño se produce antes de la aparición de otros síntomas y se asocia con una mayor carga sintomática. Sorprendentemente, los perfiles metabólicos del alzhéimer y del párkinson son similares a los observados tras la privación del sueño, especialmente en relación con la producción de energía y el estrés oxidativo”, reflexionan los científicos en el artículo.

Los autores consideran que estas similitudes “podrían indicar” que todos esos cuadros tienen, en el fondo, mecanismos metabólicos asociados. “Tras la privación del sueño, existe evidencia de un balance energético negativo y mayor estrés oxidativo en neuronas y glía [otro tipo de células cerebrales]. Estos mismos efectos se observan en alzhéimer y párkinson a nivel patológico, lo que en última instancia resulta en una disfunción mitocondrial grave y muerte celular”. Los autores consideran “imperativo” comprender con exactitud las consecuencias metabólicas de la falta de sueño para prevenir y tratar estos y otros trastornos neurodegenerativos. “Los cambios metabólicos extremos observados en los trastornos neurodegenerativos sugerirían que las consecuencias metabólicas de la pérdida de sueño se acumulan con el tiempo”, abundan.

## El sueño no se recupera

No están claras las repercusiones metabólicas a largo plazo de la pérdida de sueño continuada. Lo que sí saben los científicos es que el sueño no se recupera fácilmente. Un ejemplo: el no dormir modula las ondas agudas del hipocampo, un elemento crucial

para la consolidación y recuperación de la memoria. “En humanos, dos noches de sueño de recuperación no son suficientes para recuperar por completo los déficits de memoria o conectividad hipocampal observados tras una sola noche de privación total de sueño. Por lo tanto, un episodio aislado de pérdida de sueño puede provocar efectos metabólicos duraderos, lo que perjudica la capacidad de recuperación tras una mayor pérdida de sueño”, señalan los científicos en el artículo.

María José Martínez Madrid, coordinadora del grupo de trabajo de Cronobiología de la Sociedad Española del Sueño, defiende que, como mucho, “se puede recuperar el sueño de una o dos noches atrás”. No más. “El daño metabólico por el déficit de sueño acumulado o la acumulación de tóxicos no se pueden limpiar”, advierte. Y eso tiene consecuencias, aunque el impacto real a largo plazo no está claro, admite: “Se sabe menos del sueño que de la superficie de Marte. Nos queda por saber qué ocurre exactamente mientras dormimos y las consecuencias a largo plazo de no hacerlo”. La Sociedad Española de Neurología estima que entre el 20% y el 48% de la población tiene problemas para dormir.

En cualquier caso, de lo que no hay duda es de la sacudida que genera sobre el organismo la falta de sueño. El desajuste metabólico es tal, que los autores de la revisión científica han apostado por un título sugerente en su artículo y definen directamente la falta de sueño como “un trastorno metabólico” en sí mismo.

Martínez Madrid discrepa ligeramente y matiza que, más bien, lo pertinente sería decir que “la pérdida de sueño actúa como un factor precipitante o un mecanismo causal que conduce a alteraciones metabólicas”. Ante una privación del sueño, explica, “el cuerpo entra en modo ahorro, quema peor la energía y favorece el almacenamiento de grasa”. “A largo plazo, estas alteraciones pueden contribuir al desarrollo de obesidad o diabetes tipo 2. Aunque decir que la pérdida de sueño es un trastorno metabólico puede sonar impactante, bajo mi punto de vista, lo más preciso es que la falta de sueño actúa como un potente disparador de desequilibrios metabólicos”, reflexiona la científica, que no ha participado en este estudio. Fortuna, en cambio, defiende ese punto de provocación: “Lo que pretenden es que se le dé importancia a la falta de sueño. Que se valore el sueño igual que miras el azúcar. El insomnio es un desencadenante, pero está en el centro de muchos mecanismos”.

**Fuente: Diario El País**

#### COMPARTIR ESTE ARTÍCULO



#### Artículos relacionados

[es-us.noticias.yahoo.com](https://es-us.noticias.yahoo.com)

# Una caja de pandora: estos son los daños a la salud que provoca la falta de sueño

EL PAÍS

8-11 minutos

---

MADRID.- Dormir es como una especie de *reset* en el organismo. Un reinicio del sistema operativo humano, donde las células aprovechan para descansar, reponerse o arreglarse. Es una función imprescindible para la vida y cuando falla, **se abre una caja de pandora para la salud difícil de cerrar**. Una [revisión científica](#) publicada este martes en la revista *Science Signaling* ha puesto el foco en **los efectos metabólicos que tiene la falta de sueño en el organismo** y ha constatado que esta privación de una función tan vital como el dormir golpea de lleno la salud de todo el cuerpo, incluido el cerebro: según los autores, **dormir mal altera el funcionamiento metabólico de muchas células, entre ellas, las neuronas, y eso tiene un impacto también en la cognición y en la memoria a largo plazo**. Los efectos metabólicos descritos por la falta de sueño son similares a los observados en enfermedades neurodegenerativas, como el Alzheimer.

Perder una noche de [sueño](#), por tanto, no deja solo cansancio o malhumor pasajero. La huella puede ser mucho más profunda. El insomnio (entendido como dormir menos de cinco horas o tener el sueño fracturado, según los expertos) ya se ha asociado con un mayor [riesgo de obesidad](#), enfermedad cardiovascular o

**diabetes tipo 2, dolencias todas vinculadas a una disfunción metabólica** —esto es, a un desequilibrio en los procesos del organismo para producir y usar energía y mantenerse saludable—. El nuevo estudio ahonda en esa relación entre insomnio y metabolismo y concluye que, en situaciones de privación de sueño, hay células que priorizan destinar su gasto energético a la supervivencia celular, lo que provoca un déficit de combustible para poner en marcha otras actividades “metabólicamente exigentes”, pero no esenciales, como la formación de la memoria a largo plazo.



Durante el sueño se produce una especie de barrido de toxinas que se acumulan en las carreteras del cerebro, un sistema de higiene clave para mantener la salud neurológica - Créditos: @Freepik

## Desregulación

Ante un sueño insuficiente, el metabolismo del cuerpo se vuelve patas arriba. Se desregula la homeostasis energética —el punto de equilibrio entre la energía que entra y la que se gasta para que el organismo funcione correctamente— y se desencadena una especie de efecto dominó en el que algunos procesos vitales empiezan a

fallar. Por ejemplo, explica Ana Fortuna, coordinadora de la Unidad del Sueño del Hospital Sant Pau de Barcelona, “no se elimina bien la glucosa, hay una alteración de las hormonas que regulan la saciedad, se favorece la inflamación, el estrés oxidativo...”. Y todas esas alteraciones metabólicas pueden tener una repercusión cardiovascular y neurodegenerativa.

Los autores de la revisión científica, un grupo de científicos de la Universidad de Saint Joseph (Estados Unidos), han desgranado la evidencia sobre el impacto de esa disrupción metabólica en distintas partes del organismo, desde los ritmos circadianos y las células del corazón y del hígado, hasta las neuronas. **Nada se libra de los efectos del insomnio. Tampoco las células del cerebro.**

Dormir es, en palabras del neurólogo experto en sueño Alejandro Iranzo, “como [una papelera de reciclaje](#), con recuerdos que tiras o almacenas”. Es un momento que el cerebro aprovecha para desechar memorias que no importan. Pero también para [potenciar el aprendizaje](#) y fijar recuerdos relevantes almacenados durante la vigilia. Durante el sueño, además, se produce **una especie de barrido de toxinas que se acumulan en las carreteras del cerebro**, un sistema de higiene clave para mantener la salud neurológica. Un desbarajuste en el sueño golpea de lleno ese mecanismo de limpieza cerebral y altera por completo el equilibrio energético de un órgano con necesidades de combustible para funcionar especialmente altas — el cerebro consume aproximadamente el 20% del oxígeno total y el 25% de la ingesta total de glucosa del organismo para mantener su funcionamiento normal —.

## Relación con la neurodegeneración

Los investigadores explican que el impacto de los desequilibrios provocados por el insomnio es diverso entre los distintos tipos de

células. Pero apuntan que en algunas con alta actividad metabólica, como son **las neuronas**, la falta de sueño altera su funcionamiento y deteriora, por ejemplo, procesos que requieren mucha energía, como la creación de sinapsis —conexiones entre neuronas—. Esos cambios metabólicos por la falta de sueño son similares a los que se observan en enfermedades neurodegenerativas, como **el Alzheimer o el Parkinson**.

De alguna manera, la disminución en la duración del sueño, el deterioro de la función metabólica y la neurodegeneración, son vasos comunicantes. De hecho, hay trastornos del sueño, como la apnea o [los del sueño REM](#), que son marcadores tempranos de enfermedades neurodegenerativas, como el Parkinson o la demencia por cuerpos de Lewy. “El insomnio se ha caracterizado con un factor de riesgo para trastornos neurodegenerativos como la enfermedad de Alzheimer y la de Parkinson; y, además, se correlaciona con un **mayor riesgo de hipertensión, hiperglucemia y obesidad**. Tanto en pacientes con Alzheimer como con Parkinson, la alteración del sueño se produce antes de la aparición de otros síntomas y se asocia con una mayor carga sintomática. Sorprendentemente, los perfiles metabólicos del Alzheimer y del Parkinson son similares a los observados tras la privación del sueño, especialmente en relación con la producción de energía y el estrés oxidativo”, reflexionan los científicos en el artículo.

Los autores consideran que estas similitudes “podrían indicar” que todos esos cuadros tienen, en el fondo, mecanismos metabólicos asociados. “Tras la privación del sueño, existe evidencia de un balance energético negativo y mayor estrés oxidativo en neuronas y glía [otro tipo de células cerebrales]. Estos mismos efectos se observan en Alzheimer y Parkinson a nivel patológico, lo que en última instancia resulta en una disfunción mitocondrial grave y muerte celular”. Los autores consideran “imperativo” comprender con

exactitud las consecuencias metabólicas de la falta de sueño para prevenir y tratar estos y otros trastornos neurodegenerativos. “Los cambios metabólicos extremos observados en los trastornos neurodegenerativos sugerirían que las consecuencias metabólicas de la pérdida de sueño se acumulan con el tiempo”, indican.

## El sueño no se recupera

No están claras las repercusiones metabólicas a largo plazo de [la pérdida de sueño](#) continuada. Lo que sí saben los científicos es que **el sueño no se recupera fácilmente**. Un ejemplo: el no dormir modula las ondas agudas del hipocampo, un elemento crucial para la consolidación y recuperación de la memoria. “En humanos, dos noches de sueño de recuperación no son suficientes para recuperar por completo los déficits de memoria o conectividad hipocampal observados tras una sola noche de privación total de sueño. Por lo tanto, un episodio aislado de pérdida de sueño puede provocar efectos metabólicos duraderos, lo que perjudica la capacidad de recuperación tras una mayor pérdida de sueño”, señalan los científicos en el artículo.

María José Martínez Madrid, coordinadora del grupo de trabajo de Cronobiología de la Sociedad Española del Sueño, defiende que, como mucho, “se puede recuperar el sueño de una o dos noches atrás”. No más. “El daño metabólico por el déficit de sueño acumulado o la acumulación de tóxicos no se pueden limpiar”, advierte. Y eso tiene consecuencias, aunque el impacto real a largo plazo no está claro, admite: “Se sabe menos del sueño que de la superficie de Marte. Nos queda por saber qué ocurre exactamente mientras dormimos y las consecuencias a largo plazo de no hacerlo”. La Sociedad Española de Neurología estima que entre [el 20% y el 48%](#) de la población tiene problemas para dormir.

En cualquier caso, de lo que no hay duda es de la sacudida que

genera sobre el organismo la falta de sueño. El desajuste metabólico es tal, que los autores de la revisión científica han apostado por un título sugerente en su artículo y definen directamente la falta de sueño como **“un trastorno metabólico”** en sí mismo.

Martínez Madrid discrepa ligeramente y matiza que, más bien, lo pertinente sería decir que “la pérdida de sueño actúa como un factor precipitante o un mecanismo causal que conduce a alteraciones metabólicas”. Ante una privación del sueño, explica, “el cuerpo entra en modo ahorro, quema peor la energía y favorece el almacenamiento de grasa”. “A largo plazo, estas alteraciones pueden contribuir al desarrollo de obesidad o diabetes tipo 2. Aunque decir que la pérdida de sueño es un trastorno metabólico puede sonar impactante, bajo mi punto de vista, lo más preciso es que la falta de sueño actúa como un potente disparador de desequilibrios metabólicos”, reflexiona la científica, que no ha participado en este estudio. Fortuna, en cambio, defiende ese punto de provocación: “Lo que pretenden es que se le dé importancia a la falta de sueño. Que se valore el sueño igual que miras el azúcar. El insomnio es un desencadenante, pero está en el centro de muchos mecanismos”.

**Por Jessica Mouzo**

**©EL PAÍS, SL**

## Parkinson: Síntomas, Tratamientos y Cómo Apoyar a un Familiar

📅 abril 9, 2025 ↗ [Consejos de Salud](#)

El Día Mundial del Parkinson, que se celebra el 11 de abril, es una oportunidad clave para aumentar la concienciación sobre esta enfermedad neurológica progresiva que afecta a millones de personas en todo el mundo. En España, se estima que más de 160.000 personas padecen la enfermedad de Parkinson, siendo la segunda enfermedad neurodegenerativa más común después del Alzheimer.

En este artículo, abordaremos de forma detallada los síntomas del Parkinson, los tratamientos disponibles y, sobre todo, cómo apoyar a un familiar que vive con esta enfermedad, ofreciendo estrategias prácticas y emocionales para mejorar su calidad de vida.

### ¿Qué es la enfermedad de Parkinson?

La enfermedad de Parkinson es un trastorno neurodegenerativo crónico y progresivo que afecta al sistema nervioso central. Fue descrita por primera vez en 1817 por el médico británico James Parkinson y se caracteriza principalmente por la pérdida progresiva de neuronas en la sustancia negra del cerebro, encargadas de producir dopamina, un neurotransmisor fundamental para el control del movimiento.

Con la disminución de dopamina, aparecen dificultades motoras y, con el tiempo, otros síntomas cognitivos y conductuales. Aunque es más frecuente en personas mayores de 60 años, también puede presentarse en adultos jóvenes: es lo que se conoce como Parkinson de inicio temprano.

### Valoramos tu privacidad

Usamos cookies para mejorar su experiencia de navegación, mostrarle anuncios o contenidos personalizados y analizar nuestro tráfico. Al hacer clic en "Aceptar todo" usted da su consentimiento a nuestro uso de las cookies.

[Personalizar](#)[Rechazar todo](#)[Aceptar todo](#)

Los síntomas del Parkinson varían mucho de una persona a otra, pero suelen evolucionar lentamente. Pueden dividirse en síntomas motores y síntomas no motores.

### Síntomas Motores

- Temblor en reposo – Uno de los signos más comunes. Suele comenzar en una mano o brazo.
- Rigidez muscular – Sensación de rigidez o tensión que dificulta los movimientos.
- Bradicinesia – Lentitud en los movimientos, dificultando tareas cotidianas como vestirse o escribir.
- Inestabilidad postural – Pérdida del equilibrio y mayor riesgo de caídas.
- Alteraciones en la marcha – Pasos cortos, arrastrar los pies, o caminar sin mover los brazos.

### Síntomas No Motores

- Trastornos del sueño – Insomnio, somnolencia diurna o trastornos de conducta durante el sueño REM.
- Depresión y ansiedad – Comunes pero a menudo poco diagnosticadas.
- Alteraciones cognitivas – Dificultad para concentrarse, pérdida de memoria o demencia en fases avanzadas.
- Problemas gastrointestinales – El estreñimiento es frecuente.
- Fatiga – Cansancio intenso sin causa aparente.
- Pérdida del olfato – Puede aparecer años antes de los síntomas motores.

Cabe destacar que no todos los pacientes presentan los mismos síntomas ni con la misma intensidad, y la progresión de la enfermedad es muy variable.

### **Diagnóstico**

El diagnóstico del Parkinson es clínico, es decir, basado en la observación de síntomas y la historia médica del paciente. No existe una prueba única que confirme con certeza absoluta la enfermedad.

Generalmente lo realiza un neurólogo, quien puede utilizar pruebas complementarias como una resonancia magnética para descartar otras enfermedades. En algunos casos, una prueba de respuesta a la levodopa (el medicamento más común) puede reforzar el diagnóstico.

#### **Valoramos tu privacidad**

Usamos cookies para mejorar su experiencia de navegación, mostrarle anuncios o contenidos personalizados y analizar nuestro tráfico. Al hacer clic en "Aceptar todo" usted da su consentimiento a nuestro uso de las cookies.

[Personalizar](#)[Rechazar todo](#)[Aceptar todo](#)

### Tratamientos Disponibles

Aunque actualmente no existe cura para la enfermedad de Parkinson, sí hay varios tratamientos eficaces que ayudan a controlar los síntomas y a mejorar la calidad de vida.

#### Tratamiento Farmacológico

Los medicamentos más utilizados son aquellos que aumentan o imitan la dopamina en el cerebro:

- Levodopa (con carbidopa o benserazida) – Aumenta la dopamina cerebral y mejora los síntomas motores.
- Agonistas dopaminérgicos – Imita la acción de la dopamina (como el pramipexol o el ropinirol).
- Inhibidores de la MAO-B – Prolongan el efecto de la dopamina (como la selegilina o rasagilina).
- Inhibidores de la COMT – Prolongan la acción de la levodopa.
- Anticolinérgicos y amantadina – Para casos concretos de temblores o discinesias.

#### Cirugía: Estimulación Cerebral Profunda (DBS)

Cuando los medicamentos dejan de ser efectivos o producen efectos secundarios importantes, puede recomendarse la estimulación cerebral profunda. Este procedimiento quirúrgico implanta electrodos en zonas específicas del cerebro para regular los impulsos eléctricos y mejorar los síntomas motores.

#### Rehabilitación Multidisciplinar

- Un enfoque integral mejora notablemente la calidad de vida del paciente:
- Fisioterapia – Mantiene la movilidad, el equilibrio y la fuerza.
- Terapia ocupacional – Ayuda a adaptarse a las tareas cotidianas.

#### Valoramos tu privacidad

Usamos cookies para mejorar su experiencia de navegación, mostrarle anuncios o contenidos personalizados y analizar nuestro tráfico. Al hacer clic en "Aceptar todo" usted da su consentimiento a nuestro uso de las cookies.

[Personalizar](#)[Rechazar todo](#)[Aceptar todo](#)

### 1. Infórmate sobre la enfermedad

Cuanto más sepas, mejor preparado estarás. Existen recursos valiosos en organizaciones como la Federación Española de Parkinson, la Sociedad Española de Neurología (SEN) o la Asociación Parkinson Madrid.

### 2. Fomenta su autonomía

Aunque quieras ayudar, es importante no anular su independencia. Anima a tu familiar a realizar tareas por sí mismo, aunque tarden más tiempo.

### 3. Adapta el hogar

Pequeños cambios hacen gran diferencia:

- Instala barras de apoyo en el baño.
- Retira alfombras sueltas que puedan causar caídas.
- Asegúrate de que la iluminación es adecuada.
- Usa muebles con bordes redondeados.

### 4. Crea rutinas estables

Los hábitos ayudan a reducir la ansiedad y a mantener la mente activa. Establece horarios para las comidas, medicación, ejercicios y descanso.

### 5. Promueve el ejercicio físico

La actividad física es fundamental. Caminar, bailar, hacer yoga o ejercicios adaptados mejora el equilibrio, el ánimo y el bienestar general.

### 6. Sé un apoyo emocional

El Parkinson no solo afecta al cuerpo. La tristeza, la frustración o el miedo son emociones frecuentes. Escucha con empatía y acompaña sin juzgar. Si es necesario, busca ayuda psicológica.

### 7. Vigila los efectos secundarios de la medicación

Algunos fármacos pueden provocar alucinaciones, insomnio o cambios en el comportamiento. Mantén un seguimiento estrecho con el neurólogo.

### 8. Cuida también de ti

Ser cuidador puede ser agotador. No te olvides de tu salud física y mental. Pide ayuda cuando la necesites, respira, descansa, y busca grupos de apoyo si lo ves necesario.

### Vivir con Parkinson: Un Desafío Compartido

La enfermedad de Parkinson es un camino complejo, pero no es el final. Con tratamiento adecuado, apoyo emocional y un entorno comprensivo, se puede mantener una buena calidad de vida durante muchos años.

Este 11 de abril, Día Mundial del Parkinson, sumemos esfuerzos para romper estigmas, sensibilizar y acompañar con humanidad a quienes viven con esta condición. Compartir información es compartir esperanza.

¿Tiene preguntas? [Lláme](#), haga una solicitud o envíe un [correo electrónico](#), y las Trabajadoras Sociales de [Via Senior](#) lo atenderán de manera personalizada, sin compromiso y de forma

#### Valoramos tu privacidad

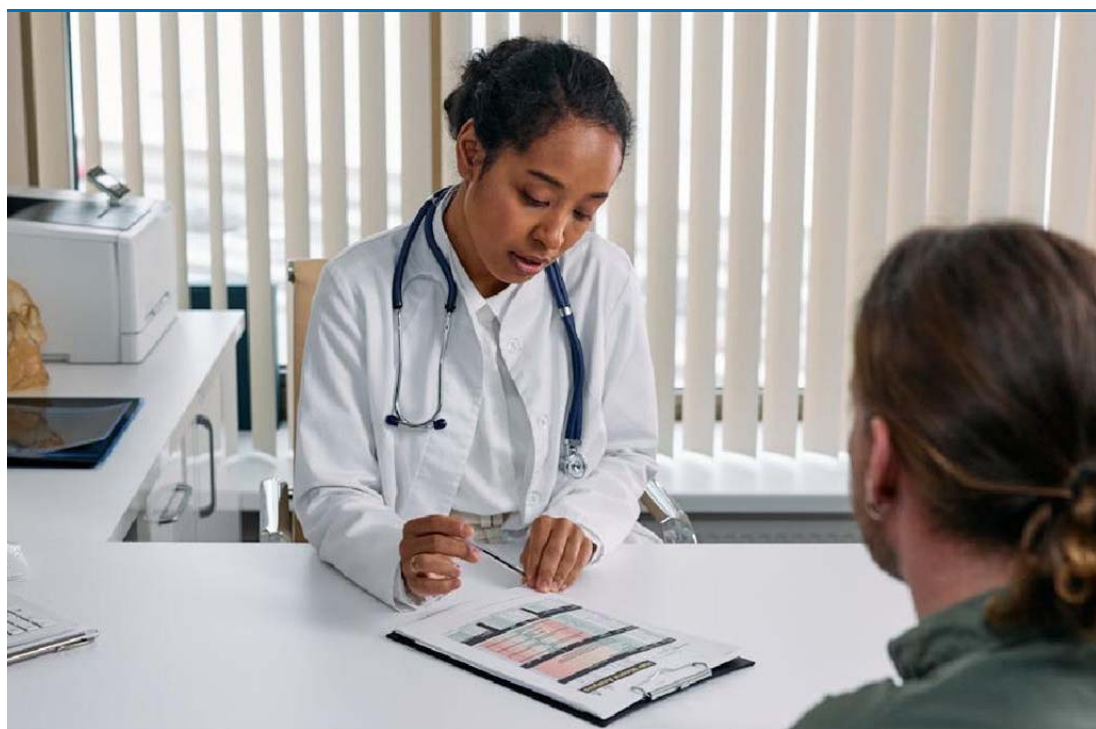
Usamos cookies para mejorar su experiencia de navegación, mostrarle anuncios o contenidos personalizados y analizar nuestro tráfico. Al hacer clic en "Aceptar todo" usted da su consentimiento a nuestro uso de las cookies.

[Personalizar](#)[Rechazar todo](#)[Aceptar todo](#)

IAS &gt; Majadahonda da visibilidad al Día Mundial del Parkinson con charlas informativas

# DAHONDA | Majadahonda da idad al Día Mundial del Parkinson con s informativas

es informar sobre una enfermedad neurodegenerativa que cada  
nostica a más de 10.000 personas



La charla se celebrará el viernes a las 12 horas

IMAGEN: ARCHIVO

ZÁLEZ

09/04/2025 13:13



PROGRAMACIÓN DE  
**ACTIVIDADES** PARA **JÓVENES**

📍 **CASA DE LA JUVENTUD**  
C/ FRANCISCO ASEÑUO BARBIERI, 2  
☎ 571 | 573 | 574 | ML  
🆓 **GRATUITAS**

yuntamiento de Majadahonda celebrará el próximo viernes 11 de abril una  
la informativa titulada “**La enfermedad del párkinson**”, en colaboración  
Cruz Roja. La conferencia comenzará a las 12 horas, en el Centro

## LAS MÁS LEIDAS

- 1 | EL SILBATO | ¿Hubo c  
Álvarez?
- 2 | El Día de la Poseía ater
- 3 | Carlos Novillo visita C  
Canal de Isabel II en M
- 4 | El Hospital Puerta d  
sistema 'RESPICARD'
- 5 | Majadahonda contará c  
protección pública

## PUBLICIDAD

ABRIL - MAYO - JU

PROGRAMAC  
**ACTIVIDADES**  
PARA **JÓVENES**

📍 **CASA DE LA JUVENTUD**  
C/ FRANCISCO ASEÑUO BARBIERI, 2  
☎ 571 | 573 | 574 | ML  
🆓 **GRATUITAS**

www.majadahonda.es

## PUBLICIDAD

Educamos con  
**CASV**  
**BOADIL**

Privacidad

icipal de Mayores “Reina Sofía”, coincidiendo con el Día Mundial del Parkinson, proclamado por la Organización Mundial de la Salud (OMS) para concienciar sobre esta enfermedad neurodegenerativa que afecta a millones de personas en todo el mundo.

Esta conferencia, **impartida por voluntarios de Cruz Roja**, se abordarán cuestiones clave como qué es el párkinson; sus primeros signos; los mitos y creencias en torno a esta enfermedad; la importancia del diagnóstico precoz; tratamientos actuales; las estrategias para mejorar la calidad de vida de enfermos o el papel fundamental de familiares y cuidadores. El acceso a la conferencia es libre hasta completar el aforo de la sala.

El Ayuntamiento de Majadahonda, a través de la Concejalía de Bienestar Social, Familia y Mayores, está comprometido con esta causa, puesto que el párkinson se ha convertido en la segunda enfermedad neurodegenerativa con mayor incidencia entre la población mundial, solo por detrás del Alzheimer. Según datos de la **Sociedad Española de Neurología**, en nuestro país más de 100.000 personas padecen esta enfermedad neurológica, crónica y progresiva. No solo afecta a personas de edad avanzada: el 15% de los 100 nuevos casos que se diagnostican en España corresponde a menores de 60 años.

#### NOTICIA RELACIONADA



#### EL SILBATO | "Prefiero un equipo de media tabla y feliz antes que los títulos"

Como cada miércoles, el plató de El Silbato se enciende para descubrir una nueva historia. En el próximo miércoles, 9 de abril de 2025

**¡SUSCRÍBETE A NUESTRO TELEGRAM**

¡ENTÉRATE EL PRIMERO DE LO QUE PASA EN TU CIUDAD



**SUSCRÍBETE A NUESTRO WHATSAPP**

¡ENTÉRATE EL PRIMERO DE LO QUE PASA EN TU CIUDAD



**SUSCRÍBETE A NUESTRO NEWSLETTER**

¡ENTÉRATE EL PRIMERO DE LO QUE PASA EN TU CIUDAD



AYUNTAMIENTO ENFERMEDAD SANIDAD PÁRKINSON BIENESTAR SOCIAL  
SANIDAD SALUD FAMILIA ACTUALIDAD NOTICIA MAYORES SOCIAL

DS

¿Quieres comentar esta noticia? Déjanos tu opinión rellenando este formulario

#### PUBLICIDAD



#### PUBLICIDAD



# espacioDIARIO.com

Periódico Digital de Madrid – Dirigido por Roberto Espacios



Díaz Ayuso, Doctor Honoris Causa en Quito: "Ningún sitio debería defender con más pasión la libertad y la verdad que la Universidad"

COMUNIDAD abril 10, 2025



La Comunidad de Madrid inicia la regulación del Estatuto de expresidentes para homologarse al Estado y las CCAA

COMUNIDAD abril 10, 2025



El Aula Digital del Ayuntamiento de Las Rozas ofrece 19 nuevos cursos gratuitos online

Formación, LAS ROZAS DE MADRID abril 9, 2025



**900  
599  
316**

**Centro de Crisis 24h  
para mujeres víctimas  
de violencia sexual.**

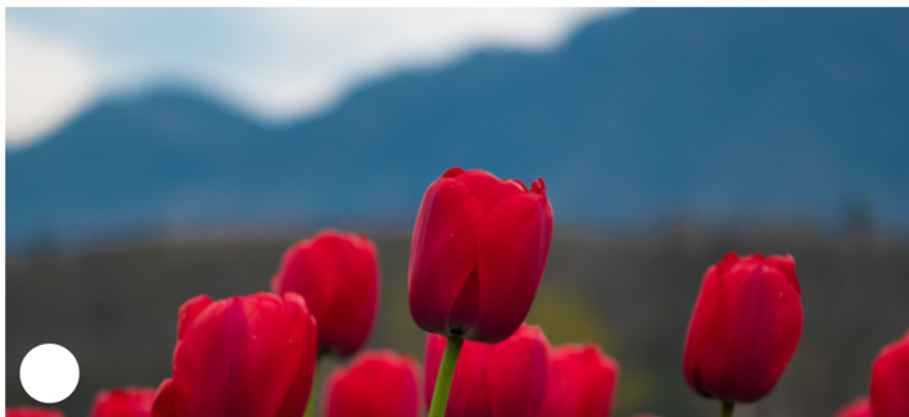
Financiado por  
la Unión Europea  
NextGenerationEUPlan de  
Recuperación,  
Transformación  
y ResilienciaComunidad  
de Madrid

## El Ayuntamiento de Majadahonda organiza una charla informativa sobre diagnóstico precoz y síntomas del párkinson

In **COMUNIDAD**, **Formación**, **MAJADAHONDA**, **SALUD**  
19 Views 0 comments

abril 9, 2025

Roberto Espacios

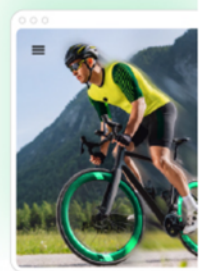


SiteGround

**78% dto.  
en hosting  
ultrarrápido**

Desde 2,99 €/mes

CONSEGUIR AHORA



**LB DENTAL**  
Laboratorio  
de Prótesis Dental

Las Rozas de Madrid

91 637 03 63 - 619 590 646

What do you like about this page?

Type your answer here...

Skip N



Roberto Espacios  
EDITOR

PROFILE

El Ayuntamiento de Majadahonda celebrará este viernes 11 de abril una charla informativa titulada "La enfermedad del párkinson", en colaboración con Cruz Roja. La conferencia comenzará a las 12 horas, en el Centro Municipal de Mayores "Reina Sofía", coincidiendo con el Día Mundial del Parkinson, proclamado por la Organización Mundial de la Salud (OMS) para concienciar sobre esta enfermedad neurodegenerativa que afecta a millones de personas en todo el mundo.

En esta conferencia, impartida por voluntarios de Cruz Roja, se abordarán cuestiones clave como qué es el párkinson; sus primeros signos; los mitos y realidades en torno a esta enfermedad; la importancia del diagnóstico precoz; los tratamientos actuales; las estrategias para mejorar la calidad de vida de los enfermos o el papel fundamental de familiares y cuidadores. El acceso a la charla es libre hasta completar el aforo de la sala.

El Ayuntamiento de Majadahonda, a través de la Concejalía de Bienestar Social, Familia y Mayores, está comprometido con esta causa, puesto que el párkinson se ha convertido en la segunda enfermedad neurodegenerativa con mayor incidencia entre la población mundial, solo por detrás del Alzheimer. Según datos de la Sociedad Española de Neurología, en nuestro país más de 160.000 personas padecen esta enfermedad neurológica, crónica y progresiva. No solo afecta a personas de edad avanzada: el 15% de los 10.000 nuevos casos que se diagnostican en España corresponde a menores de 50 años.

Share:



COMUNIDAD Formación MAJADAHONDA SALUD

78% dto.  
en hosting  
ultrarrápido



SiteGround

Desde 2,99 €/mes

CONSEGUIR AHORA



Noticias



Última Hora



Díaz Ayuso firma en Quito la acreditación profesional de ecuatorianos en Madrid para "atraer grandes profesionales a su otra casa"

COMUNIDAD abril 10, 2025



Díaz Ayuso, Doctor Honoris Causa en C...  
¿qué sitio más...  
dad

What do you like about this page?



Skip

N

drán  
tus  
ro

**EL CORREO****La detección del alzhéimer con un sencillo análisis de sangre será una revolución «trascendental»**

La Sociedad Española de Neurología destaca que «por fin se dispone de un diagnóstico precoz y de un tratamiento contra la enfermedad»



Una mujer con alzhéimer participa en una terapia de rehabilitación cognitiva. E. C.



Fermín Apezteguia

Seguir

Jueves, 10 de abril 2025, 00:09

Comenta



El análisis de sangre para la detección del alzhéimer diseñado por un grupo internacional con participación española llega a la práctica clínica. Una serie de hospitales de todo el mundo, entre ellos varios españoles, han comenzado a utilizar ya esta herramienta terapéutica, que ahora, con la aparición de las primeras terapias contra la más común de las demencias, cobra mayor utilidad que nunca.

Los últimos resultados de esta investigación internacional, que cuenta con el coliderazgo del hospital del Mar de Barcelona y el Centro de Investigación del Cerebro BarcelonaBeta (BBRC), se publican hoy en la revista 'Nature'. «Estamos viviendo un tiempo trascendental en la lucha contra el alzhéimer. Después de décadas sin novedades de ningún tipo, ahora por fin disponemos de un diagnóstico precoz sencillo y, muy pronto, también del primer tratamiento específico contra la enfermedad», ha considerado para este periódico el especialista Marc Suárez Calvet, del Grupo de trabajo en biomarcadores en sangre del Grupo de Estudio de Conducta y Demencias de la Sociedad Española de Neurología (SEN); y participante en la investigación.

**Cambio radical**

La investigación que ha permitido este avance ha contado, tal como ya avanzó EL CORREO, con la participación de 1.767 pacientes con síntomas de deterioro cognitivo de España, Italia y Suecia. Los ensayos clínicos han permitido demostrar que un simple pinchazo es suficiente para detectar la enfermedad con la misma precisión que las técnicas de neuroimagen o los análisis de líquido cefalorraquídeo.

Un dato que da una idea del alcance del paso dado es que hasta ahora sólo había una manera de certificar la enfermedad, mediante la realización de una punción lumbar para la extracción de líquido cefalorraquídeo de la columna vertebral del paciente. Otro método complementario consiste en la realización de una tomografía (PET, por emisión de positrones), también cara, más que la punción, y molesta para el paciente.

El acúmulo en el cerebro de una de las dos proteínas causantes de la dolencia, la tau, deja un rastro detectable en el torrente sanguíneo

Hasta no hace mucho tiempo había que esperar incluso a la práctica de la autopsia del paciente para certificar la presencia de la enfermedad. Desde hace varias semanas, sin embargo, basta un pinchazo en el brazo, un análisis idéntico al que se practica para conocer los niveles de colesterol en sangre, para saber si se sufre esta demencia en el 85% de las ocasiones. Aún habrá, sin embargo, un 15% de casos en que se precisará pinchar la columna vertebral.

## La UE decide

Las responsables de la enfermedad son dos proteínas absolutamente necesarias para el buen funcionamiento del cerebro. Se llaman tau y beta-amiloide. La primera de ellas, responsable entre otras misiones de la generación de nuevas células y de protegerlas de la muerte, genera en el cerebro una masa celular conocida como ovillos neuronales, que favorece la demencia. El grupo investigador descubrió que el acúmulo de proteínas tau (en concreto la p-tau217) deja una señal en el torrente sanguíneo, que el análisis de sangre diseñado es capaz de detectar.

Según detalló el investigador Marc Suárez, la prueba diseñada es fácil de practicar y de bajo coste, «cualquier laboratorio hospitalario podrá realizarla» sin necesidad de grandes inversiones. No podrá ser solicitada por el paciente, como si se tratase de un análisis convencional de sangre, sino que será el médico especialista quien la pida. «Europa necesita ahora que la UE autorice, por fin, el uso del fármaco 'lecaneman', que muy probablemente llegará este año; y se agilice la llegada de otras formulaciones, permitidas ya en EE UU», valoró el especialista de la SEN.

---

## «Confiamos en que la UE autorice ya el uso de lecanemab»

La lucha contra el alzhéimer vive un momento muy esperanzador, que para los europeos no lo es tanto. Mientras la agencia del medicamento estadounidense, la FDA, ha dado el visto bueno en los últimos años a varios fármacos para el abordaje de la enfermedad -dos de ellos con capacidad de frenar su avance en una etapa temprana de la dolencia-, Europa todavía no ha dado su visto bueno al uso de fármaco alguno.

Después de un intenso debate, la Agencia Europea del Medicamento (EMA) dijo sí con condiciones a lecanemab; pero la UEno acaba de dar al medicamento el empujón definitivo. «Confiamos en que Europa autorice este año el uso de 'lecanemab'; y agilice por fin la llegada de otras formulaciones», valoró el especialista de la SEN Marc Suárez.

---

 Comenta

 Reporta un error

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

# El Ayuntamiento de Majadahonda organiza una charla informativa sobre el párkinson

*SERVIMEDIA*

4-5 minutos

---

MADRID, 09 (SERVIMEDIA)

El Ayuntamiento de Majadahonda celebrará el 11 de abril 'La enfermedad de Parkinson', una charla informativa sobre el diagnóstico precoz y los síntomas del párkinson.

Según informó el Consistorio este miércoles, esta conferencia será impartida por voluntarios de la Cruz Roja y abordarán cuestiones como qué es el párkinson, cuáles son sus primeros signos, mitos y realidades en torno a esta enfermedad.

El evento será acogido por el Centro Municipal de Mayores 'Reina Sofía' y coincidirá con el Día Mundial del Párkinson, proclamado por la OMS para concienciar sobre esta enfermedad.

El Consistorio de Majadahonda, a través de la Concejalía de Bienestar Social, Familia y Mayores, y con esta charla informativa de esta enfermedad neurodegenerativa, demuestra su compromiso con esta causa.

Los datos recogidos por la Sociedad Española de Neurología, más de 160.000 personas en España padecen esta enfermedad, el 15% de los 10.000 nuevos casos que se diagnostican en el país,

corresponden a menores de 50 años.

(SERVIMEDIA)09-ABR-2025 12:59 (GMT +2)AGC/gja

© SERVIMEDIA. Esta información es propiedad de Servimedia. Sólo puede ser difundida por los clientes de esta agencia de noticias citando a Servimedia como autor o fuente. Todos los derechos reservados. Queda prohibida la distribución y la comunicación pública por terceros mediante cualquier vía o soporte.

HOY HABLAMOS DE

SOCIEDAD

SALUD

**Salud**

# El análisis de sangre para detectar el Alzheimer que ya empieza a utilizarse en los hospitales

El test se ha ensayado en Cataluña, Suecia e Italia y permitiría abaratar al menos un 60% los costes de diagnóstico

Traducción no verificada ⓘ

[Llegir en Català](#)[Read in English](#)

Un hombre diagnosticado de Alzheimer haciendo un puzle, en una imagen de archivo. GETTY

**Gemma Garrido Granger** 09/04/2025

BARCELONA El futuro de la detección precoz de la principal enfermedad neurodegenerativa en el mundo, el Alzheimer, pasa por los análisis de sangre. La comunidad científica internacional hace tiempo que ha logrado hacerlas realidad proponiendo, diseñando y comercializando varios ejemplos de prueba de biomarcador –cualquier molécula biológica que pueda ser identificada y cuantificada– en sangre. Ahora la llegada a los hospitales está más cerca que nunca. Cinco centros hospitalarios y universitarios de Barcelona, Suecia e Italia han realizado un estudio con más de 1.700 personas con síntomas tempranos de la enfermedad con el que han validado la utilidad de un test para detectar la patología de forma muy precisa; una prueba que ya empieza a utilizarse en centros como el Hospital del Mar.

La revista *Nature Medicine* ha publicado un artículo este miércoles con los resultados de esta herramienta *made in* Europa (pero diseñada por una empresa japonesa), en la que se afirma que “puede ser útil y aplicable en la práctica médica habitual”. Lo han liderado investigadores del Barcelona Beta Brain Research Center (BBRC), del centro de investigación de la Fundación Pasqual Maragall y del Instituto de Investigación del Hospital del Mar. También ha contado con la participación del hospital y la universidad de Brescia (Italia) y de las universidades de Gotemburgo y Lund (Suecia), que han validado la capacidad de predecir el riesgo de Alzheimer en

...nuevas con síntomas de detección precoz de la enfermedad

sus impulsores aseguran que puede reducir "de forma significativa" los costes asociados al diagnóstico: al menos un 60% (y hasta un 81%) si se compara con las pruebas actuales.

En este caso, los expertos han utilizado un biomarcador llamado phospho-tau217, que es fácilmente detectable en sangre. Esta prueba, además, puede realizarse en cualquier laboratorio clínico; es decir, no son necesarios sistemas muy sofisticados o diferentes a los que se utilizan en las clínicas. Esto abarata los costes y junto a su aplicabilidad a gran escala, esta nueva herramienta "puede contribuir a democratizar el acceso al diagnóstico precoz y, a medio plazo, mejorar el abordaje clínico de la enfermedad", insisten sus creadores.

“

Esta prueba se puede analizar en cualquier laboratorio clínico ”

La prueba la ha diseñado la empresa Fujirebio, se llama Lumipulse p-tau217 y permite establecer los niveles a partir de los cuales se puede asegurar que la persona va a desarrollar la enfermedad o está libre de riesgo. "Esto puede permitirnos determinar qué personas deben someterse a otras pruebas, como es la punción lumbar o la tomografía por emisión de positrones (PET) con beta-amiloide, ya cuáles ya no es necesario practicarles más pruebas, ya que permite detectar el

clínica, pero destacan que el estudio ha combinado poblaciones de diferentes países, lo que permite extraer conclusiones extrapolables en varios grupos, a los que se les ha hecho seguimiento en la atención primaria y los hospitales.

## **Útil en edades más jóvenes**

Según el neurólogo, el test establece dos puntos de corte (un intervalo de valores) mediante los cuales se puede considerar que los síntomas que presenta el paciente son causados por el Alzheimer. También si se puede descartar la enfermedad o si es necesario realizar más pruebas a una persona para determinarlo. Así, a aquellas personas que presentan un nivel del biomarcador entre estos dos valores se les indica más pruebas diagnósticas.

Los investigadores han tenido en cuenta tanto las posibles enfermedades de base de los pacientes (diabetes o función renal, por ejemplo) como su edad, y han concluido que el test es más fiable cuanto menos edad tenga el usuario (menos de 80 años). "Son resultados que deben ser siempre interpretados por un neurólogo u otro profesional sanitario especializado, tras la adecuada valoración neurológica. Nunca como prueba aislada", insiste Suárez-Calvet.

"Se trata de un estudio muy bien realizado y de alta calidad científica", valora Eloy Rodríguez Rodríguez, jefe del Servicio de Neurología del Hospital Universitario Marqués de Valdecilla-

uso de las consultas especializadas, donde se empiezan a utilizar y ya están recomendados por el Grupo de Demencias de la Sociedad Española de Neurología (SEN), hasta consultas menos especializadas”, añade.

## **¿El riesgo de Alzheimer aumenta si el padre lo ha sufrido?**

Un nuevo estudio plantea que el riesgo de sufrir Alzheimer es mayor si el padre la sufre. Publicado en la revista *Neurology* de la Academia Americana de Neurología, el artículo no demuestra el vínculo, pero pone sobre la mesa que si un padre tiene Alzheimer, el descendiente puede tener una mayor concentración de proteína tau en el cerebro, una señal de demencia, especialmente si los hijos son mujeres.

El estudio se ha realizado a partir de los datos de 243 personas con antecedentes familiares de Alzheimer, pero sin síntomas. Siete años después, 71 de ellas presentaron deterioro cognitivo leve, la mayoría mujeres. Además sus padres habían sufrido Alzheimer. Las participantes femeninas también tuvieron una acumulación más fuerte de proteína tau en el cerebro.

“Entender mejor estas vulnerabilidades podría ayudarnos a diseñar intervenciones personalizadas”, afirma la autora del estudio Sylvia Villeneuve, de la Universidad McGill de Montreal (Canadá).

(/ (<https://mayoressanitas.es/>)  
index.php)

SANIDAD ([HTTPS://BALANCESOCIOSANITARIO.COM/SANIDAD/](https://balancesociosanitario.com/sanidad/))

## Párkinson, una enfermedad invisible pero en aumento



Enfermedad de Parkinson



GEMA ORTIZ ([HTTPS://BALANCESOCIOSANITARIO.COM/AUTOR/GEMA-ORTIZ/](https://balancesociosanitario.com/autor/gema-ortiz/))

ABRIL 9, 2025([HTTPS://BALANCESOCIOSANITARIO.COM/2025/04/09/](https://balancesociosanitario.com/2025/04/09/)) | 4:00 PM

Con motivo del Día Mundial del Parkinson, que se celebra cada 11 de abril por ser la fecha de nacimiento del neurólogo británico que descubrió y dio nombre a la enfermedad, el Dr. James Parkinson, analizamos su evolución y últimos avances. El objetivo es visibilizar la realidad de las personas con párkinson desde una perspectiva sociosanitaria, abordando tanto los avances médicos y tecnológicos como el impacto psicosocial y los retos en la atención y el acompañamiento. Y lo hacemos con ayuda de especialistas de la Federación Española de Parkinson, de la Sociedad Española de Neurología y de la Asociación Parkinson Madrid.

La enfermedad de Parkinson es una afección neurodegenerativa crónica que

Privacidad

afecta al sistema nervioso central, produce discapacidad y evoluciona progresivamente hacia diversos grados de dependencia. Según estimaciones de la Federación Española de Parkinson, reseñadas en la última edición del Libro Blanco del Parkinson, es la segunda enfermedad neurodegenerativa más prevalente después del alzhéimer y en España existen aproximadamente 160.000 personas que la padecen, si bien se considera que podría haber otras 30.000 sin diagnosticar. Se trata de una enfermedad cuya incidencia aumenta de forma paralela al envejecimiento de la población, por lo que el incremento de la esperanza de vida ha contribuido al aumento del número de personas afectadas.

  
index.php)

Así lo constata también el Dr. Álvaro Sánchez Ferro, coordinador del Grupo de Estudio de Trastornos del Movimiento de la Sociedad Española de Neurología (SEN) al afirmar que “el cambio demográfico sí que va a ir aumentando la prevalencia e incidencia de la enfermedad”. Sánchez Ferro estima que existen entre uno o dos casos nuevos al año por cada 10.000 habitantes, cifras que “algunas estimaciones prevén que puedan duplicarse en los próximos 25 años”.

Respecto a los casos sin diagnosticar, Laura Carrasco, directora de la Asociación Parkinson Madrid asegura que “en España más del 50% de los nuevos casos anuales permanecen sin diagnóstico debido a retrasos de entre uno y tres años, lo que implica que un tercio de los nuevos casos podrán estar sin identificar”.

A nivel europeo, se estima que más de un millón de personas viven con párkinson. En concreto Carrasco indica que “afecta a 1,2 millones de personas en Europa, con una prevalencia del 1,43% en mayores de 60 años”. En el contexto global, la Organización Mundial de la Salud (OMS) señaló en su informe de 2022 que la prevalencia del párkinson se ha duplicado en los últimos 25 años, con estimaciones que en 2019 ya indicaban más de 8,5 millones de personas afectadas en el mundo.

## Diagnóstico y abordaje precoz

Como señalan desde la Federación Española de Parkinson, el diagnóstico de esta enfermedad es fundamentalmente clínico y se basa en la historia médica y en la exploración física y neurológica de la persona, ya que actualmente no existe una prueba diagnóstica concluyente. Para establecer el diagnóstico, se requiere la presencia de una serie de síntomas motores, entre los que destaca la bradicinesia (lentitud de movimientos), acompañada de al menos uno de los siguientes: temblor en reposo (aunque este puede estar ausente en el 30 % de los casos), rigidez muscular o inestabilidad postural.

Privacidad



No obstante, la enfermedad puede tener un inicio poco específico, presentando síntomas como malestar general, cansancio rápido, cambios sutiles en la personalidad, dolor, síntomas urinarios, alteraciones del sueño, pérdida del olfato y trastornos afectivos como depresión o ansiedad. Sin embargo, ninguno de estos síntomas prodrómicos permite predecir de manera fiable la aparición de la enfermedad en el futuro.

Por ello, desde la Federación Española de Parkinson (<https://esparkinson.es/>) subrayan la gran importancia de la investigación en torno a los síntomas prodrómicos, ya que su estudio puede contribuir a una detección precoz y, por tanto, a un tratamiento más adecuado y temprano. La detección temprana de la enfermedad no solo mejora el manejo clínico, sino que también permite a la persona afectada y a su entorno iniciar antes los procesos de adaptación y acceso a recursos terapéuticos, sociosanitarios y de apoyo.

“El párkinson es difícil de diagnosticar porque los síntomas van apareciendo poco a poco, no de forma abrupta. De hecho, da la cara cuando más de la mitad de las neuronas de la zona afectada ya han fallecido. Además, su diagnóstico es especialmente complicado cuando comienza en edades tempranas, ya que es una enfermedad asociada a personas mayores”, indica Laura Carrasco. De ahí que la importancia del abordaje precoz sea clave, puesto que “cuando las personas empiezan con los síntomas tienen una gran desazón y grandes dificultades para desarrollar su actividad habitual e incluso laboral.

≡ La incertidumbre es devastadora. En cuanto empiezan a tomar la medicación y los tratamientos adecuados, dichos síntomas pueden disminuir en su virulencia y su uso desaparecer por bastante tiempo, permitiendo una buena calidad de vida. Todo el tiempo que se retrase el diagnóstico es un tránsito de sufrimiento y deterioro para las personas que lo padecen”, sentencia Carrasco.



El párkinson es la segunda enfermedad neurodegenerativa más prevalente después del alzhéimer y en España existen aproximadamente 160.000 personas que la padecen

Del mismo modo, para el Dr. Sánchez Ferro, “el diagnóstico precoz es muy importante porque “sí que hay recomendaciones de estilo de vida que tienen un impacto en la progresión de la enfermedad. Realizar un plan personalizado a una persona diagnosticada con recomendaciones de ejercicio físico, que son las que tienen más impacto, ayuda a que la enfermedad evolucione más despacio. Recomendaciones de realizar ejercicio más de tres o cuatro días a la semana, más de 40 minutos, con una frecuencia cardíaca promedio de una intensidad moderada”.

## Modelo sociosanitario y entorno

“El párkinson es un duelo constante, se diría que es una carrera larga, de fondo, pero además, con obstáculos”. Así lo describe Laura Carrasco al hablar de la evolución de esta enfermedad, que no solo es degenerativa, sino también profundamente transformadora en la vida de quienes la padecen y de su entorno cercano. “Se trata de una enfermedad con una carga social radicalmente importante. De tal forma que estamos hablando de la necesidad de un abordaje sociosanitario”.

En palabras de Carrasco, “la forma de enlentecer el proceso, que no pararlo, es con tratamiento farmacológico o quirúrgico y la rehabilitación integral”. Pero, además, requiere un abordaje integral, interdisciplinar y personalizado. “Cada persona es distinta, el género, la edad, la circunstancia vital... Así que necesariamente el abordaje tiene que ser muy personalizado”, insiste Carrasco. En la Asociación Parkinson Madrid (<https://www.parkinsonmadrid.org/>) proponen una metodología centrada en la figura del “gestor del caso” para adaptar el tratamiento a las necesidades individuales.

Desde el punto de vista clínico, el Dr. Sánchez Ferro coincide: “el manejo integral es algo muy importante que, por desgracia, todavía no lo conseguimos

Privacidad

≡del todo”. El neurólogo de la SEN (<https://www.sen.es/>) insiste en que uno de los pilares básicos es el ejercicio físico, pero también son fundamentales los fármacos para restablecer las alteraciones que se producen en el cerebro, sobre todo, relacionadas con el déficit de dopamina, que es una de las manifestaciones más importantes que produce el párkinson (<https://balancesociosanitario.com/actualidad/el-parkinson-es-la-enfermedad-neurologica-que-mas-aumenta-en-prevalencia-mortalidad-y-discapacidad-en-el-mundo/>).



Asimismo, se refiere a las terapias avanzadas para cuando el tratamiento oral va siendo insuficiente porque no se consigue una buena corrección de los síntomas. “Hay cirugía con estimulación cerebral profunda, bombas de infusión de fármacos, ultrasonido para pacientes con temblor... Y dentro de este abordaje integral son muy importantes las especialidades no puramente médicas, la fisioterapia, logopedia, rehabilitación de la marcha, rehabilitación cognitiva, enfermería...”. En este sentido, subraya la existencia de “una pata coja” en el sistema sanitario. “Los hospitales no pueden absorber todas las necesidades existentes y las asociaciones de pacientes, además de su labor educativa y de asesoramiento en materia social y laboral, cubren una parte del déficit asistencial al que nosotros no llegamos”.

Estas entidades no solo proporcionan terapias rehabilitadoras, sino también un espacio de apoyo emocional y social. “Las asociaciones somos lugares de encuentro social. Quienes superan la barrera de acercarse a una asociación encuentran un espacio de comprensión y seguridad”, señala Carrasco.

El impacto del párkinson se extiende más allá de la persona diagnosticada. “Los problemas de movilidad, cognitivos y de lenguaje, sumados a la muy habitual depresión o cambios de humor, cambian los roles y las relaciones familiares. Provocan aislamiento social y eso a su vez empeora el ánimo”, explica Carrasco.

El papel de las personas cuidadoras es esencial y a menudo invisible. “Están al pie del cañón 24 horas y todos los días del año. Necesitan mucha formación y mucho apoyo”. El Libro Blanco del Párkinson lo resume con claridad. “La atención sociosanitaria ofrecida por las asociaciones de párkinson se convierte en un ejemplo de atención integral, singularmente en las asociaciones de mayor tamaño, dado que ofrecen a la persona con párkinson toda una serie de servicios sociosanitarios que incluyen la fisioterapia, la logopedia, la neuropsicología y el trabajo social, la terapia ocupacional, lo que parece dar respuesta a la estructura básica de necesidades sociosanitarias de la persona, y de los familiares de las

≡ personas con párkinson”.



## El peso del estigma

(/ Desde la Federación Española de Parkinson, a través de su Libro Blanco, también index.php)

se incide en que una de las experiencias comunes al inicio del diagnóstico de párkinson es el enfrentamiento con el estigma social que la rodea. Este estigma se alimenta del desconocimiento generalizado sobre la enfermedad, con una imagen errónea que asocia el párkinson exclusivamente con el temblor y con un proceso de envejecimiento acelerado, a menudo confundido con el alzhéimer o la demencia. Esto genera dobles efectos negativos. Por un lado, se infravalora el impacto real de la enfermedad cuando los síntomas visibles son leves o no coinciden con los estereotipos, y por otro, se cuestiona la capacidad funcional de la persona afectada, afectando su vida social y laboral.

Una de las experiencias comunes al inicio del diagnóstico de párkinson es el enfrentamiento con el estigma social que la rodea

Esta percepción social puede llevar a muchas personas con párkinson a ocultar el diagnóstico, dificultando la comprensión de su entorno y alimentando su aislamiento. Una de las principales demandas de los afectados es precisamente una mayor visibilidad y divulgación de la enfermedad para combatir estos estigmas y normalizar su vivencia en la sociedad.

Como constata el Dr. Sánchez Ferro, “este tipo de enfermedades, al contrario de otras patologías que despiertan empatía, provocan una estigmatización del paciente que se ve como alguien incapaz. Esto hace que lo tengan que vivir de una forma muy íntima, sin poder hablarlo pública ni abiertamente. Son enfermedades que aún provocan una visión social muy negativa, y esto hay que cambiarlo”.

## Investigación y futuro

La investigación sobre el párkinson avanza a gran ritmo y desde múltiples frentes. Según el Libro Blanco del Párkinson de la Federación Española de Parkinson, en los últimos años se ha producido un crecimiento notable en el volumen y la diversidad de estudios, con líneas que van desde terapias génicas y celulares hasta enfoques centrados en la influencia de los estilos de vida. Uno de los grandes avances conceptuales ha sido reconocer que los cambios cerebrales comienzan muchos años antes de los síntomas motores, lo que ha abierto

≡ nuevas vías de detección precoz y medicina personalizada.



El informe destaca también el papel crucial de las tecnologías emergentes — como el Big Data o la inteligencia artificial — en la monitorización y tratamiento de la enfermedad, así como la necesidad de reforzar la financiación pública y mejorar la participación activa de los pacientes, especialmente incorporando la perspectiva de género.

Desde la práctica clínica, el neurólogo Álvaro Sánchez Ferro confirma que algunos de estos avances ya se están trasladando al día a día de los pacientes. Destaca la aparición de nuevas terapias para fases avanzadas, como bombas de infusión y tratamientos de rescate (inhaladores o apomorfina sublingual), así como el uso reciente de ultrasonidos para tratar el temblor.

A futuro, subraya la importancia de las terapias modificadoras de la enfermedad, que buscan frenar su avance, especialmente mediante fármacos como el anticuerpo monoclonal Prasinezumab, actualmente en fases avanzadas de estudio. También se están explorando tratamientos dirigidos al metabolismo y nuevas formas de monitorización remota mediante sensores, lo que podría transformar el seguimiento de la enfermedad en los próximos años.

## Perspectiva de género en la vivencia del párkinson

Libro Blanco del párkinson en España. Federación Española de Parkinson.

La enfermedad de Parkinson afecta de forma distinta a hombres y mujeres, tanto en el plano clínico como en el social y emocional. Aunque su prevalencia es algo menor en mujeres, éstas tienden a sufrir con más frecuencia síntomas como la depresión, la fatiga y el dolor. Socialmente, las mujeres se muestran más abiertas a compartir su diagnóstico, a acudir a terapias grupales y psicológicas, y a participar en asociaciones. Sin embargo, también enfrentan mayores responsabilidades de cuidado, tanto familiar como doméstico, lo que interfiere en su participación en terapias y actividades de autocuidado. Muchas mujeres optan por abandonar su empleo antes que los hombres, priorizando el cuidado del hogar, lo que impacta en su autonomía financiera.

Por el contrario, los hombres tienden a centrarse más en terapias físicas, muestran mayores dificultades para expresar sus emociones y presentan más reticencias a participar en grupos de apoyo. La investigación médica ha estado tradicionalmente enfocada en los varones, lo que genera desigualdades en diagnóstico y tratamiento para las mujeres. Se destaca la necesidad de

Privacidad

≡ incorporar una mirada de género en la atención e investigación sobre la EP, que contemple estas diferencias y mejore la equidad en el abordaje de la enfermedad.

**Balanc**  
SOCIOSANITARIO  
DE LA DEPENDENCIA Y LA VEJECES

(/ **ILUNION**  
VidaSénior

index.php)

TELEASISTENCIA

en CASA

desde  
19  
€/mes



(<https://balancesociosanitario.com/actualidad/nocio-de-indas-innovacion-tecnologica-y-sostenibilidad/>)

(/suscripciones)

## | ETIQUETAS |

ASOCIACIÓN PARKINSON MADRID ([HTTPS://BALANCESOCIOSANITARIO.COM/TAG/ASOCIACION-PARKINSON-MADRID/](https://balancesociosanitario.com/tag/asociacion-parkinson-madrid/)), DETECCIÓN PRECOZ DEL PÁRKINSON ([HTTPS://BALANCESOCIOSANITARIO.COM/TAG/DETECCION-PRECOZ-DEL-PARKINSON/](https://balancesociosanitario.com/tag/deteccion-precoz-del-parkinson/)), ENFERMEDAD DE PARKINSON ([HTTPS://BALANCESOCIOSANITARIO.COM/TAG/ENFERMEDAD-DE-PARKINSON/](https://balancesociosanitario.com/tag/enfermedad-de-parkinson/)), FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE PARKINSON ([HTTPS://BALANCESOCIOSANITARIO.COM/TAG/FEDERACION-ESPANOLA-DE-PARKINSON/](https://balancesociosanitario.com/tag/federacion-espanola-de-parkinson/)), PARKINSON ([HTTPS://BALANCESOCIOSANITARIO.COM/TAG/PARKINSON/](https://balancesociosanitario.com/tag/parkinson/)), SOCIEDAD ESPAÑOLA DE NEUROLOGÍA ([HTTPS://BALANCESOCIOSANITARIO.COM/TAG/SOCIEDAD-ESPANOLA-DE-NEUROLOGIA/](https://balancesociosanitario.com/tag/sociedad-espanola-de-neurologia/))

## | PUBLICACIONES RELACIONADAS



(<https://balancesociosanitario.com/sanidad/la-omc-refuerza-el-abordaje-del-dolor-cervical-y-lumbar-agudo/>)

La Organización Médica Colegial refuerza el abordaje del dolor cervical y lumbar agudo con iApas  
(<https://balancesociosanitario.com/sanidad/la-omc-refuerza-el-abordaje-del-dolor-cervical-y-lumbar-agudo/>)

21/03/2025



SUSCRÍBETE

**EN DIRECTO** China no tiembla ante la "coerción" de Trump: "Lucharemos hasta el final si EEUU insiste en escalar el confli



Ducha. (Pexels/Kaboompics.com)

## Los neurólogos avisan a España: este es el nuevo síntoma que predice el alzhéimer temprano y se puede detectar en la ducha

- Estudios recientes han descubierto que existe una conexión más estrecha entre el reconocimiento de olores y la memoria de lo que se creía previamente.
- **Más información:** [El cáncer disminuye la probabilidad de padecer alzhéimer, y viceversa](#)

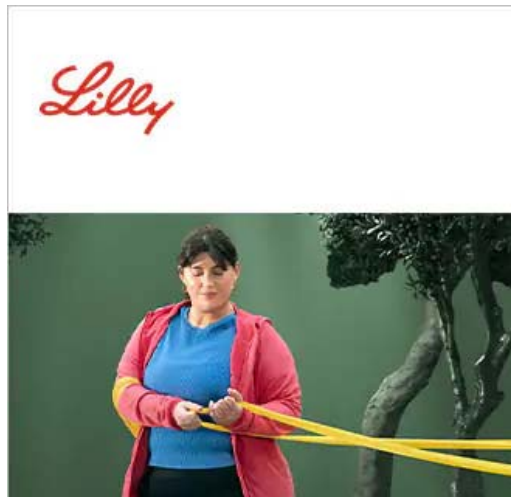
Iván Castejón

Publicada 9 abril 2025 11:32h



Según la **Alzheimer Association**, el **alzhéimer** es un trastorno cerebral degenerativo que deteriora gradualmente **la memoria, las habilidades cognitivas, el comportamiento y la personalidad**.

Es la causa **más frecuente de demencia** en **personas mayores**, y sus síntomas suelen aparecer de manera paulatina, empeorando con el tiempo e interfiriendo con las tareas diarias.



Según datos de la **Sociedad Española de Neurología**, esta enfermedad neurodegenerativa progresiva afecta a **800.000 personas en España**, siendo una de las principales problemáticas de salud en el país.



*Me diagnosticaron alzhéimer cuando sólo tenía 41 años: estas son las señales tempranas en España que no debes obviar*

Cada año se diagnostican cerca de **40.000 nuevos casos** de alzhéimer. Sin embargo, es importante señalar que solo un pequeño porcentaje de los pacientes diagnosticados (**alrededor del 1%**) tienen **antecedentes genéticos** directos que sugieren una **predisposición hereditaria** a desarrollar la enfermedad.





## El Alfa Romeo Stelvio fusiona diseño italiano y tecnología avanzada

Alfa Romeo Stelvio

Por esta razón, es crucial identificar los primeros síntomas y adoptar **hábitos saludables** en nuestra vida diaria para reducir el riesgo de ser afectados por esta enfermedad en el futuro.

Además de los síntomas comunes de la enfermedad, **expertos de la Universidad de Chicago** han descubierto una forma de identificar el alzhéimer en un lugar poco esperado: **la ducha**.

Aunque estos signos tempranos, en principio, no los relacionaríamos de inmediato con la **Alzheimer**, **Más contenidos recomendados** **podría tomar** medidas para mejorar la vida de quienes la padecen.





Imagen de archivo de una persona con Alzheimer. iStock

En su investigación, los científicos identificaron que la pérdida del **sentido del olfato** es una de las características más relevantes del alzhéimer.

Este deterioro en la capacidad para percibir olores suele ir de la mano con problemas de **memoria**. Un claro ejemplo de cómo se manifiesta esta conexión podría ser la incapacidad para reconocer el **aroma del gel de baño** mientras te encuentras en la ducha, lo que refleja un indicio de la **pérdida sensorial** asociada a la enfermedad.



*La interminable espera del primer medicamento que retrasa el alzhéimer: por qué no llegará a España en 2025*

La conexión entre el olfato y la memoria es fundamental, ya que el **bulbo olfatorio** está estrechamente vinculado al **sistema límbico**, responsable de las **emociones y la formación de recuerdos**.

Identificar a personas de mediana edad con deterioro en la identificación de olores podría facilitar su inclusión en **ensayos clínicos**, acelerando el desarrollo de tratamientos más efectivos.

"Si pudiéramos identificar a las personas de **40, 50 y 60 años** que tienen mayor riesgo desde el principio, podríamos tener suficiente información para **inscribirlas en ensayos clínicos** y desarrollar **mejores medicamentos**", aseguró **Rachel Pacyna**, autora principal del estudio.

## Otros estudios lo avalan

Otro estudio publicado en la revista **Neurology** refuerza esta teoría. El análisis, liderado por **Matthew S. GoodSmith**, revela que las personas que portan la variante genética **APOE e4**, asociada con un mayor riesgo de desarrollar alzhéimer, podrían perder su capacidad para **detectar olores** antes que aquellos que no tienen esta variante genética.



...además sugiere que evaluar la capacidad olfativa podría ayudar a prevenir **problemas cognitivos futuros**. Aunque se necesita más investigación, los resultados apuntan a que este enfoque podría ser útil para identificar etapas tempranas del alzhéimer.

El estudio incluyó una **encuesta en el hogar** que probó el sentido del olfato de más de **865 personas**, evaluando su capacidad para detectar y reconocer olores. Las pruebas se realizaron a **intervalos de cinco años**, y también se evaluaron las habilidades de pensamiento y memoria de los participantes.



El número de pacientes con alzhéimer se ha incrementado en los últimos años.

Los resultados mostraron que las personas portadoras de esta variante genética tenían un **37% menos de probabilidades de detectar olores** en comparación con aquellos que no la portaban.

La disminución en la capacidad de detectar olores comenzó a manifestarse entre los **65 y los 69 años** en los portadores del gen, quienes pudieron identificar un promedio de **3,2 olores, frente a los 3,9 olores** que detectaron las personas **sin el gen**.

En cuanto a la identificación de los olores, no hubo una **diferencia significativa** entre los grupos hasta que los participantes alcanzaron los **75 o 79 años**.

A partir de esa edad, los portadores del gen comenzaron a **perder rápidamente** la capacidad para identificar olores, y su deterioro fue más acelerado que el de aquellos sin la variante genética.



Los primeros síntomas de la demencia por enfermedad de alzhéimer incluyen dificultades para realizar tareas cotidianas, como **planificar, tomar decisiones o mantener la concentración**.

Las personas afectadas pueden también tener **problemas para concentrarse, planificar o resolver problemas**, lo que complica la realización de tareas cotidianas, tanto en el hogar como en el trabajo, como **escribir o usar utensilios para comer**.

La **confusión sobre el paso del tiempo o la ubicación** es otro signo común. Las personas pueden perderse en lugares familiares o no recordar qué hora o día es. También experimentan **dificultades visuales o espaciales**, como no poder juzgar distancias correctamente o no reconocer objetos.

El **lenguaje** se ve afectado, con problemas para encontrar las **palabras correctas** o un **vocabulario reducido**, lo que dificulta la comunicación. Además, el juicio para **tomar decisiones** se deteriora, lo que puede llevar a cancelar compromisos laborales o sociales sin explicación clara.



El riesgo de deterioro cognitivo aumenta con la edad EE



Por último, los cambios en el **estado de ánimo y la personalidad**, como la **depresión, irritabilidad o ansiedad**, son comunes. Estas alteraciones pueden afectar significativamente el bienestar emocional de la persona.

Estos síntomas tempranos son clave para un **diagnóstico temprano**, lo que permite acceder a tratamientos y apoyo adecuado, mejorando la calidad de vida del afectado y su entorno.

### Te recomendamos



**Un cardiólogo aconseja:  
«Si tienes grasa en el  
abdomen, ¡haz esto cad...**

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

[Patrocinado por goldentree.es](#)

**Este juguete de conejo  
robot, tanto adorable  
como realista, es...**

[Patrocinado por Felices Pascuas](#)

**Antes de cambiar de  
compañía móvil tienes  
que ver esto**

[Patrocinado por Telefonía](#)



10/04 A LAS 9H

ANA  
EB

es ofertas  
nología  
to click!

HERALDO SALUDABLE



Consultorio médico

Consulta a tu médico

SANIDAD

## Los mejores trucos o hábitos para dormir como un bebé de forma natural

Uno de cada tres adultos se despierta con la sensación de no haber tenido un sueño reparador. La Sociedad Española de Neurología estima que los adultos deberían dormir entre siete y nueve horas diarias.

[Los neurólogos alertan: "El sueño es el tercer pilar de una vida sana"](#)

H. A. NOTICIA / ACTUALIZADA 10/4/2025 A LAS 05:00

[f](#) [t](#) [w](#)



Una mujer durmiendo bien. **Canva**

La Sociedad Española de Neurología (SEN) estima que **un 48% de la población adulta no tiene sueño de calidad** y el 54% duerme menos de las horas recomendadas. [Uno de cada tres se despierta con la sensación de no haber tenido un sueño reparador](#) y solo el 30% de los niños mayores de 11 años duermen el número adecuado de horas.

**Más de 4 millones de españoles padecen algún tipo de trastorno del sueño crónico y grave; unos 120.000 en Aragón.** Son numerosos los estudios que apuntan a que dormir poco, a largo plazo, aumenta de forma muy significativa el riesgo de desarrollar enfermedades metabólicas como la obesidad y la diabetes, la hipertensión o problemas de colesterol y triglicéridos, lo que a su vez incrementa el riesgo de padecer algún tipo de enfermedad vascular (como ictus o infartos de miocardio) o enfermedades neurodegenerativas (como la enfermedad de Alzheimer).

Por otra parte, la falta de sueño también **aumenta el riesgo de sufrir trastornos mentales graves** (como la depresión) y un sueño insuficiente también se ha vinculado a una mayor incidencia de algunos

LO MÁS LEÍDO



#### TE PUEDE INTERESAR



La planta que ayuda a dormir como un bebé, aumente las defensas y mejora la digestión



La fruta que debes cenar para dormir mejor es un potente antioxidante

### ¿Cuáles serían los consejos para conseguir un sueño reparador?

**Horas de sueño:** los adultos deben destinar al sueño entre 7 y 9 horas diarias, los niños mayores de 2 años más de 10 horas, y los adolescentes y adultos jóvenes, al menos 8. Menos del 5% de la población se podría catalogar dentro de lo que se denomina '**dormidor corto**', es decir, personas a las que les basta dormir entre 5 y 6 horas para encontrarse bien y descansados.

**Regularidad:** además de la duración, para que un sueño sea de buena calidad, también debe de ser regular, acorde con nuestro ritmo circadiano o reloj biológico; y continuo, es decir, sin fragmentación y cumpliendo con todas sus **fases (sueño ligero, sueño profundo y sueño REM)**, explican desde la Sociedad Española de Neurología (SEN).

**Horarios de comida:** profesionales del servicio de Neurofisiología Clínica del Hospital [Clínico](#) Universitario Lozano Blesa de Zaragoza explican que es aconsejable llevar un horario adecuado, no cenar a las 22.00, por ejemplo, si se va a acostar a las 23.00, porque no da tiempo a hacer una buena digestión.

**Ejercicio:** lo mismo ocurre con el deporte, que activa el organismo. Si alguien se pone a entrenar a las 21.00 posiblemente el grado de alerta no baje hasta un par de horas después.

**Buenos hábitos:** desde la SEN recuerdan que priorizar el descanso e incorporar buenos hábitos de sueño supone un impacto positivo para la salud global. Llevar una vida saludable, realizando ejercicio de forma regular y evitando las comidas copiosas, el alcohol, el tabaco o drogas que puedan alterar el sueño, es crucial. Es importante también tratar de mejorar los niveles de estrés y evitar aquellos elementos que pueden sobreexcitarnos antes de ir dormir, como puede ser el uso de móviles u ordenadores. Y, por otra parte, también es importante

2 Abre una nueva heladería en el centro de Zaragoza que comparte pared con un palacio  
MARIANO MILLÁN

3 Cita previa y teléfono en Hacienda para que los mutualistas pensionistas pidan la devolución del IRPF  
B. A.

4 El último capítulo de 40 años al frente de una mítica tienda en Zaragoza: 'Somos referencia nacional'  
PABLO GOMOLLÓN

5 Consulta el horóscopo de hoy: jueves, 10 de abril de 2025 | Zodíaco  
PROFESOR BOGDANICH

#### ETIQUETAS

Salud

Alimentación

Sanidad

#### TE PUEDE INTERESAR



Crece la familia de Rafa Nadal y Mery Perelló

H. A.



TE PUEDE INTERESAR

[Cómo bajar el azúcar en sangre de forma natural: los mejores trucos caseros](#)

[La planta que ayuda a dormir como un bebé, aumente las defensas y mejora la digestión](#)

[Cómo se comen las fresas para potenciar el sabor: siempre se hace al revés](#)

**Uso excesivo de las pantallas:** un estudio reciente realizado por la SEN sobre los hábitos de sueño de los jóvenes españoles señalaba que más del 60% se quita horas de sueño de forma voluntaria para realizar actividades de ocio o de interés personal o que más del 80% utiliza dispositivos con pantalla en la cama antes de dormirse. Otros estudios apuntan a que solo un 33% de las mujeres españolas duermen, entre semana, al menos 7 horas; o que más del 50% de los mayores de 65 años padecen algún trastorno del sueño, bien por los cambios fisiológicos que se producen por la edad, así como por las alteraciones relacionadas con ciertas enfermedades o por sus tratamientos.

Conforme a los criterios de



The Trust Project

¿Por qué confiar en nosotros?

## La calculadora muestra el valor de su casa al instante (eche un vistazo)

Valor de la vivienda | Patrocinado

## Los gobiernos te instalan placas solares casi gratis si eres propietario en estas provincias

Aprovecha las subvenciones para tu vivienda unifamiliar

Ayudas solares 2025 | Patrocinado

Más información

## La comida para perros que lo está petando en redes

Comida natural, cocinada y sin ultraprocesados que ya ha sustituido al pienso en miles de hogares.

DOGFYDIET | Patrocinado

Leer más

## Estas calculadoras muestran el valor de tu casa al instante (échale un vistazo)

Estas calculadoras muestran el valor de tu casa al instante (échale un vistazo)

Nation | Patrocinado

Más información

## La alimentación para perros que está revolucionando 2025

Comida natural, cocinada y sin ultraprocesados que ya ha sustituido al pienso en miles de hogares.

DOGFYDIET | Patrocinado

Leer más

## Zapato perfecto para caminar y estar de pie todo el día.

No te sentirás incómodo ni siquiera en viajes largos

wegentan.com | Patrocinado

Compra ahora

## Oficial : El gobierno te instala paneles solares si eres propietario en estas provincias

Descubre si tu vivienda unifamiliar es elegible

Ayudas solares 2025 | Patrocinado

Más información



Amoro

J. F. LOSILLA



Este es el efecto en el hígado al comer alcachofas frecuentemente

ELENA DE LA RIVA