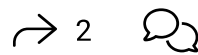




Sociedad > Salud

# Qué no decirle jamás a una persona con Alzheimer: cinco frases que pueden hacer daño

El avance del Alzheimer provoca cambios en el comportamiento, la memoria y en la forma de hacer las cosas por lo que es necesario seguir ciertas recomendaciones.





El Alzheimer es una de las demencias más frecuentes en personas de edad avanzada. Hola

11 Abril 2025

El **Alzheimer** es una de las demencias más frecuentes que pueden padecer las personas pertenecientes al grupo poblacional de edad más avanzada. Según la **Organización Mundial de la Salud** (OMS), representa entre un 60% y 70% de los casos.

Se trata de un trastorno cerebral progresivo e irreversible que destruye lentamente la memoria y las habilidades de pensamiento, de acuerdo a lo explicado por el Instituto de Salud Mental de Estados Unidos. Además, conduce a alterar la capacidad de los adultos mayores de realizar las tareas más simples.





La Fundación del Cerebro explica que los primeros signos del Alzheimer ocurren de forma lenta y casi imperceptiblemente, lo que puede resultar complejo para el entorno al momento de percatarse de la enfermedad, según la descripción que realiza la entidad española sin fines de lucro.

### **Alzheimer: ¿cuáles son los principales signos de la enfermedad?**

Entre los rasgos y las características que más se destacan en una persona que padece Alzheimer, figuran:

- Cambios en la personalidad: como la pérdida de interés, aumento de la desconfianza hacia otras personas, delirios, aumento de la agresividad o el aislamiento social.
- Dificultad para concentrarse: esto puede incluir también problemas para pensar en conceptos abstractos.
- Problemas de memoria: refiere a las reiteradas



preguntas que pueda manifestar la persona, a pesar de que se las hayas respondido anteriormente. El olvido de nombres de familiares y su entorno cercano son algunos ejemplos.

- Problemas para realizar más de una tarea al mismo tiempo.

- Complejidades para seguir una rutina diaria: alude a toda aquella que implique un orden de actividades o pasos, ya sea desde lavarse los dientes después de comer o elaborar una receta.

- Empeoramiento de la capacidad para tomar decisiones.

### **Qué no se le puede decir a una persona con Alzheimer**

Cuando la enfermedad afecta progresivamente el lenguaje se deben idear estrategias de comunicación para poder entender las necesidades de la persona.

Para ello se debe tener en cuenta que hay ciertas cosas que no se le pueden decir a una persona con Alzheimer,

como indica en su sitio web de la Casa de Retiro especializada en cuidado del Alzheimer Belmont Village.

- Que un familiar o ser querido ha fallecido: en este punto se debe considerar la etapa en la que se encuentra la enfermedad. Si está en fase moderada puede decir la verdad, pero si el Alzheimer está avanzado tome en cuenta que la noticia puede causar angustia o depresión en la persona. Belmont Village recomienda seguir esta estrategia solo si la persona pregunta, de lo contrario no es necesario recordarlo.
- Que está haciendo las cosas mal: no es recomendable corregir a una persona con deterioro cognitivo o decirle que está equivocado ya que esto puede avergonzarlo o incluso causar un enojo.
- No hacer preguntas o usar la frase “te acordas”:  
cuando se recurre a este tipo de frases es probable que la persona no sepa qué responder y esto le provoque tristeza, decepción o frustración.

## Muere Lucy Markovic, modelo de Versace, a los 27 años

¿Te gustó este artículo?

Toca la campanita para recibir más de lo que te gusta.

Es super fácil y puedes cancelar cuando quieras.



Tal vez más tarde

A 0 personas les gusta mi nota. ¿Y a ti?



La industria de la moda a veces se siente como una vorágine; un carrusel de tendencias, rostros nuevos y éxitos fugaces. Pero detrás de cada fotografía impecable, cada desfile deslumbrante, hay historias humanas, vidas con sus propias luces y sombras



Autor Yelitza Espinoza (/profile/yelitza-espinoza) el 11/04/2025 12:11 PM.

En **Espectáculos (/espectaculos)** y editada el 11/04/2025 12:19 PM.

La noticia del fallecimiento de **Lucy Markovic**, a la temprana edad de 27 años, conmocionó al mundo del modelaje. Esta joven australiana, finalista de la novena temporada de *Australia's Next Top Model* a los 17 años, había conquistado las pasarelas internacionales, trabajando para gigantes como **Versace**, **Givenchy** y **Armani**. Su carrera, aunque corta, fue intensa y prometedora.

La causa de su **muerte**: una **malformación arteriovenosa cerebral (MAV)**, una condición que, según confirmó su familia y su agencia, **Elite Model Management**, le había provocado convulsiones durante cuatro años. Aunque había sido diagnosticada y programada una cirugía, la intervención médica se pospuso, y lamentablemente, Lucy no pudo superar la enfermedad.

¿Te gustó este artículo?

Toca la campanita para recibir más de lo que te gusta.

Es super fácil y puedes cancelar cuando quieras.

Su agencia, en un emotivo comunicado en Instagram, la describió como “una luz radiante, cuya sonrisa y risa podían iluminar cualquier habitación.” El mensaje reflejó la personalidad vibrante que la caracterizaba; una joven que, además de modelar, “le encantaba bailar; realmente brillaba.”

Tal vez más tarde

El impacto de su pérdida resonó fuertemente en la industria. **Donatella Versace**, en un conmovedor mensaje en redes sociales, expresó su dolor: “Lamento mucho escuchar las noticias sobre **Lucy Markovic**. Descansa en paz, hermosa niña.” Otros colegas y amigos del mundo del modelaje compartieron sus condolencias y recuerdos.

El anuncio de su fallecimiento en redes sociales por parte de su familia y agencia llegó acompañado por imágenes que la retrataban en su esplendor, tanto en pasarelas internacionales como en momentos más íntimos. Estas imágenes, más allá de la estética, reflejan la pérdida de una vida joven, llena de talento y sueños truncados.

Más allá de la fama y el brillo de las pasarelas, la historia de **Lucy Markovic** sirve como un recordatorio de la fragilidad de la vida y la importancia de la salud. Una **MAV**, aunque relativamente rara, afecta a tres de cada 10.000 personas, según la Fundación del Cerebro de Australia, destacando la necesidad de conciencia y atención médica temprana.

La ausencia de **Lucy Markovic** deja un vacío en la **industria de la moda**, pero su memoria y su legado perduran en cada imagen, cada desfile y cada recuerdo de quienes tuvieron la fortuna de conocerla.

## Murió Lucy Markovic, modelo de Australia's Next Top Model

*La joven estrella internacional falleció a los 27 años debido a una enfermedad cerebral rara*

Por **Ivan Hernandez** - 11 abril, 2025

La modelo australiana **Lucy Markovic**, conocida por su participación en *Australia's Next Top Model* y por haber trabajado con casas de moda como **Versace** y **Givenchy**, **falleció a los 27 años** a causa de una **malformación arteriovenosa cerebral (MAV)**. La noticia fue confirmada el **10 de abril** por su agencia, **Elite Model Management**, mediante un comunicado en redes sociales.

Markovic, quien residía en Nueva York y había sido diagnosticada hace cuatro años, compartió su condición con sus seguidores semanas antes de su muerte. La cirugía que buscaba tratar su MAV había sido reprogramada días antes de su fallecimiento.

### Una enfermedad silenciosa

La malformación que padecía Markovic es una **condición congénita poco común**, que provoca conexiones anómalas entre arterias y venas en el cerebro. Según cifras de la **Fundación del Cerebro de Australia**, afecta a unas tres personas de cada 10.000. La modelo describió la MAV como del tamaño de una pelota de golf y reveló que le causaba **convulsiones recurrentes**.

La cirugía, inicialmente programada para el 26 de marzo, fue reprogramada para el 2 de abril. Lucy compartió su diagnóstico en Instagram, acompañando el mensaje con una

imagen desde el hospital y una tomografía cerebral. “Estoy lista para el siguiente capítulo”, escribió con valentía.

## Su paso por el modelaje internacional

Markovic alcanzó notoriedad tras participar en la novena temporada de *Australia's Next Top Model* en 2015, cuando tenía 17 años. Desde entonces, su carrera se consolidó rápidamente en las pasarelas y campañas internacionales.

Desfiló para firmas como **Oscar de la Renta**, **Dolce & Gabbana**, **Bulgari**, y **Victoria Beckham**. También fue parte de producciones para revistas como *Vogue* y *Marie Claire*. Su talento y versatilidad la convirtieron en una figura emergente en la industria global.

## Reacciones del mundo de la moda

Diversos referentes de la moda expresaron su pesar. La diseñadora **Donatella Versace** escribió en redes sociales: “Descansa en paz, hermosa niña”. La modelo **Alex Consani** también dejó un mensaje de despedida en el perfil de Lucy. Por su parte, **Kult Australia**, otra agencia que representaba a Markovic, la recordó como “una estrella radiante con un alma hermosa”.

Elite Model Management describió a Lucy como “una luz que iluminaba cualquier lugar”, destacando su pasión por el baile y su calidez personal.

## Un legado breve pero brillante

Aunque su carrera fue breve, **Lucy Markovic dejó una huella profunda** en la moda y en quienes la conocieron. Su historia refleja la fragilidad de la vida, incluso en medio del éxito. Su familia pidió privacidad durante este proceso y agradeció las muestras de cariño.

Ivan Hernandez



# España, el noveno país del mundo con mayor número de personas con párkinson

Inicio

España, el noveno país del mundo con mayor número de personas con párkinson

11 Abril 2025 · Discamedia



La **Sociedad Española de Neurología (SEN)** aseguró este jueves que **España es el noveno país del mundo con mayor número de personas con enfermedad de Parkinson**, con más de **200.000 afectados**, mientras que **cada año se diagnosticarían unos 10.000**

**casos nuevos.**

## Día mundial del Parkinson con datos

Con motivo de la celebración el **11 de abril del Día Mundial del Parkinson**, la **segunda enfermedad neurodegenerativa más común en el mundo** después del **alzhéimer**, la SEN recordó que el **párkinson** es una enfermedad crónica y progresiva, que se caracteriza por la reducción gradual de la capacidad del cerebro para producir dopamina, un neurotransmisor que controla, entre otros aspectos, el movimiento y el equilibrio.

Entre sus síntomas destacan el **temblor**, la **rigidez muscular**, la **lentitud en el movimiento y/o la inestabilidad postural**, que son comunes en esta enfermedad; pero también otros no motores, como la **pérdida del sentido del olfato**, **cambios en el estado de ánimo**, **depresión**, **alteraciones del sueño o incluso degeneración cognitiva**, que generan una alta discapacidad a medida de que avanza la enfermedad.

El **coordinador del Grupo de Estudio de Trastornos del Movimiento de la SEN**, el **doctor Álvaro Sánchez Ferro**, aseguró que “en los últimos 20 años la carga de discapacidad aumentó más de un 80%, el número de fallecimientos se duplicó y, según las últimas previsiones, publicadas hace solo unas semanas, seguirá aumentando de forma muy considerable en los próximos años”.

## Aumento de los casos

A principios del mes de marzo se daban a conocer las conclusiones del último **Global Burden of Disease Study** sobre la enfermedad de Parkinson en las que, teniendo en cuenta los datos de **195 países**, se estimaba que frente a los **12 millones de personas que padecen actualmente esta patología** en todo el mundo, en los próximos 25 años estas cifras aumentarán más del doble, concretamente un **112% más**, lo que supone que en **2050 habrá más de 25,2 millones de afectados**.

“Pese a que este previsible aumento se producirá en todos los países, sexos y edades, son especialmente llamativas las previsiones para España. Porque a pesar de que solo **somos el 31º país más poblado**, actualmente ya somos el noveno país con más casos de párkinson en el mundo. Pero, en 2050, escalaremos hasta el octavo puesto y, además, **seremos el país con mayor número de personas con párkinson por habitante**, con una prevalencia cercana a los 850 casos por cada 100.000 habitantes”, destacó el doctor Sánchez Ferro.

Salud

Compartir:   

¡Síguenos!

Facebook

X

Youtube

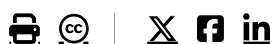


## OTRAS ESPECIALIDADES MÉDICAS

DÍA MUNDIAL DEL PÁRKINSON

## Estudio en ratones frena la progresión del párkinson y mejora la función motora

Una investigación española descubre que la anulación de la proteína FKBP51 detiene el párkinson y ayuda a mejorar la motricidad en modelos animales. Este hallazgo abre una vía al tratamiento de lo que es el segundo trastorno neurodegenerativo más común en humanos y que cada 11 de abril se conmemora en el Día Mundial del Párkinson.



SINC X 11/4/2025 12:10 CEST



Esta condición, que afecta a las funciones motoras y no motoras, se caracteriza por la pérdida progresiva de neuronas dopaminérgicas. / Freepik

Una reciente investigación del Cima Universidad de Navarra revela una manera de frenar el avance del párkinson a través de la inactivación de una proteína llamada **FKBP51**. El procedimiento, que se ha llevado a cabo en ratones, también devuelve la movilidad a los roedores.

Esta condición, que afecta a las funciones motoras y no motoras, se caracteriza por la pérdida progresiva de **neuronas dopaminérgicas** que contienen un pigmento denominado neuromelanina.

Los síntomas incluyen alteraciones cognitivas en varios órganos y problemas gastrointestinales.

---

### *Investigaron un modelo de ratón que replica los mismos mecanismos moleculares en el cerebro de pacientes con párkinson*



A pesar de los avances en el **desarrollo de terapias** para controlarlo, todavía no existen estrategias para prevenir o ralentizar la progresión de esta enfermedad. "Por lo tanto, es fundamental impulsar estudios orientados a identificar nuevos tratamientos neuroprotectores para estos pacientes", explican las investigadoras del Cima **Ana García-Osta** y **Mar Cuadrado-Tejedor**.

El estudio, publicado en la revista científica *Molecular Therapy*, desarrolló un modelo de ratón que replica los mismos mecanismos moleculares en el cerebro de pacientes con párkinson, como la acumulación de neuromelanina.

"Nuestros hallazgos indican que el proceso de envejecimiento aumenta la susceptibilidad de las neuronas dopaminérgicas a la acumulación de este pigmento, lo que incrementa el riesgo de la enfermedad", apunta la primera autora del trabajo, **Marta García-Gómara**.

## Reducir la proteína FKBP51

En su modelo de roedor humanizado, los científicos vieron que la proteína FKBP51 **aumentaba con el envejecimiento** y el párkinson, lo que significa que su anulación podría crear una nueva línea de investigación terapéutica.

---

### *Los científicos vieron que la FKBP51 aumentaba con el envejecimiento y la enfermedad parkinsoniana*



"La FKBP51 participa en el **plegamiento de proteínas** y su sobreexpresión se ha asociado a procesos de neuroinflamación. En nuestro estudio, observamos que su inhibición protege a las neuronas dopaminérgicas, reduce la neuroinflamación, mejora la función motora y frena la progresión del párkinson", explican las autoras.

Tras los resultados, el equipo de Cima trabaja en el diseño de **moléculas específicas** para inhibir o reducir los niveles de FKBP51 con el fin de que lleguen al cerebro en concentraciones efectivas.

## 10 000 casos al año en España

Actualmente, unas 200 000 personas padecen de párkinson en España, lo que sitúa a este país como **el noveno en el mundo** con un mayor número de enfermos por este trastorno neurológico, según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN).

Cada año se diagnostican 10 000 nuevos casos en España, y se sitúa como la segunda enfermedad neurodegenerativa más común en todo el mundo después del alzhéimer.

---

## *La discapacidad asociada al párkinson ha crecido un 80% y la mortalidad se ha duplicado en los últimos 20 años*



Su incidencia es dos veces mayor en hombres que en mujeres especialmente en edades avanzadas, aunque **la edad no es el único factor** de riesgo ya que hasta un 20% de los casos se producen en personas con menos de 50 años.

Además, en las últimas dos décadas la discapacidad asociada al párkinson ha crecido un 80% y la mortalidad se ha duplicado.

Por otro lado, las proyecciones del último estudio sobre la **Carga Global de Enfermedades** apuntan a que España será el país con mayor incidencia de esta enfermedad en 2050, con una prevalencia de 850 casos por 100 000 habitantes.

Las cifras también crecerán a nivel internacional en los próximos 25 años. Concretamente amentarán un 112%, por lo que en 2050 habrá más de 25,2 millones de personas con esta condición. Esto se debe al aumento de la esperanza de vida y al crecimiento demográfico generalizado en todo el mundo.

### **Referencia:**

Marta Garcia-Gomara. *et al.* FKBP51 inhibition ameliorates neurodegeneration and motor dysfunction in the neuromelanin-SNCA mouse model of Parkinson's disease. *Molecular Therapy*. 2025

Fuente: **CIMA de la Universidad de Navarra**

Derechos: **Creative Commons**.

PÁRKINSON    SALUD    ENFERMEDAD NEURODEGENERATIVA

## **Artículos relacionados**



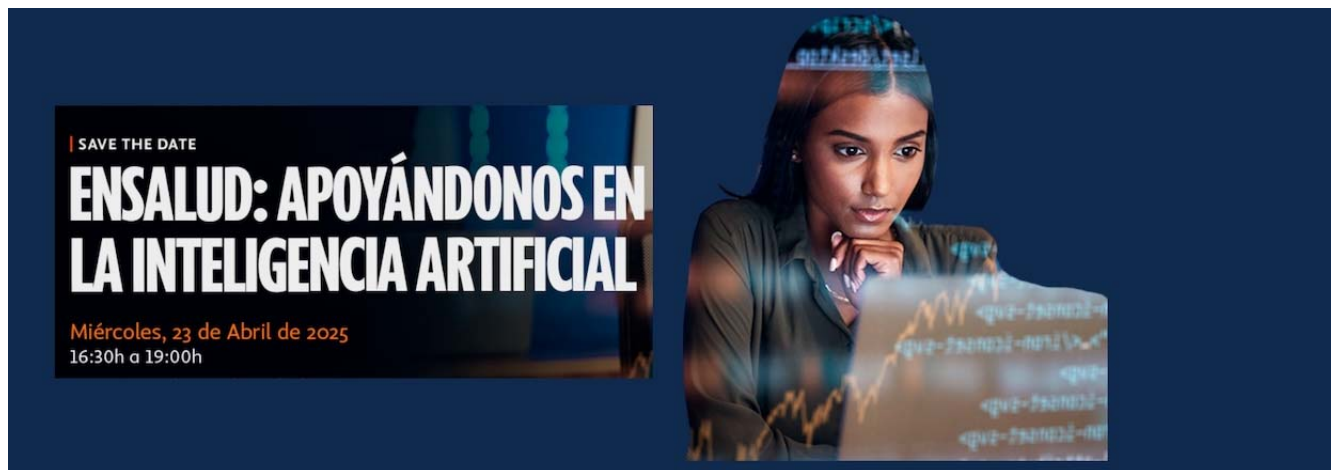
Ilustre Colegio  
Oficial de Médicos  
de Madrid



## Inteligencia Artificial en Salud: del discurso a la práctica clínica real

11 abr 2025

**Organizan Elsevier, BiblioMadSalud y el Ilustre Colegio Oficial de Médicos de Madrid (ICOMEM)**



¿Cuál es el verdadero impacto de la inteligencia artificial (IA) en la práctica médica diaria? Esta cuestión será el eje central del evento **"EnSalud: Apoyándonos en la Inteligencia Artificial"**, que se celebrará el próximo **23 de abril**, de **16:30h a 19:00h**, en la **Sala Jiménez Díaz del Ilustre Colegio Oficial de Médicos de Madrid (ICOMEM)**.

La jornada reunirá a profesionales sanitarios que ya están utilizando herramientas de IA en su práctica clínica. Médicos de familia, neurólogos, enfermeras, epidemiólogos, docentes y especialistas en salud digital compartirán **casos reales** en los que estas tecnologías les han permitido mejorar la toma de decisiones, anticipar riesgos, gestionar grandes volúmenes de datos médicos o personalizar tratamientos.

Se expondrán experiencias en ámbitos como la **Atención Primaria**, los **cuidados hospitalarios**, la **investigación genética** y la **formación sanitaria**. Además, se abrirá un espacio de diálogo con la audiencia, donde los asistentes podrán formular preguntas, compartir inquietudes y explorar formas seguras, éticas y útiles de incorporar la IA en su entorno profesional.

### Ponentes confirmados:

- **Juan José Beúnza Nuín**, Catedrático en la Universidad Europea de Madrid y Director de IASalud
- **Mar Rocha**, portavoz del Colegio de Enfermería de Madrid
- **David Ezpeleta Echávarri**, Vicepresidente de la Sociedad Española de Neurología
- **Concepción Campos-Asensio**, Responsable de la Biblioteca y Presidenta de la Comisión de Formación Continuada del Hospital Universitario de Getafe
- **Nuria Malats**, Directora del Programa de Epidemiología Genética y Molecular del CNIO
- **Ernesto Barrera Linares**, Médico especialista en Medicina Familiar y Comunitaria.

La apertura estará a cargo de **Carlos de Paladella**, Director Regional de Innovación Clínica en Elsevier Health, con la ponencia: *"IA en acción: Transformando el apoyo a la decisión clínica"*.

Al finalizar el evento, los asistentes podrán continuar el intercambio de ideas en **"La Neurona"**, el espacio de cafetería del ICOMEM, pensado para fomentar el encuentro informal entre profesionales.

Adjuntos





JBLICIDAD

SALUD

PUBLI

11 DE ABRIL, DÍA MUNDIAL DEL PÁRKINSON

## Un lucense con párkinson: "Me ha tocado esto y no queda otra que hacerle un hueco en casa"

A José Rivas le diagnosticaron párkinson con solo 38 años, en el mejor momento de su vida. Él recuerda que "me lo tomé bastante bien. En ese momento no sabía nada o casi nada de la enfermedad". La Sociedad Española de Neurología calcula que su incidencia se triplicará en los próximos 25 años en España, donde crece a un ritmo superior al de otros países.



📷 José Rivas participará la próxima semana en el II Campeonato de España de Tenis de Mesa para Personas con Párkinson. VICTORIA RODRÍGUEZ

REDACCIÓN

11/ABR/25 - 12:29

ACTUALIZADO: 11/ABR/25 - 12:29



### +INFO



**Michael J. Fox afirma que vivir con párkinson es "cada vez más duro"**



**No es párkinson, ni alzhéimer... es lewy**

**Michael J. Fox** vivía su mejor momento en **1989**. Recién casado, disfrutaba del éxito arrollador de *Regreso al futuro* y acababa de darle la bienvenida a su primera hija. Bastó un



## HM CINAC supera las 500 intervenciones con HIFU y consolida su liderazgo en el tratamiento e investigación de enfermedades neurodegenerativas

El Centro Integral de Neurociencias Abarca Campal HM CINAC, ubicado en el Hospital Universitario HM Puerta del Sur (Móstoles), ha superado en 2024 las 500 intervenciones con HIFU (ultrasonido focalizado de alta intensidad). De esta forma consolida su posición como referente en el tratamiento y la investigación de la enfermedad de Parkinson, que se caracteriza por problemas motores – como la lentitud de movimientos, la rigidez, el temblor en reposo o la pérdida de expresión facial- y otras patologías neurodegenerativas mediante ultrasonidos. Este hito reafirma la apuesta del Grupo HM Hospitales por una medicina de vanguardia, basada en la innovación tecnológica y la excelencia asistencial.

La enfermedad de Parkinson es un trastorno neurodegenerativo que afecta aproximadamente a 160.000 personas en España, según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN). Esta cifra representa un incremento notable en las últimas décadas, y se estima que, debido al envejecimiento de la población, el número de afectados podría triplicarse en los próximos 25 años. Aunque la prevalencia aumenta con la edad- afectando al 2% de las personas mayores de 65 años y al 4% de los mayores de 80-, alrededor del 15% de los casos se diagnostican en personas menores de 50 años, evidenciando que no es una enfermedad exclusiva de la tercera edad.

Un diagnóstico temprano es esencial para mejorar el pronóstico de la enfermedad. En este contexto, HM CINAC, bajo la dirección del Prof. José Obeso, ofrece una propuesta pionera al combinar la atención clínica con la investigación experimental y traslacional. Con un enfoque multidisciplinar, el centro se centra en diagnosticar de forma precoz y actuar sobre la enfermedad en sus fases iniciales, con el objetivo de frenar su progresión y mejorar la calidad de vida de los pacientes. “El reto terapéutico principal de la enfermedad de Parkinson consiste en impactar para detener su evolución progresiva. Si bien existen muchas posibilidades, hasta ahora no existen tratamientos neuroprotectores en la práctica clínica. El ensayo sobre subtalantomía en estadio inicial de la enfermedad pretende demostrar un impacto sobre la calidad de vida y déficit motor a través de la normalización de los circuitos cerebrales afectados por el déficit dopaminérgico”, destaca el Prof. Obeso.

### Índices Asistenciales

Bajo el lema ‘STOP PARKINSON’, HM CINAC reafirma su compromiso con la lucha contra esta enfermedad neurodegenerativa publicando sus últimos índices asistenciales, que lo consolidan como centro de referencia internacional en el desarrollo de nuevas terapias y líder mundial en la aplicación de ultrasonidos para el tratamiento de los trastornos del movimiento.

El centro hospitalario supera los 500 procedimientos mediante ultrasonidos de alta intensidad (HIFU) desde su inicio en 2015, siendo 58 los realizados en el año 2024. A ello, se le suman 2.652 nuevas consultas relativas a la enfermedad de Parkinson y temblor esencial, y la realización de varios estudios de investigación clínica y experimental dirigidos a desarrollar terapias neuroprotectoras.

En este sentido, y en relación con el trabajo realizado en HM CINAC, el Prof. Obeso explica que “un aspecto clave de HM CINAC radica en nuestra capacidad para trasladar la investigación experimental de vanguardia al paciente. Apostamos por terapias innovadoras que no solo alivien los síntomas de la enfermedad de Parkinson, sino que ayuden a frenar su progresión. Restaurar los circuitos cerebrales dañados y mejorar la calidad de vida de quienes conviven con esta enfermedad es nuestra prioridad”.



## Avanzar en conocimiento

La actividad investigadora de HM CINAC, a tenor de sus publicaciones científicas como principal ítem de calidad, es alta. Hoy en día, este centro lidera el ensayo clínico internacional 'EarlyFocus', cuyo objetivo es evaluar si la subtalamotomía con HIFU, además de impactar significativamente sobre los síntomas de la enfermedad, puede ralentizar la progresión de la enfermedad de Parkinson en estadios iniciales. Este estudio, desarrollado en colaboración con la Clínica Universidad de Navarra, la Universidad de Kiel (Alemania) y la Universidad Católica de Chile, incluye a pacientes con menos de cinco años de evolución de la enfermedad. La intervención, mínimamente invasiva y sin incisión craneal, ya ha demostrado eficacia en fases menos precoces de la enfermedad, y podría ahora marcar un punto de inflexión en el abordaje temprano de esta patología.

Entre otros logros, destaca la publicación del ensayo piloto publicado en JAMA Neurology, sobre seis pacientes que demuestra la viabilidad del tratamiento bilateral con HIFU, permitiendo actuar en ambos hemisferios cerebrales y mejorar las manifestaciones motoras en los dos lados del cuerpo. También hay que remarcar la publicación en J Neurol. Neurosurg. Psychiatry del estudio piloto sobre 3 pacientes que ha demostrado la posibilidad de abrir de forma segura y eficaz la barrera hematoencefálica mediante ultrasonidos de baja intensidad (LIFU), lo que podría facilitar la administración directa de fármacos como anticuerpos monoclonales o terapia génica en regiones específicas del cerebro, como la sustancia negra (región de máxima vulnerabilidad al proceso neurodegenerativo) y el putamen (donde se pierde más dopamina en el cerebro con la enfermedad de Parkinson).

El liderazgo científico y asistencial de HM CINAC se ha visto también reforzado con un acuerdo de colaboración con el Centro de Investigación en Enfermedades Neurológicas (CIEN), que dirige el Dr. Pascual Sánchez-Juan, experto internacional en demencias, y que se materializa en la puesta en marcha de la Unidad de Demencias Complejas de HM CINAC.

Fruto de esta colaboración esta unidad ha implementado un programa clínico y de investigación basado en biomarcadores y neuroimagen para avanzar en el diagnóstico y tratamiento de afecciones como la enfermedad de Alzheimer, la demencia frontotemporal o la demencia por cuerpos de Lewy, consolidando a HM CINAC como un centro de excelencia neurológica a nivel internacional.

Madrid, 11 de abril de 2025



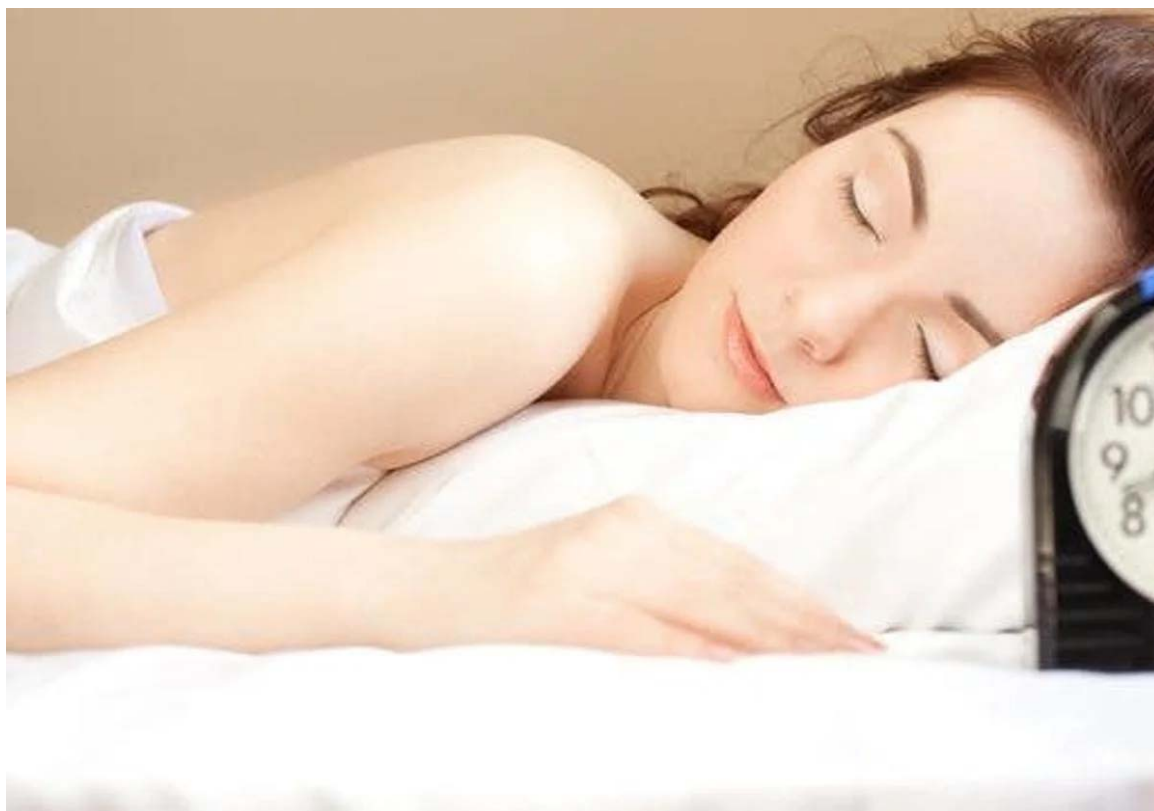
Relacionados

# El médico Antelm Pujol explica por qué es un error irte a dormir después de las 12 de la noche: «Tu corazón tiene horario»

Las estadísticas de la Sociedad Española de Neurología apuntan que uno de cada cuatro adultos no descansa bien

[Por qué es importante dormir y cuáles son los trastornos del sueño más comunes](#)

[¿Estás en forma? Intenta superar estos test del creador de Fitness Revolucionario](#)



El médico Antelm Pujol explica por qué es un error irte a dormir después de las 12 de la noche: «Tu corazón tiene horario»

ISAAC ASENJO

SEGUIR AUTOR

11/04/2025

Actualizado a las 20:53h.



Existen tantas cosas que nos preocupan en nuestro día a día que, en ocasiones, nos metemos a la cama y, por muy cansados que estuviéramos, no somos capaces de pegar ojo. Todos sabemos que **dormir** a pierna suelta **es uno de los mayores placeres** que existen y que una noche de insomnio se puede convertir en un tormento. Eso sí, quizás tal vez no somos lo suficientemente conscientes de la **importancia que tiene este hábito en nuestra salud**.

Tanto es así que en tiempos de conexión constante, el descanso se ha convertido en un lujo cada vez más valorado en un país como España, donde se duerme poco, mal y tarde. «Tu corazón tiene horario. Respeta tus ritmos circadianos», advierte el **doctor Antelm Pujol**, más conocida como @thefitmedstudent en Instagram.



**Pujol**, mas conocido como @tneimmedstudent en Instagram.


## Dormir es tan importante como respirar, comer o beber

El experto ahonda en una publicación en X, antes Twitter, en que es importante irse a la cama a la hora adecuada y descansar lo necesario. Más allá del cansancio del día siguiente, el asunto preocupa porque dormir es **un proceso fisiológico y vital** para la salud, del mismo modo que lo es respirar, comer o beber.

Uno de cada cuatro adultos no descansa bien. Lo dicen las estadísticas de la Sociedad Española de Neurología, que apuntan a que entre el 22 y al 30% de la población española sufren ciertos trastornos relacionados con el dormir.

Antelm Pujol, M.D. 

@AntelmPujol · [Seguir](#)




 ¿TE QUEDAS DORMIDO DESPUÉS DE LAS 12 DE LA NOCHE?  
Esto podría perjudicar tu salud.


Un estudio con 88.000 personas asocia:


- Dormir entre las 22:00 y 23:00 h = menor riesgo cardiovascular
- Dormir después de medianoche = +25% de riesgo

Tu corazón tiene horario.  
Respetar tus [Mostrar más](#)

7:18 p. m. · 8 abr. 2025 

 510

 Responder

 Copia enlace

[Leer 3 respuestas](#)

## La mejor hora para irnos a dormir

Pero ¿existe alguna hora que sea mejor para conciliar el sueño? Parece que sí. En virtud de los datos ofrecidos por la Sociedad Europea de Cardiología, y que ahora este conocido divulgador ha publicado en sus redes sociales, **entre las 22:00 y las 23:00** es el momento ideal para acostarse, ya que disminuyen las probabilidades de desarrollar una enfermedad cardíaca. El riesgo **aumenta en un 12% si te vas a dormir entre las 23:00 y las 00:00** y en **un 25%** cuando te metes en la cama **más allá de la medianoche**.

## Unas pautas para dormir bien

**Rutina:** Es importante mantener unos horarios estables similares a los que hacemos para comer o asearnos.

**Estimulantes:** Debemos evitar tomar bebidas con cafeína a partir de las cuatro, así como cenas copiosas.

**Preocupaciones:** No es fácil, pero intenta resolver tus inquietudes antes de acostarte. Manejar el estrés puede ayudarte.

**Smartphone:** La luz blanca de las pantallas del móvil activa el cerebro y evita que mande señales al cuerpo para dormir, por eso nos desvela.

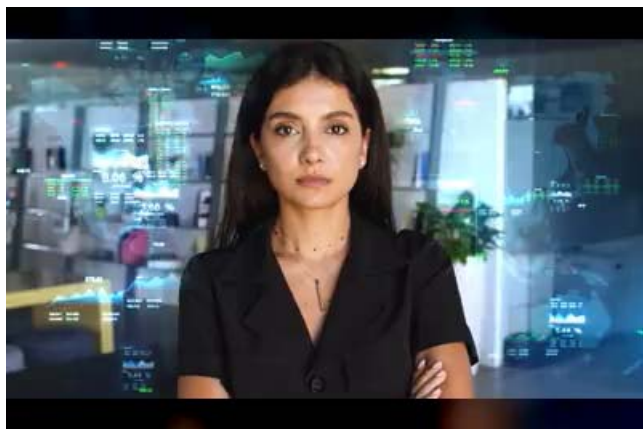
«La privación de sueño aumenta el riesgo de enfermedad cardiovascular, altera el normal funcionamiento del sistema inmunológico, impide la fijación de los recuerdos – el sueño y la memoria tienen una relación directa– y la limpieza del cerebro y acelera el deterioro cognitivo», indica en una entrevista Nuria Roure, psicóloga experta en trastornos del sueño y autora del libro 'Por fin duermo' (Ed. Vergara).

MÁS TEMAS: [Sueño](#) [Enfermedad del Sueño](#) [Neurología](#) [Insomnio](#) [Estrés](#) [Cardiología](#) [AD ABC](#) [Sociedad](#)

VER COMENTARIOS (0)

REPORTAR  
UN ERROR

### TE PUEDE INTERESAR

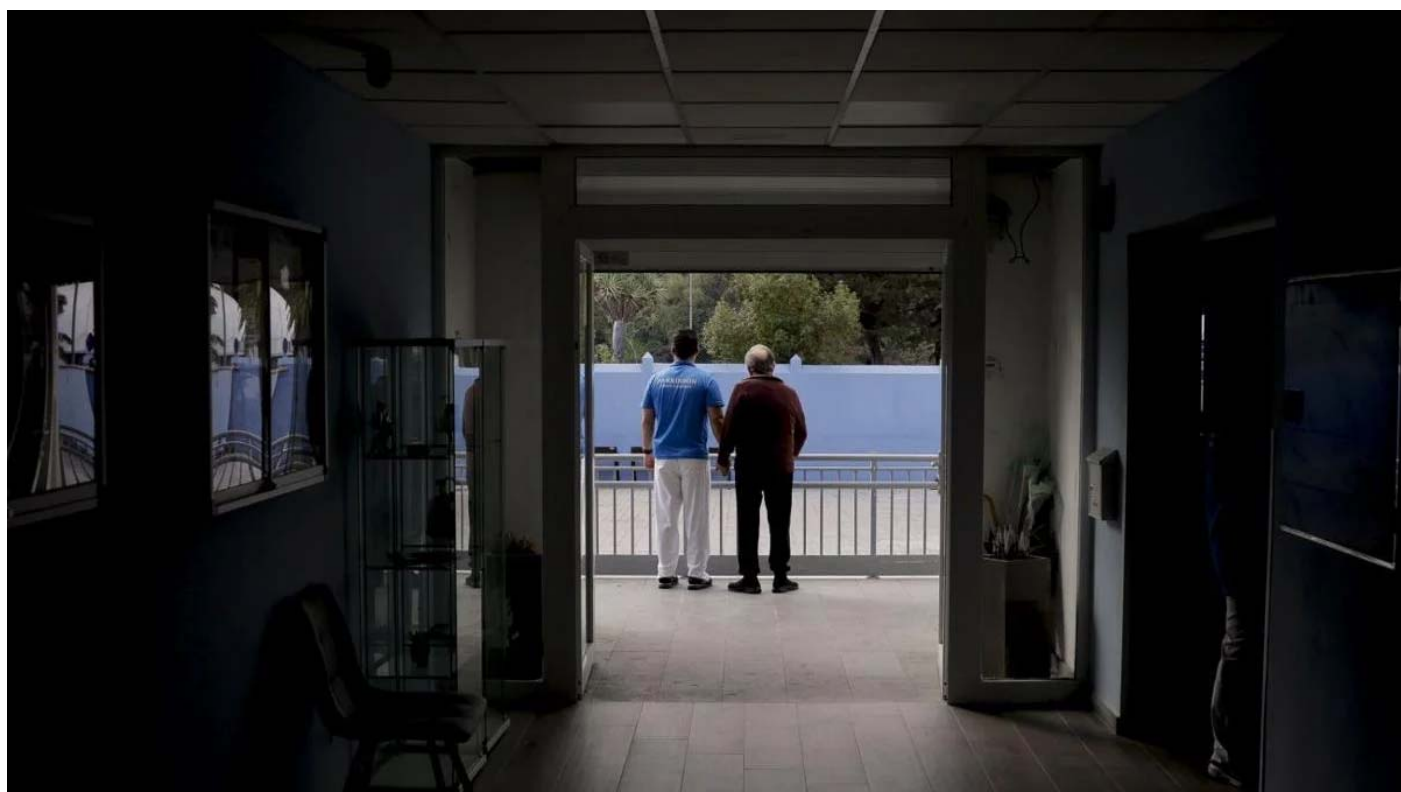


Invertir 250€ con IA podría generar un segundo ingreso

Top 10 destinos para conocer en 2025 con un -25%

# Convivir con el párkinson es un asunto de familia

Tejer cuidados y comprender la dimensión de esta enfermedad que afecta a unos 15.000 canarios en el entorno de los que la sufren es vital, según profesionales como los de la Asociación Parkinson Gran Canaria



Un usuario se asoma a la puerta del centro que la Asociación Parkinson Gran Canaria tiene en Los Hoyos Cober



**David Ojeda**

Las Palmas de Gran Canaria

Jueves, 10 de abril 2025 | Actualizado 11/04/2025 07:32h.

 Comenta



El día mundial del párkinson es la percha para relacionarse con esta

enfermedad, que solo en Canarias afecta a cerca de 15.000 personas. Esta afección neurodegenerativa, que influye directamente sobre el sistema nervioso de las personas que lo padecen, avanza en los últimos años hasta el punto de que el Servicio Español de Neurología pronostica que en 2025 España será el país con mayor número de personas con párkinson por habitante.

Los últimos datos reseñados por el Gobierno de Canarias hablan de más de 14.000 personas con párkinson. Un dato resume el aumento de esta situación en las islas, ya que entre 2019 y 2022 su crecimiento entre la población isleña fue de un 11,95%.

Ante este escenario es necesario reforzar el conocimiento de la enfermedad entre los que empiezan a detectarla cuando comienza a manifestarse con síntomas como el temblor y la rigidez. Y reforzar el cuidado del entorno más cercano añadiendo la labor de profesionales cualificados para la atención necesaria.

[Ver 21 fotos](#)

Uno de los espacios de referencia para tratar con esta enfermedad es el centro de la Asociación Parkinson Gran Canaria, en Los Hoyos, junto al Colegio Americano. Este colectivo lleva tres décadas de trabajo centrado en la atención y la divulgación. Cada día cruzan sus puertas medio centenar de personas que han encontrado allí la atención que necesitaban y han construido la base de una relación familiar con el personal y, sobre todo, con las personas con las que comparten diagnóstico.

## **Comprender la enfermedad**

Pepi, Carmen, Toñi, Olga y Rosa hacen un corro y se sientan a hablar de su relación con su enfermedad. En algunas el daño es más visible que en otras. La sonrisa que cruza su rostro en el momento de la conversación es universal en ellas.

Son usuarias hace algunos años del centro radicado en Los Hoyos. Olga interrumpe varias veces la dinámica de la charla para matizar algo que tiene especial interés en contar: «Yo solo voy a decir una cosa: aquí todos son buenísimos con nosotras».

Se sienten protegidas por esta red de cuidados que la vida les ha forzado a tejer en el estadio final de sus vidas. «Todas nos entendemos muy bien, pasamos por el mismo problema», señala Rosa, que cada minuto aprovecha para recordar que este miércoles cumplía 72 años. «Aquí nos da igual nuestro apellido, somos familia», explicaba Carmen.

Aquí está otra vez la palabra: familia. Un concepto amplio en el que ellas se sienten cómodas. La propia, la que la naturaleza impone, y la otra, la que ha surgido de la convivencia de un frente común ante la enfermedad.

Ese concepto que debe partir del entorno más cercano, desde la experiencia más íntima. «Nos ha pasado muchas veces en las reuniones iniciales que el propio usuario acepta mejor su situación que el familiar que le acompaña.

Por eso también trabajamos las terapias con los familiares, para que todos puedan entender mejor qué es lo que está sucediendo», asegura la directora del centro Beatriz Aguiar.

Aceptar el desafío no es sencillo. El párkinson se persona de una forma cruel en la vida de estas personas y se convierte en un indeseable compañero en el camino. Impresiona cómo lo encajó Pepi. En la improvisada mesa de debate ocupa una esquina. Mantiene los ojos muy abiertos e interviene poco. Pero simplemente está esperando respetuosamente su turno de palabra. Cuando le llega, da una lección vital: «Me hice pruebas poco antes de que llegara la pandemia. Luego con el covid nunca me llamaban para decirme los resultados hasta que mi hijo, preocupado, se puso con ello. Entonces vino un día y me explicó lo que tenía. Y, sinceramente, no me lo tome ni mal ni bien. Lo encajé y le di las gracias a Dios porque me hubiera llegado cuando ya era mayor y había podido tener una vida y una familia», explica.

Rosa sigue celebrando su cumpleaños y camina por las instalaciones con una banda en el pecho que destaca su natalicio. Camino a una charla aprovecha para contar un chiste: «El tenedor y el cuchillo van de visita al hospital porque la cuchara sopera...», cuenta provocando una carcajada comunitaria y sanadora.

El caso de Rosa es uno de los que mejor evidencia que el trabajo en la Asociación Parkinson Gran Canaria funciona. «Cuando vine aquí desde otro centro no hablaba e iba en silla de ruedas. Después necesité un andador y ahora camino sola», relata.

## Una realidad dura

El párkinson es una enfermedad compleja. Desde sus primeros síntomas que van más allá del temblor, la rigidez y la dificultad en maniobrar con el cuerpo. Como toda enfermedad neurodegenerativa, su evolución es incontrolable y difícil de predecir.

Por eso es tan importante encontrarse con un lugar común en el que no solo trabajar los aspectos cognitivos y psicológicos, también donde simplemente sentir cariño y compañía. Eso lo tiene muy claro Beatriz Aguiar, directora del centro. «Es una enfermedad dura. Pero para nosotros lo más importante es que ellos sepan que no están solos, trabajamos mucho ese aspecto en las

charlas o en el trabajo con la logopeda. Pero también entre ellos, cuando, por ejemplo, empiezan a tener problemas con la salivación o se atragantan. Hablan entre ellos y saben mejor a lo que se están enfrentando y se dan consejos para cómo afrontarlo mejor», expresa.

Según señala la Sociedad Española de Neurología, en toda España existirían actualmente unas 200.000 personas afectadas por esta enfermedad y cada año se diagnostican unos 10.000 casos nuevos.

Aguiar lleva años volcada en ese trabajo, junto a un equipo que sería imposible describir sin la palabra vocación. Sabe perfectamente cuál es el impacto que esta enfermedad tiene en las personas que la padecen. Y los reconoce desde el primer momento que cruzan la puerta la asociación. «Tristeza, incertidumbre, miedo. Muchas de las personas que llegan al centro ya vienen con una depresión y ya llegan con rechazo a la enfermedad», describe.

En la Asociación Parkinson Gran Canaria es amplio el repertorio de servicios dedicado a mejorar la calidad de vida de estas personas. Desde los más elementales como la fisioterapia o la logopedia a los más emocionales como el tahichí y la salsa. Todo ello con un recordatorio que Aguiar quiere poner sobre la mesa. «Esto no tiene nada que ver con la edad. Hay muchas más personas jóvenes con esta enfermedad de las que nos imaginamos. Muchas que no lo cuentan por sentimientos como la vergüenza o el miedo; porque no identifican bien que les está pasando», comparte.

Y es que ese último dato comentado por Aguiar se hace hueco en las estadísticas. Hasta un 20% de los casos se produce en personas de menos de 50 años.

A través de un comunicado, el SEN hace una radiografía completa al avance de esta enfermedad. Indicando datos esclarecedores al respecto. «La enfermedad tiene una incidencia dos veces mayor en hombres que en mujeres, y la edad media de inicio de la enfermedad es algo mayor en mujeres que en hombres, aunque las pacientes de párkinson presentan una menor esperanza de vida y una mayor mortalidad por la enfermedad».

Entidades como la Asociación Parkinson Gran Canaria siguen haciendo un

trabajo esencial para atender y dar a conocer las formas de convivir con esta enfermedad. Su centro está, además, en expansión para crear una zona en la que se pueda pernoctar y permitir una tregua a ese entorno familiar que se ve minado por esta enfermedad.

[Temas](#) [Gobierno de Canarias](#) [Canarias](#) [Las Palmas de Gran Canaria](#) [Enfermedad de Parkinson](#)

---

 **Comenta**

 **Reporta un error**



CATALÁN

CASTELLANO

LLEIDA COMARCAS SUCESOS DEPORTES SOCIEDAD ECONOMÍA AGRICULTURA CULTURA OPINIÓ AGENDA  BOT

SOCIEDAD

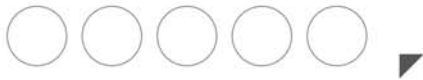
SALUD

# Jornada sobre avances en el tratamiento del Parkinson

Alertan de que un 20% de enfermos tienen menos de 50 años

+ [La lluvia respeta la Processó dels Dolors](#)

+ [ENCUESTA | Sobre la figura de las 'pubilles' y los 'hereus' las fiestas mayores, cree que se ha de:](#)



LLEIDA

Un juzgado saca a subasta el edificio del histórico hotel Condes de Urgel de Lleida

Més informació



Una de las intervenciones ayer durante la jornada celebrada en el Arnau de Vilanova. - GERARD HOYAS



SEGRE

Creado: 12.04.2025 | 05:30

Actualizado: 12.04.2025 | 05:30

La sala de actos del hospital Arnau de Vilanova de Lleida acogió ayer una jornada organizada por la Associació Parkinson Terres de Lleida sobre los avances en el tratamiento para mejorar la calidad de vida de las personas afectadas por esta enfermedad. Se estima que en las comarcas leridanas hay unas 2.000 personas diagnosticadas. Fue una de las actividades organizadas por el Día Mundial del Parkinson. Por su parte la Sociedad Española de Neurología considera “imprescindible” comenzar a optimizar la asignación de recursos para hacer frente a la previsible demanda de nuevos casos y promover e intentar fomentar hábitos saludables que permitan la prevención de esta enfermedad. Asimismo, alerta de que un 20% de los casos son de menores de 50 años. El Parkinson es una enfermedad crónica que provoca la reducción gradual de la capacidad del cerebro para producir la dopamina, una sustancia que controla el movimiento y el equilibrio. El síntoma más común que los pacientes lo tienen, lo que puede retrasar el diagnóstico, alerta la neuróloga Pilar Gil, quien, por su parte, Pilar Gil, neuróloga del Arnau, remarcó que hay importancia en la investigación para saber más sobre la enfermedad.

Hoy también te recomendamos



LLEIDA

Un juzgado saca a subasta el edificio del histórico hotel Condes de Urgel de Lleida

Més informació

# El párkinson exige un abordaje precoz: “Hay que agilizar la derivación a la consulta de Neurología”

El Dr. Álvaro Sánchez Ferro, coordinador del Grupo de Estudio de Trastornos del Movimiento de la SEN, cuenta en ConSalud.es cómo ha cambiado el abordaje del párkinson y el trabajo que aún queda por hacer



Dr. Álvaro Sánchez Ferro, coordinador del Grupo de Estudio de Trastornos del Movimiento de la SEN por el DM del párkinson. (Foto: Archivo)



ITZIAR PINTADO

11 ABRIL 2025 | 11:00



Archivado en:

PÁRKINSON · SEN



Según la **Sociedad Española de Neurología (SEN)**, en España ya hay **más de 160.000 personas diagnosticadas** de enfermedad de Parkinson, una cifra que podría superar **los 300.000 casos en 2040**. La enfermedad, que suele aparecer entre los 55 y los 65 años, afecta no solo al movimiento, sino también a funciones cognitivas y autonómicas, lo que impacta gravemente en la calidad de vida del paciente y su entorno. A pesar de su elevada prevalencia, **la enfermedad continúa infradiagnosticada** y muchas veces se detecta tarde, cuando los síntomas ya son evidentes.

Este aumento de prevalencia que se espera para los próximos años es fruto del "cambio demográfico que estamos experimentando", indica el **Dr. Álvaro Sánchez Ferro, coordinador del Grupo de Estudio de Trastornos del Movimiento de la Sociedad Española de Neurología (SEN)** en una entrevista a **ConSalud.es**, con motivo del **Día Mundial del Parkinson**. En sociedades como la nuestra, cada vez vivimos más, somos más longevos, y esto está repercutiendo en un aumento de los números. Se estima que se pueda incluso doblar el número de afectados en las próximas décadas", explica el especialista.

***"Estamos intentando desarrollar métodos para poder identificar la enfermedad en las fases que llamamos prodrómicas, que pueden durar entre 5 y 20 años"***

Por esta razón, el Dr. Sánchez Ferro insiste en la importancia de avanzar hacia una detección más temprana, incluso antes de que se manifiesten los síntomas motores característicos. "Estamos intentando desarrollar métodos para poder identificar la enfermedad en las fases que llamamos prodrómicas, que pueden durar **entre 5 y 20 años**. Es una fase muy larga donde ya empieza la neurodegeneración, pero es muy difícil de identificar porque los síntomas son sutiles: pérdida de olfato, estreñimiento, alteraciones del ánimo o pequeños cambios motores que se confunden con dolencias comunes", señala.

En este sentido, la investigación en tecnologías de control de la enfermedad, **"como los dispositivos wearables"**, juega un papel clave. "Se están probando sistemas que detectan movilidad o patrones alterados para intentar intervenir antes y ralentizar el curso de la enfermedad", añade el neurólogo.

## **MÁS AGILIDAD EN EL CIRCUITO ASISTENCIAL**

Sin embargo, aunque la tecnología avanza con buena marcha, todavía existen otros obstáculos con los que lidiar. Es el caso de **la coordinación entre Atención Primaria y Neurología**. Según los datos de la Federación Española de Párkinson, el retraso medio en el diagnóstico una vez aparecen los síntomas claros es de dos años. "Muchas veces el paciente va al médico porque le duele un brazo o se nota torpe, y se piensa que es algo traumatológico. Esto retrasa el acceso al neurólogo", recalca.

"Hay que agilizar la derivación a especializada, pero también **formar a los profesionales no neurólogos** para que sepan identificar esos primeros signos. El sistema sanitario está muy tensionado, y a veces no se puede actuar tan rápido como quisiéramos", asegura el coordinador del Grupo de Estudio de Trastornos del Movimiento de la SEN.

## ABORDAJE TERAPÉUTICO DEL PÁRKINSON

En cuanto al tratamiento, aunque aún no existe una cura, el especialista asegura que los avances dan lugar a nuevas posibilidades. “Se está investigando en terapias que ataquen los mecanismos biológicos del párkinson, como **la acumulación de proteínas anormales en el cerebro**. Las inmunoterapias buscan que el propio cuerpo elimine esas proteínas”, comenta el Dr. Sánchez Ferro.

***“En ensayos clínicos estamos a la vanguardia, colaborando con Estados Unidos y liderando estudios relevantes gracias a nuestros profesionales y pacientes muy comprometidos”***

Además de las inmunoterapias, se están explorando tratamientos que mejoren el metabolismo celular y reduzcan la inflamación, similares a los conocidos fármacos **GLP-1 utilizados en diabetes**. “Aunque el efecto es pequeño y todavía debatido, abre una nueva vía de investigación. Probablemente en el futuro haya que combinar distintas estrategias para lograr un mayor impacto”, apunta el especialista. España, además, ocupa una posición destacada en la investigación: “En ensayos clínicos estamos a la vanguardia, colaborando con Estados Unidos y liderando estudios relevantes gracias a nuestros profesionales y pacientes muy comprometidos”, sostiene el experto.

Por último, para evitar su aparición o mejorar el curso de la enfermedad, el especialista recuerda **la importancia de la prevención y el fomento de hábitos saludables**. “La actividad física regular y la dieta mediterránea ayudan a prevenir el desarrollo del párkinson y pueden mejorar su evolución cuando ya se ha desarrollado. No se trata solo de salir a pasear, sino de hacer ejercicio moderado o vigoroso. Hay mucha evidencia científica que lo respalda”, concluye.

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

Publicidad

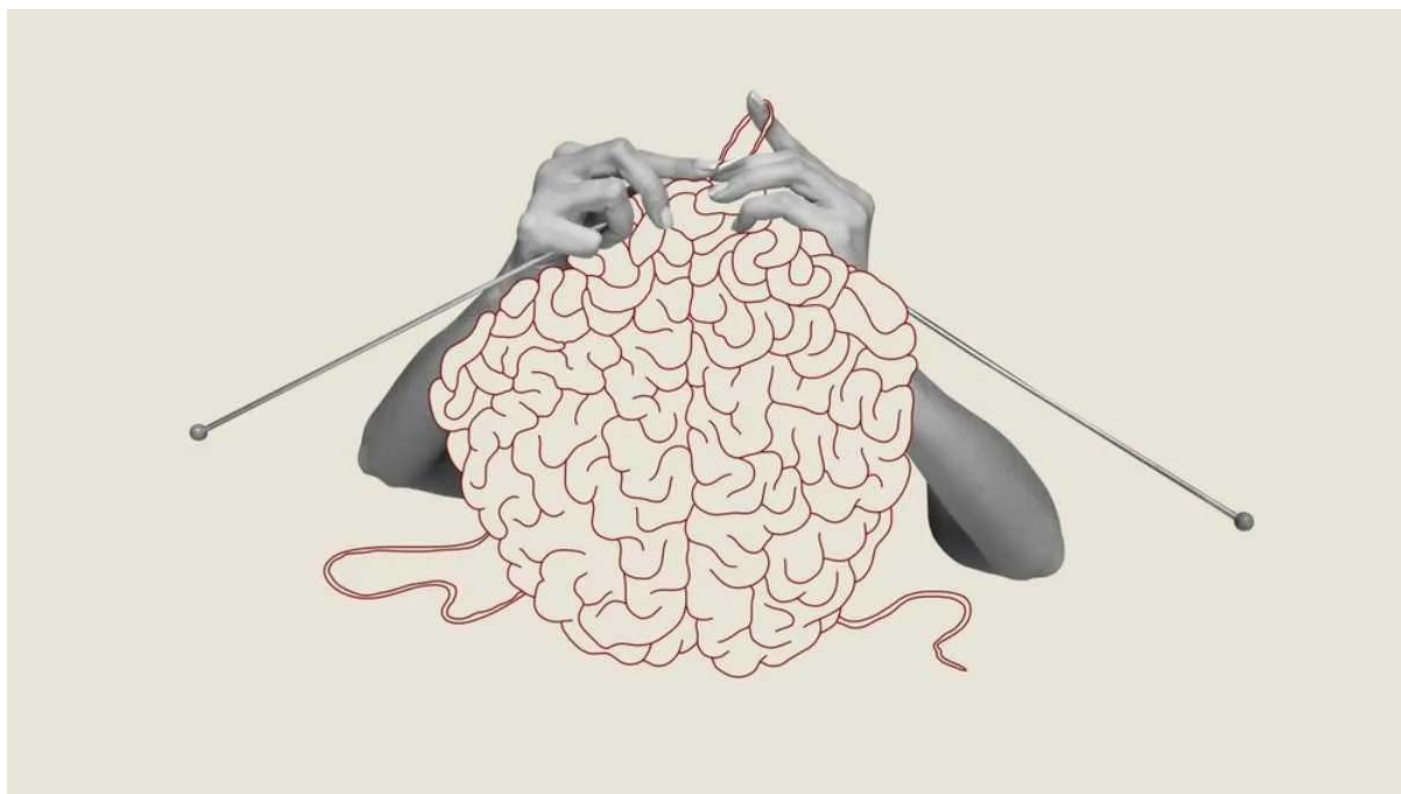
# Acabar con el temblor del Parkinson: así es la ‘revolución’ del tratamiento HIFU

## Bienestar

✓ Fact Checked

Alrededor de 200.000 españoles sufren Parkinson, una enfermedad que puede llegar a ser muy incapacitante. Nuevas dianas terapéuticas están demostrando resultados muy prometedores en lo que a la mejoría de los síntomas se refiere

Actualizado a: Viernes, 11 Abril, 2025 13:33:06 CEST



Con la técnica HIFU, el temblor mejora en un 90%. (Fotos: Shutterstock)



**Alicia Cruz Acal**

Ante las limitaciones, límites. Es decir: ante la enfermedad, ciencia. Comprobar de qué manera esta avanza y da con la tecla para frenar patologías que son tan incapacitantes es, sencillamente, emocionante. Es el caso del **Parkinson**, la segunda afección neurodegenerativa más común después del **Alzheimer**. Se estima que **en España hay alrededor de 200.000 personas que la sufren**, 10.000 casos nuevos cada año, según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN). Su Día Mundial, 11 de abril, es una ocasión perfecta para, de

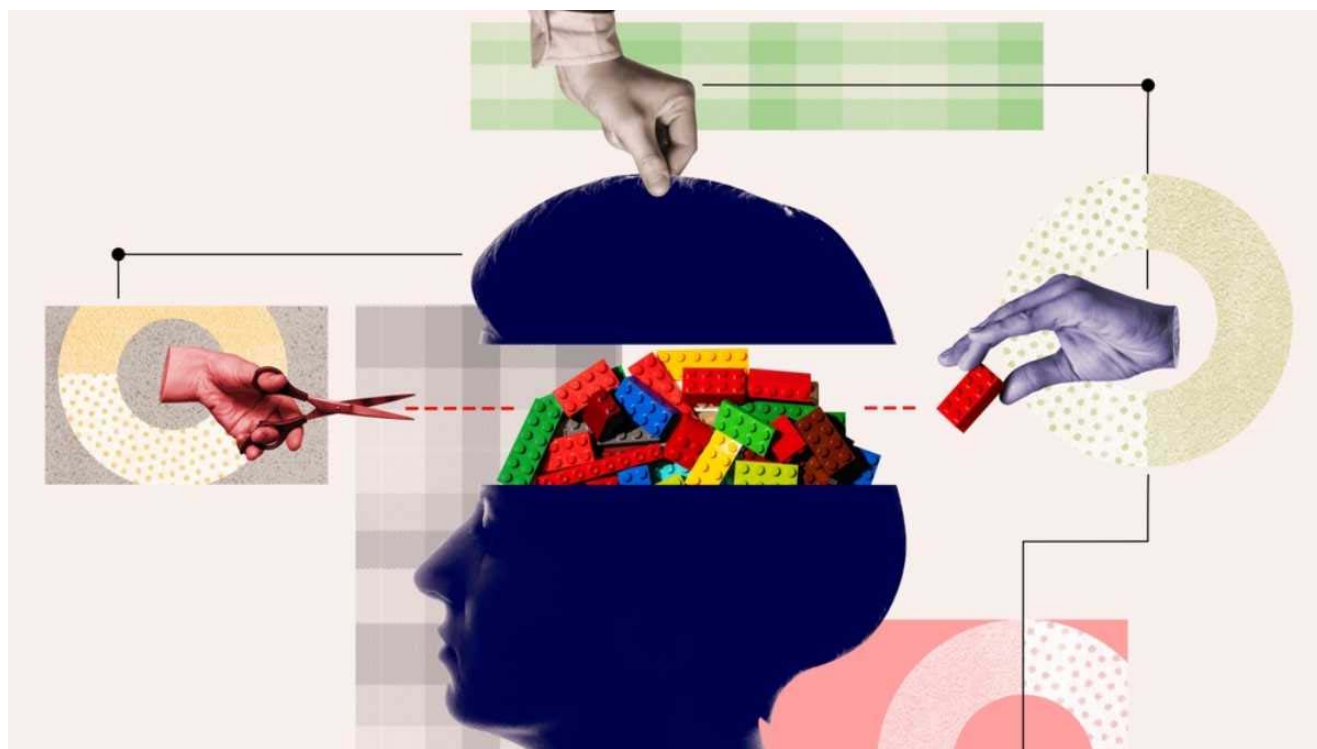
X

nuevo, recordar **cómo la investigación puede cambiar vidas.**

“En el Parkinson hay una muerte de neuronas muy características porque son las que producen **dopamina, encargada del funcionamiento normal del sistema motor**”, ha explicado **María Cruz Rodríguez Oroz**, neuróloga de la Clínica Universidad de Navarra. La experta ha detallado en el CUN Healthy Forum, evento organizado para abordar la innovación en el diagnóstico y tratamiento de la enfermedad, que **cuando la destreza motora falla, la persona puede sufrir rigidez y temblor.**

En este sentido, ha indicado que los pacientes suelen experimentar **sintomatología asimétrica**, o sea, que la patología empieza a manifestarse sólo en un lado del cuerpo: “En los dos hemisferios cerebrales tenemos la representación de las dos partes”. Así, la dopamina, que se produce en ambos hemisferios, comienza a disminuir en uno de ellos y, conforme el Parkinson avanza, esta sustancia se va perdiendo en los dos lados, “hasta que **llega un punto en que los síntomas tienen lugar en todo el cuerpo**”. Eso sí, Rodríguez Oroz ha aclarado que no todos los pacientes son asimétricos, pues un pequeño porcentaje de ellos comienza padeciendo un trastorno de la marcha en ambas partes.

Siguiendo con la presentación asimétrica, la persona suele acudir a consulta por un temblor en la pierna, una tensión en el brazo, un paso diferente o porque se da cuenta de que no puede realizar bien tareas sencillas como firmar o escribir.



Y, tras el diagnóstico, el tratamiento. En el encuentro de la CUN, se puso el foco en la **técnica de ultrasonidos focalizados de alta intensidad (HIFU, por sus siglas en inglés)**. “Es una **verdadera revolución**. Nos hemos acostumbrado a ella y hemos perdido esa capacidad de asombrarnos, pero **se trata de actuar dentro**”

**X**

**del cerebro sin abrir el cráneo”,** ha recordado la neuróloga.

En concreto, el tratamiento HIFU consiste en que el paciente se coloca un casco que **emite mil haces de ultrasonidos** (conjunto de ondas sonoras de alta frecuencia que se emiten en pulsos), que se focalizan en un punto del cerebro. Toda esta energía se transforma en calor, **algo que se traduce en dar dopamina al cerebro**. Tal y como ha indicado Rodríguez Oroz, el tratamiento farmacológico ya ofrece este chute de dopamina, pero no siempre acaba de mejorar el temblor. Con esta técnica, sin embargo, “hacemos que desaparezca”.

**Los pacientes idóneos para recibir este tratamiento deben ser asimétricos**, pues la técnica se lleva a cabo sólo en un hemisferio del cerebro. “Esta técnica **es segura cuando se actúa sólo en un lado**. Las lesiones bilaterales que se han hecho en procedimientos antiguos, cuando se abría el cerebro, **han dado muchos efectos secundarios, como desequilibrios o problemas en el lenguaje**. Por eso, a día de hoy no se realiza”, ha razonado la experta, quien ha añadido que las personas que acuden a consulta ya con muchos síntomas en ambas partes del cuerpo no son candidatas al tratamiento HIFU. Para ellas, ha proseguido, **existen otras alternativas, como colocar electrodos** que “bloquean esta actividad que está enloquecida y descontrolada”.

Asimismo, la neuróloga ha aportado algunos porcentajes, reflejo de los buenos resultados de esta innovadora técnica: **“El temblor mejora en una media del 90%**. La rigidez, en un 70%; y la torpeza, en un 60%. Hablamos de mejorías muy marcadas. **Esta reducción significa mucho en el día a día del paciente”**. Sin embargo, Rodríguez Oroz ha puntualizado que **esta diana terapéutica se limita a mejorar todos los síntomas que tienen que ver con la pérdida de dopamina**. En este sentido, “si se tiene un deterioro cognitivo, se debe a la extensión de la enfermedad a otras zonas del cerebro. Por tanto, nada tiene que ver ya con la dopamina y esta técnica no va a servir”.

## ¿Efectos secundarios?

Acerca de posibles efectos secundarios del tratamiento HIFU, la experta ha resaltado que **al realizarse una lesión por calor en una zona concreta, siempre va a aparecer un edema**. Este edema que se genera puede ser limítrofe con otras partes del cerebro que se encargan de, por ejemplo, **la fuerza o la descoordinación**. Por ello, el paciente puede experimentar síntomas en este sentido en lo que desaparece el edema, que son, en general, leves y transitorios.

Por último, la neuróloga de la CUN ha informado de un ensayo clínico que se está llevando a cabo y que pretende demostrar, no sólo que los síntomas del Parkinson mejoran, sino que en pacientes asimétricos, menores de 65 años y con menos de cinco años de evolución de la enfermedad, esta se ralentiza.



COMUNICACIÓN	MARKETING	PRENSA	PERIODISMO	ASUNTOS PÚBLICOS
SALUD Y BIENESTAR	RADIO	TELEVISIÓN ▾	CLUB AGENCIAS	OPINIÓN

11 DE ABRIL, DÍA MUNDIAL DEL PARKINSON

## España se prepara para un preocupante aumento de casos de Parkinson

SERÁ EL PAÍS CON MAYOR PREVALENCIA POR HABITANTE EN 2050

por **redacción prnoticias** — 11/04/2025 en Noticias de Salud y Bienestar



 [Compartir en Facebook](#)

[Compartir en X](#)



*El aumento de la esperanza de vida y el envejecimiento de la población harán que, en <sup>2050</sup>, España sea el octavo país en número de pacientes, a pesar de que solo es el 31º más*



En el Día Mundial del Parkinson, la **Sociedad Española de Neurología (SEN)** advierte sobre el significativo incremento de personas que padecerán esta enfermedad neurodegenerativa en España en las próximas décadas. Actualmente, con unas 200.000 personas afectadas, España ya ocupa el noveno lugar a nivel mundial en número de pacientes con Parkinson.

Sin embargo, las previsiones son alarmantes: se estima que en 2050, a pesar de ser solo el 31º país más poblado, España ascenderá al octavo puesto en número total de casos y, lo que es aún más preocupante, se convertirá en el país con la mayor prevalencia de Parkinson por habitante del mundo.

Según el **Dr. Álvaro Sánchez Ferro**, Coordinador del Grupo de Estudio de Trastornos del Movimiento de la SEN, este aumento drástico se debe principalmente al envejecimiento de la población y al incremento de la esperanza de vida. Las proyecciones indican que en 25 años, la prevalencia de la enfermedad en España se acercará a los 850 casos por cada 100.000 habitantes.

El Parkinson, la segunda enfermedad neurodegenerativa más común tras el Alzheimer, se caracteriza por la reducción de dopamina en el cerebro, lo que conlleva síntomas motores como temblor, rigidez, lentitud de movimiento e inestabilidad, así como síntomas no motores como pérdida del olfato, cambios de ánimo, alteraciones del sueño y deterioro cognitivo. El **Dr. Sánchez Ferro** subraya que la enfermedad ha experimentado un rápido aumento en su prevalencia, carga de discapacidad y mortalidad en los últimos 20 años, una tendencia que se espera que continúe.

Ante este panorama, la SEN considera “imprescindible” optimizar la asignación de recursos sanitarios, impulsar la investigación y promover hábitos de vida saludables para intentar prevenir o retrasar la aparición de la enfermedad. Se ha observado que factores como la inactividad física, el aislamiento social y el control inadecuado de factores de riesgo vascular (azúcar en sangre, presión arterial, colesterol) podrían influir en el desarrollo del Parkinson. Asimismo, la exposición a pesticidas, disolventes industriales y la contaminación atmosférica también se señalan como posibles factores de riesgo.





Aunque los tratamientos actuales se centran en aliviar los síntomas a través de fármacos, terapias y, en algunos casos, estimulación cerebral profunda o ultrasonidos de alta intensidad, la SEN insiste en la “urgente necesidad de investigación” para desarrollar nuevos fármacos que puedan detener o ralentizar la progresión de la enfermedad. Se están explorando terapias como la inmunoterapia y la terapia génica, aunque los avances hasta ahora han sido limitados.

En este Día Mundial del Parkinson, la SEN lanza un llamamiento a las autoridades y a la sociedad en general para abordar este creciente desafío de salud pública, enfatizando la importancia de la prevención y la inversión en investigación para mejorar la calidad de vida de los pacientes y encontrar soluciones a largo plazo.

**Seguiremos Informando...**

PUBLICIDAD

LLYC

NEW TIMES  
NEW RULES

10 DESAFÍOS  
PARA TIEMPOS  
IMPREDECIBLES



## NOTICIAS RELACIONADAS

NOTICIAS DE SALUD Y BIENESTAR

**Un análisis de sangre revolucionará la detección del Alzheimer**

🕒 10/04/2025

NOTICIAS DE SALUD Y BIENESTAR

**Una de cada tres personas padece sequedad ocular, pero muchas no lo saben**

🕒 09/04/2025

## PREMIADOS DE LA XX EDICIÓN DE 'LOS MEJORES DE PR'



TIEMPO LIMITADO  3€/mes durante 3 meses[Suscríbete](#)

PUBLICIDAD

LUGO

## Robustiano Pego, neurólogo: «El peor enemigo del cerebro es estar muchas horas delante de la televisión»



LUCÍA BLANCO  
LUGO / LA VOZ



Robustiano Pego participó wate viernes en la jornada de Aspalu **LAURA LEIRAS**

El jefe de Neurología del HULA impartió este viernes una conferencia sobre el párkinson. «A mis pacientes les recomiendo que estén mentalmente activos leyendo, haciendo crucigramas o sopas de letras, jugando a las cartas y haciendo vida social», dice

12 abr 2025 . Actualizado a las 12:36 h.

[Comentar · 3](#)

**L**a prevalencia del párkinson, que es la segunda enfermedad neurodegenerativa más común por detrás del alzhéimer, ha aumentando en los últimos años. Se calcula que en España puede haber entre 150.000 y 200.000 personas con este trastorno, que afecta al 2 % de los mayores de 65 años y al 4 % de los mayores de 85 años según la Sociedad Española de Neurología. «Pero no es exclusiva de personas mayores, la vemos en gente joven. De hecho, entre un 15 % y un 20 % de los casos tienen menos de 50 años en el momento del diagnóstico», explica el doctor Robustiano Pego, jefe de Neurología del HULA.

PUBLICIDAD

## **—¿Cuántos casos se detectan en la provincia?**

—Teniendo en cuenta que en España hay una incidencia de 20 nuevos casos por cada 100.000 habitantes al año, calculamos que en el área sanitaria se diagnostican entre unos 60 y 70 casos. Pero Lugo es una provincia muy envejecida. Casi un 30 % de la población tiene más de 65 años. Entonces, si tenemos en cuenta que es más frecuente en gente mayor, esta cifra puede ser incluso mayor.

## **—¿Cuál es el perfil del paciente?**

—Es ligeramente más frecuente en hombres y la edad habitual de inicio oscila

entre los 55 y los 65 años. Aunque normalmente tampoco hay un perfil muy determinado. Puede haber síntomas no motores que en algunos casos pueden ser un aviso de que uno va a tener párkinson.

PUBLICIDAD

### —¿Cuáles serían esos avisos?

—Por ejemplo, el trastorno de la conducta del sueño REM por el que, durante la fase en la que dormimos profundamente y estamos muy relajados, el paciente tiene comportamientos motores anómalos. A veces se mueven mucho, gritan durante el sueño o tienen conductas motoras bastante complejas, incluso llegando a golpear inconscientemente a su pareja. Otro síntoma prodrómico de

inicio de la enfermedad puede ser depresiones graves en fases más tempranas de la vida o trastornos en el olfato.

**—Y también hay signos comunes, como el temblor en reposo.**

—Es casi lo más conocido y lo que más se asocia al Párkinson. También puede darse torpeza motora en un lado del cuerpo o, sin que haya una pérdida de fuerza, dificultad para hacer movimientos finos con una extremidad, agarrotamiento de dicha extremidad, cansancio, entumecimiento, problemas para caminar o para cambiar de postura de noche en la cama que no tenga que ver con una artrosis.

PUBLICIDAD



## **—¿Se puede hablar de prevención?**

—Prevenir de verdad es cuando uno sabe con exactitud por qué ocurren las cosas. El párkinson todavía no sabemos porqué sucede con exactitud. Para prevenir damos las recomendaciones clásicas de un cerebro sano y una vida activa, porque la actividad física también estimula el cerebro. A mis pacientes les recomiendo que estén mentalmente activos leyendo, haciendo crucigramas o sopas de letras, jugando a las cartas y haciendo vida social

**Únete a nuestro canal de WhatsApp**

**—En resumen, que se evite el sedentarismo.**

PUBLICIDAD

—Siempre digo que el peor enemigo del cerebro es estar muchas horas delante de una televisión porque hay gente que se sienta a las cuatro y se levanta para irse a la cama. Normalmente, ahí el cerebro no está estimulado y además es muy vago: cuanto menos se estimule, menos ganas tenemos de hacer cosas. Así que, en general, a mis pacientes les recomiendo estar activos.

**—Cuando llega el momento del diagnóstico, ¿cuál es el principal miedo?**

—Normalmente el miedo de toda persona con una enfermedad neurológica y en concreto con una neurodegenerativa es el futuro. Siempre preguntan por el tratamiento y por cómo van a estar dentro de 10 años. El miedo de todos es que cualquier enfermedad nos incapacite para hacer una vida aceptablemente normal. Queremos que nuestro día a día nos permita convivir con nuestra familia y amigos, poder salir a la calle y no depender de que nadie nos ponga la chaqueta o nos haga la comida.

PUBLICIDAD

### —¿Qué les contesta?

—No todos los casos son iguales y el párkinson evoluciona de manera distinta. Tengo pacientes que llevan 15 años conmigo y están muy estables y otros que están peor. Intento explicarles el diagnóstico y decirles que tenemos que ir viviendo cada momento de la enfermedad, que es muy difícil, intentando mandar un mensaje optimista porque ahora tenemos unos tratamientos que dentro de cinco años a lo mejor no tienen nada que ver.

### —Precisamente los tratamientos han evolucionado mucho.

—Tenemos los clásicos, la Levodopa, que llevamos dando desde hace 40 años; y luego han salido fármacos nuevos como los agonistas dopaminérgicos o inhibidores de determinadas enzimas. Contamos con distintas formas de administración, desde subcutáneas a inhaladas, y con terapias avanzadas como la cirugía del párkinson o las bombas de infusión. Se busca mejorar la calidad de vida del paciente y del entorno, porque hay que acordarse siempre de quién cuida al paciente. Es muy duro cuidar a tu pareja o a tu madre, conlleva muchas horas y quema mucho psicológicamente. Por eso es importante que las asociaciones y la Administración den información y apoyo.

---

**Archivado en:** Párkinson Alzheimer

---



Comentar · 3

---

**También en La Voz**

---

## Muere a los 89 años en Lima el escritor Mario Vargas Llosa

TAMARA MONTERO





Sigue a Discamedia en:



noticias | autonomías | salud | discapacidad

## DÍA DEL PÁRKINSON

# Paqui Ruíz relata su diagnóstico de párkinson a los 48 años como “una bomba de relojería” y “sin instrucciones”

- Más de 200.000 personas tienen párkinson en España, según la SEN
- Un 30% de los afectados presenta inicio temprano de la enfermedad entre los 20 y los 50 años



## Santiago

Área Galicia Más noticias Camino de Santiago

### El Clínico de Santiago diagnostica al año un centenar de casos de párkinson

Con unos 1.700 pacientes a seguimiento, ha intervenido a 531 con temblor esencial, de los cuales 497 tenían esta enfermedad



Profesionales sanitarios y pacientes con párkinson, este viernes en el Clínico de Santiago. / CEDIDA

PUBLICIDAD

K.M.

Santiago 12 ABR 2025 6:01



0

**Centro de referencia** en [párkinson](#) avanzado y a la vanguardia en el tratamiento de una patología de la que este viernes se conmemoraba su día mundial, el **Área Sanitaria de Santiago y Barbanza** reiteraba ayer su compromiso con el tratamiento y atención a esta enfermedad neurodegenerativa, la segunda con mayor prevalencia en España. La unidad tiene a unos **1.700 pacientes en seguimiento** y diagnostica un centenar de casos anualmente.

PUBLICIDAD

Precisamente el Clínico conmemoraba hace unos días los 25 años de la [primera cirugía](#) de párkinson, convirtiéndose en pionero en Galicia y en uno de los pocos hospitales de España en realizar esta intervención.

PUBLICIDAD

PUBLICIDAD

Desde entonces, 531 pacientes con temblor esencial se han sometido a esta operación, de los que 497 tenían párkinson.

## Uso de la técnica HIFU

Además, y tras la incorporación hace cuatro años del uso de Ultrasonido de Alta Frecuencia ([HIFU](#)) para el tratamiento del temblor, mayoritariamente esencial, pero también el asociado al párkinson, se ha tratado a **254 enfermos con esta técnica**, entre ellos ocho casos con temblor bilateral.

PUBLICIDAD

Una técnica que complementa el amplio abanico de abordajes para estos [enfermos](#) en el CHUS, centro considerado a su vez como uno de los que más tratamientos de infusión oral administra de forma continua: infusión continua, levodopa y apomorfina.

Avances todos ellos sobre los que desde el área compostelana se insiste en su compromiso por proporcionar la mejor y más avanzada atención a los pacientes con párkinson, que en España la Sociedad Española de Neurología calcula afecta a unas 150.000 personas, y prevé que **en treinta años se triplicará** como consecuencia del aumento de la esperanza de vida y los avances diagnósticos y terapéuticos.

**TEMAS**

CASOS

BARBANZA



    Contacto [Media Kit](#) [Quienes Somos](#)

[DIRECTIVOS](#) [EMPRESAS](#) [ECONOMÍA](#) [SALUD](#) [INTELIGENCIA ARTIFICIAL](#) [FIRMAS](#)  
[RSC](#) [INTERNET](#) [MOTOR](#) [NOTICIAS](#)



SALUD

# Jornada de concienciación sobre la importancia del sueño en el Hospital Universitario Infanta Elena

Por Alberto Perez

11 abril, 2025



X f in @Contacto Media Kit Quienes Somos

físico de manera regular. Sin embargo, la calidad del sueño es un tema al que no se le presta tanta importancia en la calle. Falta

concienciación y mayor divulgación sobre la importancia de dormir bien para la salud.



Ante este panorama y coincidiendo con la celebración del **Día Mundial del Sueño**, el **Hospital Universitario Infanta Elena**, centro público de la Comunidad de Madrid, ha querido contribuir a elevar esa evangelización organizando la **primera Jornada del Sueño para Pacientes**.

Un evento pionero que ha logrado unir ciencia, divulgación y participación ciudadana en un mismo espacio, con el objetivo de **concienciar sobre la importancia del descanso nocturno** y ofrecer herramientas prácticas para [mejorar la calidad del sueño](#).

“Queríamos acercar la medicina del sueño al paciente de forma sencilla y útil, y darles recursos para que comprendan que descansar bien no es un lujo, sino una necesidad”, explica la **Dra. Blanca Díaz Montoya**, jefa del Servicio de Neurofisiología Clínica del centro.

## La importancia de la medicina del sueño

El descanso nocturno no solo “recarga pilas”: regula funciones hormonales, fortalece el sistema inmune, favorece la memoria y el aprendizaje, y mejora el estado de ánimo. Pero ¿qué pasa cuando el sueño falla?



Durante la jornada, el equipo médico explicó los trastornos más

    [Contacto](#) [Media Kit](#) [Quienes Somos](#)

**crónico**, ambos con una alta prevalencia en la población y que afectan de manera directa a la calidad de vida.

## Lo más visto

[DIRECTIVOS](#) [EMPRESAS](#) [ECONOMÍA](#) [SALUD](#) [INTELIGENCIA ARTIFICIAL](#) [FIRMAS](#)

Las doctoras **Adriana Gómez Domínguez**, **Beatriz Estrella León** y la residente **Estefanía Alonso Sánchez** pusieron especial énfasis en la

**higiene del sueño** como la mejor medicina preventiva. Se trata de

adquirir **hábitos saludables que favorezcan un descanso**

**reparador**: rutinas regulares, evitar pantallas antes de dormir,

mantener un entorno tranquilo y oscuro, y evitar estimulantes por la noche, entre otros.

“No todo insomnio necesita pastillas. A veces, pequeños cambios en las rutinas marcan una gran diferencia”, subrayan.

# Una experiencia práctica y cercana: visita a la Unidad del Sueño

Uno de los momentos más valorados por los asistentes fue la **visita guiada a la Unidad del Sueño** del hospital, donde pudieron conocer de primera mano cómo se realiza una **polisomnografía**, la prueba diagnóstica de referencia para estudiar el sueño. También se ofreció un **taller de relajación** impartido por **Eva del Olmo Rubio**, técnico en Cuidados Auxiliares de Enfermería (TCAE), y guiado por sus compañeras **Sonia Cagigal**, **Erika Zafra** y **Julia Palomino**.

“Los pacientes salieron muy satisfechos, con dudas resueltas y con ganas de repetir”, señala la Dra. Díaz. El equipo ya se plantea **dar continuidad a este tipo de encuentros** como parte de su estrategia de prevención y educación para la salud.

Bajonazo en el precio de la luz, hoy 14 de marzo de 2025  
14 marzo, 2025

Desafíos geopolíticos para las empresas españolas: cómo guiar a los CEO's 28 marzo, 2025

Lanzada la IX edición del Premio Pyme del año: fechas y requisitos para participar 14 de marzo, 2025

RSC INTERNET MOTOR NOTICIAS  
Miembros del Servicio de Neurofisiología Clínica del HUIE  
en la celebración de la I Jornada del Sueño para pacientes.

## Un enfoque preventivo también fuera del hospital

Pero el compromiso del equipo de Neurofisiología Clínica del Hospital Infanta Elena no termina en sus consultas. De hecho, la **Dra. Gómez Domínguez** también ha liderado recientemente una **Jornada de Higiene del Sueño para adultos y mayores**, organizada por el **Centro Municipal de Salud Comunitaria de Ciudad Lineal (CMSc)** y promovida por **Madrid Salud**.

En esta actividad, se abordaron temas como **la fisiología del sueño y los cambios que ocurren con la edad**, los **factores que lo alteran**, y se ofrecieron estrategias para mejorarlo. La jornada incluyó una parte práctica con **ejercicios de relajación**, cuestionarios de evaluación del sueño y material divulgativo con consejos útiles para implementar rutinas de descanso saludables.





# Dormir bien, vivir mejor

Tanto en el hospital como en el entorno comunitario, estas iniciativas subrayan un mensaje clave: **el sueño debe ser una prioridad sanitaria**. Según datos de la Sociedad Española de Neurología, entre el 20% y el 30% de la población española adulta padece algún tipo de trastorno del sueño. Sin embargo, en muchos casos, no se consulta al especialista o se asumen estos problemas como “normales”.

“Dormir bien no es solo cuestión de suerte o genética. Existen soluciones, tratamientos y buenos hábitos que pueden transformar el día a día de muchas personas”, concluye la Dra. Díaz Montoya.

Y en ese camino hacia un descanso saludable, jornadas como esta demuestran que la educación, la cercanía y la atención personalizada son tan importantes como la tecnología o las pruebas diagnósticas. Porque, al final, **entender el sueño es también una forma de despertar hacia una vida mejor.**



Móstoles, 14 de abril de 2025



Buscar...



## Comunicación

### Noticia

# El alcalde asiste a la mesa de la Asociación Párkinson de Móstoles con motivo del Día Mundial de esta enfermedad

Fecha de publicación: 11 de abril de 2025

- El alcalde de Móstoles, Manuel Bautista, ha visitado la mesa instalada por la Asociación Párkinson Móstoles, con Motivo del Día Mundial de esta enfermedad neurodegenerativa que se conmemora el 11 de abril.
- Esta asociación asesora y ofrece atención directa y apoyo tanto al enfermo como a sus familiares y cuidadores para mejorar su calidad de vida.

El alcalde de Móstoles, Manuel Bautista, se ha acercado a la mesa instalada frente al Centro de Arte Dos de Mayo (CA2M) por la Asociación Párkinson de Móstoles, una entidad declarada de utilidad pública, para visibilizar y concienciar a la población sobre esta enfermedad, con motivo del Día Mundial del Párkinson que se celebra el 11 de abril.

Esta asociación, que actualmente cuenta con 80 socios, es una de las cerca de 30 entidades sociosanitarias del municipio, y que participa activamente en la ciudad. En esta XIV Semana de





la Salud ha participado organizando una conferencia sobre la enfermedad de párkinson, a cargo de la doctora Lydia Vela, que congrega a decenas de ciudadanos para escuchar sus ponencias, celebrada el pasado miércoles 9 de abril en el Centro Cultural Villa de Móstoles.

La Asociación de Móstoles contra el Párkinson está ubicada en la calle de Azorín, 32-34. Fue creada

en 2005, y desde entonces organiza numerosas actividades además de acercar y ofrecer terapias a los afectados, aplicadas por profesionales del sector. Entre ellas, destacan los talleres de teatroterapia, musicoterapia, logopedia, fisioterapia y apoyo psicológico. Además, gestionan grupos de autoayuda y otros grupos de estimulación cognitiva, terapia en piscina y terapia ocupacional. También, organizan danza para parkinson, masajes y estiramientos.

El párkinson es una enfermedad neurodegenerativa y crónica del sistema nervioso central. Los síntomas más importantes son: temblores, rigidez en las articulaciones, trastornos en el movimiento como lentitud o torpeza para realizar movimientos y trastorno del equilibrio y la deambulación. Además, pueden presentar dificultades en la capacidad para hablar y comunicarse con los demás y padecer ansiedad, depresión o trastornos de control de impulsos. Como síntomas no motores se puede presentar alteración del olfato o trastorno de conducta del sueño REM, entre otros.

En España hay más de 160.000 personas con párkinson, que es la segunda enfermedad neurodegenerativa más común después del Alzheimer. La Sociedad Española de Neurología indica que el 70% de las personas diagnosticadas de Parkinson en España tienen más de 65 años, pero el 15% son menores de 50 años.

### Galería de imágenes







**Ayuntamiento de Móstoles**

Plaza de España, 1  
28934 Móstoles (Madrid)

Tlf: 91 664 75 00

[Cómo llegar](#)



### Ayuntamiento

[Concejalías](#)

[Órganos de Gobierno](#)

### Servicios y gestiones digitales

[Sede Electrónica](#)

[Calendario del contribuyente](#)

### Servicio integral al ciudadano

[Atención al ciudadano](#)

[Distrito Centro](#)

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

# Cabueñes, en la élite nacional de la esclerosis múltiple: un referente de excelencia en la atención neurológica. Asturias Mundial.

4-5 minutos

---

**El Hospital Universitario de Cabueñes recibe la prestigiosa certificación Escalem por la calidad de sus cuidados a pacientes con esclerosis múltiple, situándose entre los mejores centros de España**

Asturias vuelve a destacar en el ámbito sanitario. El **Hospital Universitario de Cabueñes**, centro de referencia del área sanitaria V con cabecera en Gijón, ha sido reconocido a nivel nacional por la calidad de su atención a pacientes con **esclerosis múltiple**. Su **Servicio de Neurología** ha obtenido la **certificación Escalem** de la **Sociedad Española de Calidad Asistencial (SECA)**, un sello de excelencia que solo ostentan otros ocho hospitales en todo el país.

La entrega oficial de esta distinción se ha llevado a cabo hoy durante las **XXII Jornadas Científicas sobre la Esclerosis Múltiple**, celebradas en el propio hospital. La **consejera de Salud del Principado, Concepción Saavedra**, y **Ricardo de Dios**, representante de SECA y de la Asociación de Calidad Asistencial del Principado (Pasqal), hicieron entrega del certificado al **jefe del Servicio de Neurología, Roberto Suárez**, destacando el compromiso del equipo con la mejora continua y el bienestar del

paciente.

## Diez estándares que marcan la diferencia

Para obtener esta certificación, el hospital ha superado con éxito los **diez estándares esenciales del sistema Escalem**, una herramienta diseñada para impulsar la excelencia asistencial en las unidades que tratan la esclerosis múltiple. Entre los aspectos evaluados se encuentran:

- La adecuación de las instalaciones hospitalarias.
- La existencia de **canales de comunicación directa** entre profesionales y pacientes.
- Los **tiempos máximos** establecidos para diagnóstico y tratamiento.
- La disponibilidad y calidad de los equipos de **resonancia magnética** para el seguimiento clínico.

Este primer nivel de certificación impulsa la estandarización de procedimientos clínicos, mejora los tiempos de respuesta y refuerza la atención integral, accesible y centrada en el paciente.

## Un equipo de referencia con más de 700 pacientes atendidos

La **Unidad de Esclerosis Múltiple** del Hospital Universitario de Cabueñes, activa desde **octubre de 2016**, está compuesta por **cuatro especialistas en Neurología y un profesional de enfermería** dedicado específicamente a esta patología. Atiende actualmente a más de **700 pacientes** con esclerosis múltiple y otras enfermedades desmielinizantes del sistema nervioso central, como la **neuromielitis óptica**.

Esta enfermedad crónica, inflamatoria y autoinmune afecta a las neuronas del sistema nervioso central, presentando síntomas muy variables que hacen **especialmente compleja su detección y**

**tratamiento.** Por ello, disponer de unidades especializadas con protocolos rigurosos y actualizados resulta clave para mejorar el pronóstico y la calidad de vida de los pacientes.

## **Aval clínico y compromiso con la excelencia**

La **certificación Escalem** cuenta con el respaldo de las principales entidades médicas y científicas relacionadas con esta patología, como la **Sociedad Española de Neurología (SEN)**, la **Sociedad Española de Farmacia Hospitalaria (SEFH)**, la **Sociedad Española de Directivos de la Salud (Sedisa)**, la **Sociedad de Enfermería Neurológica (Sedene)**, la **Sociedad Española de Informática de la Salud (Seis)**, la **Sociedad Española de Neurorradiología (SENR)** y la **organización de pacientes EME (Esclerosis Múltiple España)**.

El procedimiento de evaluación incluye **32 criterios de calidad** que analizan desde la organización interna de las unidades hasta la gestión de recursos, la implementación de procesos clínicos y los resultados en salud.

## **Asturias, una vez más, en la vanguardia**

Este reconocimiento consolida al hospital gijonés como **uno de los centros de referencia a nivel nacional** en el tratamiento de la esclerosis múltiple. La distinción pone de manifiesto **el alto nivel de profesionalidad y humanidad del personal sanitario asturiano**, así como el esfuerzo institucional por **garantizar una atención de calidad, innovadora y centrada en las personas**.

“Este reconocimiento no es solo un premio al trabajo bien hecho, sino un impulso para seguir mejorando cada día. Porque detrás de cada diagnóstico hay una vida, una familia, una historia que merece lo mejor de nosotros”, señaló Roberto Suárez, emocionado, tras recibir

el distintivo.



La "nueva forma" de ayudar en caso de emergencia por asfixia

Publicidad LifeVac



Todos los hornos están sucios, pocos conocen este truco (sin frotar)

Publicidad Dr. Clean

Muere el Premio Nobel de Literatura Mario Vargas Llosa a los 89 años



El Debate

Seguir

40.2K Seguidores



## La razón por la que el estilo de vida nos aboca a sufrir párkinson, según un neurólogo

Historia de Paloma Santamaría • 3 día(s) •

3 minutos de lectura



La razón por la que el estilo de vida nos aboca a sufrir párkinson, según un neurólogo

El 11 de abril se conmemora el Día Mundial del [Parkinson](#), la segunda enfermedad neurodegenerativa más frecuente después del

alzhéimer. En España, se estima que alrededor de 200.000 personas...



Comentarios

alzheimer. En España, se estima que alrededor de 200.000 personas conviven con esta enfermedad y, según la Sociedad Española de Neurología (SEN), cada año se diagnostican unos 10.000 nuevos casos.



FEMXA

Aprende gratis en Madrid  
con cursos 100%...

Publicidad

El Dr. **Álvaro Sánchez Ferro**, coordinador del Grupo de Trastornos del Movimiento de la SEN, explica que el Parkinson es una enfermedad crónica y progresiva caracterizada por una disminución progresiva de la dopamina, neurotransmisor clave para el control del movimiento y el equilibrio. Los **síntomas** más conocidos incluyen temblores, rigidez muscular, lentitud de movimientos y problemas de equilibrio, pero también pueden aparecer otros signos menos evidentes como pérdida del olfato, alteraciones del estado de ánimo,

Continuar leyendo

## Contenido patrocinado



RIU Hotels & Resorts

Hasta 10% extra\* con RIU  
Class

Publicidad

Iniciar ahora



FEMXA

Aprende gratis en Madrid  
con cursos 100%  
subvencionados

Publicidad

Comentarios



[Inicio](#) > [Secciones](#) > [Salud](#) >



El Parkinson es una enfermedad crónica y progresiva. (Foto: sabinevanerp en Pixabay)

## AVANCES LIMITADOS

# España es el noveno país del mundo con mayor número de enfermos de Parkinson

Síntomas como el temblor, la rigidez muscular, la lentitud en el movimiento y/o la inestabilidad postural son comunes en el Parkinson; pero también otros no motores, como la pérdida del olfato, cambios en el estado de ánimo, depresión o incluso degeneración cognitiva.

Hechosdehoy / [SEN](#) / A. K. / Actualizado 11 abril 2025

ETIQUETADO EN: [Enfermedad de Parkinson](#)

El 11 de abril se celebra el **Día Mundial del Parkinson**, la segunda enfermedad neurodegenerativa más común en el mundo después de la enfermedad de **Alzheimer**. Según las últimas estimaciones realizadas al respecto, en España existirían actualmente unas **200.000 personas afectadas por esta enfermedad** y, según datos de la **Sociedad Española de Neurología (SEN)**, cada año se diagnosticarían unos 10.000 casos nuevos.

“La enfermedad de Parkinson es una enfermedad crónica y progresiva, que se

Las cookies de este sitio web se usan para personalizar el contenido, los anuncios, ofrecer funciones de redes sociales y analizar el tráfico. Además, compartimos información sobre el uso que haga del sitio web con nuestros partners de redes sociales, publicidad y análisis web, quienes pueden combinarla con otra información que les haya proporcionado o que hayan recopilado a partir del uso que haya hecho de sus servicios.

Si continúas utilizando nuestro sitio web, aceptas el uso de cookies.

[ACEPTAR](#) [RECHAZAR](#)  
[AJUSTES](#)

caracteriza por la reducción gradual de la capacidad del cerebro para producir dopamina, un neurotransmisor que controla, entre otros aspectos, el movimiento y el equilibrio. **Síntomas como el temblor, la rigidez muscular, la lentitud en el movimiento y/o la inestabilidad postural son comunes en esta enfermedad; pero también otros no motores, como la pérdida del sentido del olfato, cambios en el estado de ánimo, depresión, alteraciones del sueño o incluso degeneración cognitiva**, que generan una alta discapacidad a medida de que avanza la enfermedad”, explica el Dr. **Álvaro Sánchez Ferro**, Coordinador del Grupo de Estudio de Trastornos del Movimiento de la Sociedad Española de Neurología.

”Pero, además, la enfermedad de Parkinson es la enfermedad neurológica en la que más rápido ha aumentado su prevalencia, su carga (medida en los años de discapacidad que provoca en el conjunto de la población) y su mortalidad. En los últimos 20 años, la carga de discapacidad ha aumentado más de un 80%, el número de fallecimientos se ha duplicado y, según las últimas previsiones, publicadas hace solo unas semanas, seguirá aumentando de forma muy considerable en los próximos años”.

A principios del mes de marzo se daban a conocer las conclusiones del último *Global Burden of Disease Study* sobre la enfermedad de Parkinson (<https://www.bmj.com/content/388/bmj-2024-080952>) en las que, teniendo en cuenta los datos de 195 países, se estimaba que frente a los 12 millones de personas que padecen actualmente la enfermedad de Parkinson en todo el mundo, en los próximos 25 años estas cifras aumentarán más del doble, concretamente un 112% más, lo que supone que en 2050 habrá más de 25,2 millones de personas con la enfermedad debido, sobre todo, al envejecimiento pero también al crecimiento de la población mundial.

“Y a pesar de que este previsible aumento se producirá en todos los países, sexos y edades, **son especialmente llamativas las previsiones para España**. Porque a pesar de que solo somos el 31º país más poblado, actualmente ya somos el noveno país con más casos de Parkinson en el mundo. Pero, en 2050, escalaremos hasta el octavo puesto y, además, seremos el país con mayor número de personas con Parkinson por habitante, con una prevalencia cercana a los 850 casos por cada 100.000 habitantes, debido al aumento de la esperanza de vida y al envejecimiento de la población española”, comenta el Dr. **Álvaro Sánchez Ferro**.

“Por lo tanto, si bien la enfermedad de Parkinson es ya un desafío muy importante para la salud pública mundial, lo será aún más para nosotros. Por esa razón, desde la SEN vemos imprescindible comenzar a optimizar la asignación de recursos para hacer frente a las crecientes demandas sanitarias, **promover la investigación e intentar fomentar hábitos saludables que permitan la prevención de esta enfermedad**”.

Las cookies de este sitio web se usan para personalizar el contenido y los

anuncios, mejorar el funcionamiento de nuestras páginas y analizar nuestros

datos. Además, compartimos información sobre el uso que haga del sitio web con nuestros partners de redes sociales, publicidad, análisis web, quienes

podrán contactarlo con otra información que les haya proporcionado o que hayan recopilado a partir del uso que haya hecho de sus servicios.

Usted acepta nuestras cookies si continúa utilizando nuestro sitio web.

RECLUTAR RECLUTAR  
AJUSTES

**La enfermedad de Parkinson tiene una incidencia dos veces mayor en hombres que en mujeres**, y la edad media de inicio de la enfermedad es ligeramente mayor en mujeres que en hombres, aunque las pacientes de Parkinson presentan una menor esperanza de vida y una mayor mortalidad por la enfermedad. Y si bien la edad es el principal factor de riesgo conocido para padecer la enfermedad y, por lo tanto, la enfermedad de Parkinson se diagnostica más frecuentemente en personas de edad avanzada; sin embargo, la edad no es el único factor de riesgo. **Hasta un 20% de los casos se producen en personas de menos de 50 años** y ya se conocen ciertos factores, muchos de ellos evitables llevando a cabo hábitos saludables, que también parecen predisponer el desarrollo de la enfermedad.

“La inactividad física y aislamiento social, o no controlar adecuadamente ciertos factores de riesgo vascular, como el azúcar en sangre, la presión arterial o el colesterol, son factores que también pueden influir en el desarrollo de la enfermedad”, destaca el Dr. **Álvaro Sánchez Ferro**.

“Por otra parte, **la exposición a pesticidas, disolventes industriales, o la contaminación atmosférica también son factores que parecen predisponer a desarrollar la enfermedad**. Por lo tanto, tratar de fomentar la prevención es el primer paso que debemos de dar en la lucha contra el Parkinson, así como potenciar la investigación para encontrar tratamientos que permitan detener, o al menos aminorar de manera más efectiva, el curso progresivo de esta enfermedad”.

**Los tratamientos disponibles actualmente para la enfermedad de Parkinson están enfocados principalmente en aliviar los síntomas de los pacientes**. Además de diversos fármacos y de terapias físicas y ocupacionales, que también juegan un papel clave en la calidad de vida de los pacientes, existen otras opciones de tratamiento como la estimulación cerebral profunda, utilizada cuando aparecen dificultades en el movimiento, y más recientemente, los ultrasonidos de alta intensidad, que pueden ser útiles en casos de temblor resistente a los tratamientos convencionales.

“En todo caso, dado el previsible aumento de los casos de Parkinson entre la población española y la discapacidad y mortalidad que experimentan las personas con enfermedad de Parkinson, hay una necesidad urgente de investigación para el desarrollo de nuevos fármacos. Actualmente, además de la terapia génica, se está explorando la inmunoterapia, con el objetivo de desarrollar fármacos basados en anticuerpos monoclonales que actúen sobre las proteínas responsables del daño neuronal. Aunque hasta ahora los avances han sido limitados”, señala el Dr. **Álvaro Sánchez Ferro**.

Las cookies de este sitio web se usan para personalizar el contenido y los anuncios, ofrecer funciones de redes sociales y mejorar la navegación. Además, compartimos información sobre el uso que haga del sitio web con nuestros partners de redes sociales, quienes pueden combinarla con otra información que les haya proporcionado o que hayan recopilado a partir del uso que haya hecho de sus servicios. [Usted acepta nuestras cookies, si continúa utilizando nuestro sitio web.](#)

ACEPTAR

RECHAZAR

Portada

Etiquetas

## HM CINAC supera las 500 intervenciones con HIFU desde 2015, con 58 el pasado año



Agencias

Viernes, 11 de abril de 2025, 18:07 h (CET)



El Centro Integral de Neurociencias Abarca Campal HM CINAC, ubicado en el Hospital Universitario HM Puerta del Sur (Móstoles), ha superado las 500 intervenciones realizadas con ultrasonido focalizado de alta intensidad (HIFU, por sus siglas en inglés) desde su inicio en 2015, alcanzando las 58 solo en el pasado año.

El HIFU es un tratamiento utilizado en el tratamiento del Parkinson, una enfermedad neurodegenerativa que afecta a unas 160.000 personas, según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN). Esta cifra representa un incremento notable en las últimas décadas, y se prevé que el envejecimiento de la población llegue a triplicar el número de afectados en los próximos 25 años.

### Lo más leído

**1 Tendencias, oportunidades y modelos más buscados en el mercado de coches de segunda mano**

**2 El mercado de automóviles de segunda mano en España: tendencias, precios y modelos más buscados**

**3 David Sitjes, entre la Puda de Montserrat y la Colònia Puig**

**4 El mundo cabe en una peonza**

**5 Besançon, ciudad natal del famoso escritor francés Víctor Hugo**

### Noticias relacionadas

**Un juzgado de Pontevedra condena a UFD del Grupo Naturgy por refacturaciones sobre fraudes falsos**

El Juzgado Contencioso-Administrativo de Pontevedra ha anulado una factura de 15.600 € que pretendía cobrar la Distribuidora del grupo Naturgy alegando un "fraude eléctrico" que no ha podido demostrar en el juicio. En sentencia firme, UFD Distribución contra el recurso presentado ante la

Desde el Grupo HM Hospitales han enfatizado su apuesta por un diagnóstico temprano para mejorar el pronóstico de la enfermedad. Bajo la dirección del especialista en Neurología y Neurofisiología José Obeso, HM CINAC ha realizado 2.652 consultas relativas a la enfermedad de Parkinson y temblor esencial durante 2024, así como varios estudios de investigación clínica y experimental dirigidos a desarrollar terapias neuroprotectoras.

"Un aspecto clave de HM CINAC radica en nuestra capacidad para trasladar la investigación experimental de vanguardia al paciente. Apostamos por terapias innovadoras que no solo alivien los síntomas de la enfermedad de Parkinson, sino que ayuden a frenar su progresión. Restaurar los circuitos cerebrales dañados y mejorar la calidad de vida de quienes conviven con esta enfermedad es nuestra prioridad", ha destacado Obeso.

#### PARTICIPACIÓN EN ENSAYOS

HM CINAC lidera y participa en distintas investigaciones, como el ensayo clínico internacional 'EarlyFocus', cuyo objetivo es evaluar si la subtaletomía con HIFU, además de impactar significativamente sobre los síntomas de la enfermedad, puede ralentizar la progresión de la enfermedad de Parkinson en estadios iniciales.

Este estudio, desarrollado en colaboración con la Clínica Universidad de Navarra, la Universidad de Kiel (Alemania) y la Universidad Católica de Chile, incluye a pacientes con menos de cinco años de evolución de la enfermedad. La intervención, mínimamente invasiva y sin incisión craneal, ya ha demostrado eficacia en fases menos precoces de la enfermedad, y podría ahora marcar un punto de inflexión en el abordaje temprano de esta patología, según han apuntado desde HM CINAC.

Asimismo, el Centro ha resaltado su trabajo en un ensayo piloto sobre seis pacientes, publicado en 'JAMA Neurology', que demuestra la viabilidad del tratamiento bilateral con HIFU, mejorando las manifestaciones motoras en los dos lados del cuerpo. Otro estudio piloto en tres pacientes, publicado en 'Journal of Neurology, Neurosurgery and Psychiatry', demuestra la posibilidad de abrir de forma segura y eficaz la barrera hematoencefálica mediante ultrasonidos de baja intensidad (LIFU), lo que podría facilitar la administración directa de fármacos en regiones específicas del cerebro.

El trabajo científico y asistencial de HM CINAC se ha visto también reforzado

Resolución de la Xunta de Galicia, que daba la razón al titular del contrato de suministro y consideraba nula la refacturación practicada por alegar un 'fraude eléctrico' en el contador de electricidad.

#### Epístola a un anciano

Sí, me refiero a ti. A ese que de vez en cuando va a recoger a sus nietos al cole. A esos que están sentados en un banco de un jardín e incluso a los que están echando una partidita de dominó, esperando matar al contrario esos seis dobles que están a la expectativa, mirando de reojo al rival para que no le asesinen esa ficha adversa que todos no sabemos dónde meter cuando nos hunde la suerte en el reparto de fichas. A

#### El racismo y el abuso sexualizado siguen utilizándose en un 48% para atacar a los atletas en redes sociales

La Asociación Mundial de Atletismo (World Athletics) publicó este jueves las conclusiones de un estudio realizado durante los Juegos Olímpicos de París 2024 con el objetivo de identificar y proteger a los atletas de los mensajes abusivos enviados a través de las plataformas de las redes sociales, siendo el racismo, con un 18%, y el abuso sexualizado (30%) los principales problemas.



con un acuerdo de colaboración con el Centro de Investigación en Enfermedades Neurológicas (CIEN), que dirige Pascual Sánchez-Juan, experto internacional en demencias, y que se materializa en la puesta en marcha de la Unidad de Demencias Complejas de HM CINAC.

Fruto de esta colaboración, esta unidad ha implementado un programa clínico y de investigación basado en biomarcadores y neuroimagen para avanzar en el diagnóstico y tratamiento de afecciones como la enfermedad de Alzheimer, la demencia frontotemporal o la demencia por cuerpos de Lewy.

## TE RECOMENDAMOS



**Estrena cocina con IKEA.**

**Diseña tu cocina con IKEA desde nuestros más de 64 puntos de contacto.**



**Fibra y gigas acumulables**

**En Pepephone lo que ves es lo que hay. 300Mb y 20GB por 31,9€/mes.**



**DS Business Days**

**Vehículo de alta gama con condiciones exclusivas hasta el 30 de Abril**



**Diseña tu cocina ideal**

**Estrena cocina con IKEA de la mano de nuestros asesores especialistas**



**Citroën Services.**

**Cambia tus neumáticos con los 30 días redondos de Citroën Services.**



**NUEVO JEEP AVENGER**

**Ven y descubre la gama electrificada de Jeep**

DISCOVER WITH  
**saddoor**

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

## Una farmacéutica explica la razón por la que puedes estar tomándote pastilla de melatonina y que no te haga efecto: “A lo mejor la estás tomando mal”

Miriam González

4-5 minutos



Una farmacéutica explica la razón por la que puedes estar tomándote pastilla de melatonina y que no te haga efecto

**El insomnio**, entendido como la dificultad para conciliar o [mantener el sueño a pesar de contar con un entorno favorable](#), es el trastorno del sueño más común en España, afectando a aproximadamente un 20% de la población. Sus consecuencias van más allá de las molestias nocturnas, pues repercuten de manera significativa en la salud física y emocional **de quienes lo padecen**. A pesar de que en



los últimos años ha aumentado la concienciación sobre la importancia del sueño y los trastornos relacionados, **aún persisten desafíos**.

En este sentido, la Sociedad Española de Neurología (SEN) señala que es **fundamental mejorar la higiene** del sueño en la población española, ya que, independientemente de padecer un trastorno diagnosticado, muchos ciudadanos no descansan adecuadamente. Según estimaciones de la SEN, el 48% de los adultos y el 25% de los niños en España sufren de un sueño de baja calidad. Así, para tratar de paliar esta situación, son muchos los que recurren a remedios naturales como las **infusiones o la melatonina**.



Sin embargo, son muchos los que a pesar de [haber acudido a las pastillas](#) de melatonina en busca de un mejor descanso, no han reportado ningún tipo de mejora. Ante esto, Elena, la farmacéutica conocida en redes sociales como inFARMArte, explica que “a lo mejor **la estás tomando mal**”. Tras ello, pasa a ofrecer una serie de consejos.

Antes de eso, explica que la melatonina es una hormona que **se produce naturalmente en el cuerpo** cuando llega la noche, cuando hay oscuridad para facilitar el sueño. Por ello, aunque su función es facilitar el descanso, “no debe confundirse con un sedante.” Tómatelo

cuando ya estés metido en la cama **15 minutos antes de dormirte**, cuando esté la luz apagada y no haya pantallas. La melatonina induce al sueño 15 minutos después de haberla tomado, una vez te la hayas tomado no hagas **ninguna otra actividad", explica**. En este sentido, la clave está en crear un ambiente adecuado para que la melatonina haga su efecto. Además, si se opta por la presentación en gominola, se recomienda dejarla en la boca y permitir que se deshaga lentamente, en lugar de tragarla de golpe, para potenciar su eficacia.

(Puedes ver la publicación completa en esta enlace [https://www.tiktok.com/@infarmarte/video/7195157944319741190?\\_r=1&\\_t=ZN-8vWO16bb0xa](https://www.tiktok.com/@infarmarte/video/7195157944319741190?_r=1&_t=ZN-8vWO16bb0xa))

0 seconds of 1 minute, 24 secondsVolume 90%

Dr López Rosetti - El Dormir

[El uso de melatonina a corto plazo](#) generalmente **se considera seguro**. A diferencia de otros medicamentos para dormir, la melatonina no suele generar dependencia, ni provoca una disminución de su efecto con el uso repetido, ni causa resaca. Sin embargo, y según se indica en el portal especializado en medicina *Mayo Clinic*, como cualquier suplemento, puede ocasionar **efectos secundarios**.

Los efectos secundarios más comunes incluyen dolor de cabeza, mareos, náuseas y somnolencia durante el día. Estos síntomas suelen ser **leves y transitorios**. No obstante, existen efectos secundarios menos comunes que pueden incluir sueños vívidos o pesadillas, depresión temporal, irritabilidad, calambres estomacales, diarrea, estreñimiento, disminución del apetito y en algunos casos, incontinencia urinaria nocturna. Además, se han reportado aumentos en el riesgo de caídas, convulsiones, confusión, cambios de humor, disminución de la lucidez y desorientación. Además, los suplementos de melatonina **pueden interactuar con varios medicamentos**.

Entre ellos se incluyen anticoagulantes, medicamentos anticonvulsivos, anticonceptivos, medicamentos para la hipertensión, medicamentos para la diabetes, inmunosupresores y algunos fármacos que se desintegran en el hígado.



EN DIRECTO



¿Tienes ya la app de Onda Cero?

DESCARGAR

PUBLICIDAD

Ondacero

Noticias

Salud

## PROBLEMAS DE SUEÑO

# Este es el fruto seco que más melatonina contiene y que te ayudará a dormir plácidamente

Es un alimento rico en esta hormona que ayuda al cuerpo a regularse y lo prepara para dormir cuando anochece. También contienen melatonina los plátanos, tomates, cerezas, pollo o el maíz dulce.



EN DIRECTO  
Más de uno



EN DIRECTO



Frutos secos. | UnSplash

La Sociedad Española de Neurología (SEN) estima que entre un **20 y un 48% de la población adulta sufre en algún momento dificultad para iniciar o mantener el sueño**. Por eso, no es de extrañar que cada vez sean más comunes en las despensas o mesitas de noche de los españoles los suplementos, cuando no son medicamentos, que ayudan en la conciliación del sueño. Sin embargo, hay una solución mucho más natural: la ingesta de nueces.

Según informa esta institución en su informe por el Día Mundial del Sueño, este fruto seco contiene una **cantidad importante de melatonina**, la cual ayuda a regular el ciclo sueño-vigilia. Esta hormona que el cuerpo también produce de manera natural, **regula los ciclos de día y de noche** y lo prepara para dormir cuando anochece. Pero no es el único alimento rico en esta hormona, también lo son los **plátanos, las cerezas, el maíz dulce, el pollo o el tomate**.

Estos alimentos no son difíciles de añadir a nuestra dieta y mejoran, de forma natural, no solo el inicio del sueño, sino también su continuidad, reduciendo las interrupciones y ayudando a alcanzar fases más profundas del descanso. Por tanto, añadir las nueces a la cena nos prepara para tener una mejor calidad de sueño y nos aporta **nutrientes esenciales como el omega-3**, en la que también es rica este fruto seco.

melatonina

problemas de sueño

nueces

## Te recomendamos



EN DIRECTO  
Más de uno