

Foto: Europa Press

■ Una mujer con parálisis vuelve a hablar 18 años después de sufrir un ictus gracias a la IA

**Rocío Lasheras**

Publicado: 22 de abril de 2025, 11:55



Ayer, 21 de abril, el mundo amanecía con la noticia de la muerte del papa Francisco a los 88 años. Y aunque últimamente su estado de salud era delicado, la causa de su muerte no tuvo nada que ver con la neumonía bilateral que sufrió el pasado mes de febrero. Tal y como informaba la Santa Sede, el Santo Padre ha fallecido a causa de un ictus cerebral, que le ha provocado el coma y un colapso cardiocirculatorio.

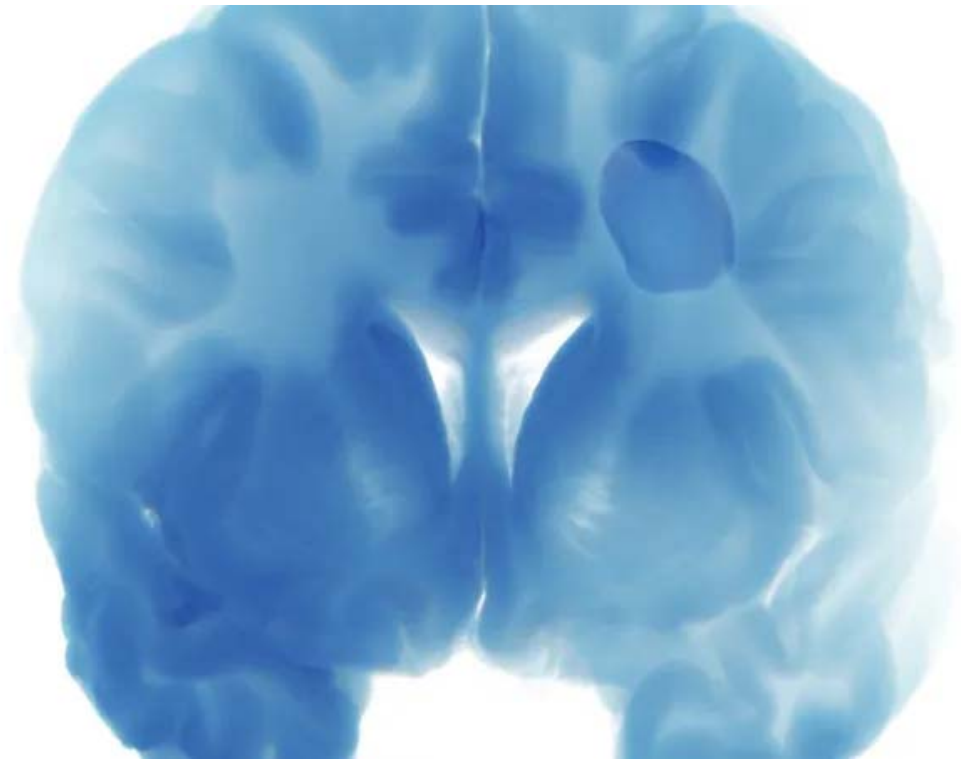
El cuerpo del pontífice fue explorado por **Andrea Arcangeli**, director de Sanidad e Higiene del Estado de la Ciudad del Vaticano, quien tras realizar un exhausto reconocimiento del cadáver ha realizado el informe médico.

En España, según datos de la [Sociedad Española de Neurología](#) (SEN) cada año se producen unos 90.000 nuevos casos de ictus y, en 2023, esta enfermedad fue la **responsable del fallecimiento de más de 23.000 personas**, cifras que se podrían reducir si la población tuviese mayor conocimiento sobre su prevención y síntomas.

El **ictus** si
de esa pa

rrumpe. Cuando esto ocurre, las neuronas
r.





Accidente cerebrovascular | iStock

Principales síntomas

Es muy importante **prestar atención a algunos de los síntomas** que nos pueden indicar que se está produciendo un ictus. Entre [los más habituales](#) se encuentran:

- Pérdida de fuerza en la mitad del cuerpo (cara, brazo y pierna del mismo lado).
- Dificultad para hablar.
- Dolor de cabeza intenso, distinto del habitual.
- Pérdida súbita de visión en un ojo
- Pérdida de sensibilidad u hormigueos en la mitad del cuerpo.

Señal de alerta FAST

Una forma rápida de identificación es el **método FAST** (rostro, brazos, habla y tiempo):

- Rostro (Face): Pídele a la persona que **sonría** y comprueba si se cae un lado de la cara.
- Brazos (Arms): Pídele a la persona que **levante ambos brazos** y comprueba si está un brazo más abajo que el otro o no puede levantar un brazo.
- Habla (Speech): Pídele a la persona que **repita una frase simple** y comprueba si arrastra las palabras o habla de una forma diferente a la habitual.
- Tiempo (Time): Si observas cualquiera de estos signos, **llama a emergencias** de inmediato.

Recomendaciones

Si se tienen sospechas de que una persona puede estar sufriendo un ictus, llama rápidamente a emergencias y **realiza estos pasos básicos**:

- Mantén al paciente en calma e inmóvil.
- Preferiblemente, tumbado.
- Si está inconsciente y respira, colócala en posición lateral de seguridad.



- La cabeza sin levantar, a menos que respire mal o vomite.

• Más Noticias

Un avance hacia la comprensión de los sueños lúcidos

Space Rider: así es laboratorio reutilizable de la ESA para desarrollar fármacos en microgravedad

- No administres fármacos no prescritos por un médico.

Está a punto de ocurrir: estos tres planetas y la Luna formarán una "cara sonriente" en el cielo



ICTUS

Te recomendamos

La OCU desaconseja seguros de decesos [Descubre más]

Pazy

Leer más

¿Por qué el cerebro envejece más rápido en algunas personas?

Brainkiz

Prueba ahora

Los españoles están dejando de pagar seguros de decesos al descubrir esta alternativa más justa.

Pazy

Leer más

¿Deberías dormir desnudo? Esta es la respuesta de los expertos

TecnoXplora

El precio de venta de su vivienda es de público conocimiento

Valor de la vivienda | Anuncios de búsqueda

Más información

La muerte también tiene un horario: esta es la hora más probable según la ciencia

TecnoXplora

Los 5 mejores sitios de citas para quedar con personas solteras en San Sebastián De Los Reyes

Top 5 Dating ES



martes, abril 22, 2025

**CIUDADANÍA RD**[Inicio](#) / [MUNDO](#) / [Europa](#) / [Vaticano](#) / Muere el papa Francisco, sigue la última hora en directo**VATICANO**

Muere el papa Francisco, sigue la última hora en directo

22 de abril de 2025/CRDMedia



Fieles en la misa de Pascua en la Plaza de San Pedro en el Vaticano este 20 de abril.

Madrid (EFE) .- Un día después de la muerte del papa Francisco, comienzan a ultimarse los detalles de sus exequias. Sigue la cobertura en directo de la Agencia EFE.

- En directo

22 abril 2025 10:50

Zelenski estará presente en el funeral del papa

El presidente ucraniano, Volodímir Zelenski, tiene previsto viajar a Roma para asistir al funeral del papa Francisco, según informaron este martes fuentes de la presidencia ucraniana a la agencia pública del país, Ukrinform.

En un mensaje publicado este lunes en sus redes sociales, Zelenski transmitió a los católicos de todo el mundo sus condolencias por la muerte de Bergoglio.

22 abril 2025 10:41

El funeral de Francisco se celebrará el sábado en la plaza de San Pedro

El funeral del papa Francisco se celebrará el 26 de abril a las 10.00 horas (8.00 GMT) en la plaza de San Pedro.

La ceremonia, a la que está previsto que asistan jefes de Estado de todo el mundo, estará oficiada por el decano del colegio cardenalicio, Giovanni Battista Re, y a su término el féretro será trasladado a la basílica de Santa María la Mayor para ser enterrado, según dejó escrito el pontífice argentino en su testamento.

[Más información en este enlace](#)

22 abril 2025 10:35

El féretro del papa será trasladado a la basílica de San Pedro este miércoles

El féretro con los restos mortales de Francisco será trasladado desde la capilla de Santa Marta a la basílica de San Pedro este miércoles a las 9.00 horas (7.00 GMT), donde recibirá el homenaje de los fieles.

Según ha informado el Vaticano, el cuerpo del pontífice se expondrá directamente en el ataúd abierto sin el báculo papal ni el catafalco, como había sido hasta ahora.



22 abril 2025 10:13

¿Qué es un cónclave? Claves del hermético rito de elección de los papas

La muerte del papa Francisco deja a la iglesia en «sede vacante», un período excepcional que concluirá con la celebración de un antiguo y ceremonioso ritual para buscar un sucesor: el cónclave.

[Más información en este enlace](#)

22 abril 2025 10:00

Los fieles acuden a la Plaza de San Pedro para orar por el fallecido papa Francisco.

Aquí lo puedes ver en directo.

22 abril 2025 09:40



22 abril 2025 09:32

Difunden las primeras imágenes del papa en el féretro

El Vaticano difunde las primeras imágenes del papa Francisco, fallecido este lunes a los 88 años, en el féretro de madera en la capilla de la que fue su residencia, la Casa Santa Marta.

El papa descansa sobre un féretro de madera forrado de terciopelo rojo con una casulla purpura y una mitra blanca y en las manos lleva un rosario.

[Más información en este enlace](#)

22 abril 2025 00:38

Los ocho viajes del papa Francisco a América

Desde su elección en 2013, Francisco realizó ocho viajes apostólicos a América que marcaron su pontificado. Como primer papa latinoamericano, abordó con fuerza temas como la justicia social, la inclusión, la defensa del medioambiente y los derechos de los pueblos originarios.

22 abril 2025 00:33

El cardenal Brenes no se considera "papable"

El cardenal nicaragüense y arzobispo de Managua, Leopoldo José Brenes Solórzano, dice que él prefiere que sea elegido un nuevo líder de la Iglesia católica de "otro lado", en sustitución del fallecido papa Francisco, y que, en su caso, él está "tranquilo" en Nicaragua.

"Hay un dicho que dice que todos los papables que entran al cónclave, salen como cardenales", matiza el religioso.



21 abril 2025 23:08

¿De qué murió el papa Francisco?

La causa de la muerte del papa Francisco ha sido un ictus, un accidente cerebrovascular de alta incidencia y prevalencia producido por un trastorno brusco de la circulación cerebral que altera la función de una determinada región del cerebro, según la Sociedad Española de Neurología.

¿Qué es un ictus cerebral?

21 abril 2025 22:40

Donald y Melania Trump asistirán al funeral del papa Francisco

El presidente de Estados Unidos, Donald Trump, y la primera dama, Melania Trump, viajarán a Roma para asistir al funeral

de papa Francisco, según avanza el propio mandatario.

“Melania y yo iremos al funeral del papa Francisco en Roma. ¡Estamos deseando estar allí!”, publicó en su red social, Truth Social.



21 abril 2025 21:35

El patriarca ecuménico ortodoxo recuerda a Francisco como su leal amigo

Bartolomé I, arzobispo de Constantinopla (Estambul) y patriarca ecuménico de la Iglesia ortodoxa, se refiere al papa Francisco, como un amigo leal y dice que siempre lo recordará.

“Siempre lo recordaremos”, señala el líder de la Iglesia ortodoxa en un mensaje en el que agradece la postura firme del papa a favor del diálogo y la unidad de las Iglesias.



21 abril 2025 21:30

El cardenal estadounidense Burke, uno de los “papables”

El cardenal estadounidense Raymond Burke suena con fuerza entre los nombres de los “papables”, en su caso como representante de la iglesia más conservadora y hasta reaccionaria; no en vano han sido notorios los choques que tuvo con el difunto papa Francisco por sus formas tan distintas de entender la Iglesia.

21 abril 2025 21:08

Los apartamentos pontificios, sellados tras la muerte del papa

El apartamento del papa Francisco, tanto el de su residencia en la Casa Santa Marta como el del Palacio Apostólico, que no usaba, han sido sellados, como manda la tradición, tras su fallecimiento.

El rito del sellado se lleva a cabo para que, tras la defunción, se garantice la seguridad de todos los documentos y pertenencias del papa fallecido.



21 abril 2025 20:20

Una tumba sencilla, el pedido del papa Francisco

El papa Francisco dejó escrito en su testamento, publicado hoy, su voluntad de ser enterrado en una capilla en la basílica romana de Santa María la Mayor y en una tumba sencilla.

“Solicito que mi sepulcro sea preparado en el nicho de la nave lateral entre la Capilla Paulina (Capilla de la Salus Populi Romani) y la Capilla Sforza de la citada Basílica Papal, como se indica en el documento adjunto. El sepulcro debe estar en la tierra; sencillo, sin decoración particular y con la única inscripción: Franciscus”, se lee en el testamento.

21 abril 2025 20:07

El Vaticano confirma la causa de la muerte de Francisco

El papa Francisco falleció a causa de un ictus cerebral que le causó un coma y un fallo cardiocirculatorio irreversible, según informa el Vaticano en su parte de defunción.



21 abril 2025 19:59

La Guardia Suiza pospone su tradicional juramento

La Guardia Suiza, el cuerpo militar que protege a los pontífices desde hace siglos, ha pospuesto el tradicional juramento de sus nuevos miembros en señal de luto por el fallecimiento del papa Francisco.

El juramento debía celebrarse como cada año el 6 de mayo, cuando se conmemora el 'Saqueo de Roma' de 1527, pero se ha pospuesto a una fecha aún por establecer, previsiblemente el próximo otoño.



21 abril 2025 19:17

El funeral de Francisco se prevé antes del domingo

El funeral del papa Francisco deberá celebrarse entre el viernes y el domingo de esta semana, tal y como estipulan las reglas, y esta tarde se procederá al sellado de su apartamento pontificio.

La legislación vaticana vigente, el 'Ordo Exsequiarum Romani Pontificis', un documento que regula las exequias papales, y la constitución apostólica 'Universi Dominici Gregis', indica que el funeral debe celebrarse entre el cuarto y sexto día de la muerte.



21 abril 2025 19:15

Messi recuerda a Francisco

El futbolista argentino Lionel Messi expresa pesar por la muerte del papa Francisco en un mensaje en su cuenta de Instagram, en el que afirma que su compatriota había hecho del mundo "un lugar mejor", y concluye: "Te vamos a extrañar".

21 abril 2025 19:00

Los próximos días del Vaticano sin papa

El Vaticano ha empezado a confirmar las primeras citas para organizar la sucesión del papa Francisco, partiendo ya desde mañana con la primera congregación de cardenales que regirán el proceso.

Esta misma tarde, a partir de las 20:00 horas locales (18:00 GMT), tendrá lugar el rito de la constatación de la defunción del pontífice en su residencia, la Casa Santa Marta.

Mañana martes tendrá lugar la primera congregación general con los cardenales que ya se encuentren en Roma y su primera labor será estipular la liturgia fúnebre.



21 abril 2025 18:18

La desinformación sobre el pontificado de Francisco

La figura del papa Francisco ha sido a lo largo de su pontificado objeto de desinformación que en algunos casos buscaba dibujarle como un peligro para las tradiciones de la Iglesia Católica y, en otros, utilizaba su imagen para defender postulados de la doctrina eclesiástica.

En numerosas ocasiones, su postura y sus reformas, a las que se opuso siempre el área más ultraconservadora de la Iglesia, han sido tergiversadas en redes en un intento de presentar a Francisco como un papa radical al servicio de una «agenda globalista» que quiere acabar con la cultura occidental.

21 abril 2025 17:45

José Mujica reconoce a Francisco como “la mejor versión cristiana a las desigualdades”

El expresidente de Uruguay José Mujica asegura que el papa Francisco fue “la mejor versión cristiana a las desigualdades”.

El exmandatario señala que Francisco estuvo en sintonía con el “viejo mensaje cristiano” y que confía en que su mensaje se mantenga en el tiempo.



21 abril 2025 17:32

Obispos cubanos resaltan el legado de Francisco

La Conferencia de Obispos Católicos de Cuba subraya en un comunicado el compromiso del papa Francisco con “los más pobres y vulnerables” y su legado de “misericordia, diálogo y esperanza”.

21 abril 2025 17:28

“Se nos fue el papa de los pobres”, dice arzobispo de Buenos Aires

El arzobispo de Buenos Aires, Jorge García Cuerva, dice que con la muerte de Francisco se fue “el papa de los pobres de los “marginados”, durante una misa por la muerte del pontífice con la presencia de decenas de argentinos en la Catedral Metropolitana de la capital argentina.



21 abril 2025 16:57

Santa María La Mayor, la basílica «española» en la que reposará

El papa Francisco eligió como lugar de sepultura la basílica romana de Santa María La Mayor, en vez de la cripta vaticana, debido a su estrecho vínculo con la Virgen que custodia.

Se trata del icono de la 'Salus Populi Romani', una de las vírgenes más queridas por los romanos que, según la tradición, fue creada por san Lucas Evangelista.

[Lee la información completa en este enlace](#)

21 abril 2025 16:39

Los argentinos acuden a la catedral de Buenos Aires

La Catedral Metropolitana de Buenos Aires celebra una misa en honor al papa Francisco y abre sus puertas a todo aquel que desee rendirle homenaje.

21 abril 2025 16:28

Las campanas doblan por el papa Francisco

Las campanas de la basílica de San Pedro del Vaticano, las de Notre Dame, las de la Giralda de Sevilla... En numerosos rincones del mundo los campanarios han recordado al santo padre.

21 abril 2025 15:51

Barack Obama: “nos hizo querer ser mejores personas”

El expresidente estadounidense se despide del papa Francisco con un mensaje en la red social X en el que define al fallecido pontífice como uno de esos “escasos líderes que nos hizo querer ser mejores personas”.

“Nos sacó de nuestra complacencia y nos recordó que todos estamos sujetos a obligaciones morales hacia Dios y hacia los demás”, añade Obama.

21 abril 2025 15:18

Tres días de luto oficial en España

El Gobierno declara tres días de luto oficial en España por el fallecimiento del papa Francisco, al que el Ejecutivo califica de “un hombre bueno” con el que considera que la Iglesia ha empezado a recorrer un camino que ha de continuar.

Días de luto, repicar de campanas, banderas ondeando a media asta y minutos de silencio se suceden en todo el país.

21 abril 2025 15:11

La causas de la muerte del papa se comunicarán esta tarde

A partir de las 20:00 horas locales (18:00 GMT) en la capilla de la Casa Santa Marta se realizará el rito de la constatación de la muerte del papa Francisco.

Será después cuando se hagan públicas las causas de su fallecimiento.



21 abril 2025 14:45

El Vaticano prevé trasladarle a la basílica de San Pedro el miércoles

El traslado del cuerpo del papa Francisco a la basílica Vaticana para el homenaje de todos los fieles podría tener lugar ya este miércoles 23 de abril, informa la oficina de prensa del Vaticano.

Los detalles del traslado del cuerpo desde la capilla de la Casa Santa Marta, donde vivía, a la basílica se establecerán mañana, después de la primera Congregación de los Cardenales.



21 abril 2025 14:07

La Conferencia Episcopal Española pronostica un sucesor en la línea de Francisco

El presidente de la CEE y arzobispo de Valladolid, Luis Argüello, afirma que el próximo papa «seguirá la pauta que la Iglesia inició con Francisco», la cercanía con los más pobres, y «reforzando las líneas del Concilio Vaticano II».

«No existe ninguna razón concreta para especulaciones pero tengo la confianza en que el nuevo papa será el que precise la Iglesia y la vida social del mundo, que es especialmente desafiante», ha agregado Argüello antes de afirmar: «Seguramente el cónclave nos dará alguna sorpresa», aunque no ha querido desarrollar este apunte.

[Lee la información completa en este enlace](#)

21 abril 2025 13:57

Argentina decreta siete días de duelo

“El presidente de la Nación decretará siete días de duelo por el fallecimiento del Santo Padre”, anuncia el portavoz presidencial argentino, Manuel Adorni, a través de su perfil de la red social X.

El mensaje del portavoz llega poco después de que el presidente argentino, Javier Milei, despidiera al papa a través de un mensaje en el que destacó que “a pesar de diferencias que hoy resultan menores, haber podido conocerlo en su bondad y sabiduría fue un verdadero honor”.



21 abril 2025 13:39

La Casa Blanca le rinde homenaje con fotos junto a Trump y Melania

La Casa Blanca rinde homenaje al santo padre compartiendo en la red X dos fotografías del presidente estadounidense, Donald Trump, y su esposa, Melania, con el Pontífice.

El mensaje incluye una fotografía tomada el Domingo de Pascua del vicepresidente estadounidense J.D. Vance reuniéndose con el líder de la Iglesia católica con las palabras: "Descansa en paz, papa Francisco".

21 abril 2025 13:36

Un 'pata dura' fanático del fútbol y de San Lorenzo

Jorge Bergoglio era un 'pibe' del porteño barrio de Flores, aficionado al fútbol y fanático de San Lorenzo, pero era un 'pata dura': no jugaba bien.

«Siempre me gustó jugar al fútbol, daba igual que no fuera muy bueno. En Buenos Aires, a los que eran como yo los llamaban 'pata dura'. Algo así como tener dos pies izquierdos. Pero jugaba. A menudo hacía de portero», explicaría ocho décadas después en su autobiografía 'Esperanza'.

[Lee la información completa en este enlace](#)

21 abril 2025 13:25

¿Cómo se elegirá al nuevo papa?

Comienza un largo y regulado proceso para que la Iglesia elija a un sucesor, cuyos plazos serán acordados y dependerán del consenso entre los cardenales.

El decano de los cardenales, Giovanni Battista Re, llama a Roma a los cardenales de todo el mundo para que conformen las «congregaciones», que decidirán los tiempos de este protocolo así como la fecha del funeral.

[Lee la información completa en este enlace](#)

21 abril 2025 13:21

El Jubileo continuará

El evento católico, que se celebra cada 25 años, no se interrumpe y continuarán los eventos y celebraciones litúrgicas.

Por el momento, el Vaticano sí que ha suspendido la canonización del joven italiano Carlo Acutis, que iba a celebrarse este 27 de abril, durante el Jubileo dedicado a los adolescentes, ya que se trata de un evento que sólo puede autorizar un pontífice.



21 abril 2025 13:12

El papa será velado en la capilla de su residencia

El rito de la constatación de la muerte del papa Francisco tendrá lugar este lunes a partir de las 20:00 hora local (18:00 GMT) en su residencia de la Casa Santa Marta, en cuya capilla será velado.

El maestro ceremoniero del Vaticano, Diego Ravelli, informa en un comunicado de que el féretro será velado en la capilla de su residencia por disposición en vida del pontífice, ya que antes de Francisco esto se hacía en la capilla del Palacio Apostólico.



21 abril 2025 12:59

Europa llora su muerte y recuerda su legado

Los presidentes de las principales instituciones de la Unión Europea y varios líderes europeos lloran la muerte del papa Francisco y destacan su legado.

“Francisco será recordado como guía para avanzar hacia «un mundo más justo, pacífico y compasivo», escribe la máxima responsable de la Comisión Europea, Ursula von der Leyen.

[Lee la información completa en este enlace](#)

21 abril 2025 12:36

Su despedida de los fieles

Francisco, que había estado ausente en todos los ritos de la Semana Santa al seguir convaleciente tras su hospitalización, apareció este domingo en el balcón de la logia central de la fachada de la basílica de San Pedro para la bendición Urbi et Orbi.

Después recorrió la plaza en papamóvil a pesar de sus condiciones de salud en lo que ahora puede considerarse su despedida a los fieles.

21 abril 2025 12:23

Las campanas de San Pedro del Vaticano tocan a muerto por Francisco

Los miles de peregrinos, fieles y turistas que abarrotan la plaza de la basílica escuchan el lento tañir de las campanas de la basílica de San Pedro.



21 abril 2025 12:11

Imagen en directo de la plaza de San Pedro, llena ya de fieles

El pesar pero sobre todo el estupor han caído entre los fieles que llenaban la plaza de San Pedro del Vaticano al enterarse de la muerte del papa Francisco, a quien recuerdan como un “hombre de paz” y de los “pobres”.

21 abril 2025 12:02

El Gobierno de Milei "lamenta profundamente" la muerte del primer papa argentino

El presidente argentino, Javier Milei, expresa su pesar por la muerte de Francisco, el primer papa argentino, destaca su "incansable lucha para proteger la vida desde la concepción" y su voluntad de "llevar austeridad a la Santa Sede".



21 abril 2025 11:40

El papa viajero que no pisó España ni volvió a Argentina

Durante su pontificado, el papa Francisco realizó un total de 47 viajes internacionales a 66 naciones diferentes, además de a 49 ciudades de Italia, y tocó cuatro continentes, pero nunca viajó a España, ni a su Argentina natal, aunque siempre dijo que lo haría.

“No voy a ir a ningún país grande de Europa hasta que no termine con los pequeños”, explicaba el papa cuando le preguntaban por qué no iba a España y subrayaba para evitar malentendidos que fue a Marsella o a Córcega, pero “no a Francia” y tampoco ha pisado Alemania.

Aseguró que lo haría, aunque las personas más cercanas lo dudaban, y nunca viajó a su Argentina por el temor a ser instrumentalizado por una sociedad muy polarizada.



21 abril 2025 11:23

Cómo es la liturgia a partir de ahora

Estos son los pasos de las exequias tras la muerte del pontífice argentino, simplificados por voluntad suya en el ‘Ordo Exsequiarum Romani Pontificis’ de noviembre de 2024.

[Lee la información completa en este enlace](#)

21 abril 2025 11:15

Pedro Sánchez elogia su “legado profundo” por la justicia social

“Lamento el fallecimiento del papa Francisco. Su compromiso con la paz, la justicia social y los más vulnerables deja un legado profundo. Descanse en paz”, ha escrito el jefe del Ejecutivo español en las redes sociales tras la muerte del pontífice.

Sánchez fue recibido en audiencia en el Vaticano en dos ocasiones por el papa Francisco, la última de ellas en octubre pasado, cuando le invitó a visitar las Islas Canarias (Atlántico) ante el problema migratorio.

[Lee la información completa en este enlace](#)

21 abril 2025 11:02

La plaza de San Pedro, en directo

Los fieles se empiezan a congregar en la plaza de San Pedro tras conocerse la noticia de la muerte del papa Francisco.

21 abril 2025 10:54

Así ha anunciado el Vaticano la muerte del papa Francisco

Éste es el vídeo mensaje del camarlengo, el cardenal Kevin Joseph Farrel anunciando el fallecimiento del Santo Padre.

21 abril 2025 10:35

Francisco, el papa de los desfavorecidos que intentó cambiar la Iglesia

Francisco, fallecido este lunes a los 88 años, fue el papa de los desfavorecidos durante sus poco más de 12 años de pontificado, en los que intentó cambiar los mecanismos de una Iglesia demasiado centralizada en la Curia romana, atajar sus abusos y modificar su lenguaje para hablar de misericordia y de los últimos. Sólo el tiempo y su sucesor podrán corroborar si lo consiguió.

El argentino Jorge Mario Bergoglio fue el primer papa no europeo y el primer jesuita que resultó elegido aquel 13 de marzo de 2013, después de que durante las reuniones previas al cónclave convenciese a una mayoría de cardenales con un discurso de cambio y de descentralización de la Iglesia.

[Lee la información completa en este enlace](#)



Author: **CRDMedia**

CRDMedia es un medio digital de comunicación en República Dominicana, comprometido con la defensa de los derechos de los ciudadanos.

Etiquetas: [CRDMedia](#), [DIRECTO](#), [la última hora](#), [Muere el papa Francisco](#)

[Home](#) [Foros](#) [Lo nuevo...](#) [CotiGrupos](#) [Donar](#) [Ayuda](#)[Acceder](#) [Registrarse](#)[Home](#) [Foros](#) [Foro de Política](#) [Tribuna Política](#)

Ha fallecido el Papa Francisco

[bilbainada](#) · [🕒](#) Hoy a las 09:42

Anuncios

[Ant](#) [1](#) [...](#) [47](#) [48](#) [49](#) [50](#) [51](#) [...](#) [60](#) [Siguiente](#)

Hoy a las 09:42

#577

R**Rilla**Registrado:
20 Oct 2020
Mensajes: 3.382
Calificaciones:
26.921**CarmenM dijo:**

¿Para qué quiere esa pareja casarse por la iglesia?

Exactamente ¿Para qué?

No les gusta ese "club" llamado iglesia católica, pues que nasen de él. Es incomprensible el empeño en tocar las narices. Que hagan su vida y dejen en paz a

[Hacer clic para expandir...](#)

España ha sido un país de fuerte tradición católica, por lo que es normal que los homosexuales españoles crean más en la religión católica que en otras religiones y les preocupe sentirse apartados de ella. Y la realidad es que han estado condenados por la Iglesia hasta que Francisco dijo que quién era él para jugarles. Fue aperturista, aunque sin mojarse del todo ni llegar a hacer más.

Un homosexual puede ser creyente y tener un profundo dolor por sentirse excluido y condenado por su orientación sexual. Tus palabras me parecen muy duras y si tuvieras cerca a un homosexual católico sabrías el dolor que pueden llegar a sentir. Y viendo cómo fue Jesús de revolucionario en su época y con quién se juntaba, veo más factible que hoy fuera con gente homosexual, pero muy creyente, generosos y humildes a católicos de misa diaria que luego en su día a día son unos hipócritas que tratan mal a la gente y son unos codiciosos con el dinero. Siempre tengo presente la frase de: "es más fácil que un camello pase por el ojo de una aguja, que un rico entre en el Reino de los cielos".

Y en la sociedad actual es normal que haya discusiones sobre el papel de la mujer o de los homosexuales en la Iglesia. Y precisamente la Iglesia está llena de curas homosexuales que ejercen sin problema.

[❤️ Te quiero mucho prim@: 4](#) [✅ De acuerdo: 4](#) [! Bingo: 2](#) [🗨️ ¡Gritalo primi!: 4](#)

Anuncios

Hoy a las 10:04

#578

R**Roquita**Registrado:
7 May 2018
Mensajes: 5.028
Calificaciones:
16.987**Rilla dijo:**

España ha sido un país de fuerte tradición católica, por lo que es normal que los homosexuales españoles crean más en la religión católica que en otras religiones y les preocupe sentirse apartados de ella. Y la realidad es que han estado condenados por la Iglesia hasta que Francisco dijo que quién era él para jugarles. Fue aperturista, aunque sin mojarse del todo ni llegar a hacer más.

Un homosexual puede ser creyente y tener un profundo dolor por sentirse excluido y condenado por su orientación sexual. Tus palabras me parecen muy

[Hacer clic para expandir...](#)

Toda la vida ha habido homosexuales y han vivido juntos y la gente no se ha metido ; ahora parece que antes no podían ni salir a la calle cuando no es así.

[✅ De acuerdo: 7](#) [! Bingo: 1](#) [❌ No estoy de acuerdo: 6](#) [🌈 Flipando en colores: 1](#) [🗨️ ¡Gritalo primi!: 2](#)

Hoy a las 10:20

#579

R

Rilla

Registrado:
20 Oct 2020
Mensajes: 3.382
Calificaciones: 26.921

Roquita dijo:

Toda la vida ha habido homosexuales y han vivido juntos y la gente no se ha metido ; ahora parece que antes no podían ni salir a la calle cuando no es así .

Claro que siempre ha habido homosexuales, pero les llamaban mari**n o mar*ca y desde niños sufrían bullying en el colegio. Y muchos curas se ordenaron sacerdotes para no tener que aguantar preguntas como: ¿y la novia para cuándo?

Vi un reportaje de los años 80 donde preguntaban a los españoles si les importaría que su hijo fuera homosexual, las respuestas que daban reflejan cómo pensaba la sociedad de entonces y cómo hemos evolucionado para mejor.

Y eso también lo veo en mi propia familia. Cuando mi madre ve a un homosexual en la tele dice: "ese es mari**n" y yo le digo que no les llame así. Es una cosa generacional y, por suerte, las generaciones de ahora estamos mucho más conciencizados con el respeto a los homosexuales porque lo hemos visto totalmente normalizado.

✓ De acuerdo: 8 ! Bingo: 2

Anuncios

Hoy a las 10:24

#580

L

Leliña

Registrado:
11 Dic 2020
Mensajes: 1.820
Calificaciones: 7.066

Roquita dijo:

Toda la vida ha habido homosexuales y han vivido juntos y la gente no se ha metido ; ahora parece que antes no podían ni salir a la calle cuando no es así .

Y cuántos nunca han hecho su vida como querían? O cuántos si la han hecho y han recibido insultos o cosas peores? Porque aún sucede a día hoy

✓ De acuerdo: 1 ! Bingo: 6

Hoy a las 10:24

#581

B

BOIRA_A

Registrado:
23 Nov 2014
Mensajes: 7.517
Calificaciones: 14.689

¿Fue Bergoglio un papa zurdo y sectario?

Algunos lo califican de gran papa, cercano al pueblo y reformador de la Iglesia, pero otros le acusan de ser un zurdo sectario, demasiado cercano al marxismo y a la teología de la liberación, una desviación que ha sido el gran "pecado" de los jesuitas en América. Francisco se esforzó por cambiar la Iglesia y acercarla al corazón del mundo, pero al morir deja una iglesia más confundida, ideologizada y alejada de los fieles. Su pontificado estuvo plagado de polémicos, entre ellas sus simpatías por la izquierda, las pocas palabras que dedicó a los cristianos perseguidos y asesinados y su apoyo al cambio climático, la globalización, la invasiones de inmigrantes y otros postulados del llamado "progresismo". He vivido como corresponsal de prensa en varios países de América y allí he constatado que los jesuitas siempre estaban demasiado cerca del marxismo. En países como El Salvador, eran claramente protectores de la guerrilla de izquierda y en otros muchos, como Colombia y Nicaragua, ayudaron a los revolucionarios sin disimulo. Bergoglio nunca disimuló su cercanía a los dictadores de izquierda, ni siquiera cuando fue papa y estaba obligado a no ser sectario. Esa predilección por los tiranos zurdos escandalizó a muchos cristianos, que creían en la libertad, la democracia, los viejos valores y la incompatibilidad del mensaje de Cristo con el comunismo represor y asesino. Bastaba mirar el rostro de satisfacción y alegría de Bergoglio cuando estaba al lado de tiranos como Fidel Castro, Raúl Castro, Evo Morales, el venezolano Maduro o la comunista española Yolanda Díaz, para convencerse de que en la profundidad de su alma admiraba esas ideologías asesinas y esclavizantes. ---

¡Sambi Lokonga vuelve a lesionarse!

ES NOTICIA | Sambí Lokonga Carlo Ancelotti Xabi Alonso Manuel Pellegrini Últimas noticias

CUIDADO Y BIENESTAR /

Ictus, el accidente cerebrovascular que ha causado la muerte del Papa Francisco



Altar en honor al Papa Francisco en la Catedral de Buenos Aires (Foto: Europa Press)

- El ictus le provocó un coma y un colapso cardiocirculatorio irreversible
- Tenía diabetes, presión arterial alta, insuficiencia respiratoria aguda...
- [El Papa Francisco eligió al mejor jugador de la historia y no fue ni Maradona ni Messi](#)

Más noticias

La vinculación del Papa Francisco con el fútbol

El mundo del deporte despide al Papa Francisco

Recuerdo al Papa Francisco en los Laureus

Más de
Cuidado y bienestar

La **muerte del Papa Francisco ha conmovido al mundo entero**. Es cierto que desde hace meses [el estado de salud del pontífice era muy delicado](#), pero su muerte ha pillado de imprevisto a todos, pues el día anterior, **durante la Misa de Pascua, salió al balcón a saludar** a los más de cincuenta mil fieles presentes en la Plaza de San Pedro.

Publicidad

En un primer momento, la Santa Sede apenas dio explicaciones sobre la causa de la muerte del pontífice, salvo las patologías que ya se conocían, pero finalmente durante la tarde de ayer ['Vatican News' aclaró lo sucedido: "derrame cerebral, seguido de un coma y un colapso cardiocirculatorio irreversible"](#).

Estas se confirmaron **a través de una 'tanatografía electrocardiográfica'**. Aunque este término no existe como tal en el lenguaje médico, todo parece indicar que, probablemente mediante un electrocardiograma, se **registró la actividad eléctrica del corazón** para así explicar la causa de la muerte del Papa.

¿Qué es un derrame cerebral?

El Dr. Andrea Arcangeli, director de la Dirección de Salud e Higiene del Estado de la Ciudad del Vaticano, certificó que el Papa Francisco sufrió un derrame cerebral, **más conocido como ictus**. Una enfermedad cerebrovascular que cada año afecta a casi 12 millones de personas en todo el mundo y **provoca la muerte de más de 7 millones**, según los [datos del último estudio 'Global Burden of Disease \(GBD\)'](#).

Publicidad

El ictus se produce "cuando un **vaso sanguíneo que lleva sangre al cerebro se rompe o es taponado por un coágulo u otra partícula**. Debido a esta ruptura o bloqueo, parte del cerebro no consigue el flujo de sangre que necesita. La consecuencia es que las **células nerviosas del área del cerebro afectada** no reciben oxígeno, por lo que no pueden funcionar y **mueren transcurridos unos minutos**", explica el [portal de la Comunidad de Madrid](#).

Técnicamente, cuando se habla de derrame cerebral se refiere a un ictus provocado por una **rotura de un vaso cerebral que provoca una hemorragia en la zona** y esta a su vez condiciona una lesión o compresión cerebral. No obstante, desde la Sociedad Española de Neurología matizan que independientemente del motivo del ictus, el [protocolo de actuación](#) debe ser el mismo.



El Papa Francisco, durante una misa en El Vaticano.

Ictus, seguido de un coma y un colapso

Tras experimentar el ictus, el Papa Francisco entró en coma, es decir, en un estado de **"alteración grave del grado de conciencia"**, según definen desde '[Cuidados Intensivos Pediátricos](#)', que apaga por completo el sistema de alerta del cuerpo.

Finalmente, en este estado de inconsciencia, el Papa Francisco sufrió un colapso cardiocirculatorio irreversible, es decir, el **corazón dejó de funcionar de forma aguda** sin que los médicos pudieran hacer nada para evitar su muerte.

Cabe destacar que el Papa Francisco **contaba con una serie de patologías previas** -insuficiencia respiratoria aguda, neumonía bilateral multimicrobiana, bronquiectasias múltiples, presión arterial alta y diabetes tipo II- catalogadas

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

Xevi Verdaguer, experto en sueño: “La gente que duerme más de 10 horas y menos de 7 tiene una esperanza de vida más corta”

Alicia Alarcón

5-6 minutos

[Estilo de vida](#)

El psiconeuroinmunólogo ha desmentido los mitos más comunes sobre el sueño y ha ofrecido las claves más importantes para dormir bien.



@xeviverdaguer | Instagram

La Sociedad Española de Neurología (SEN) estima que el 48% de la

población adulta no descansa adecuadamente. Es decir, más de un tercio de los españoles tienen [problemas para dormir bien](#). Además, los últimos estudios señalan que, **al menos, un 10% padece algún tipo de trastorno del sueño** crónico o grave. Sin duda, los datos son abrumadores y preocupantes.

El estrés, la ansiedad o una sobrecarga excesiva de tareas son algunos de [los factores que impiden tener un sueño de calidad](#). Aun así, no son los únicos. Algunas actividades de lo más comunes como hacer deporte durante las últimas horas del día o consumir café son más perjudiciales de lo que creemos. Xevi Verdaguer, experto en sueño, ha compartido cuáles son **los hábitos más dañinos** y algunos mitos sobre el descanso óptimo.

Dormir poco puede disminuir la esperanza de vida

[Dormir poco y mal merma nuestra calidad de vida](#). Es una evidencia científica cada vez más preocupante. Aun así, el número de personas que padece problemas para descansar es todavía demasiado alto. La realidad es que casi la mitad de la población no descansa las horas que debería y esto es un grave error. Según Xevi Verdaguer, experto en sueño, **“lo normal es que durmamos entre 7 y 9 horas constantemente”**, aunque “los niños necesitan al menos 10 horas. Para sorpresa de muchos, la ciencia ha demostrado que dormir más de lo recomendado también es perjudicial para la salud.





@tengounplanpodcast | YouTube

“Se ha visto que **la gente que duerme más de 10 horas y menos de 7 tiene una esperanza de vida más corta**. Dormir más no es saludable y se ha asociado con problemas inflamatorios crónicos”, cuenta el psiconeuroinmunólogo, nutricionista y fisioterapeuta en el podcast ‘Tengo un plan’. Por este mismo motivo, [intentar recuperar la falta de sueño perdido](#) durante el resto de la semana es un grave error poco efectivo.

“Dormir más horas el fin de semana para recuperar es cagarla siete días consecutivos. **No has recuperado nada**”, explica. La realidad es que este hábito es de lo más perjudicial. Lo mismo ocurre con la siesta. Según el experto, **es un parche que no ofrece beneficio alguno a largo plazo**. En su lugar, lo ideal es mantener un ritmo de sueño equilibrado.

Intentar irse a la cama a la misma hora todos los días y establecer una rutina de sueño es clave para descansar adecuadamente. “**Es muy importante dormir bien para tener energía el resto del día**. Si tu descansas durante la noche lo normal es que tu cerebro no te pida que le devuelvas más sueño. De ahí que todo lo que facilita el sueño es importantísimo para la salud global de las personas”, añade Verdaguer.





@tengounplanpodcast | YouTube

Construir hábitos diarios es clave para descansar adecuadamente

Más allá de establecer una rutina de sueño, el experto ha desvelado otros hábitos que hay que incorporar al día a día para descansar adecuadamente. Y mejorar nuestra calidad de vida en líneas generales. **Mejorar los hábitos** es clave. De hecho, un elemento tan común como la alimentación es capaz de terminar con problemas de sueño como la apnea o los ronquidos.

“Morirte intermitentemente todas las noches no es sano. La gente que hace apneas tendrá hipertensión, le subirá el azúcar y se morirá antes segurísimo. Está asociado con enfermedades neurodegenerativas”, cuenta. Por este importante motivo, también ha lanzado una recomendación. **“Si roncas o haces apnea tienes que asegurarte de que no tienes problemas de estómago”**. Es cierto que los soportes respiratorios ayudan a lidiar con este problema, pero no terminan con él.

“Las máquinas para dormir no resuelven la complejidad de las apneas. El estómago está implicado y descansar bien también. Esto es un parche que está bien, pero hay que arreglar el problema”, cuenta Xevi. Realizar cambios sobre la alimentación y el ejercicio físico es clave. “A la que te pones a cambiar de hábitos de vida, haces ayuno, deporte y te cuidas e intentas dormir bien por las noches **reduce la ansiedad por comer**”, cuenta el nutricionista. De hecho, asegura que “si duermes poco te entra la ansiedad por comer dulces”.

“Dormir bien significa poner orden en la parte del sistema inmune, nervioso y endocrino. El sistema inmune tiene que estar activo y para ello necesitamos oscuridad. A partir de la puesta de sol

no hay que usar pantallas”, es una de las mayores recomendaciones que ha ofrecido el experto. También ha señalado que la temperatura es clave para conciliar un sueño de calidad.

“Para que baje por la noche no hay que hacer deporte, cenar tarde, tomar alcohol, chocolate o coca cola. **Todo lo que estimula por las noches te aumenta la temperatura** y el cerebro tiene que enfriarse mucho para dormir bien”, sentencia. Lo cierto es que el cuerpo necesita hacer la digestión y esto es clave. **“Entre la cena y la hora a la que te vas a dormir tienen que pasar al menos dos horas** porque si no la digestión calienta el cuerpo. Para dormir necesitamos enfriar el cuerpo y oscuridad”, subraya. Este es uno de los consejos más importantes que pueden marcar la diferencia.

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

Publicidad Dr. Clean



Brico Dépôt odia cuando haces esto, pero no pueden detenerte

Publicidad JetNozzle



El HuffPost

Seguir

213.6K Seguidores



15



El infravalorado primer síntoma de demencia que empieza temprano, no es el olvido y afecta a seis millones de españoles

Historia de Redacción HuffPost • 4 día(s) •

2 minutos de lectura



Una imagen de archivo de una persona mayor haciendo un puzle
© Getty Images



Comentarios

Los expertos **Javier Camiña**, vocal de la Sociedad Española de Neurología (SEN) y **Luis Aguera**, vocal de la Sociedad Española de Psiquiatría y Salud Mental (Sepsm) han atendido a *La Voz de Galicia* para hablar acerca de cuál puede ser el impacto de haber sufrido depresión en las enfermedades neurológicas.



FEMXA

**Aprende gratis en Madrid
con cursos 100%...**

Publicidad

En este sentido, es Javier Camiña el que apunta que "un primer episodio de este trastorno mental en personas mayores de cincuenta años aumenta el riesgo de sufrir una patología neurodegenerativa". Ocurre con el párkinson, tal y como recogía el informe Depresión y Neurología publicado por la SEN en el 2022 que cita el rotativo gallego, **y lo mismo sucede con la demencia**.

Por otro lado, es el psiquiatra el que habla a *La Voz de Galicia* de las personas que padecen depresión siendo ya mayores. **"A lo mejor esta viene a los seis meses, uno o dos años de empezar a sufrir demencia"**, apunta y añade que es ese el motivo por el que "ahora se considera que puede llegar a ser un síntoma precoz de la misma".

Es el mismo periódico el que señala que la explicación por la que esto sucede no está del todo fundamentada. Ahora bien, según el experto puede responde a que "se cerebro que se está desestructurando puede que empiece primero a dar síntomas relacionados con la salud mental". **Y, después, "ya el paciente empieza a tener problemas de memoria, desorientación, etcétera"**, apostilla.



Nuevo Qashqai Híbrido

Hazlo tuyo desde 25.900€

Publicidad

Comentarios

En este sentido, el psiquiatra concluye en su explicación al [medio gallego](#) que, si la depresión se da durante alguna etapa vital, se puede considerar factor de riesgo; sin embargo, **en edades más tardías podría ser considerada un síntoma inicial "de esa enfermedad que no ha terminado de dar la cara todavía"**.

Según los datos del Centro Bonanova, disponibles en su página web, hay alrededor de **seis millones de personas en España con depresión, aunque no todas con diagnóstico**.

¡Mantente al día con El HuffPost! Sigue todas las noticias desde tu móvil en nuestra [APP](#). Puedes descargarla tanto para [Android](#) como [iOS](#).

La entrada [El infravalorado primer síntoma de demencia que empieza temprano, no es el olvido y afecta a seis millones de españoles](#) se publicó primero en [El HuffPost](#)

Contenido patrocinado



CUPRA

**Nuevo CUPRA TERRAMAR
Híbrido desde 34.500 €**

Publicidad



Experto en Audición

**San Sebastián De Los Reyes:
Se buscan: 500 personas
mayores de 50 años**

Publicidad

Más para ti

Comentarios

diariovasco.sergipeconectado.com

La Comisión Europea da por fin el visto bueno al uso del primer fármaco contra el alzhéimer

Fermín Apezteguia

3-4 minutos

Lecanemab llega por fin a los hospitales de Europa. Al menos en teoría. La Comisión Europea ha dado hoy el visto bueno al uso hospitalario del ... primer fármaco contra el alzhéimer, que permite ralentizar en un 27% y durante varios meses el avance de la enfermedad. La aprobación abre las puertas a que los distintos países de la Unión puedan, a su vez, autorizar su utilización en su correspondiente ámbito territorial y a que el fármaco llegue de una vez por todas a los pacientes.

La Comisión ha difundido un comunicado en el que se detalla que la autorización concedida se limita al «tratamiento del deterioro cognitivo leve en las primeras etapas de la patología y bajo estrictas condiciones». El producto, según se recuerda en la nota, está destinado a los pacientes «con una o ninguna copia del gen ApoE4 y placas beta amiloide en el cerebro», que es en quienes se ha visto su utilidad.

Recelo inicial

La eficacia del producto resulta, de momento limitada, pero es algo sucede siempre con todo nuevo medicamento, según vienen

recordando organizaciones profesionales como la Sociedad Española de Neurología (SEN). En un principio, su uso suele circunscribirse a casos muy concretos y, según va habiendo nueva evidencia científica, la utilidad se amplía, al tiempo que nuevas generaciones del fármaco mejoran su presentación, potencialidad y forma de dispensación, por lo general, más sencilla.

El visto bueno dado por la Comisión Europea llega cinco meses después de que la agencia comunitaria del medicamento (la EMA) respaldara definitivamente su aprobación, en contra de su criterio original. Las autoridades sanitarias comunitarias recelaron tras evaluar la aparición de efectos secundarios en un grupo determinado de pacientes y al saber que los ensayos que permitieron su aprobación en EE UU, Reino Unido, Japón, China, Israel y Emiratos Árabes duraron sólo 18 meses.

La burocracia continúa

Los fármacos, de momento son inyectables e ineficaces para un 15% de los afectados. Todas estas razones han llevado a la EMA y a la Comisión a promover su uso condicionado, como se ha hecho en Reino Unido, a que el fármaco sea recetado y supervisado por médicos especialistas. Asociaciones profesionales y de pacientes esperan ya con impaciencia la llegada del medicamento, que vienen reclamando desde hacía más de un año. Países, como EE UU, Reino Unido, Japón y China ofrecen ya a sus pacientes un segundo medicamento, lo que posibilita una terapia, aunque incipiente, más personalizada. Los temores originales, sin embargo, han acabado por convertirse en una fuente de esperanza.


La pelota queda ahora sobre el tejado de los sistemas públicos de salud de los distintos gobiernos de la Unión, que deberán ser quienes financien el medicamento. El precio que paguen por él dependerá de los acuerdos que cada uno de ellos alcance con el laboratorio

fabricante. En el caso de España, el proceso será, como siempre, un poco más complicado. El Gobierno central dirigirá las negociaciones con la industria farmacéutica, pero luego la decisión última corresponderá a las autoridades sanitarias autonómicas, que deberán asumir el gasto en sus presupuestos sanitarios.

3 (/m/salud/insomnio-afecta-mas-crees-cuatro-graves-consecuencias-tu-salud) meneos

menéalo 8 clics

El insomnio afecta más de lo que crees: cuatro graves consecuencias para tu salud mental (/m/salud/go?id=4049914)

 (/user/keizal) por keizal (/user/keizal/history) a eldia.es enviado: 18/04 06:49

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

etiquetas: insomnio (/m/salud/search?p=tags&q=insomnio) , consecuencias (/m/salud/search?p=tags&q=consecuencias) , salud (/m/salud/search?p=tags&q=salud) , mental (/m/salud/search?p=tags&q=mental)

2 0 K 34

sin comentarios (/m/salud/insomnio-afecta-mas-crees-cuatro-graves-consecuencias-tu-salud)

compartir

mejores hilos

Autentificate si deseas escribir (<https://www.meneame.net/login.php?return=%2Fm%2Fsalud%2Finsomnio-afecta-mas-crees-cuatro-graves-consecuencias-tu-salud>) comentarios. O crea tu cuenta aquí. (</m/salud/register.php>)

Todos odian al dentista, pocos conocen este truco casero para limpiar dientes

Publicidad SonoShine



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

Publicidad LifeVac



20minutos

Seguir

96.9K Seguidores



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

Historia de 20minutos • 2 semana(s) • 3 minutos de lectura



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

© Proporcionado por 20minutos

Más de cuatro millones de adultos en España padecen insomnio, según la [Sociedad Española de Neurología](#), que tiene efectos directos sobre nuestra salud mental. Ante semejantes cifras,



Comentarios

deberíamos plantearnos qué está pasando y [qué podemos hacer nosotros por nuestro propio descanso](#). De todas las medidas particulares que podemos adoptar para conciliar el sueño, un buen número de personas tiene encabezando su lista de favoritos el hecho de **mantener encendida la televisión, algo que les relaja y les ayuda a iniciar el descanso** nocturno.



amazon.es

champú eucerin ph5 en Amazon - Todas tus...

Publicidad

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

Hábitos para recuperar el sueño reparador según los expertos

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



FEMXA

Aprende gratis en Madrid con cursos 100%...

Publicidad

Comentarios

Todas las edades

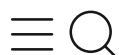
Bebé

Infantil

Primaria

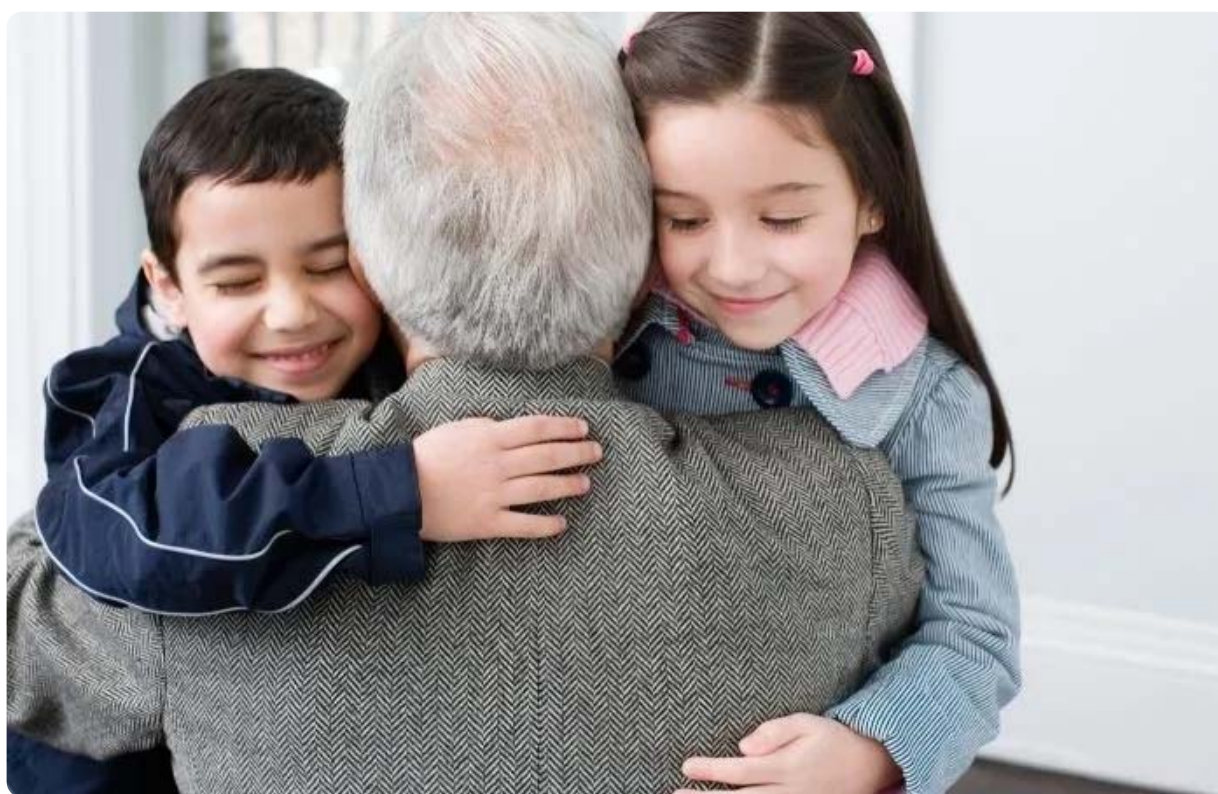
Preadolescencia

Adolescencia



CRIANZA

¿Qué le pasa al abuelito? Cómo explicar a los niños qué es el alzhéimer



Úrsula Perona

Fecha de actualización: 16/04/25 15:39



APÚNTATE **AQUÍ** A NUESTRO
CANAL DE WHATSAPP



Y RECIBE EL MEJOR
CONTENIDO DIRECTAMENTE
EN TU MÓVIL





por la enfermedad. Cuando una persona es diagnosticada, produce un impacto muy fuerte tanto en la familia como en el propio paciente. Es lo que se llama el **duelo por el diagnóstico.** Nos enfrentamos a la pérdida de la salud, y en el caso del alzhéimer y otras demencias, a la **pérdida progresiva de la persona que nosotros conocíamos**, ya que una de las características de esta enfermedad es la supresión de la identidad y la memoria, así como los cambios de personalidad y de conducta. Por lo que la madre paciente y de buen carácter que conocíamos, puede que se transforme en una persona desconfiada y malhumorada. **El abuelo tranquilo que conocían nuestros hijos, se transforma en una persona suspicaz e incluso con reacciones agresivas.** Si para los adultos es muy duro afrontar esto, imaginemos para los niños. Por ello es muy importante, desde los primeros momentos, **ser conscientes de la importancia de hablar con los niños**, explicarles que le sucede al abuelito o la abuelita, y qué puede esperar a partir de ahora de su comportamiento.

Cargando publicidad...

PUBLICIDAD 0

El abuelo tranquilo que conocían nuestros hijos, se transforma en una persona suspicaz e incluso con reacciones agresivas



APÚNTATE **AQUÍ** A NUESTRO
CANAL DE WHATSAPP



Y RECIBE EL MEJOR
CONTENIDO DIRECTAMENTE
EN TU MÓVIL



X



¿Cómo le decimos a nuestros hijos que el abuelo tiene Alzheimer?

Muchas veces damos por hecho que estos tienen la misma información que nosotros manejamos, y no nos tomamos el tiempo de explicarles las cosas adecuadamente. En el caso de un diagnóstico de demencia, **es recomendable desde el principio ser honestos con los niños y comunicarles lo que sucede.**

Algunas pautas para explicárselo de la manera adecuada podrían ser:

Publicidad

1. Evitar hacer como que no pasa nada

Por muy pequeños que sean, los niños son conscientes de que algo no está bien, por lo que es importante ser francos con lo que está ocurriendo y **responder abiertamente a sus preguntas** o bien, sacar nosotros el tema de conversación. Por ejemplo, “cariño, seguro que te has dado cuenta de que el abuelo se olvida de algunas cosas últimamente”.



APÚNTATE **AQUÍ** A NUESTRO
CANAL DE WHATSAPP



Y RECIBE EL MEJOR
CONTENIDO DIRECTAMENTE
EN TU MÓVIL



X



que es lo que pasa. Aquí ya les será fácil entender que es una enfermedad y podremos introducir el término de Alzheimer y cerebro. También **es importante explicar que el abuelo no se va a curar, para no crearles falsas expectativas.**

- **A partir de la secundaria.** A esta edad podremos hablarles más abiertamente de la sintomatología y de lo que es una enfermedad neurodegenerativa, explicarles que eso quiere decir que **el familiar cada vez irá a peor**, se le olvidarán más cosas, aunque no podemos saber a qué ritmo irá evolucionando.

A cualquier edad debemos hacerles saber que pueden hablar con nosotros siempre que les surja alguna duda o temor sobre la enfermedad.

3. Hacerles formar parte del cuidado

Que un familiar tenga Alzheimer no conlleva que el niño ya no pueda compartir actividades con él. **Los más pequeños podrán hacer actividades sencillas** como pasear de la mano, regar las plantas y poner la mesa. **Los más mayores podrán involucrarse más en los cuidados y tareas de estimulación** como, por ejemplo, con los juegos de *brain training*, muy divertidos y útiles para la estimulación cognitiva. Es importante que acepten estos cambios como forma de la vida. Y que no se asusten ni alejen de la persona que tanto los ha querido y cuidado, por ello es conveniente enseñarles a interactuar con él de otra forma.

Publicidad

4. Respetar el duelo

Como decíamos, **un diagnóstico de demencia de un familiar conlleva un duelo.** Es posible que el niño esté triste, llore o sufra por este motivo. Debemos ser respetuosos con sus emociones, no quitarles importancia ni ningunearlas. Darle



APÚNTATE **AQUÍ** A NUESTRO
CANAL DE WHATSAPP



Y RECIBE EL MEJOR
CONTENIDO DIRECTAMENTE
EN TU MÓVIL



X

Todas las edades

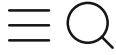
Bebé

Infantil

Primaria

Preadolescencia

Adolescencia



con demencia de otra manera, resultará una gran ayuda para el niño.

No te pierdas esta selección de películas sobre el alzhéimer.



Úrsula Perona

Psicóloga infantil experta en niños de alta demanda y alta sensibilidad.
Directora médica del Instituto Úrsula Perona, en Alicante. Compagina su trabajo como psicóloga clínica con su labor divulgadora en medios de comunicación, entre los que figura Sapos y Princesas.



Crianza

Todas

Abuelos

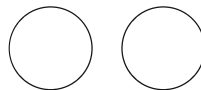
Enfermedad

Nuestros expertos



Guárdalo para leer más tarde

¿Ha sido útil este artículo?



También te puede interesar



APÚNTATE **AQUÍ** A NUESTRO
CANAL DE WHATSAPP



Y RECIBE EL MEJOR
CONTENIDO DIRECTAMENTE
EN TU MÓVIL



X



Se habla mucho de la inteligencia artificial. Y no siempre para bien. Sin embargo, sus ventajas son innegables en ciertos ámbitos. En este caso, se presenta como una herramienta cuyo uso permite identificar posibles signos de [deterioro cognitivo leve](https://envejeceractivos.com/deterioro-cognitivo-leve/) (https://envejeceractivos.com/deterioro-cognitivo-leve/) con una precisión del 97%. No es un diagnóstico, sino **un aviso que impulsa a buscar ayuda** y, más importante aún, a **tomar medidas que permitan retrasar todo lo posible la evolución del problema**. En este sentido, la detección precoz es esencial.

La salud cognitiva es algo que preocupa, y mucho, a los mayores. Y es que, **a medida que se cumplen años, las capacidades mentales suelen declinar**. Nada raro, por otra parte. Si a las piernas, por ejemplo, no le pedimos que respondan con la rapidez de antes, ¿cómo exigírselo al cerebro? Pero hay que ocuparse de ello, no preocuparse. **De ahí el interés por las actividades que mantienen la mente activa**. No obstante, sin olvidar el ejercicio físico, ni dejar de lado la relación social, **No hay mejores fórmulas para envejecer bien**.

En el [enlace](https://bit.ly/3QX2Vcy) (https://bit.ly/3QX2Vcy) se puede ver la noticia.

[Cerebro \(https://envejeceractivos.com/tag/cerebro/\)](https://envejeceractivos.com/tag/cerebro/)

[Investigación \(https://envejeceractivos.com/tag/investigacion/\)](https://envejeceractivos.com/tag/investigacion/)

COMPARTIR:

[Guardar \(https://www.pinterest.com/pin/create/button/?guid=qxY7xZDaDkd0-1&url=https%3A%2F%2Fenvejeceractivos.com%2Fun-videojuego-para-el-cerebro%2F&media=https%3A%2F%2Fenvejeceractivos.com%2Fcontenidosenactivos%2Fuploads%2F2015%2F06%2Fconsola.jpg&description=Un%2Bvideojuego%2Bpara%2Bel%2Bcerebro\)](https://www.pinterest.com/pin/create/button/?guid=qxY7xZDaDkd0-1&url=https%3A%2F%2Fenvejeceractivos.com%2Fun-videojuego-para-el-cerebro%2F&media=https%3A%2F%2Fenvejeceractivos.com%2Fcontenidosenactivos%2Fuploads%2F2015%2F06%2Fconsola.jpg&description=Un%2Bvideojuego%2Bpara%2Bel%2Bcerebro)

HACER COMENTARIO

Su dirección de correo electrónico no será publicada.

Comentario

Nombre*

Email*

Sitio Web

ENVIAR

(https://twitter.com/concha_ea) (<https://www.facebook.com/envejeceractivos/>)

**NOVEDADES**

UN VIDEOJUEGO PARA EL CEREBRO
(<https://envejeceractivos.com/un-videojuego-para-el-cerebro/>)



DÍA MUNDIAL DE LA SALUD: 7 DE ABRIL (<https://envejeceractivos.com/dia-mundial-de-la-salud-7-de-abril/>)



LA SEXUALIDAD NO CADUCA CON LA VEJEZ (<https://envejeceractivos.com/la-sexualidad-no-caduca/>)

PALABRAS CLAVE

Investigación (<https://envejeceractivos.com/tag/investigacion/>) Coronavirus (<https://envejeceractivos.com/tag/coronavirus/>) Patologías (<https://envejeceractivos.com/tag/patologias/>) Cuidados (<https://envejeceractivos.com/tag/cuidados/>) Estilos de vida (<https://envejeceractivos.com/tag/estilos-de-vida/>) Muerte (<https://envejeceractivos.com/tag/muerte/>) Medicamentos (<https://envejeceractivos.com/tag/medicamentos/>) Demografía (<https://envejeceractivos.com/tag/demografia/>) Material estimulación cognitiva (<https://envejeceractivos.com/tag/material-estimulacion-cognitiva/>) Actividad física (<https://envejeceractivos.com/tag/actividad-fisica/>) Género (<https://envejeceractivos.com/tag/genero/>) Nutrición (<https://envejeceractivos.com/tag/nutricion/>) Cerebro (<https://envejeceractivos.com/tag/cerebro/>) Longevidad (<https://envejeceractivos.com/tag/longevidad/>) Temperaturas (<https://envejeceractivos.com/tag/temperaturas/>) Libros (<https://envejeceractivos.com/tag/libros/>) Estereotipos (<https://envejeceractivos.com/tag/estereotipos/>)

envejeceractivos.com/tag/estereotipos/) Biografías (<https://envejeceractivos.com/tag/biografias/>)
Jubilación (<https://envejeceractivos.com/tag/jubilacion/>) Promoción de la salud (<https://envejeceractivos.com/tag/promocion-de-la-salud/>) Conmemoraciones-fechas (<https://envejeceractivos.com/tag/conmemoraciones-fechas/>) Descanso (<https://envejeceractivos.com/tag/descanso/>) Memoria (<https://envejeceractivos.com/tag/memoria/>) Soledad (<https://envejeceractivos.com/tag/soledad/>) Cursos académicos (<https://envejeceractivos.com/tag/cursos-academicos/>)

envejecer
Activos

[\(https://envejeceractivos.com/\)](https://envejeceractivos.com/)

SOBRE LA AUTORA

[\(https://envejeceractivos.com/enfermeria-una-profesion-para-el-cuidado/\)](https://envejeceractivos.com/enfermeria-una-profesion-para-el-cuidado/)

TEMAS DESTACADOS

Ejercicios de memoria para mayores (<https://ejerciciosdememoria.org/>)

Envejecimiento activo (<https://envejeceractivos.com/envejecimiento-activo/>)

Mejora tu memoria (<https://envejeceractivos.com/category/ejercicios-de-memoria-para-mayores/>)

Mayores activos (<https://mayoresactivos.org/>)

[Saltar al contenido principal](#)

[Radio UMH](#)

Alternativas de futuro del Síndrome de Dravet, en «Raras pero reales», 3 de abril de 2025

[RARAS, PERO REALES](#)

16 abril 2025



[030425 Podcast RARAS PERO REALES](#)

¡Bienvenidos a un nuevo episodio de Raras pero Reales: Explorando el Síndrome de Dravet y Otras Enfermedades Raras!

Raras pero Reales es un programa de divulgación científica dedicado a abordar distintos temas específicos relacionados con estas condiciones, donde contaremos con la participación de invitados especiales, que van desde estudiantes o profesores de la UMH, hasta investigadores externo o profesionales de la industria. En esta ocasión, hemos tenido la oportunidad de contar con Manuel Toledo, coordinador de la Unidad de Epilepsia del Hospital Vall d'Hebron y director de neurología de la Clínica Corachan. Además, es miembro de diversas sociedades médicas, como la Sociedad Española de Neurología y la Sociedad Española de Epilepsia. Con más de 20 años de experiencia en tratamiento de pacientes con epilepsia, el Dr. Toledo es autor de más de 100 publicaciones científicas indexadas y participa habitualmente como ponente en congresos nacionales e internacionales. Su máxima dedicación está orientada hacia el paciente y su entorno, para lo que ha desarrollado múltiples programas e investigaciones que intentan buscar el máximo bienestar.

Este espacio de Radio UMH se emite una vez al mes y está presentado por el presidente de la Fundación para la Investigación del Síndrome de Dravet, José Ángel Aibar, y la estudiante de Biotecnología y Coordinadora Científica de esta misma Fundación, Ana Cantó.

Nuestro objetivo es informar, sensibilizar y apoyar a la comunidad afectada por estas enfermedades.



00:00

00:00

Podcast: [Reproducir en una nueva ventana](#) | [Descargar](#)

Migraña, la cefalea primaria crónica más frecuente: “El 80% de los pacientes sufre depresión”

El Dr. Roberto Belvis, coordinador del Grupo de Estudio de Cefaleas de la SEN, explica cómo afectan las cefaleas crónicas a la vida de quienes las sufren



Migraña y cefalea crónica. (Foto: Canva)



ITZIAR PINTADO

19 ABRIL 2025 | 11:00



Archivado en:

CEFALEA · MIGRAÑA · SEN

Hasta **un 89% de la población masculina y un 99% de la población en la femenina** asegura padecer o haber padecido **dolor de cabeza** en algún momento de su vida, según datos de la **Sociedad Española de Neurología (SEN)**. De hecho, el dolor de cabeza, o cefalea, es uno de los motivos más comunes de consulta médica, pero detrás de este síntoma también puede esconderse **una enfermedad crónica y muy limitante**.

“Cefalea es dolor de cabeza y por lo tanto es un síntoma que puede ser secundario a una enfermedad o la cefalea puede ser la enfermedad en sí mismo”, comenta el **Dr. Roberto Belvís, coordinador del Grupo de Estudio de Cefaleas de la SEN**, en el Día Nacional de las Cefaleas. Además, “algunas cefaleas son secundarias, porque hay muchas enfermedades que se acompañan de dolor de cabeza. Algunas pueden ser graves, pero otras, como el consumo de algunos medicamentos también pueden dar cefalea. Por tanto, no siempre hemos de pensar en lesiones cerebrales”, añade.

“La más frecuente de todas sin duda es la cefalea tensional episódica y la más conocida es la migraña”

Según explica el neurólogo a [ConSalud.es](https://www.consalud.es), aproximadamente **un 5% de la población padece cefaleas crónicas**, es decir, con más de 15 días de dolor al mes. Aunque existen más de 140 tipos descritos, las cefaleas primarias —aquellas que no son consecuencia de otra enfermedad— son menos de 20. “La más frecuente de todas sin duda es la cefalea tensional episódica y la más conocida es la migraña”, detalla. Esta última afecta a un 12% de la población y puede llegar a ser altamente incapacitante, sobre todo cuando se cronifica.

“Las **cefaleas crónicas** prácticamente todas son primarias y la más frecuente es la migraña crónica”, afirma. Esta enfermedad va más allá del dolor físico, alterando profundamente la calidad de vida de quienes la sufren. “Los días de dolor discapacitan mucho, pero los días que no hay dolor, el paciente tampoco está exactamente bien”, señala. En esos días intermedios aparece lo que se denomina **“síntomatología intercrítica”**: falta de concentración, hipersensibilidad a estímulos, ansiedad y depresión.

Además, este tipo de cefalea tiene un gran impacto en la salud mental de las personas que la sufren. “En las unidades de cefaleas, el 80% de los pacientes con migraña crónica tienen depresión”, alerta el neurólogo. Según explica, el dolor agudo suele ir ligado a la ansiedad, pero el dolor crónico **“se acompaña de depresión”**.

Debido a la prevalencia de esta enfermedad y su impacto en la calidad de vida, **la colaboración entre atención primaria y neurología es clave**. “Los médicos de familia de España están entrenados en los signos de alarma de una cefalea”, indica Belvís. Existen protocolos bien establecidos que ayudan a distinguir entre cefaleas agudas, recurrentes y crónicas, y que permiten derivar los casos más complejos al especialista.

“Un paciente con migraña debe desayunar, comer y cenar siempre a las mismas horas y evitar la hipoglucemia”

Por otro lado, en cuanto a la prevención, el estilo de vida del paciente puede marcar la diferencia. “El factor

más relacionado con los ataques de migraña es el estrés”, destaca Belvís. Le siguen la irregularidad en la menstruación en mujeres, los trastornos del sueño y los desajustes en los horarios de las comidas. “Un paciente con migraña debe desayunar, comer y cenar siempre a las mismas horas y evitar la hipoglucemia”, recomienda.

Aunque a menudo se habla de alimentos como el chocolate o el queso como desencadenantes, el neurólogo asegura que “hace ya muchos años que no se prohíbe al paciente ningún alimento. **Lo que prohibimos es la anarquía en su consumo**”. La clave es mantener una dieta equilibrada y evitar los cambios bruscos en la ingesta de determinados productos.

Por último, el neurólogo asegura que el papel del paciente es clave para el abordaje de la enfermedad, y en los últimos años ha cambiado significativamente. “Los pacientes en las unidades de cefaleas son jóvenes y no quieren un asesoramiento, sino **participar en todo el proceso terapéutico**”, asevera. “Lo que intentamos siempre es que el paciente se empodere de su enfermedad, se haga responsable y conductor de ella”, concluye.

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

Publicidad

Te puede gustar

Enlaces Promovidos por Taboola

Relájate en un resort frente al mar

RIU Hotels & Resorts

Haz clic aquí

Disfruta de unas vacaciones únicas

RIU Hotels & Resorts

Ver oferta

[Cronista España](#) • [Actualidad](#) • [Alzheimer](#)

Ciencia

Alzheimer: lo primero que una persona debe hacer para detectar la enfermedad es prestar atención a su olfato

Un equipo de neurólogos ha descubierto que existe una conexión estrecha entre el reconocimiento de olores y la memoria.

Actualizado el 22 de Abril de 2025 11:57



ESCUCHAR ESTE ARTÍCULO



00:00

powerbeats

00:46

[Leer resumen](#)

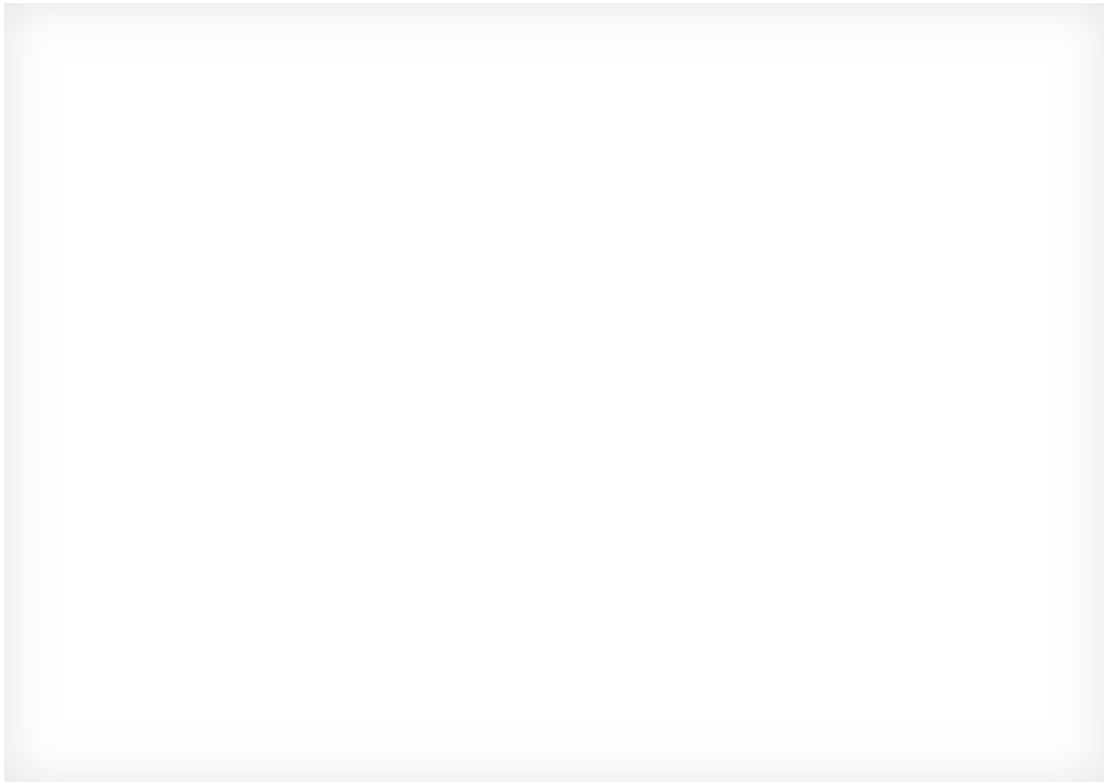
Lectura: 37 segundos

En esta noticia

[Alzheimer: qué es lo primero que una persona debe hacer para detectar la enfermedad](#)[Otros estudios lo avalan](#)

En **España**, más de 800.000 personas padecen **alzhéimer**, una de las enfermedades más preocupantes del panorama sanitario actual, según datos de la *Sociedad Española de Neurología*. Este trastorno degenerativo se caracteriza por **deteriorar gradualmente la memoria**, las habilidades cognitivas, el comportamiento y la personalidad.

PUBLICIDAD



Cada año se suman cerca de 400.000 nuevos diagnósticos, aunque solo alrededor del 1% de los casos tiene un componente genético claro que indique una predisposición hereditaria. Por eso, identificar a tiempo las señales iniciales y mantener **hábitos de vida saludables** resulta clave para reducir el riesgo de **desarrollar la enfermedad en el futuro**.

Un equipo de neurólogos ha descubierto que existe una conexión estrecha entre el reconocimiento de olores y la memoria. (Imagen: archivo)

Te puede interesar

Atención pensionados: el Gobierno prepara cambios para que los jubilados de la Seguridad Social que trabajen cobren más por su pensión >

Te puede interesar

Si tienes alguno de estos apellidos, significa que tu linaje es 100% árabe: la lista completa >

Alzheimer: qué es lo primero que una persona debe hacer para detectar la enfermedad

Un equipo de expertos de la *Universidad de Chicago* ha descubierto una forma de identificar el **alzhéimer** en un lugar que muy pocos se imaginan: **la ducha**.

Los **científicos** han señalado que la pérdida del olfato es uno de los indicios más relevantes del **alzhéimer**. Este deterioro en la percepción de los olores suele estar estrechamente vinculado con los **problemas de memoria**. Un ejemplo de ello es la dificultad para identificar el aroma del gel de baño mientras se está en la ducha.

El vínculo entre el olfato y la memoria es crucial, ya que el bulbo olfatorio mantiene una estrecha relación con el sistema límbico, la región del cerebro encargada de las emociones y la creación de recuerdos.

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

Te puede interesar

Si tienes alguno de estos 10 apellidos, podrías descender de la realeza >

Te puede interesar

Murió el dólar: quedan restringidas las operaciones y el uso de los billetes en todos estos países >

Otros estudios lo avalan

Una investigación publicada en la revista *Neurology* respalda esta hipótesis. El estudio, encabezado por **Matthew S. GoodSmith**, asegura que las personas con la variante genética APOE e4, vinculada a un mayor riesgo de alzhéimer, podrían experimentar una pérdida del sentido del olfato antes que aquellos sin esta mutación.

GoodSmith plantea que evaluar la capacidad olfativa podría servir como un indicador temprano de posibles problemas cognitivos. Aunque aún se requiere más investigación, los hallazgos sugieren que este enfoque podría ser clave para detectar las **primeras fases del alzhéimer**.

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

Alzheimer: lo primero que una persona debe hacer para detectar la enfermedad es prestar atención a su olfato. (Imagen: archivo)

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

Quienes duermen de lado sufren dolor de hombros; pocos conocen este truco

Publicidad Derila



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

Publicidad LifeVac

A: El CIS andaluz hunde el efecto Montero, empeora el de Espadas y Moreno retiene mayoría



Lecturas

Seguir

61.5K Seguidores



Xevi Verdaguer, experto en sueño: "La gente que duerme más de 10 horas y menos de 7 tiene una esperanza de vida más corta"

Historia de Alicia Alarcón • 19 h • 4 minutos de lectura



Xevi Verdaguer

© @xeverdaguer | Instagram



Comentarios

La Sociedad Española de Neurología (SEN) estima que el 48% de la población adulta no descansa adecuadamente. Es decir, más de un tercio de los españoles tienen [problemas para dormir bien](#). Además, los últimos estudios señalan que, **al menos, un 10% padece algún tipo de trastorno del sueño** crónico o grave. Sin duda, los datos son abrumadores y preocupantes.



Experto en Audición

**San Sebastián De Los
Reyes: Se buscan: 500...**

Publicidad

El estrés, la ansiedad o una sobrecarga excesiva de tareas son algunos de [los factores que impiden tener un sueño de calidad](#). Aun así, no son los únicos. Algunas actividades de lo más comunes como hacer deporte durante las últimas horas del día o consumir café son más perjudiciales de lo que creemos. Xevi Verdaguer, experto en sueño, ha compartido cuáles son **los hábitos más dañinos** y algunos mitos sobre el descanso óptimo.

Dormir poco puede disminuir la esperanza de vida

[Dormir poco y mal merma nuestra calidad de vida](#). Es una evidencia científica cada vez más preocupante. Aun así, el número de personas que padece problemas para descansar es todavía demasiado alto. La realidad es que casi la mitad de la población no descansa las horas que debería y esto es un grave error. Según Xevi Verdaguer, experto en sueño, **"lo normal es que durmamos entre 7 y 9 horas constantemente"**, aunque "los niños necesitan al menos 10 horas. Para sorpresa de muchos, la ciencia ha demostrado que dormir más de lo recomendado también es perjudicial para la salud.



DOGFYDIET

La comida para perros (   )
lo está notando en rede...

Comentarios

EL CORREO

'Chips' para reconectar el cerebro

La inteligencia artificial ha permitido desarrollar unos dispositivos para recuperar el habla, mover brazos robóticos con la mente o que paraplégicos vuelvan a caminar



Este contenido es exclusivo para suscriptores

Anual con descuento

Antes **94.00€**

29.00€

Suscríbete

Todo un año al mejor precio

Primer mes

Antes **8.95€**

3.00€

Suscríbete

Oferta especial que sólo encontrarás aquí

Oferta por tiempo limitado. Cancela cuando quieras. Renovación automática según [tarifa vigente](#).

¿Tienes una suscripción? [Inicia sesión](#)

musculos de su cara pudieran moverse lo suficiente para esbozar una sonrisa o llorar. Pero no para hablar. Lo hicieron gracias a un implante en su cerebro. Los expertos llaman a esta tecnología interfaz cerebro-máquina (BCI, por sus siglas en inglés). «Hasta ahora son pruebas de concepto y se necesitan pruebas clínicas. No se pueden dar plazos pero parece que están acortándose. Será más pronto de lo que pensamos. Le veo mucho futuro», explica David Ezpeleta, vicepresidente de la Sociedad Española de Neurología (SEN) y responsable del área de nanotecnología e inteligencia artificial.

«Todos estos avances se deben a la explosión de la inteligencia artificial (IA)», añade Simona Mancini, investigadora del Basque Center on Cognition, Brain and Language (BCBL) e Ikerbasque especializada en trastornos del lenguaje. Porque esta tecnología se utiliza para devolver el habla a Ann, pero también para permitir andar a paraplégicos, mover prótesis robóticas, tratar el párkinson, jugar a videojuegos con la mente o, de creer a Elon Musk, devolver la visión a los ciegos. «El sistema consta de un ordenador, una malla con electrodos y un 'output' (resultado), que puede ser producir lenguaje, mover un exoesqueleto o un brazo robótico...», detalla el especialista.

Recuperar el habla

Ann sufría anartria. «Es un trastorno motor a causa del cual una persona no puede producir el habla por no poder controlar los músculos responsables», explica Mancini. Le implantaron una especie de rectángulo fino como una hoja de papel con 253 electrodos dispuestos en las zonas clave para el habla. Esos electrodos captaban las señales que antes de su ictus llegaban a sus labios, lengua, mandíbula..., no cuando pensaba una determinada palabra, como se había hecho con anterioridad. Un cable fijado en su cabeza conectado a unos ordenadores y la inteligencia artificial hicieron el resto. Ann volvió a hablar. Su nueva voz recordaba a la que tenía antes de su enfermedad. Los ingenieros la recrearon gracias a una grabación del discurso que dio en su boda.

El Norte de Castilla

'Chips' para reconectar el cerebro

La inteligencia artificial ha permitido desarrollar unos dispositivos para recuperar el habla, mover brazos robóticos con la mente o que paraplégicos vuelvan a caminar



Jon Garay e Isabel Toledo

Martes, 22 de abril 2025, 17:02

 Comenta



El síndrome del enclaustramiento es el nombre de una enfermedad de pesadilla. Causada por una lesión en el cerebro, la ELA o un ictus, la persona que lo sufre conserva la conciencia pero no puede moverse ni hablar. En los casos más extremos, ni siquiera puede mover los ojos. Ann, una canadiense de 48 años, padeció este síndrome cuando tenía 30 años. Profesora de matemáticas, una tarde un derrame cerebral la paralizó. «Estás plenamente consciente, tienes plena sensibilidad, los cinco sentidos funcionan, pero estás encerrado en un cuerpo donde no funcionan los músculos», recuerda.

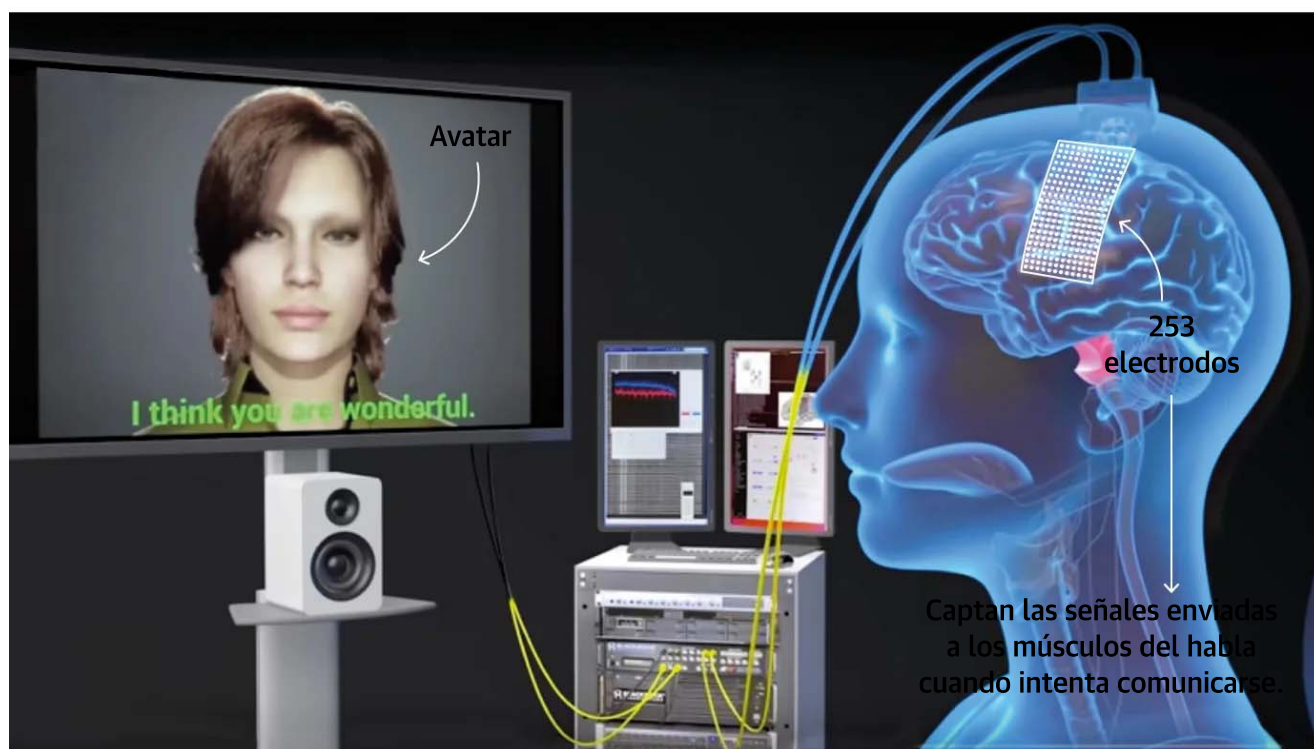
La historia de Ann saltó a la palestra hace un par de semanas, cuando investigadores de las universidades de California en San Francisco y de Berkeley lograron que volviera a 'hablar'. Años de fisioterapia habían logrado que los músculos de su cara pudieran moverse lo suficiente para esbozar una sonrisa o llorar. Pero no para hablar. Lo hicieron gracias a un implante en su cerebro. Los expertos llaman a esta tecnología interfaz cerebro-máquina (BCI, por sus siglas en inglés). «Hasta ahora son pruebas de concepto y se necesitan pruebas clínicas. No se pueden dar plazos pero parece que están acortándose. Será más pronto de lo que pensamos. Le veo mucho futuro», explica David Ezpeleta, vicepresidente de la Sociedad Española de Neurología (SEN) y responsable del área de nanotecnología e inteligencia artificial.

«Todos estos avances se deben a la explosión de la inteligencia artificial (IA)», añade Simona Mancini, investigadora del Basque Center on Cognition, Brain and Language (BCBL) e Ikerbasque especializada en trastornos del lenguaje. Porque esta tecnología se utiliza para devolver el habla a Ann, pero también para permitir andar a paraplégicos, mover prótesis robóticas, tratar el párkinson, jugar a videojuegos con la mente o, de creer a Elon Musk, devolver la visión a los ciegos. «El sistema consta de un ordenador, una malla con electrodos y un 'output' (resultado), que puede ser producir lenguaje, mover un exoesqueleto o un brazo robótico...», detalla el especialista.

Recuperar el habla

Ann sufría anartria. «Es un trastorno motor a causa del cual una persona no puede producir el habla por no poder controlar los músculos responsables», explica Mancini. Le implantaron una especie de rectángulo fino como una hoja de papel con 253 electrodos dispuestos en las zonas clave para el habla. Esos electrodos captaban las señales que antes de su ictus llegaban a sus labios, lengua, mandíbula..., no cuando pensaba una determinada palabra, como se había hecho con anterioridad. Un cable fijado en su cabeza conectado a unos ordenadores y la inteligencia artificial hicieron el resto. Ann volvió a hablar. Su nueva voz recordaba a la que tenía antes de su enfermedad. Los ingenieros la recrearon gracias a una grabación del discurso que dio en su boda.

La paciente y el equipo trabajaron para entrenar a la IA en el reconocimiento de sus señales cerebrales únicas para el habla.

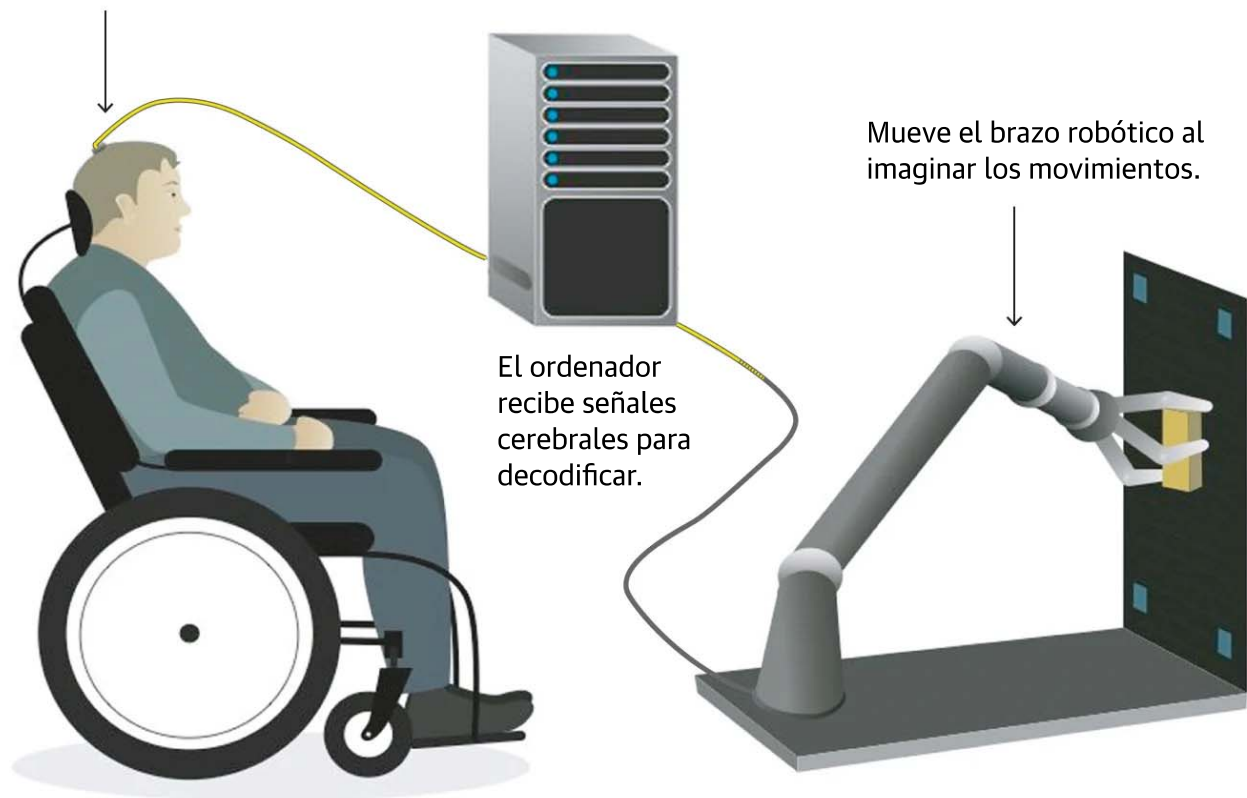


«La gran novedad es la reducción de la latencia, el tiempo que pasa entre lo que el paciente quiere decir y la reconstrucción en la pantalla o texto. Antes era de ocho o más segundos, lo que no permitía un diálogo fluido. En su caso es de milisegundos», destaca Ezpeleta. «Es casi como una conversación normal», dice la investigadora italiana. Los investigadores desarrollaron también un avatar de Ann con un software que simula los movimientos de los músculos del rostro. El próximo paso, crear una versión inalámbrica que no requiera que la mujer esté conectada físicamente al dispositivo.

Mover prótesis

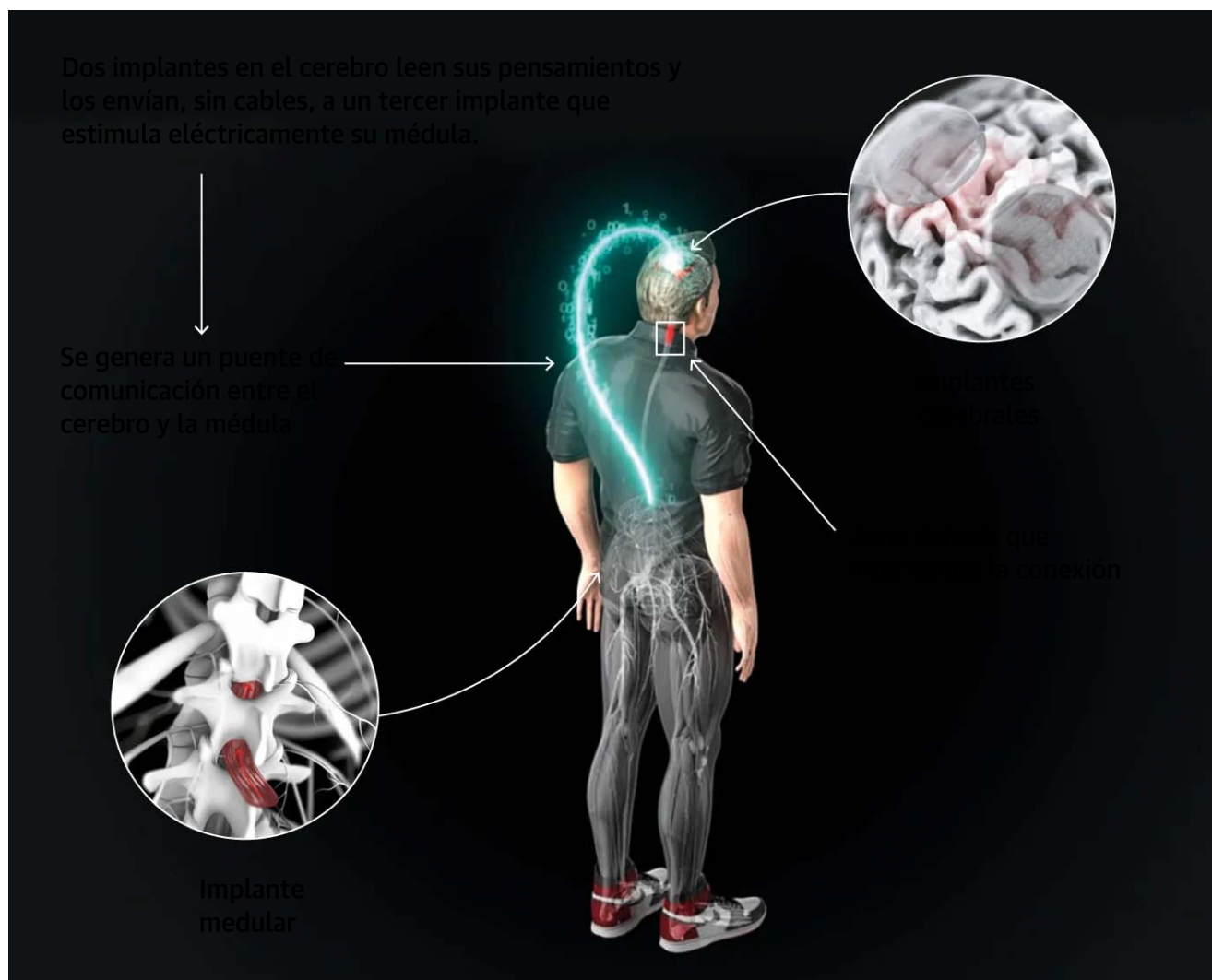
El mismo equipo que ayudó a Ann ha detallado a EL CORREO que empleó esta tecnología para que otro paciente en un estado similar manejara un brazo robótico solo con el pensamiento. Pudo abrir un armario, sacar una taza y acercarla a un dispensador de agua. Funcionó durante siete meses cuando lo habitual hasta ahora era que lo hiciera solo durante uno o dos días. En este caso, el sistema de inteligencia artificial fue aprendiendo a identificar los pequeños cambios que se producían en el cerebro cuando la persona imaginaba mover el brazo y fue refinando su ejecución. «Esta combinación de aprendizaje entre humanos e IA es la siguiente fase de estas interfaces cerebro-computadora. Es lo que necesitamos para lograr una función sofisticada y realista», explicaron en marzo de este año al presentar el avance.

El paciente, conectado a los sensores, se imaginó durante varias semanas haciendo movimientos con las manos para entrenar a la IA.



Volver a andar

Hace dos años, científicos de la Escuela Politécnica y la Universidad de Lausana lograron que un holandés de 40 años que había quedado parapléjico tras un accidente de bicicleta lograra volver a caminar gracias a un sistema que permitió reconectar el cerebro y la médula espinal. Dos implantes cerebrales leen sus pensamientos y los envían, sin cables, a un tercer implante que estimula eléctricamente su médula. De esta forma consiguió incluso subir escaleras ayudado de una muleta. La compañía holandesa Onward Medical ha logrado ya el apoyo de la Comisión Europea para desarrollar una versión comercial de este sistema.

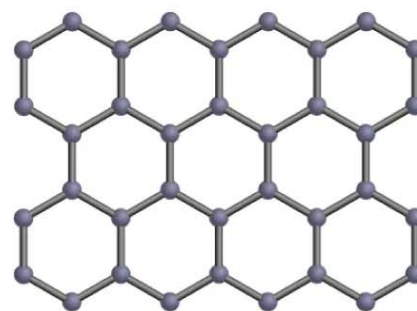
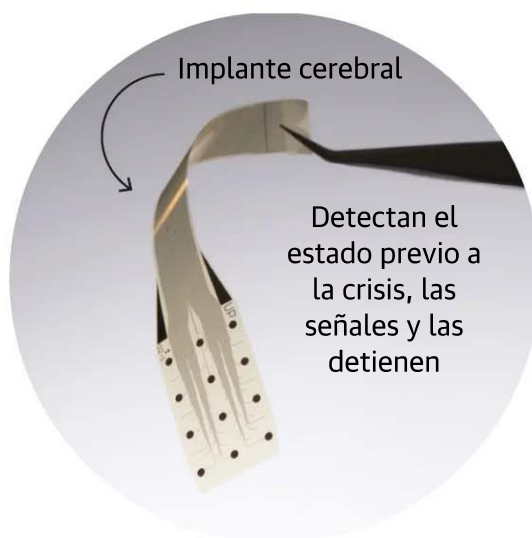


Pákinson

«¿Para qué conducir un Tesla con la mente cuando podemos ayudar a un mayor número de gente que sufre párkinson?», se pregunta Carolina Aguilar, CEO y cofundadora de Inbrain, una empresa española fundada en 2020 que trabaja en una interfaz cerebro-máquina para tratar esta enfermedad neurodegenerativa. Su tecnología, que no tiene nada que ver con la estimulación cerebral profunda que se utiliza desde hace 40 años para tratar esta y otras enfermedades, «permite mitigar los temblores, la rigidez y la congelación en la marcha» que sufren estos enfermos. «No solo 'leemos' el cerebro, sino que aplicamos una terapia», explica Aguilar. Con esta misma tecnología, que emplea grafeno –un material revolucionario que le valió el Premio Nobel de Física en 2010 a sus descubridores y que se lo suministra una empresa vasca llamada Graphenea–, aspiran a tratar también la epilepsia o la artritis reumatoide. «Aspiramos a su comercialización en un plazo de entre dos y seis años», añade. De momento, ha logrado ya el reconocimiento de las autoridades sanitarias norteamericanas (FDA).

Grafeno para construir interfaces cerebrales que permiten:

1. Registrar las señales cerebrales.
2. Estimularlas.
3. Permanecer estables durante muchos años en el cerebro.



GRAFENO

Los proyectos de Musk

Buena parte de los titulares que tienen que ver con estas innovaciones se los llevan Elon Musk y Neuralink, su empresa de implantes cerebrales. Sus dos proyectos estrella se llaman 'Telepathy' y 'Blindsight'. Con el primero, Noland Arbaugh, un joven que quedó tetraplético en 2016, consiguió el año pasado navegar por internet y jugar a videojuegos con la mente. Se trata de «permitir que alguien con parálisis use un smartphone con la mente más rápido que alguien que usa los pulgares...».



Un implante cerebral permite controlar el ordenador o el teléfono.

Chip y parte electrónica. Traduce las señales cerebrales, decodifica y transmite al dispositivo externo (smartphone por ejemplo).

64 hilos ultrafinos flexibles para registrar actividades neuronales



'Blindsight' pretende devolver la visión a los ciegos. «Permitirá ver incluso a aquellos que han perdido ambos ojos y el nervio óptico. Si la corteza visual está intacta, permitiría ver por primera vez incluso a quienes han sido ciegos de nacimiento», asegura el magnate. Hace unos meses recibió el impulso de la FDA al catalogarlo como «dispositivo innovador», una designación que concede a ciertos dispositivos médicos que «brindan tratamiento o diagnóstico de afecciones potencialmente mortales». «No sabemos muy bien lo que pasa en Neuralink. Nos enteramos de lo que hacen por tuits», dice Ezpeleta, que reconoce, no obstante, que «me consta que el equipo que está detrás es de primer nivel».

Temas Historias visuales

Comenta

Reporta un error

[Cronista España](#) • [Actualidad](#) • [Alzheimer](#)

Ciencia

Alzheimer: el síntoma de demencia que puedes notar a primera hora de la mañana tras despertarte

Investigadores han descubierto que cierta anomalía en las fases del sueño podría estar relacionada con el Alzheimer temprano.

Actualizado el 22 de Abril de 2025 08:47

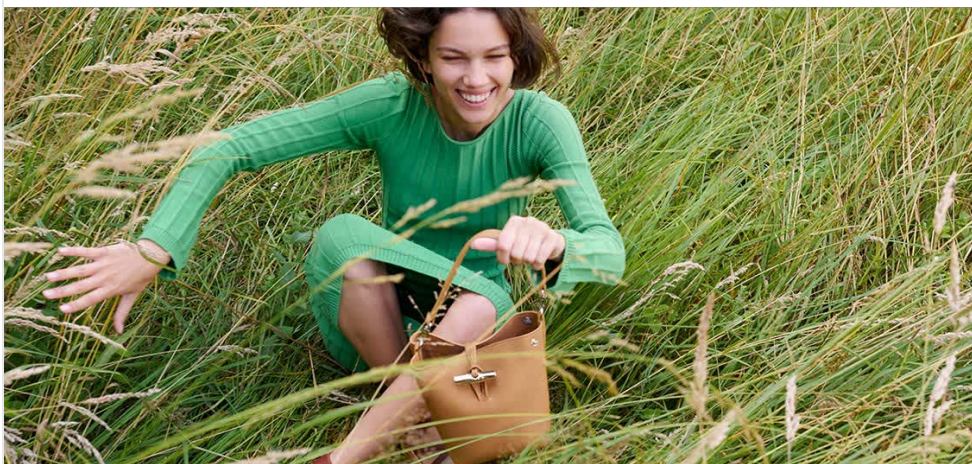
Escuchar
4:00 minutos

En esta noticia

[¿Mi sueño está influenciado por el Alzheimer?](#)[¿Cómo mejorar el descanso nocturno y evitar el Alzheimer temprano?](#)

Mantener la **memoria en buen estado** no solo es un consejo útil para los adultos mayores, sino que se ha convertido en una necesidad urgente ante el avance del **Alzheimer**, una **enfermedad neurodegenerativa** que afecta a millones de personas en el mundo. Aunque por el momento no existe una cura definitiva, los expertos señalan que un **diagnóstico temprano** y la prevención de ciertos factores de riesgo son la clave para **no padecer esta enfermedad**.

PUBLICIDAD

LONGCHAMP
PARIS

¿Has dicho «campestre»?

LONGCHAMP

Longchamp - Patrocinado

[Más información](#)

Te puede interesar

Ciencia. Alzheimer: esta es la mejor actividad para retrasar la enfermedad y mantener la memoria en los mayores de 50 años

Descubrimiento. ¿Qué significa soñar con una persona del pasado? Esta es la respuesta de los especialistas

Según los datos de la [Sociedad Española de Neurología](#), en la actualidad alrededor de **800.000 personas** padecen **Alzheimer** en España. Esta enfermedad se ha convertido en la forma más habitual de **demencia**, y se estima que el 80% de los casos aún se encuentran en fase leve y **no han sido diagnosticados**.

Un nuevo estudio de la **Universidad de California** (San Francisco, Estados Unidos) constata que un posible **signo de demencia y Alzheimer** podría ser el que hace que muchas personas se sientan aturcidas al levantarse, a pesar de [haber dormido las horas necesarias](#). Es decir que, aquellos que entran en la **fase REM del sueño** más tarde tienen mayores posibilidades de desarrollar

demencia en el futuro.

Las recomendaciones para dormir mejor y evitar el Alzheimer temprano. (Fuente: archivo)

¿Mi sueño está influenciado por el Alzheimer?

Según los resultados de la investigación realizada por la **Universidad de California**, los participantes que tardaron más en entrar en **la fase de sueño REM** tenían un **mayor riesgo de desarrollar demencia**. Alcanzar esta fase en un tiempo más alto puede ser un signo temprano de Alzhéimer.

Te puede interesar

Avances científicos. Alzheimer: el test de sangre que podría dar con el diagnóstico temprano y retrasar el deterioro de la enfermedad

Ciencia. Alzheimer: lo primero que una persona debe hacer

para mantener la memoria y retrasar el deterioro de la

El **REM** (movimientos oculares rápidos, por sus siglas en inglés), es el último y **más profundo de las cuatro fases del sueño**, y **es el momento en donde el cerebro procesa los recuerdos**. Las personas mayores tardan más en entrar en la fase **REM** del sueño en general, y el estudio de la Universidad de California planteó que aquellos participantes que padecían de **Alzheimer** tardaron más del doble en ingresar en ese estado.

Los participantes que tuvieron una **entrada tardía en el sueño REM** también mostraron niveles más altos de **proteínas amiloides**, con 16%, y **tau**, con 29%, que son comunes en personas con **Alzhéimer**. A su vez, aquellos con sueño REM más tardío también tuvieron niveles 39% más bajos de **neurotráfico derivado del cerebro (BDNF)**, que es una **proteína saludable que disminuye en personas con demencia**. Los participantes cognitivamente sanos tardaron 90 minutos en ingresar al sueño REM, frente a los **193 minutos** en promedio en los casos que padecían de **Alzheimer**.



Los participantes que tardaron más en entrar en la fase de sueño REM tenían un mayor riesgo de desarrollar demencia. (Fuente: archivo)

¿Cómo mejorar el descanso nocturno y evitar el Alzheimer temprano?

"El retraso en el **sueño REM** altera la capacidad del cerebro para consolidar recuerdos, al interferir con **el proceso que contribuye al aprendizaje y la memoria**", explica la doctora **Yue Leng**, coautora del estudio. "Si el sueño REM es insuficiente o se retrasa, puede aumentar la **hormona cortisol**, también conocida como hormona del estrés. Esto podría dañar el hipocampo del cerebro, una estructura fundamental para la **consolidación de la memoria**", sentenció Leng.

Los picos de cortisol pueden causar **trastornos del sueño**, lo que provoca retrasos en el **sueño REM**, que se pueden convertir en un círculo vicioso y dañino. Según lo estado en otros estudios, dormir bien por las noches ayuda a **evitar la depresión**, que es uno de los factores de riesgo para la demencia.

"La **demencia puede alterar el ciclo natural de sueño-vigilia** del cerebro, que es el reloj interno que le dice al cuerpo cuándo debe sentirse despierto y cuando debe irse a dormir", explicó la doctora **Meredith Bock**, neuróloga y directora médica de Remo Health. El problema se puede agravar por los **cambios de humor y la ansiedad** que pueden sentir las personas con demencia, condiciones que pueden dificultar la **relajación y el sueño**.

La doctora **Yue Leng** considera que se pueden tomar algunas medidas para **proteger la salud cerebral** y reforzar la **fase REM del sueño**. "Podemos evitar el alcohol por la noche, que afecta al ciclo del sueño; comprobar que no sufrimos **apnea del sueño**, que afecta a la respiración nocturna; y repasar con nuestro médico la medicación que se toma y que, en algunos casos, podría interferir en el descanso".

JUBILACIÓN BELLEZA SALUD Y BIENESTAR VIAJES

HOY SE HABLA DE > Netflix — Elon Musk — Montoya — Aitana — Amaia Montero — Lola Íñ

· A

Se

Este videojuego puede detectar señales de deterioro cognitivo, la antesala del alzhéimer: es gratuito y tiene una fiabilidad del 97%




Esta app es un instrumento de cribado basado en Inteligencia Artificial que explora la memoria del usuario a lo largo de tres juegos

Sin comentarios f X F e

Hace 2 horas



Nacho Viñau 
Editor

Hace unos días un estudio nos rompía los esquemas al afirmar que [usar el móvil a partir de los 50](#) podría ser bueno para frenar el [deterioro cognitivo](#). Ahora, vamos un paso más allá en los beneficios que la tecnología puede aportar a nuestra salud, ya que **un videojuego impulsado por Samsung puede ayudar a detectar señales de deterioro cognitivo**, la antesala del alzhéimer.

Este videojuego se llama [The Mind Guardian](#), y realmente es un **instrumento de cribado basado en Inteligencia Artificial** para detectar esos síntomas invisibles que está disponible en idioma castellano para tablets Android (versión 10 o superior) de forma gratuita en Galaxy Store o Google Play en España.



EN TENDENCIAS

La posibilidad de detectar el alzhéimer con un análisis de sangre es ya una realidad, y es un avance tremendo que ahorrará muchos problemas

Un videojuego para personas +55 años

Esta app de autoevaluación es **capaz de hacer un cribado a gran escala** para detectar esos posibles riesgos, basándose en tres tipos de test de memoria utilizados ya en la práctica sociosanitaria. Ha sido diseñado para personas mayores de 55 años, contando con un alto grado de precisión del 97% en sus resultados, y tiene el aval de la Sociedad Española de Neurología y de la Sociedad Española de Psiquiatría y Salud Mental.

PUBLICIDAD



The Mind Guardian recrea una ciudad que simboliza la mente del usuario, donde explora su memoria a través de tres misiones de unos 45 minutos en total. Para obtener el resultado y **saber si hay síntomas precoces de deterioro cognitivo hay que completar esas tres pruebas.**

Si la app nos dice que puede existir un deterioro cognitivo leve, se recomienda volver jugar en seis meses. En caso de que se repita la experiencia y el resultado es el mismo, la aplicación genera un informe y **aconseja al usuario que visite a su médico.** En este punto, es importante advertir que este juego solo ayuda a detectar el deterioro cognitivo de forma precoz, pero en ningún caso puede ser utilizado como un instrumento de diagnóstico clínico.

Además, **The Mind Guardian ofrece consejos y sugerencias para cuidar la salud cognitiva.** A partir de esas recomendaciones, los usuarios pueden tomar conciencia sobre lo que ocurre a su alrededor, pensando en las cosas que hay en su vida que no son buenas y que cuesta cambiar.

El videojuego es el resultado de una investigación de años

El origen de este videojuego está en el 2009. Desde ese año, el [Grupo de Ingeniería de Sistemas Telemáticos](#) (GIST) del centro de investigación atlantTic de la Universidad de Vigo ha estado investigando en la aplicación de las TIC para promover un envejecimiento saludable. Dentro de sus trabajos, detectaron que **los videojuegos son las aplicaciones más atractivas para los adultos mayores**. A partir de ahí, comenzaron a trabajar para combinar el uso de juegos con inteligencia artificial con el fin de poder servir de alerta para casos de demencia temprana en los que todavía no hay síntomas visibles.

Al final, esa investigación llevó a limitar el trabajo en tres pruebas centradas en otras tres áreas cognitivas: la memoria episódica (la memoria a largo plazo que recuerda eventos específicos que hemos vivido), la memoria semántica (la memoria a largo plazo que almacena de forma más abstracta conocimientos generales sobre el mundo) y la memoria procedimental (la memoria a largo plazo que almacena las habilidades y hábitos aprendemos durante nuestra vida).

Durante el proceso de investigación también se hizo un ensayo clínico aleatorizado con un tamaño muestral suficiente para demostrar que estos test funcionan. Y en esa etapa participaron **asociaciones de familiares de pacientes con alzhéimer**, como [Afaga](#) y [Afamo](#).

Posteriormente, **se unió al proceso Samsung**, quien desarrolló The Mind Guardian a modo como contenedor para estos juegos con una interfaz renovada y gráficos actualizados para que fueran atractivas para los usuarios. También se rediseñaron los algoritmos de aprendizaje automático que realizan las predicciones, e incluso se reentrenaron con una muestra representativa de la población española.



Fotografías | [Freepik](#), [Samsung](#)

En Tendencias | [Estas son las causas más comunes de los lapsus de memoria, y no todas son preocupantes](#)

En Tendencias | [Casi nadie escribe ya a mano, pero es un hábito que podría ayudar a prevenir el alzheimer](#)

En Tendencias | [Los expertos hallan una proteína que tendría un efecto protector contra el Alzhéimer y otras enfermedades asociadas a la edad](#)



Miércoles 23 de Abril de 2025 | Aguascalientes.

AGUASCALIENTES



SUSCRÍBETE

VER MÁS SECCIONES

Expo | La Tiranía de Cronos

La Tiranía de Cronos, la Muestra Donde se Presentan Los Retratos de Reyes de España

Colección Banco de España

Más informac



Mundo

Las claves de un ictus cerebral como el sufrido por el papa Francisco

EFE | 22/04/2025 | 12:46

Compartir: [Facebook](#) [X](#) [WhatsApp](#)

La causa de la muerte del papa Francisco ha sido un ictus, un accidente cerebrovascular de alta incidencia y prevalencia producido por un trastorno brusco de la circulación cerebral que altera la función de una determinada región del cerebro, según la Sociedad Española de Neurología.

Haga clic aquí para descargar

Haga clic aquí para descargar

Vaticano en su parte de defunción.



La muerte le sobrevino este lunes en su residencia de Santa Marta del Vaticano, donde se recuperaba de una infección respiratoria aguda por una neumonía bilateral polimicrobiana por la que estuvo ingresado 38 días en el Hospital Gemelli de Roma.

1. ¿Qué es el ictus?

El ictus es un accidente cerebrovascular, un trastorno brusco de la circulación cerebral que altera la función de una determinada región del cerebro, según la Sociedad Española de Neurología.

2. Tipos de ictus

El ictus puede producirse tanto por una disminución importante del flujo sanguíneo que recibe una parte del cerebro como por la hemorragia originada por la rotura de un vaso cerebral.

En el primer caso se trata de un ictus isquémico: Son los más frecuentes (hasta el 85% de los casos) y su consecuencia final es el infarto cerebral, situación irreversible que lleva a la muerte a las células cerebrales afectadas por la falta de aporte de oxígeno y nutrientes transportados por la sangre.

Haga clic aquí para descargar

En el segundo caso es un ictus hemorrágico: menos frecuente, pero su mortalidad es considerablemente mayor.

3. Factores de riesgo:

Hay algunos factores que no se pueden prevenir, pero otros sí. con hábitos de vida saludable.

- El género: en general el ictus se produce más entre los hombres que entre las mujeres, aunque la mortalidad es mayor en ellas.
- Haber sufrido un ictus con anterioridad.
- Hipertensión arterial.
- Padecer enfermedades cardíacas, como angina de pecho o infarto de miocardio.

4. Prevención

- No fumar, ni beber alcohol.
- Controlar el colesterol y por tanto los niveles elevados de grasas en sangre.
- Hacer ejercicio de forma regular huyendo de la vida sedentaria.
- Obesidad y sobrepeso.
- Estrés y ansiedad.

5. Las señales de alarma

Acudir cuanto antes a un centro médico es fundamental con el fin de recibir un tratamiento cuanto antes que mejore el pronóstico y disminuya las secuelas. Estos son los síntomas de un ictus:

- Dolor intenso de cabeza.
- Visión afectada en uno o los dos ojos.
- Dificultad a la hora de hablar y entender.
- Pérdida brusca del equilibrio.
- Pérdida de fuerza en manos, brazos y piernas, generalmente de un lado del cuerpo.

6. Tratamiento

Según el tipo de ictus, isquémico o hemorrágico, se valoran tratamientos encaminados a recuperar la perfusión vascular, mediante trombolisis o trombectomía, y en algunas ocasiones se recurre a la cirugía.

7.- Rehabilitación

Entre un 40 % y un 60 % de los pacientes que sobreviven a un ictus quedan con algún tipo de secuela. Recibir rehabilitación es imprescindible para la recuperación.

Alma, Corazón, Vida

SALUD Y DESCANSO

El mejor alimento con zinc para dormir como un bebé: también vinculado a estudios sobre el Alzheimer

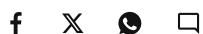
La falta de sueño afecta a millones de personas y se ha convertido en un problema crónico con importantes repercusiones para la salud física y mental. Ahora, un alimento tradicional reaparece como posible aliado



Una persona durmiendo plácidamente (Freepik)

Por **Roberto Ruiz Anderson**

22/04/2025 - 19:00



- [El mejor alimento con magnesio para dormir de forma natural](#)
- [El mejor alimento con triptófano para dormir como un bebé de forma natural](#)

Dormir bien no siempre es fácil. El estrés, los horarios irregulares, la exposición a pantallas y una dieta desequilibrada son algunos de los factores que afectan a la calidad del sueño. [Según la Sociedad Española de Neurología](#), entre un 20 y un 48% de la población adulta española sufre "dificultad para iniciar o mantener el sueño". Esta dificultad para descansar adecuadamente no solo reduce la concentración y el rendimiento diario, sino que también se asocia con un mayor riesgo de hipertensión, diabetes tipo 2 o deterioro cognitivo.

Aunque existe una variedad de tratamientos farmacológicos, la investigación científica ha centrado parte de su atención en soluciones naturales. Uno de los ingredientes más valorados es **una semilla rica en zinc, triptófano y magnesio**, que lleva décadas utilizándose en remedios tradicionales para el insomnio: **las semillas de calabaza**. Estos pequeños frutos secos contienen nutrientes que, según varios estudios llevados a cabo en los últimos años, podrían favorecer el sueño reparador y reducir los despertares nocturnos.

Foto: El alimento con triptófano para tomar por la noche y descansar como un bebé (Freepik/jcomp)

TE PUEDE INTERESAR
El alimento con triptófano que debes tomar por la noche para descansar como un bebé
Alimento

Estudios que las vinculan al descanso y la función cognitiva

Una investigación [publicada el año pasado](#) en el *International Journal of Research Publication and Reviews* por investigadores del Ideal Institute of Pharmacy (centro asociado a la Universidad de Bombay en India) analizó la composición nutricional de las semillas de calabaza y confirmó su riqueza en **zinc, magnesio y triptófano**, tres compuestos esenciales para el descanso. El estudio concluye que los beneficios nutricionales y medicinales de las semillas de calabaza las convierten en un alimento con potencial para tratar trastornos del sueño y otras dolencias asociadas.

Además, en otro estudio de 2023 también elaborado en India [y publicado](#) en el *International Journal of Nursing and Medical Research*, pacientes con Alzheimer que consumieron bolas elaboradas con semillas de calabaza dos veces al día durante tres meses mostraron **una mejora significativa en su calidad de sueño**, en comparación con el grupo de control. Según los autores, el triptófano presente en estas semillas favorece la producción de melatonina, hormona que regula el ciclo sueño-vigilia, entre otros elementos potencialmente beneficiosos para pacientes con Alzheimer.

Foto: Síntoma del Alzheimer en la ducha (Pexels)

TE PUEDE INTERESAR
El síntoma de Alzheimer que puedes identificar mientras te duchas, según los neurólogos
S. López

Y es que, más allá del sueño, también existen indicios sobre su impacto en la salud cerebral. Su perfil nutricional ha sido vinculado a **beneficios para la función cerebral**, con especial interés en el **ámbito de la prevención del deterioro neurológico** asociado a la edad, gracias a su combinación de antioxidantes, ácidos grasos y minerales.

Cómo ayuda el magnesio a reducir la presión arterial de forma natural Ver Más



Además de sus posibles beneficios en trastornos neurológicos, estas semillas también **aportan cerca de 8 mg de zinc por cada 100 g**, lo que las convierte en una fuente destacada de este mineral esencial. El zinc está implicado en funciones clave del sistema inmunitario, la síntesis de proteínas y el equilibrio del sistema nervioso, por lo que su consumo adecuado podría ayudar a regular procesos fisiológicos vinculados al sueño.

Eso sí, como todo en la vida y pese a sus múltiples beneficios, hay que tener cuidado de no abusar, ya que **el exceso podría ser contraproducente**, y al fin y al cabo son calóricas y ricas en grasas y proteínas. Basta con consumir **un puñado al día**, preferiblemente crudas o ligeramente tostadas, para beneficiarse de su perfil nutricional: los expertos suelen recomendar **como máximo unos 30 gramos diarios**.



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

Última hora

Aviso para todos los consumidores de Netflix: regresa una de las estafas más populares y esto es lo que debes hacer para evitarla

Un fallo eléctrico en Sanidad deja sin receta electrónica a miles de pacientes y afecta a la elección de MIR

El vínculo entre lo que comes y el cáncer de pulmón: las revelaciones de un nuevo estudio científico

Merina pide al juez investigar el alquiler de una sede que el colegio de médicos "regala" a una fundación de Sellés

Cassia nació a los 6 meses, pesó 500 gramos y sobrevivió: así trata Europa a sus bebés prematuros

Cómo hacer florecer el hibisco en casa: el truco que nunca falla según los expertos

El mejor alimento con antioxidantes para dormir como un bebé

¡Feliz Diada de Sant Jordi! 30 frases originales y bonitas para felicitar el 23 de abril por WhatsApp

La magnética y emotiva novela que está siendo un éxito de ventas y que recomendamos por Sant Jordi

Rompen una roca y encuentran un 'tesoro' biológico con 2.000M de años que se creía imposible

Programa completo de toros por la Feria de Abril en Sevilla: cartel de cada día, horarios y toreros

Supervivientes 2025: nominados, salvación y última hora de Montoya y Anita, hoy en directo

El papa Francisco: capilla ardiente, funeral, candidatos a nuevo papa y última hora desde el Vaticano

Quién es Robert Sarah, el cardenal africano que podría suceder al papa Francisco

De su origen a un singular objeto disimulado: las curiosidades que tienes que conocer sí o sí de una de las puertas más famosas de Toledo

Así ha cambiado Mateo Jalón, desde esta famosa serie de La 1 de TVE, hasta 'Valle Salvaje'

'Baíla, Viní' en Netflix: cuando se estrena el documental de Vinicius Jr

El aviso de Hacienda al declarar el dinero que se envía y se recibe por Bizum: recomendaciones para evitar las multas

El trucazo que te ayudará a decir adiós al polvo en tus muebles: solo tardarás 2 segundos en prepararlo

La ruta de senderismo fácil y con vistas al mar en Tenerife: destaca por su riqueza medioambiental

La pequeña localidad de Andalucía que enamora a la prensa británica: una joya escondida de España sin apenas turistas

La película de Kaitlyn Dever ('The last of us') que tienes que ver: una mamarrachada sobre la amistad

4 árboles que crecen rápido en maceta y dan sombra incluso en terrazas pequeñas

5 plantas perfectas para pasillos sin luz: lo transformarán por completo

"Como valenciano he flipado": Alucinan con la paella de un mexicano, pero cuestionan un ingrediente

¿Puedes llevar comida en el avión? Este abogado te lo explica

El secreto que esconde uno de los monumentos más emblemáticos de Madrid: es la cámara acorazada del Banco de España que se inunda y pocos conocen

La gripe aviar está a punto de transmitirse entre humanos (y este es el camino para prevenir el desastre)

La enfermedad que provoca somnolencia diurna aunque se duerma bien por la noche

Este es el mejor horario para comer si trabajas por turnos, según los expertos en crononutrición

Adiós al mito de "la pasta engorda": estos son los beneficios que los hidratos de carbono tienen en nuestra dieta

Adiós a las hormigas: estas son las plantas que debes tener en tu jardín para deshacerte de ellas de manera natural

Fernando Mora, psiquiatra: "Incluir estos alimentos en tu dieta puede ayudarte a mejorar tu estado de ánimo"

El truco de Álvaro, nutricionista, para evitar atracones: "Vas a comerte una pieza de fruta antes de empezar con la comida"

La fruta que ayuda a controlar el azúcar, a mejorar la memoria y a reforzar el corazón

Magdalena Perelló, cardióloga: "Dormir poco predispone a enfermedades cardiovasculares, infarto o ictus"

Así cortan los tomates cherry y las uvas en los restaurantes (y no, nunca van una a una)

Ver más



miércoles 23 de abril de 2025

Visitas: 92772555

Hacer gobernantes como página de inicio

Inicio

El pap cereb

Martes 22 de /
Por: REDACC

Ci

fue un ictus
ocurrió ape
urbi et orbi
Vaticano, el
Departame
mediante u
la historia s
por un trast
región del c
tanto por ur
como por la

Quiénes somos

de un ictus isquémico: Son los más frecuentes (hasta el 85 por ciento de los casos) y su consecuencia final es el infarto cerebral, situación irreversible que lleva a la muerte a las células cerebrales afectadas por la falta de aporte de oxígeno y nutrientes transportados por la sangre. En el segundo caso es un ictus hemorrágico: menos frecuente, pero su mortalidad es considerablemente mayor. Hay algunos factores que no se pueden prevenir, pero otros sí, con hábitos de vida saludable. El riesgo de padecer un ictus crece de forma importante a partir de los 60 años. El ictus se produce más entre los hombres que entre las mujeres, aunque la mortalidad es mayor en ellas. El papa había sufrido un ictus con anterioridad. La hipertensión arterial, causante de enfermedades cardíacas, como angina de pecho o infarto de miocardio, es un factor de riesgo. Es recomendable acudir a un centro médico con el fin de recibir un tratamiento cuanto antes que mejore el pronóstico y disminuya las secuelas. Los síntomas son: dolor intenso de cabeza. Visión afectada en uno o los dos ojos. Dificultad a la hora de hablar y entender. Pérdida brusca del equilibrio. Pérdida de fuerza en manos, brazos y piernas, generalmente de un lado del cuerpo. Según el tipo de ictus, isquémico o hemorrágico, se valoran tratamientos encaminados a recuperar la repercusión vascular, mediante trombolisis o trombectomía, y en algunas ocasiones se recurre a la cirugía. Entre un 40 por ciento y un 60 por ciento de los pacientes que sobreviven a un ictus quedan con algún tipo de secuela. Recibir rehabilitación es imprescindible para la recuperación.

Secciones

☒ Gobernantes ☐ Google

Memorandum

Buscar

ELECCIONES 2017

Nacional

Estatat

Policiaca

Altotonga

Altotonga

Mundo

Tecnología

Perote

Xalapa

Coatzacoalcos

Cosoleacaque

Álamo Temapache

San Andres Tuxtla

San Andres Tuxtla

Acaayucan

Deportes

Ciencia

Finanzas

Sociedad

Cultura

Espectáculos

Medios

Medios Nacionales

Medios Locales

Revistas

Video

Caricatura

Información del día

Servicios

Móvil

RSS

Facebook

Twitter

Directorio

Más noticias

- 19:25:34 - A 33 años, sigue demanda de justicia para damnificados por explosiones en Guadalajara
- 19:24:17 - Sin estadísticas de cuántos menores migrantes hay en México: Redodem
- 19:21:51 - Empresario investigado por lavado de dinero, tráfico de drogas y armas
- 19:20:48 - Elección judicial: INE presenta simulador de boletas para ensayar el voto
- 19:19:20 - Muere Sophie Nyweide, actriz de Mammoth y Noé, a los 24 años
- 19:17:09 - Alerta en Chiapas: Detectan más de 500 casos de gusano barrenador en ganado
- 19:15:58 - ¿Llamadas del Reino Unido? Así podrían robarte tus datos y suscribirte a servicios sin tu permiso
- 19:09:51 - Grúas del AXE Ceremonia no se encontraban en el plan de protección civil, dice fiscalía de CDMX; investigan a cuatro empresas

ver todas las noticias

Lo más visto

- Elección Judicial: Tribunal Electoral pide al INE definir voto de mexicanos con credencial extranjera
- El horror de las minas explosivas en Apatzingán continúa: en menos de 2 semanas, un agricultor muerto y otro herido
- Por falta de recursos, no habrá boletas braille en elección judicial; consejeras del INE lamentan regresión
- Transportistas de Acapulco protestan por inseguridad; gobierno promete recorridos de vigilancia
- Hay 124 incendios forestales activos en México
- Incendio forestal en Oaxaca deja tres personas muertas
- Dictan auto de formal prisión contra Tomás Yarrington por delitos contra la salud
- Estalla y arde polvorín clandestino en Tultepec

Diario del Otún

El Papa Francisco muere a causa de un ictus cerebral: ¿qué es y cómo se puede prevenir este accidente cerebrovascular?

📅 Abril 22, 2025

✍️ Escrito por: **Editor Web**

SALUD



El mundo despide al papa Francisco, quien falleció esta mañana a los 88 años tras sufrir un *ictus cerebral* en su residencia de Santa Marta. El Vaticano confirmó que el accidente cerebrovascular le causó un coma y un fallo cardiocirculatorio irreversible, llevándolo a la muerte a las 7:35 a.m. (hora local). “No sufrió, todo sucedió rápidamente”, relataron testigos de sus últimos momentos a Vatican News.

La partida del primer papa latinoamericano se da casi un mes después de recibir el alta médica tras una dura batalla contra una neumonía doble, que lo tuvo hospitalizado durante cinco semanas. En su testamento, Francisco dejó escritas unas palabras que hoy resuenan con fuerza: “*Se acerca el ocaso de mi vida terrena*”. También expresó su deseo de un entierro sencillo en la basílica de Santa María la Mayor de Roma, con una tumba sin adornos y la única inscripción “Franciscus”.

Una vida marcada por la fe... y la salud frágil

Jorge Mario Bergoglio asumió el pontificado en 2013 y, desde entonces, llevó adelante

Utilizamos cookies para asegurar que damos la mejor experiencia al usuario en nuestra web. Si sigues utilizando este sitio asumiremos que estás de acuerdo.

[Aceptar](#) [Política de privacidad](#)

diabetes tipo 2 no revelada públicamente, fueron solo algunos de los obstáculos que enfrentó en sus últimos años.

Desobedeciendo las recomendaciones médicas, Francisco continuó con sus apariciones públicas, incluyendo una reunión reciente con el rey Carlos del Reino Unido y una visita a una prisión en Jueves Santo. Su última jornada activa fue el Domingo de Resurrección, en la que impartió la tradicional bendición *urbi et orbi*. Horas después, comenzó a sentirse mal. A las 5:30 del lunes, presentó los primeros síntomas; a las 6:45, entró en coma. Cincuenta minutos después, su corazón se detuvo.

¿Qué es un ictus cerebral?

El ictus, también conocido como derrame cerebral o accidente cerebrovascular (ACV), es una alteración súbita de la circulación sanguínea cerebral que afecta el funcionamiento de una región del cerebro. Según la Sociedad Española de Neurología, existen dos tipos principales:

- **Ictus isquémico:** causado por una obstrucción en una arteria que impide el flujo sanguíneo. Representa hasta el 85 % de los casos.
- **Ictus hemorrágico:** menos frecuente, pero más letal, ocurre por la rotura de un vaso sanguíneo dentro del cerebro.

Ambos tipos pueden tener consecuencias devastadoras si no se tratan a tiempo, como la pérdida de movilidad, alteraciones en el habla y, en casos graves, la muerte.

Factores de riesgo y prevención

La edad avanzada, como en el caso del papa Francisco, es uno de los principales factores de riesgo. A ello se suman otros elementos como:

- Hipertensión arterial
- Diabetes tipo 2
- Enfermedades cardíacas previas
- Tabaquismo y consumo excesivo de alcohol
- Sedentarismo y obesidad

Adoptar hábitos saludables es esencial para la prevención. Ejercicio regular, dieta equilibrada, control de la presión y el colesterol, y chequeos médicos frecuentes son

Señales de alarma

Reconocer los síntomas a tiempo puede salvar vidas. Estos son los signos más frecuentes:

- Dolor de cabeza intenso y repentino
- Visión borrosa o pérdida de visión
- Dificultad para hablar o entender
- Debilidad o parálisis en cara, brazo o pierna (generalmente de un solo lado)
- Pérdida del equilibrio

Ante cualquiera de estos síntomas, es vital acudir de inmediato a un centro médico. El tratamiento temprano, ya sea con fármacos (como trombolíticos) o procedimientos como la trombectomía, puede reducir el daño cerebral y mejorar la recuperación.

La despedida de un líder espiritual

El cuerpo del papa Francisco fue trasladado en la noche del lunes a la capilla de Santa Marta. El miércoles, será llevado a la Basílica de San Pedro para su velatorio. El mundo se prepara para rendir homenaje a un pontífice que será recordado por su cercanía con los más pobres, su lucha por una Iglesia más abierta y su incansable entrega, incluso en los momentos en que su cuerpo le pedía descanso.

Hoy, más allá del dolor por su partida, el papa Francisco nos deja una enseñanza final: la fragilidad de la vida y la importancia de cuidar nuestra salud, incluso cuando el deber nos llama.

Entérese:

- **[Siguen cayendo...el turno fue de alias la Gorda](#)**

Home Depot odia cuando haces esto, pero no pueden detenerte

Patrocinado JetNozzle



La alimentación para perros que está revolucionando 2025

Patrocinado DOGFYDIET



Debate

Seguir

201.7K Seguidores



Qué es un ictus, causa de muerte del Papa Francisco: síntomas

Historia de Juan Leyva • 1 día(s) • 2 minutos de lectura



Qué es un ictus, causa de muerte del Papa Francisco: síntomas

El Vaticano confirmó que el Papa Francisco falleció este lunes a consecuencia de un ictus, un accidente cerebrovascular causado por un trastorno abrupto en la circulación sanguínea del cerebro. De acuerdo con el parte oficial, el pontífice sufrió un coma seguido de un fallo cardiocirculatorio irreversible que culminó con su deceso.

Comentarios



DOGFYDIET

La alimentación para perros que está...

Patrocinado

El trágico evento ocurrió en la residencia de Santa Marta, ubicada en la Ciudad del Vaticano, donde el líder religioso se encontraba recuperándose de una neumonía bilateral polimicrobiana. Esta infección respiratoria lo había mantenido ingresado durante 38 días en el Hospital Gemelli de Roma, según informes previos.

El ictus, también conocido como accidente cerebrovascular, es una condición caracterizada por una alteración brusca en la circulación cerebral, lo que impacta la funcionalidad de ciertas áreas del cerebro.

La Sociedad Española de Neurología destaca que esta enfermedad tiene una alta incidencia y representa una de las principales causas de discapacidad y muerte a nivel mundial.

Existen dos tipos principales de ictus:

Ictus isquémico:

Este tipo ocurre debido a una reducción significativa en el [flujo sanguíneo](#) hacia una parte del cerebro, lo que provoca la muerte

[Continuar leyendo](#)

Contenido patrocinado

Comentarios