



MUNDO

## Vaticano difunde las primeras imágenes del Papa Francisco en el féretro

La causa de la muerte del sumo pontífice fue in ictus cerebral.

2025/04/22

Redacción admin

El Vaticano difundió este martes las primeras imágenes del papa Francisco tras su fallecimiento. El pontífice, que murió el lunes 21 de abril a los 88 años, reposa en un féretro de madera forrado con terciopelo rojo, vestido con una casulla púrpura, una mitra blanca y un rosario entre las manos.

El acto fue presidido por el cardenal Kevin Farrell, camarlengo de la Santa Iglesia Romana, y contó con la presencia de varios cardenales y colaboradores cercanos al papa.

Este martes, los cardenales presentes en Roma se reunieron en la primera congregación general, una serie de encuentros en los que se definen los pasos iniciales tras la muerte del pontífice. Allí se trataron temas como el traslado del cuerpo, el protocolo litúrgico y la fecha del funeral.

La Oficina de Prensa del Vaticano informó que el féretro será trasladado este miércoles 23 de abril a las 9:00 a.m. desde la capilla de la Casa Santa Marta hasta la Basílica de San Pedro. El recorrido incluirá la Plaza Santa Marta y la Plaza de los Protomártires Romanos antes de ingresar a la basílica por la puerta central.

El momento estará precedido por una oración también dirigida por el cardenal Farrell. Por su parte, el decano del colegio cardenalicio, Giovanni Battista Re, invitó a los cardenales mayores de 80 años a participar en las congregaciones generales preparatorias, aunque su presencia no es obligatoria.

Se espera que en las próximas horas se confirme la fecha oficial del funeral, que, según la normativa vaticana, podría realizarse entre el viernes 25 y el domingo 27 de abril.





○ ○ ○

## ¿De qué murió el Papa Francisco?

Según el documento firmado por Andrea Arcangeli, director de Sanidad e Higiene del Estado de la Ciudad del Vaticano, **la causa fue un ictus que le sobrevino mientras se recuperaba de una grave infección respiratoria.** La defunción fue confirmada a través de un electrocardiograma.

El pontífice había sido dado de alta el pasado 23 de marzo del hospital Gemelli de Roma, después de 38 días de hospitalización por una neumonía bilateral polimicrobiana. Durante ese tiempo, enfrentó dos insuficiencias respiratorias, una insuficiencia renal, bronquitis múltiple, hipertensión y diabetes, condiciones que comprometieron seriamente su salud.

## ¿Qué es un ictus y por qué es tan peligroso?

del cerebro. Depende en su causa, puede ser isquémico o hemorrágico. El primero representa el 85% de los casos y es provocado por la interrupción del flujo sanguíneo; el segundo, más letal, se origina por la ruptura de un vaso sanguíneo en el cerebro.

En ambos tipos, la rapidez en la atención médica es crucial para evitar daños irreversibles. Por eso, reconocer los signos de alarma y acudir de inmediato a un centro especializado puede marcar la diferencia entre la vida y la muerte.

Conozca los factores de riesgo y las señales de alerta haciendo [clic aquí](#).



Comparte en:



## Artículos relacionados

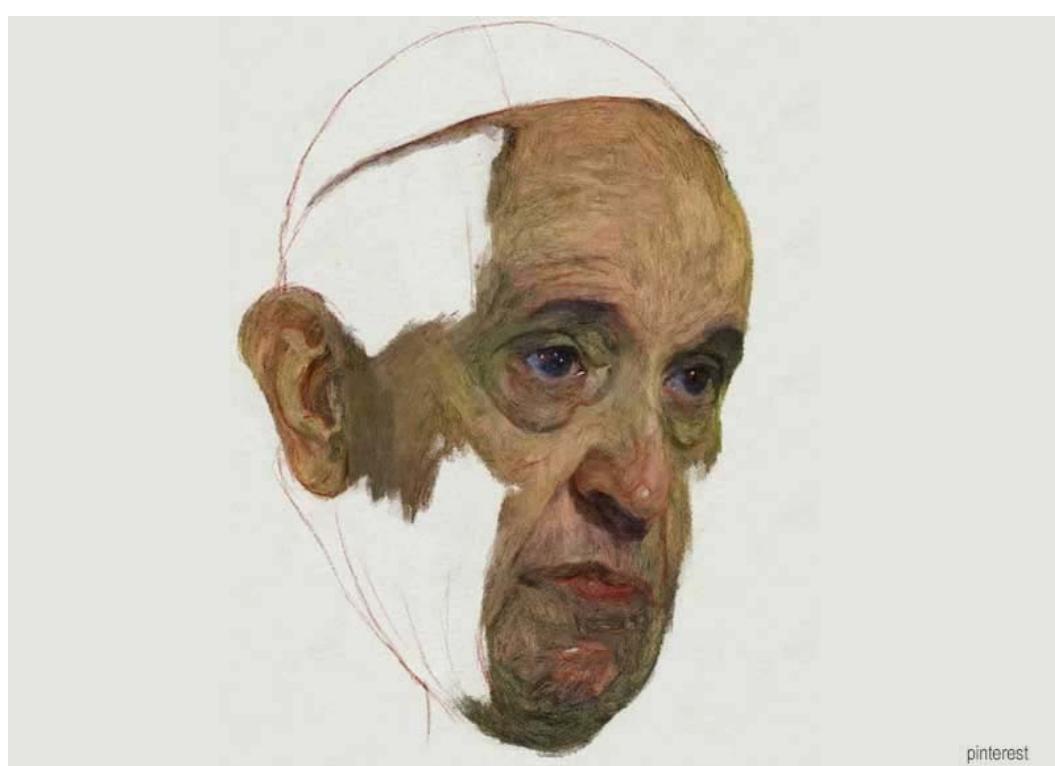




## ¿Qué es un ictus cerebral, la condición médica que causó la muerte del papa Francisco?

GENERAL MUNDO Y DEPORTES

22 / 04 / 2025



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.

A causa del ictus, el pontífice sufrió un coma y un fallo cardiocirculatorio irreversible, según informó el Vaticano en su parte de defunción.

Este sitio web utiliza cookies para mejorar su experiencia. Asumiremos que está de acuerdo con esto, pero

puede optar por no participar si lo desea. [Configuraciones de cookies](#) [ACEPTAR](#)

La muerte le sobrevino al papa Francisco 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.

### **¿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.

### **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.

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

### **Factores de riesgo**

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

Edad: el riesgo de padecer un ictus crece de forma importante a partir de los 60 años.

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.

### **¿Cómo se previene un ictus cerebral?**

Este sitio web utiliza cookies para mejorar su experiencia. Asumiremos que está de acuerdo con esto, pero

puede optar por no participar si lo desea. [Configuraciones de cookies](#)

[ACEPTAR](#)

Hacer ejercicio de forma regular huyendo de la vida sedentaria.

Obesidad y sobrepeso.

Estrés y ansiedad.

### **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.

### **Tratamiento**

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

### **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.

(EFE)

---

Más noticias y más análisis de Laiguana.TV en [YouTube](#), [X](#), [Instagram](#), [TikTok](#), [Facebook](#) y [Threads](#).

También para estar informado síguenos en:

[Telegram](#) de Miguel Ángel Pérez Pirela <https://t.me/mperezpirela>

[Telegram](#) de Laiguana.tv <https://t.me/LaiguanaTVWeb>

[WhatsApp](#) <https://whatsapp.com/channel/0029VaHHo0JEKyZNdRC40H11>

El portal de Venezuela.

---

#### [Privacy and cookie settings](#)

Managed by Google. Complies with IAB TCF. CMP ID: 300

---

Este sitio web utiliza cookies para mejorar su experiencia. Asumiremos que está de acuerdo con esto, pero puede optar por no participar si lo desea. [Configuraciones de cookies](#) [ACEPTAR](#)

> Actualidad > Salud > ¿Qué es un ictus cerebral como el que causó la muerte del papa

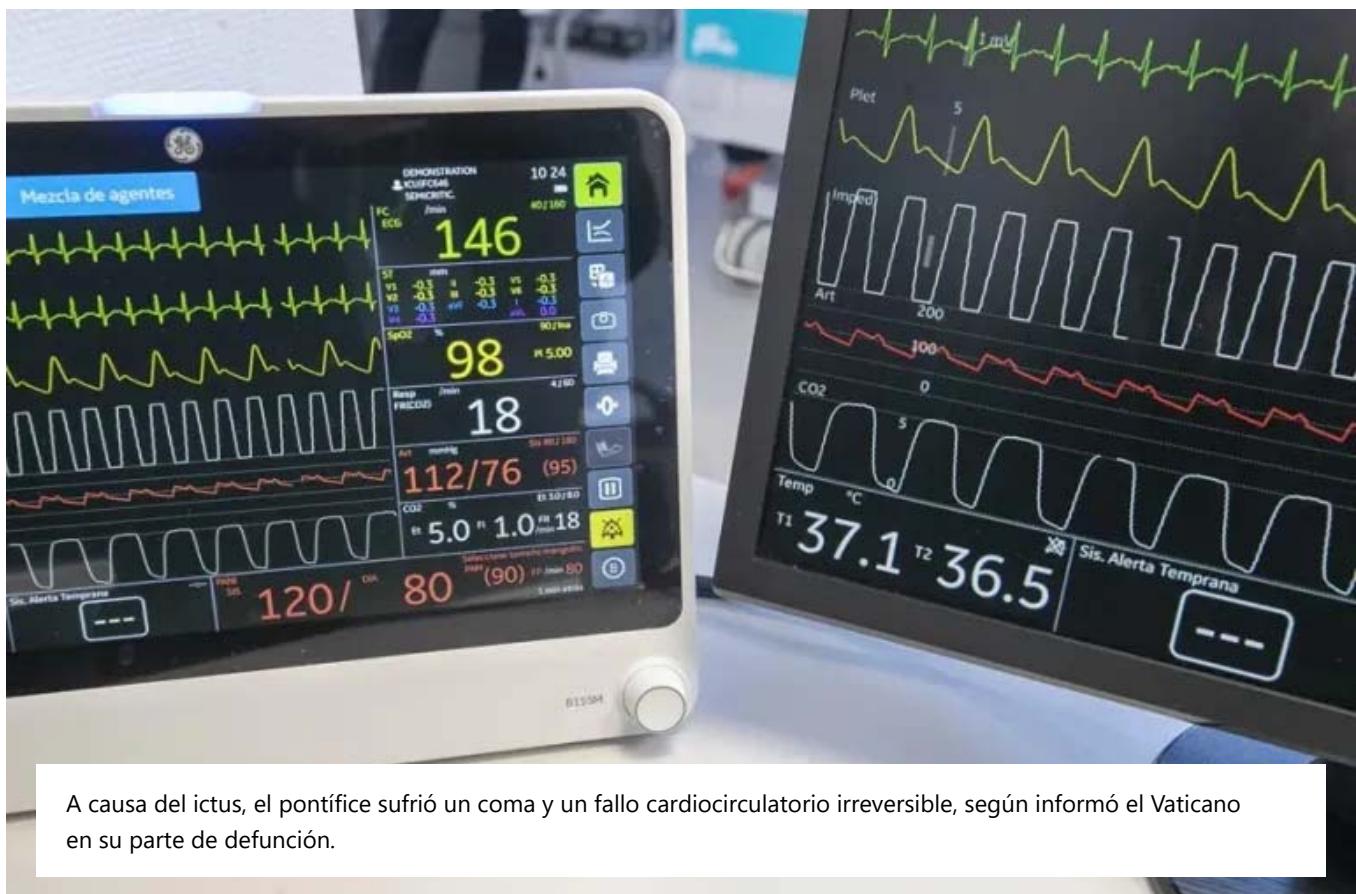
ACTUALIDAD SALUD

# ¿Qué es un ictus cerebral como el que causó la muerte del papa Francisco?



Medios Panorama

Abril 22, 2025 | 10:02 AM | 3 mins de lectura



COMPARTIR



**Panorama Nacional.** 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.

A causa del ictus, el pontífice sufrió un coma y un fallo cardiocirculatorio irreversible, según informó el 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.

## ¿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.



TE PUEDE INTERESAR:

### ACTUALIDAD

El papa Francisco falleció a causa de un ictus cerebral

## 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.

En el segundo caso es un ictus hemorrágico: menos frecuente, pero su

mortalidad es considerablemente mayor.

## **Factores de riesgo**

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

Edad: el riesgo de padecer un ictus crece de forma importante a partir de los 60 años.

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.

## **¿Cómo se previene un ictus cerebral?**

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.

### **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.

### **Tratamiento**

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

### **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. (EFE)

[ACTUALIDAD](#)[FALLECIMIENTO](#)[MUERTE](#)[PAPA](#)[SALUD](#)

## Más Leídas



**Cambios en funeral de los papas: Sin tres ataúdes y exposición ya en el féretro**



**Gobierno activa bono de emergencia para familias afectadas por tragedia en Jet Set**



**Suenan con fuerza: estos serían los escogidos como nuevos miembros de la Cámara de Cuentas**



**Ministerio de Trabajo convoca a feria de empleos en Bávaro y Santiago**



**¿Qué es un ictus cerebral como el que causó la muerte del papa Francisco?**



**Mario Vargas Llosa y yo**

**PANORAMA**

Calle Eugenio Deschamps No. 49, Los Prados,  
Sto. Dgo., DN., R.D.

# La Tribuna

La Tribuna

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

22 DE ABRIL DE 2025



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.

A causa del ictus, el pontífice sufrió un coma y un fallo cardiocirculatorio irreversible, según informó el Vaticano en su parte de defunción.

La muerte le sobrevino este lunes en su residencia de Santa Marta del Vaticano,

**Frente frío ingresará esta tarde al territorio hondureño - Diario La Tribuna**

en respiratoria aguda por una neumonía  
estuvo ingresado 38 días en el Hospital

[Lee el siguiente artículo >](#)

# La Tribuna

## 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.

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

**Frente frío ingresará esta tarde al territorio hondureño - Diario La Tribuna**

[Lee el siguiente artículo >](#)

en prevenir, pero otros sí, con hábitos de vida saludable.

– **Edad:** el riesgo de padecer un ictus crece de forma importante a partir de los 60 años.

# La Tribuna

– 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.

Frente frío ingresará esta tarde al territorio hondureño - Diario La Tribuna

[Lee el siguiente artículo >](#)

- Hacer ejercicio de forma regular huyendo de la vida sedentaria.

# La Tribuna

## 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

**Frente frío ingresará esta tarde al territorio hondureño - Diario La Tribuna**

[Lee el siguiente artículo >](#)

# La Tribuna

## 6. TRATAMIENTO

Según el tipo de ictus, isquémico o hemorrágico, se valoran tratamientos encaminados a recuperar la reperfusión 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. **efe**

Di adiós a viajar por precios altos, di hola a OUIGO

Valencia, Madrid, Zaragoza, Tarragona y Barcelona más cerca que nunca. Entra en nuestra web y alucina con los precios y ventajas de OUIGO.

Ouigo | Sponsored

[Compra ahora](#)

Chistes sobre motos

Repsol | Sponsored

[Más información](#)

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

Descubre si tu vivienda unifamiliar es elegible

Ayudas solares 2025 | Sponsored

[Más información](#)

Usa el código: primavera25

¡Ahorra 25€ en tu primera compra online! Usa primavera25. Hasta el 7 de abril. Conoce las condiciones en la web.

**Frente frío ingresará esta tarde al territorio hondureño - Diario La Tribuna**

[Ver oferta](#)

[Lee el siguiente artículo >](#)

n tu compra + 20€ para después. Solo Madrid, hasta el 7

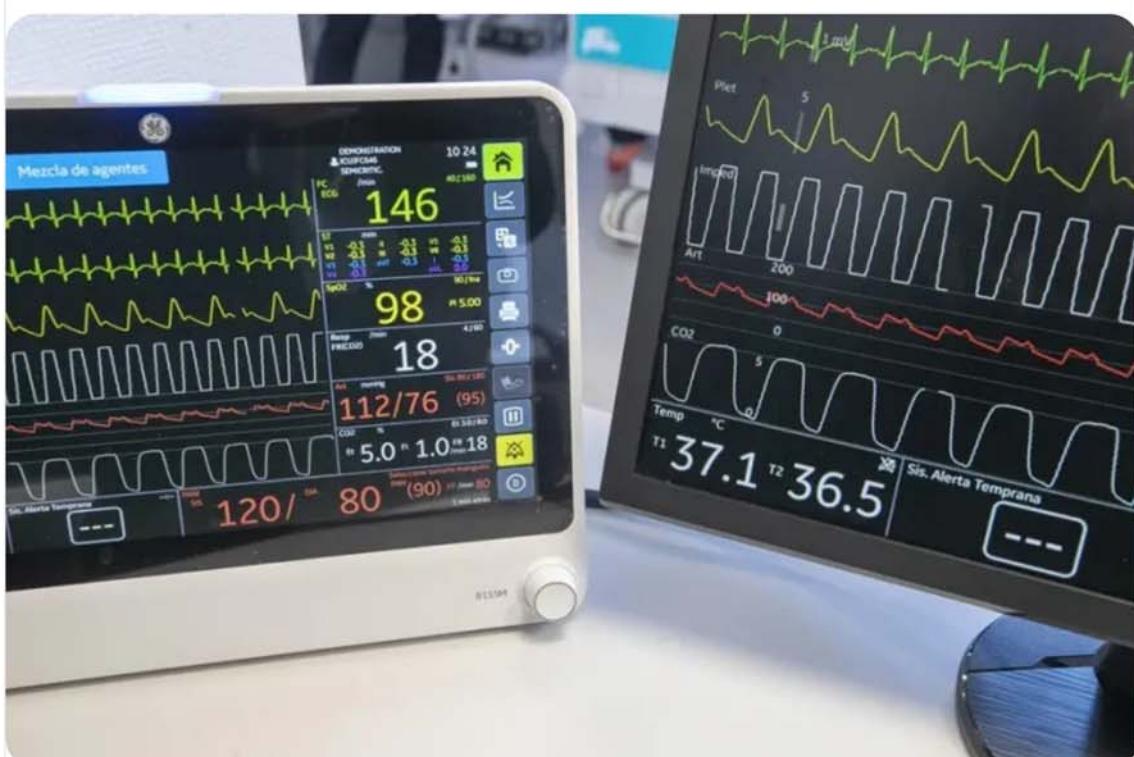
Alcampo | Sponsored

[Ver oferta](#)

 Spanish

Salud

# ¿Qué es un ictus cerebral como el que causó la muerte del papa Francisco?

 Vidal Sepulveda  • Hace 17 horas  228  Se lee en 2 minutos

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.

A causa del ictus, el pontífice sufrió un coma y un fallo cardiocirculatorio irreversible, según informó el 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  **Spanien** monía bilateral polimicrobiana por la que estuvo ingresado 38 días en el Hospital Gemelli de Roma.

### **¿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.

### **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.

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

### **Factores de riesgo**

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

Edad: el riesgo de padecer un ictus crece de forma importante a partir de los 60 años.

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.

## ¿Cómo se previene un ictus cerebral?



Spanish

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.

### 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.

### Tratamiento

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

### 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.

Fuente: EFE

 Spanish

## Deja tu comentario

### MÁS MATERIAL NOVEDOSO



**Una cuchara en ayunas reduce el peso a un ritmo vertiginoso**

AB Slim



**Haga esto antes de acostarse y vea cómo se encoge su barriga**

ABSlim



**Ella se hizo rica en 5 días solo llevando esto en su bolsillo**

Money Amulet



**San Sebastián de los Reyes Llévalo en tu bolsillo izquierdo y el arrasa con sus dinero ...**

News



**La historia de Riss, la modelo viral que arrasa con sus curvas**

Herbeauty



**Fotos prohibidas: Letizia no quiere que las veas**

Herbeauty

## ADVERTENCIA

La información que figura en esta edición digital está dirigida exclusivamente al profesional destinado a prescribir o dispensar medicamentos por lo que se requiere una formación especializada para su correcta interpretación.

## YOUTUBE



### SUSCRÍBETE A NUESTRO CANAL

## WEBINARS



Consulta los últimos webinars en nuestra página, dónde podrás visualizar los contenidos anteriores

## CURSOS



### CAMPUS FARMACOSALUD

Portal de formación online. Ponte en contacto con nosotros para cualquier duda en nuestro mail cursos@campusfarmacosalud.com



una  
edad

AS

<https://www.farmacosalud.com> está inscrita como soporte válido en el Registro de la Generalitat de Catalunya, Departamento de Salud.

Actualizado a fecha 17/07/2022 con el código **farmacosalud-2VHB9XVC3**.

ejido  
y que  
) que  
gía, y  
rlo.

foque  
ntizar  
y la  
ención  
evar a  
alidad  
cceso

**FARMACOSALUD.COM** es un medio de comunicación que difunde información médico-sanitaria dirigida a profesionales sanitarios, por lo que **NO RESPONDEMOS** a consultas concretas sobre casos médicos o asistenciales particulares. Las noticias que publicamos no sustituyen a la información, el diagnóstico y/o tratamiento o a las recomendaciones **QUE DEBE FACILITAR UN PROFESIONAL SANITARIO** ante una situación asistencial determinada.

**FARMACOSALUD.COM** no se hace responsable ni considera como propias, las opiniones vertidas por los profesionales en la citada web, desde declaraciones, podcasts, videos a publicaciones científicas que vienen firmadas por autor.

[Política de privacidad](#)

[Política de cookies](#)

[Contacto](#)

© 2025 FARMACOSALUD





Autor/a: rogerphoto  
Fuente: depositphotos.com

### 33 criterios

Asimismo, la norma QualiMGg ofrece a los equipos sanitarios un conjunto de 33 criterios que aseguran que la atención a los enfermos se realiza correctamente, e incluye una serie de indicadores y estándares que pueden facilitar la evaluación y mejora de las diferentes fases del proceso. Estos criterios abordan aspectos relacionados con la organización y la disponibilidad de los recursos necesarios, con los procedimientos y protocolos que se siguen, y finalmente con los resultados que se consiguen en la salud de la población.

Según Inmaculada Mediavilla, presidenta de la Sociedad Española de Calidad Asistencial, “disponer de un proceso asistencial integrado y de una norma de certificación tan exhaustiva resulta particularmente útil en el caso de una enfermedad con una naturaleza crónica y compleja como la miastenia gravis generalizada, que requiere de una atención multidisciplinaria coordinada a distintos niveles. Esperamos que estas publicaciones ayuden a los profesionales a emprender caminos de mejora para adecuar los servicios a las necesidades reales de los y las pacientes”.

Por su parte, Beatriz Romero, directora médica de Alexion, AstraZeneca Rare Disease, asegura que “nuestra misión es desarrollar medicamentos innovadores para cambiar la vida de las personas que sufren una enfermedad rara y buscar formas de ayudar a los pacientes más allá de los medicamentos. La publicación de estas nuevas guías es un claro ejemplo del compromiso de Alexion con las enfermedades raras neurológicas. Quiero dar las gracias a todos los equipos, sociedades científicas, asociaciones de pacientes y hospitales que han hecho realidad este proyecto colaborativo que repercutirá en una mejor atención a los pacientes afectados por MGg”.



(de izq. a dcha): Julio Pardo Fernández (Unidad de Enfermedades Neuromusculares, Servicio de Neurología, Hospital Clínico - Complejo Hospitalario Universitario de Santiago, Santiago de Compostela); Elena Cortés Hernández (Unidad de Enfermedades Neuromusculares, Hospital de la Santa Creu y Sant Pau, Barcelona); Inmaculada Mediavilla Herrera (Presidenta de la Sociedad Española de Calidad Asistencial); Beatriz Romero Rubiols (Directora Médica de Alexion, AstraZeneca Rare Disease en Iberia), y Emilio Ignacio García (Responsable del proyecto por SECA)

Fuente: SECA / Alexion / Edelman

**El 80% de los pacientes con MGg presentan anticuerpos AChR**

La Miastenia Gravis generalizada es una afección autoinmune poco frecuente que se caracteriza por la debilidad muscular grave y la pérdida de la función muscular<sup>3</sup>. El 80% de los pacientes con MGg presentan anticuerpos AChR (según sus siglas en inglés), lo que significa que producen anticuerpos específicos (antirreceptor de acetilcolina) que se unen a los receptores de señales de la unión neuromuscular (NMJ, según sus siglas en inglés), punto de conexión entre las células nerviosas y los músculos correspondientes<sup>3-7</sup>.

Esta unión activa el sistema del complemento, esencial para la defensa del cuerpo contra infecciones, lo que comporta que el sistema inmunitario ataque la unión neuromuscular (NMJ)<sup>8</sup>. Consecuentemente, se produce se produce una inflamación y destrucción de la placa motora debido a la acción del sistema del complemento y la pérdida de comunicación entre el cerebro y los músculos<sup>3</sup>.

La MGg puede aparecer a cualquier edad, pero es más frecuente en mujeres menores de 40 años y hombres mayores de 60 años<sup>9-11</sup>. Los síntomas iniciales pueden incluir dificultad para hablar, visión doble, párpados caídos y falta de equilibrio. Estos a menudo pueden evolucionar hacia síntomas más graves con el avance de la enfermedad, como problemas para tragar, asfixia, fatiga extrema e insuficiencia respiratoria<sup>12,13</sup>.

### **La terapia génica, avance frente a la leucoencefalopatía MLC**



El equipo de investigación que ha trabajado en el ámbito de la leucoencefalopatía MLC (de izq. a dcha): Miguel Chillón, Jorge Lunar, Assumpció Bosch, Ángela Sánchez, Javier del Rey, Irina Rodríguez y Alejandro Brao  
Fuente: UAB

Por otro lado, un estudio liderado por la Universidad Autónoma de Barcelona (UAB) ha demostrado el potencial de la terapia génica para recuperar la capacidad motora en una enfermedad ultrarrara, la leucoencefalopatía megaloencefálica con quistes subcorticales (MLC), incluso cuando el tratamiento se hace después de la aparición de los síntomas<sup>14</sup>. La MLC es una patología neurológica ultrarrara que afecta principalmente la sustancia blanca del cerebro. Se caracteriza por macrocefalia, dificultades en la coordinación motora y epilepsia, entre otros síntomas. Más del 75% de los casos diagnosticados se deben a mutaciones en el gen MLC1, que codifica una proteína localizada en la membrana de los astrocitos, un tipo de células cerebrales. Esta

proteína es clave para la regulación del agua y los iones en el cerebro, aunque su funcionamiento exacto aún no se comprende por completo.

En esta investigación, un equipo liderado por la Dra. Assumpció Bosch, miembro del Departamento de Bioquímica y Biología Molecular y del Instituto de Neurociencias de la UAB (INc-UAB), ha administrado en modelos animales de la enfermedad un vector viral con el gen MLC1 sano con objeto de restaurar la actividad normal de la proteína. Los resultados han demostrado la idoneidad del tratamiento, ya que la expresión del gen se ha mantenido en el cerebro durante un año, normalizando las alteraciones fisiológicas cerebrales y revirtiendo los problemas motores en los ratones tratados.

### **Lecanemab, autorizado en la UE para tratar el Alzheimer en su fase inicial**

Eisai Europe y Biogen anuncian que la Comisión Europea (CE) ha concedido a Leqembi® (lecanemab) la Autorización de Comercialización (AC) en la Unión Europea (UE). Este medicamento se convierte así en la primera terapia dirigida a una causa subyacente de la enfermedad de Alzheimer (EA) a la que se concede una autorización de comercialización en la UE<sup>15,16</sup>.

Lecanemab está indicado para el tratamiento de adultos con diagnóstico clínico de deterioro cognitivo leve (DCL) y demencia leve debida a enfermedad de Alzheimer (EA) (EA inicial) con patología amiloide confirmada y que no son portadores o son heterocigotos para el alelo ε4 del gen de la apolipoproteína E (ApoE ε4\*). La EA inicial suele ser la primera fase de la enfermedad en la que se manifiestan los síntomas<sup>15,17,18</sup>.

\*La apolipoproteína E (ApoE) es una proteína que interviene en el metabolismo de los lípidos en humanos. Está implicada en la EA

## Referencias

1. Sociedad Española de Neurología. SEN. 2 de junio: Día Nacional contra la Miastenia Gravis. Junio 2023. Disponible en <https://www.sen.es/saladeprensa/pdf/Link405.pdf>
2. Dresser L, et al. J Clin Med. 2021;10(11):2235
3. Howard, J. F., (2017). Myasthenia gravis: the role of complement at the neuromuscular junction. Annals of The New York Academy of Sciences, 1412(1), 113-128.
4. Anil, R., Kumar, A., Alaparthi, S., Sharma, A., Nye, JL., Roy, B., O'Connor, KC., Nowak, R., (2020). Exploring outcomes and characteristics of myasthenia gravis: Rationale, aims and design of registry - The EXPLORE-MG registry. J Neurol Sci. 2020 Jul 15;414:116830.
5. Oh SJ., (2009). Muscle-specific receptor tyrosine kinase antibody positive myasthenia gravis current status. Journal of Clinical Neurology. 2009b Jun 1;5(2):53-64.
6. Tomschik, M., Hilger, E., Rath, J., Mayer, EM., Fahrner, M., Cetin, H., Löscher, W., Zimprich, F., (2020). Subgroup stratification and outcome in recently diagnosed generalized myasthenia gravis. Neurology. 2020 Sep 8;95(10):e1426-e1436.
7. Hendricks, TM., Bhatti, MT., Hodge, D., Chen, J., (2019). Incidence, Epidemiology, and Transformation of Ocular Myasthenia Gravis: A Population-Based Study. Am J Ophthalmol. 2019 Sep;205:99-105.
8. Orphanet. Adultonset myasthenia gravis. [https://www.orpha.net/consor/cgi-bin/OC\\_Exp.php?Lng=GB&Expert=391490](https://www.orpha.net/consor/cgi-bin/OC_Exp.php?Lng=GB&Expert=391490)
9. Myasthenia Gravis. National Organization for Rare Disorders (NORD). Available here. Accessed March 2022.
10. Howard, J. F., (2015). Clinical Overview of MG. Available here. Accessed March 2022.
11. Sanders, D. B., Raja, S. M., Guptill J. T., Hobson-Webb, L. D., Juel, V. C., & Massey, J. M., (2020). The Duke myasthenia gravis clinic registry: I. Description and demographics. Muscle & Nerve, 63(2), 209-216.
12. Myasthenia Gravis Fact Sheet. (2020, April 27). National Institutes of Neurological Disorders and Stroke. Available here. Accessed March 2022.
13. Ding, J., Zhao, S., Ren, K., Dang, D., Li, H., Wu, F., Zhang, M., Li, Z., & Guo, J., (2020). Prediction of generalization of ocular myasthenia gravis under immunosuppressive therapy in Northwest China. BMC Neurology, 20(238).
14. Brao A, Sánchez A, Rodríguez I, Del Rey J, Lope-Piedrafita S, Prat E, et al. Gene therapy rescues brain edema and motor function in a mouse model of megalencephalic leukoencephalopathy with subcortical cysts. Molecular Therapy. 2025. doi.org/10.1016/j.ymthe.2025.02.046
15. Lecanemab European Union Summary of Product Characteristics.
16. van Dyck, C.H., et al. Lecanemab in Early Alzheimer's Disease. New England Journal of Medicine. 2023;388:9-21. <https://www.nejm.org/doi/full/10.1056/NEJMoa2212948>.
17. European Medicines Agency. From laboratory to patient: the journey of a medicine assessed by EMA. Available at: [https://www.ema.europa.eu/en/documents/other/laboratory-patient-journey-centrally-authorised-medicine\\_en.pdf](https://www.ema.europa.eu/en/documents/other/laboratory-patient-journey-centrally-authorised-medicine_en.pdf). Last accessed: April 2025.
18. Alzheimer's Association. Stages of Alzheimer's. Available at: <https://www.alz.org/alzheimers-dementia/stages>. Last accessed: April 2025.

## Compartir

## NEWSLETTER

Suscríbase a nuestra Newsletter y reciba el contenido más relevante de farmacosalud

Correo

Nombre

Apellidos

▶ Papa Francisco

PUBLICIDAD

VIDA Y ESTILO

## Las claves de un ictus cerebral como el sufrido por el Papa Francisco

El pontífice ha fallecido a causa de un derrame cerebral que le ha provocado un coma y un fallo cardiocirculatorio irreversible



El papa Francisco en el balcón principal de la basílica de San Pedro este Domingo de Resurrección. / EP



EN DIRECTO 11:00 - 13:00  
Onda Vasca con Kike Alonso

**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.

A causa del ictus, el pontífice sufrió un coma y un fallo cardiocirculatorio irreversible, según informó el 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 sible que lleva a la muerte a las células cerebrales afectadas por la falta de **d**Onda Vasca con Kike Alonso



## 3. Factores de riesgo

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

- **Edad:** el riesgo de padecer un ictus crece de forma importante a partir de los 60 años.
- 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. Los síntomas de un ictus

**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:**



EN DIRECTO 11:00 - 13:00

Onda Vasca con Kike Alonso

lo intensivo de cabeza.

- 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 reperfusión 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.

### ETIQUETAS

Grupo Noticias      Papa Francisco      Cerebro      Vaticano      Accidente  
Accidente cerebrovascular      Neurología

### Te puede interesar

Cruceros desde 499€  
Patrocinado por costacr...



EN DIRECTO 11:00 - 13:00  
Onda Vasca con Kike Alonso



Agenda ahora  
([https://app.selia.co/signup?section=header&utm\\_campaign=selia-landing&utm\\_source=selia-landing&utm\\_medium=home&utm\\_content=head](https://app.selia.co/signup?section=header&utm_campaign=selia-landing&utm_source=selia-landing&utm_medium=home&utm_content=head))

Inicio ([https://selia.co/en/?sfi\\_speciality=SOCIAL\\_SKILLS](https://selia.co/en/?sfi_speciality=SOCIAL_SKILLS)) » Bienestar laboral ([https://selia.co/en/blog/bienestar-laboral/?sfi\\_speciality=SOCIAL\\_SKILLS](https://selia.co/en/blog/bienestar-laboral/?sfi_speciality=SOCIAL_SKILLS)) » Síndrome postvacacional: cuando duele regresar a la rutina

## Síndrome postvacacional: cuando duele regresar a la rutina



### Table of Contents

- Síntomas más frecuentes ([https://selia.co/en/blog/bienestar-laboral/sindrome-postvacacional-cuando-duele-regresar-a-la-rutina/?sfi\\_speciality=SOCIAL\\_SKILLS#sintomas-mas-frecuentes](https://selia.co/en/blog/bienestar-laboral/sindrome-postvacacional-cuando-duele-regresar-a-la-rutina/?sfi_speciality=SOCIAL_SKILLS#sintomas-mas-frecuentes))
  - Síntomas emocionales ([https://selia.co/en/blog/bienestar-laboral/sindrome-postvacacional-cuando-duele-regresar-a-la-rutina/?sfi\\_speciality=SOCIAL\\_SKILLS#sintomas-emocionales](https://selia.co/en/blog/bienestar-laboral/sindrome-postvacacional-cuando-duele-regresar-a-la-rutina/?sfi_speciality=SOCIAL_SKILLS#sintomas-emocionales))
  - Síntomas cognitivos ([https://selia.co/en/blog/bienestar-laboral/sindrome-postvacacional-cuando-duele-regresar-a-la-rutina/?sfi\\_speciality=SOCIAL\\_SKILLS#sintomas-cognitivos](https://selia.co/en/blog/bienestar-laboral/sindrome-postvacacional-cuando-duele-regresar-a-la-rutina/?sfi_speciality=SOCIAL_SKILLS#sintomas-cognitivos))
  - Síntomas físicos ([https://selia.co/en/blog/bienestar-laboral/sindrome-postvacacional-cuando-duele-regresar-a-la-rutina/?sfi\\_speciality=SOCIAL\\_SKILLS#sintomas-fisicos](https://selia.co/en/blog/bienestar-laboral/sindrome-postvacacional-cuando-duele-regresar-a-la-rutina/?sfi_speciality=SOCIAL_SKILLS#sintomas-fisicos))
- Qué causa el síndrome postvacacional ([https://selia.co/en/blog/bienestar-laboral/sindrome-postvacacional-cuando-duele-regresar-a-la-rutina/?sfi\\_speciality=SOCIAL\\_SKILLS#h-que-causa-el-sindrome-postvacacional](https://selia.co/en/blog/bienestar-laboral/sindrome-postvacacional-cuando-duele-regresar-a-la-rutina/?sfi_speciality=SOCIAL_SKILLS#h-que-causa-el-sindrome-postvacacional))
  - 1. Cambio brusco de rutinas ([https://selia.co/en/blog/bienestar-laboral/sindrome-postvacacional-cuando-duele-regresar-a-la-rutina/?sfi\\_speciality=SOCIAL\\_SKILLS#1-cambio-brusco-de-rutinas](https://selia.co/en/blog/bienestar-laboral/sindrome-postvacacional-cuando-duele-regresar-a-la-rutina/?sfi_speciality=SOCIAL_SKILLS#1-cambio-brusco-de-rutinas))
  - 2. Percepción negativa del trabajo ([https://selia.co/en/blog/bienestar-laboral/sindrome-postvacacional-cuando-duele-regresar-a-la-rutina/?sfi\\_speciality=SOCIAL\\_SKILLS#2-percepcion-negativa-del-trabajo](https://selia.co/en/blog/bienestar-laboral/sindrome-postvacacional-cuando-duele-regresar-a-la-rutina/?sfi_speciality=SOCIAL_SKILLS#2-percepcion-negativa-del-trabajo))
  - 3. Características personales ([https://selia.co/en/blog/bienestar-laboral/sindrome-postvacacional-cuando-duele-regresar-a-la-rutina/?sfi\\_speciality=SOCIAL\\_SKILLS#3-caracteristicas-personales](https://selia.co/en/blog/bienestar-laboral/sindrome-postvacacional-cuando-duele-regresar-a-la-rutina/?sfi_speciality=SOCIAL_SKILLS#3-caracteristicas-personales))
- Cómo prevenirlo: estrategias basadas en evidencia ([https://selia.co/en/blog/bienestar-laboral/sindrome-postvacacional-cuando-duele-regresar-a-la-rutina/?sfi\\_speciality=SOCIAL\\_SKILLS#como-prevenirlo-estrategias-basadas-en-evidencia](https://selia.co/en/blog/bienestar-laboral/sindrome-postvacacional-cuando-duele-regresar-a-la-rutina/?sfi_speciality=SOCIAL_SKILLS#como-prevenirlo-estrategias-basadas-en-evidencia))
  - 1. Planifica el regreso con antelación ([https://selia.co/en/blog/bienestar-laboral/sindrome-postvacacional-cuando-duele-regresar-a-la-rutina/?sfi\\_speciality=SOCIAL\\_SKILLS#1-planifica-el-regreso-con-antelacion](https://selia.co/en/blog/bienestar-laboral/sindrome-postvacacional-cuando-duele-regresar-a-la-rutina/?sfi_speciality=SOCIAL_SKILLS#1-planifica-el-regreso-con-antelacion))
  - 2. Empieza con ritmo gradual ([https://selia.co/en/blog/bienestar-laboral/sindrome-postvacacional-cuando-duele-regresar-a-la-rutina/?sfi\\_speciality=SOCIAL\\_SKILLS#2-empieza-con-ritmo-gradual](https://selia.co/en/blog/bienestar-laboral/sindrome-postvacacional-cuando-duele-regresar-a-la-rutina/?sfi_speciality=SOCIAL_SKILLS#2-empieza-con-ritmo-gradual))
  - 3. Mantén hábitos saludables ([https://selia.co/en/blog/bienestar-laboral/sindrome-postvacacional-cuando-duele-regresar-a-la-rutina/?sfi\\_speciality=SOCIAL\\_SKILLS#3-manten-habitos-saludables](https://selia.co/en/blog/bienestar-laboral/sindrome-postvacacional-cuando-duele-regresar-a-la-rutina/?sfi_speciality=SOCIAL_SKILLS#3-manten-habitos-saludables))
  - 4. Reestructura tu perspectiva ([https://selia.co/en/blog/bienestar-laboral/sindrome-postvacacional-cuando-duele-regresar-a-la-rutina/?sfi\\_speciality=SOCIAL\\_SKILLS#4-reestructura-tu-perspectiva](https://selia.co/en/blog/bienestar-laboral/sindrome-postvacacional-cuando-duele-regresar-a-la-rutina/?sfi_speciality=SOCIAL_SKILLS#4-reestructura-tu-perspectiva))



- Cuándo buscar ayuda profesional ([https://selia.co/en/blog/bienestar-laboral/sindrome-postvacacional-cuando-duele-regresar-a-la-rutina/?sfi\\_speciality=SOCIAL\\_SKILLS#cuando-buscar-ayuda-profesional](https://selia.co/en/blog/bienestar-laboral/sindrome-postvacacional-cuando-duele-regresar-a-la-rutina/?sfi_speciality=SOCIAL_SKILLS#cuando-buscar-ayuda-profesional))
  - Mitos sobre el síndrome postvacacional ([https://selia.co/en/blog/bienestar-laboral/sindrome-postvacacional-cuando-duele-regresar-a-la-rutina/?sfi\\_speciality=SOCIAL\\_SKILLS#mitos-sobre-el-sindrome-postvacacional](https://selia.co/en/blog/bienestar-laboral/sindrome-postvacacional-cuando-duele-regresar-a-la-rutina/?sfi_speciality=SOCIAL_SKILLS#mitos-sobre-el-sindrome-postvacacional))

\*Con información de la Clínica Universidad de Navarra ([https://www.cun.es/chequeos-salud/vida-sana/consejos-salud/sindrome-postvacacional?sf1\\_speciality=SOCIAL\\_SKILLS](https://www.cun.es/chequeos-salud/vida-sana/consejos-salud/sindrome-postvacacional?sf1_speciality=SOCIAL_SKILLS)).

El síndrome postvacacional es un conjunto de síntomas físicos y emocionales que aparecen al reincorporarse al trabajo o a las obligaciones habituales después de un período de vacaciones. Según datos de la Sociedad Española de Neurología, este fenómeno afecta aproximadamente al 35% de los trabajadores españoles, siendo más frecuente en personas menores de 45 años.

Aunque no está reconocido como enfermedad en los manuales diagnósticos, su impacto en la productividad y bienestar emocional es real. La Clínica Universidad de Navarra estima que cada septiembre se pierden más de 500.000 jornadas laborales por esta causa en España.

## Síntomas más frecuentes

El síndrome postvacacional se manifiesta a tres niveles:

## Síntomas emocionales

- Irritabilidad
  - Apatía
  - Tristeza sin causa aparente
  - Sensación de vacío

## Síntomas cognitivos

- Dificultad para concentrarse
  - Problemas de memoria
  - Pensamientos negativos recurrentes sobre el trabajo

## Síntomas físicos

- Fatiga persistente
  - Alteraciones del sueño
  - Dolores musculares
  - Problemas digestivos

Un estudio publicado en Journal of Occupational Health Psychology encontró que estos síntomas suelen durar entre 2 y 14 días en el 65% de los casos, aunque un 15% puede experimentarlos durante más de un mes.adas a diferentes perfiles cognitivos.

¿Necesitas apoyo? Selia te ayuda

Sana tus heridas con terapia online personalizada. ¡Agenda una consulta!

Selia  
Comienza ahora  
[https://users.selia.co/sign-up/?utm\\_source=seo&utm\\_medium=blog&utm\\_campaign=maneja-el-estres&sfi\\_speciality=SOCIAL\\_SKILLS](https://users.selia.co/sign-up/?utm_source=seo&utm_medium=blog&utm_campaign=maneja-el-estres&sfi_speciality=SOCIAL_SKILLS)  
selia.co/en?  
sfi\_speciality=SOCIAL\_SKILLS

Agenda ahora  
[https://app.selia.co/sign-up/?section=header&utm\\_campaign=selia-landing&utm\\_source=selia-landing&utm\\_medium=home&utm\\_content=head](https://app.selia.co/sign-up/?section=header&utm_campaign=selia-landing&utm_source=selia-landing&utm_medium=home&utm_content=head)

## 1. Cambio brusco de rutinas

El cuerpo necesita entre 3 y 7 días para adaptarse a nuevos horarios de sueño, alimentación y actividad. Las vacaciones suelen implicar:

- Patrones de sueño más irregulares
- Mayor tiempo de ocio
- Menos responsabilidades estructuradas

## 2. Percepción negativa del trabajo

Factores que agravan el síndrome:

- Alta carga laboral
- Ambiente tóxico en el trabajo
- Falta de motivación profesional

## 3. Características personales

- Perfeccionismo
- Baja tolerancia a la frustración
- Dificultad para establecer límites

# Cómo prevenirlo: estrategias basadas en evidencia

## 1. Planifica el regreso con antelación

- Vuelve 2-3 días antes de reincorporarte
- Ajusta progresivamente los horarios de sueño
- Organiza tu espacio de trabajo con anticipación

## 2. Empieza con ritmo gradual

- Prioriza tareas los primeros días
- Establece pausas cada 90 minutos
- Delega cuando sea posible

## 3. Mantén hábitos saludables

- Ejercicio físico regular (reduce cortisol)
- Alimentación equilibrada
- Técnicas de relajación (mindfulness, respiración)

## 4. Reestructura tu perspectiva

- Identifica aspectos positivos de tu trabajo ([https://selia.co/en/?sfi\\_speciality=SOCIAL\\_SKILLS](https://selia.co/en/?sfi_speciality=SOCIAL_SKILLS))
- Planifica pequeños premios semanales ([https://selia.co/en/?sfi\\_speciality=SOCIAL\\_SKILLS](https://selia.co/en/?sfi_speciality=SOCIAL_SKILLS))
- Visualiza nuevos proyectos profesionales ([https://selia.co/en/?sfi\\_speciality=SOCIAL\\_SKILLS](https://selia.co/en/?sfi_speciality=SOCIAL_SKILLS))

Agenda ahora  
([https://app.selia.co/sign-up?section=header&utm\\_campaign=selia-landing&utm\\_source=selia-landing&utm\\_medium=home&utm\\_content=head](https://app.selia.co/sign-up?section=header&utm_campaign=selia-landing&utm_source=selia-landing&utm_medium=home&utm_content=head))

## Cuándo buscar ayuda profesional

Consulta con un especialista si:

- Los síntomas persisten más de 3 semanas
- Aparecen crisis de ansiedad
- Surgen ideas de abandono laboral recurrentes
- Afecta significativamente tu rendimiento

## Mitos sobre el síndrome postvacacional

- **X**"Es solo pereza": Involucra cambios neuroquímicos reales
- **X**"Afecta igual a todos": Depende de factores laborales y personales
- **X**"Solo ocurre en septiembre": Puede aparecer tras cualquier periodo vacacional

En SELIA entendemos que la transición entre ocio y obligaciones requiere un proceso de adaptación. El síndrome postvacacional no es signo de debilidad, sino una respuesta natural a cambios abruptos. Con las estrategias adecuadas, la vuelta puede ser más llevadera.

partes de ti -incluso las más íntimas- puedan ser escuchadas y comprendidas.

---

En SELIA estrenamos una plataforma personalizada para las empresas que buscan prevenir y enfrentar el **burnout**, la **baja productividad** y la **alta rotación de personal**.

Conoce más ([https://selia.co/en/para-empresas/?sfi\\_speciality=SOCIAL\\_SKILLS](https://selia.co/en/para-empresas/?sfi_speciality=SOCIAL_SKILLS))



**Del gimnasio a la autoestima**  
LA HISTORIA DE JUANITA

selia

BLAH BLAH BLAH  
BLAH BLAH BLAH  
BLAH BLAH BLAH  
BLAH BLAH BLAH  
BLAH BLAH BLAH

([https://selia.co/en/blog/autoestima/el-espejo-de-mi-valor-como-el-ejercicio-transformo-mi-autoestima-mas-allá-del-físico/?sfi\\_speciality=SOCIAL\\_SKILLS](https://selia.co/en/blog/autoestima/el-espejo-de-mi-valor-como-el-ejercicio-transformo-mi-autoestima-mas-allá-del-físico/?sfi_speciality=SOCIAL_SKILLS))

Miércoles, 23 de Abril | [Temas del día](#) [Muerte del papa Francisco](#) [Elecciones Honduras](#) [EH Verifica](#)

Menú

[Lo último](#) [Honduras](#) [Sucesos](#) [Entretenimiento](#) [Deportes](#) [Mundo](#) [Tegucigalpa](#) [EH Plus](#) [Videos](#) [Fotogalerías](#) [Edición PDF](#) [Boletines](#)

[Inicio](#) . [Fotogalerías](#) . [Fotogalerías mundo](#)

# No fue solo la neumonía: ¿Qué es el ictus, el mal que terminó con la vida del papa Francisco?

El papa Francisco pasó 38 días luchando contra una infección pulmonar, pero lo que realmente le dejó la vida fue algo más profundo y mortal. Aquí te explicamos qué es un ictus

**Agencia EFE** [seguir +](#)

21 de abril de 2025 a las 15:39



1 de 12

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. **Foto: Agencia EFE**



2 de 12

A causa del ictus, el pontífice sufrió un coma y un fallo cardiocirculatorio irreversible, según informó el Vaticano en su parte de defunción. **Foto: Agencia EFE**

[Cargar más fotos](#)

[Ver Más](#)

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

Publicidad LifeVac



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

Publicidad Dr. Clean

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



16



El HuffPost

Seguir

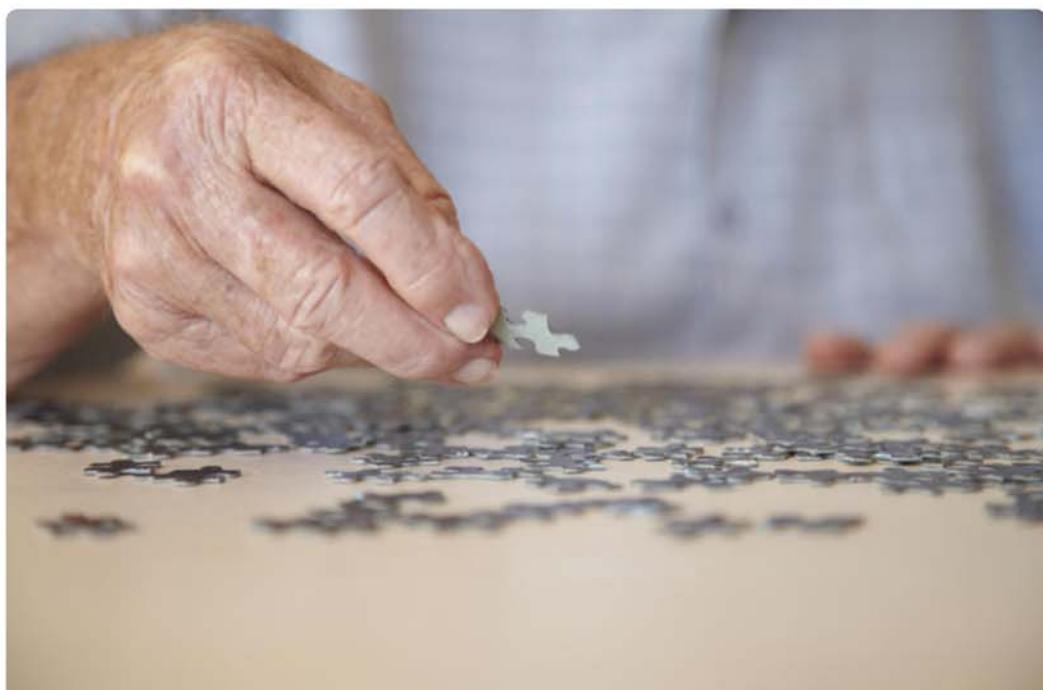
213.7K Seguidores



## 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



Comentarios

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

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.



Experto en Audición  
**San Sebastián De Los Reyes: Se buscan: 500...**  
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 parkinson, 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 responder 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.



DOGFYDIET  
**La comida para perros que lo está petando en rede**  Comentarios



Publicidad

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



GAES

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

Publicidad



DOGFYDIET

**La alimentación para perros que está revolucionando 2025**

Publicidad

## Más para ti

Comentarios



# Paquete Guggen Estudio cáncer Smoked Room Condena violación Pablo Ibáñez A-21 Antonio Los

VIVIR > **SALUD** CIENCIA Y TECNOLOGÍA CINE Y SERIES GASTRONOMÍA MASCOTAS RUTA**TRIBUNALES****Cuatro condenados por practicar 'highland' en el campus de la Universidad de Navarra**

# Las claves de un ictus cerebral como el sufrido por el Papa Francisco

El pontífice ha fallecido a causa de un derrame cerebral que le ha provocado un coma y un fallo cardiocirculatorio irreversible



NTM / EFE

21:04:25 | 22:11



El papa Francisco en el balcón principal de la basílica de San Pedro este Domingo de Resurrección. / EP



**L**a 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.

#### RELACIONADAS

El Papa Francisco falleció a causa de un ictus

A causa del ictus, el pontífice sufrió un coma y un fallo cardiocirculatorio irreversible, según informó el Vaticano en su parte de defunción.

PUBLICIDAD

#### El Papa Francisco falleció a causa de un ictus

NTM / EP

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.



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.

PUBLICIDAD

## 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**.

### Cuatro señales de alarma para detectar un ictus

Nerea Garay

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



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.

- **Edad**: el riesgo de padecer un ictus crece de forma importante a partir de los 60 años.
- **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. Los síntomas de un ictus

Acudir cuanto antes a un centro médico es fundamental con el fin de



- 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 reperfusión 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.

**TEMAS** Cerebro - Papa Francisco - Accidente cerebrovascular - Neurología - ▼

## Te puede interesar

Invertir 250€ con IA  
podría generar un  
segundo ingreso  
Patrocinado por digiteamagenc...

Patrocinado

La Tortilla de Patatas,  
más cara ahora  
Patrocinado por Raisin

Patrocinado

Patrocinado

YouTube ES Buscar

Todos UP3MEDIA | Estrategias de >

- DESMONTANDO LA DEPRESIÓN** ¿Y Si Lo Que Sabes De Salud... Alex Fidalgo 395 K... 2:20:04
- LA VERDAD SOBRE LA DEPRESIÓN** La verdad sobre la depresión, la... José Luis Marín - ... 91 K... 3:39:37
- FORTALECER LA AUTOESTIMA** Fortalecer la AUTOESTIMA... Mario Alonso... 1,7 M de... 21:01
- TDAH RUIDO AZUL** RUIDO AZUL para TDAH: Par... TDAH Ángel Valor 780 K... 3:00:34
- La menopausia NO es natural... ¡y te diré por qué!** Cómo verte 10 años más jove... A lo Grande P... 737 K... 1:46:37
- QUÉ ES MEDITAR** Qué es la MEDITACIÓN y... Mario Alonso... 1,8 M de... 21:14
- Música para Estudiar...** Música para Estudiar... Musicoterapia 1,1 M de... 3:03:31
- 5 Claves para Desinflamar y...** 5 Claves para Desinflamar y... Sr. Wolf Podcast 1 M de... 29:54
- Aroca: "Lo que más me..."** Aroca: "Lo que más me..." Diario Público 48 K... Nuevo
- Neurocientífico revela cómo...** Neurocientífico revela cómo... CNN Chile 114 K...
- 20230312 Superbacterias...** 20230312 Superbacterias... UP3MEDIA | Estrat... 13 visualizaciones...
- La HISTORIA DESCONOCIDA...** La HISTORIA DESCONOCIDA... Aladetres 209 K... Nuevo
- Música para Estudiar con...** Música para Estudiar con... Musicoterapia 701 K...
- El poder del** El poder del

## 20250421 Conexión Salud con Carles Aguilar #31



UP3MEDIA | Estr...  
1,04 K suscriptores

Suscribirme

1



Compartir



0 comentarios

Ordenar por

Añade un comentario...

[afabaix.org](https://afabaix.org)

# Revolución frente al alzhéimer con la aprobación de lecanemab: ¿para qué pacientes es?, ¿llegará a España? - Afabaix

9-11 minutos

---

**Después de que en julio del año pasado su uso no fuese recomendado, la Comisión Europea aprueba finalmente esta terapia tras ser revaluada**

Tarde y con muchas dudas por el camino, pero finalmente **lecanemab**, uno de los representantes de la nueva generación de fármacos para ralentizar la enfermedad de Alzheimer, será una realidad en Europa. La **Comisión Europea** ha dado ya el visto bueno a su uso en pacientes. «La autorización se basa en la evaluación científica positiva de la Agencia Europea de Medicamentos (EMA), que concluyó que los beneficios de este medicamento superan los riesgos en una población específica de pacientes con dicha enfermedad, siempre que se apliquen medidas de minimización de riesgos. Por lo tanto, la decisión de autorización de hoy también establece condiciones estrictas para el uso de **Leqembi** —nombre comercial de lecanemab, cuya propiedad pertenece de manera conjunta a la farmacéutica estadounidense Biogen y a la japonesa Eisai—, así como requisitos claros de mitigación de riesgos», señala la Comisión.

Lecanemab es un medicamento de los llamados anticuerpos

monoclonales destinado a eliminar las **placas de proteína beta-amiloide**, que explican, en parte, la enfermedad —la proteína tau es la otra gran involucrada en esta patología—. Esta proteína se acumula en exceso en los espacios entre las neuronas, obstruyendo el desarrollo normal de la actividad nerviosa y generando daños crónicos que derivan en la muerte neuronal. Esto provoca atrofia cortical, que se traduce, a grandes rasgos, en una merma del tamaño del cerebro que acaba por provocar la sintomatología típica de este tipo de demencia. Este nuevo fármaco va orientado a reducir o eliminar estas placas de proteína beta-amiloide.

Como se ha dicho, se trata de un fármaco de la familia de los **anticuerpos monoclonales**. O lo que es lo mismo, proteínas diseñadas sintéticamente en laboratorios para actuar sobre nuestro sistema inmune apuntando a dianas muy concretas. Cada vez son más los medicamentos de este tipo que se están desarrollando con múltiples aplicaciones. En el caso de lecanemab, para la enfermedad de Alzheimer; pero también se está utilizando en otras patologías como la migraña con resultados excelentes.

Según Christopher A. Viehbache, presidente y director ejecutivo de Biogen: «Lecanemab es el primer tratamiento que ha demostrado que la reducción de las placas de beta amiloide en el cerebro se asocia con la ralentización del deterioro cognitivo en pacientes en la etapa inicial de la enfermedad. Este es un avance histórico en un campo donde la innovación ha sido escasa o nula en los últimos 20 años».

## **¿Qué pacientes pueden beneficiarse de Lecanemab?**

Lamentablemente, el uso de este nuevo fármaco no está indicado en todos los pacientes de alzhéimer. No todas las fases de la

enfermedad, que según los últimos datos de defunciones del INE causó en el año 2023 en España más de 13.000 muertes —600 de ellas en Galicia—, son susceptibles de beneficiarse de sus efectos. Su uso solo podrá aprobarse en aquellos pacientes que se encuentren en las primeras etapas. Y no es la única condición. El afectado deberá también presentar ya placas de beta-amiloide en sus pruebas de neuroimagen y, según se ha indicado desde Bruselas, tener «solo una copia —o ninguna— del **gen ApoE4**, una variante genética que aumenta el riesgo de desarrollar la enfermedad».

## **¿Qué es el gen ApoE4 y cómo se sabe quién lo tiene o no?**

Aquí entramos en el terreno de la genética y será necesario un estudio genético del paciente para conocer si existe presencia de este gen. Como cada persona hereda de sus padres dos copias de cada gen, una información que se mantiene invariable a lo largo de toda nuestra vida, todos podemos tener una copia, dos copias o ninguna de este ApoE4. La presencia de una copia de este alelo, multiplica las posibilidades de padecer alzhéimer. Tener las dos, la dispara y puede provocar que la enfermedad aparezca antes. Solo aquellos que no presenten este gen o solo presenten una copia, podrán ser susceptibles de tratarse con lecanemab en Europa.

## **¿Es el único medicamento de este tipo?**

Se están investigando más de cien nuevas moléculas y en otros países del mundo, como Estados Unidos, Reino Unido, Japón o China, ya han aprobado fármacos dirigidos contra la proteína amiloide que se acumula en el cerebro de los pacientes, consiguiendo ralentizar el avance de la patología en fases iniciales.

La Administración estadounidense de Alimentos y

Medicamentos (FDA, por sus siglas en inglés) aprobó en julio del año 2024 el uso de **donanemab** —otro fármaco de la familia de los anticuerpos monoclonales— para el tratamiento del alzhéimer en adultos que se encuentran en fases tempranas sintomáticas de la enfermedad. En ensayos clínicos, esta medicación demostró una capacidad de enlentecer el progreso de este deterioro cognitivo y funcional hasta en un 33 % y redujo el riesgo de progresión clínica a fases más avanzadas de la enfermedad hasta en un 39 %. Sin embargo, no logró pasar la criba inicial de las autoridades europeas. Algo que también sucedió a lecanemab, al que inicialmente se le había dicho «no» para su uso dentro de la UE. Fue el **Comité de Medicamentos de Uso Humano** (CHMP, por sus siglas en inglés) de la Agencia Europea de Medicamentos (EMA, por sus siglas en inglés) el que recomendara el pasado noviembre su comercialización tras meses de revisiones y reticencias.

## ¿Por qué la EMA no lo autorizó inicialmente y ahora rectifica?

Centrándonos en el ámbito europeo, el comité asesor de la Agencia Europea del Medicamento recomendó en julio del año pasado no conceder la autorización comercial a Leqembi (lecanemab) para el tratamiento de la enfermedad de Alzheimer, pero a los cuatro meses, en noviembre, cambió de opinión: tras revisar nuevos datos, los beneficios superaban a los riesgos. «En los ensayos clínicos que se han hecho, las neuronas que han muerto no se recuperan, pero sí que se consigue eliminar la placa amiloide. Los pacientes que reciben este fármaco empeoran un 30% menos que los que no lo hacen», explica **Raquel Sánchez del Valle**, coordinadora del Grupo de Estudio de Conducta y Demencias de la Sociedad Española de Neurología (SEN). Confirma que no es barato y que tampoco está exento de **efectos secundarios**. «Cuando eliminás esta placa en

algunos sujetos, puede provocar **irritación, inflamación cerebral e incluso alguna rotura de un vaso sanguíneo o hemorragias».**

Con todo, se muestra satisfecha con que la Unión Europea haya cambiado de opinión porque «si no, nos quedábamos aislados; otras organizaciones de países de nuestro entorno ya lo habían aprobado».

## **¿Es un fármaco llamado a revolucionar el tratamiento de la enfermedad?**

Según lo observado en los ensayos clínicos con pacientes, las tasas de deterioro y de progreso a fases críticas se redujeron entre un 30 y un 40 %. Se trata sin duda de resultados muy prometedores en un escenario en el que muchas de las terapias estaban orientadas únicamente a paliar la sintomatología. Además, fuera de lo estrictamente científico, el anuncio en el año 2022 por parte de Biogen y Eisai de los resultados de sus estudios en pacientes disparó la cotización de ambas empresas en bolsa, llegando a revalorizarse en 12.000 millones de dólares en un día —una subida del 40 %—. De este modo, al menos desde el punto de vista de los inversores, que también se anticiparon a otros grandes fármacos como Ozempic, se trata de un escenario tremadamente prometedor ante una patología que afecta a 50 millones de personas en el mundo.

## **¿Llegará a España?, ¿cuándo?**

Es previsible que, **más pronto que tarde**, lecanemab, acabe llegando al catálogo de terapias para el alzhéimer disponible en España después de que la EMA, haya visto con buenos ojos su aterrizaje en territorio comunitario. No obstante, la EMA es una agencia de agencias, por lo que la pelota está ahora en cada homóloga estatal, que tendrán que asegurar que el fármaco cumple los requisitos científicos técnicos. Una vez cuente con el visto bueno,

irá pasando etapas hasta que la el Gobierno, a través de la Comisión Interministerial de Precios de Medicamentos, acabe por concretar el cómo, el cuándo y el cuánto.

Explica este proceso mejor que nadie **María Jesús Lamas**, directora de la Agencia Española de Medicamentos y Productos Sanitarios: «Las agencias ponen los requisitos científicos y clínicos para asegurar que el medicamento tiene un beneficio, que es seguro dentro de unos márgenes y que se ha fabricado con calidad. Pero se incorpora a las carteras públicas de salud a través de la comisión interministerial de precios de medicamentos. **Ahí se decide si un medicamento tiene que ser financiado con fondos públicos o no.** En esa comisión, y esto no se suele saber, también está el Ministerio de Hacienda, el Ministerio de Industria y el Ministerio de Economía. Están representadas las voces de los pagadores, que son las comunidades autónomas, que gestionan el presupuesto de sanidad; los ministerios implicados en el control de gasto público, como Hacienda; en el estímulo de la industria, como Industria; y en coordinar toda la prestación farmacéutica en España, que es el ministerio de Sanidad a través de la Dirección General de Farmacia».

Lois Balado Tomé

<https://www.lavozdegalicia.es/noticia/lavozdelasalud/botiquin/2025/04/16/preguntas-respuestas-sobrelecanemab-nuevo-farmaco-frente-alzheimer-pacientes-llegara-espana/00031744801319655659259.htm>

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

# 5 aspectos en los que se fijan los pacientes al elegir tratamientos para tumores cerebrales - Noticias en Salud

Redacción *Noticias en Salud*

5-7 minutos



Según la Sociedad Española de Neurología, de todos los cánceres que se diagnostican, los tumores cerebrales suponen respectivamente el 15% y el 2% en niños y adultos. Esto significa que, año tras año, hay un total superior a 5.000 diagnósticos. Cuando se recibe esta noticia, llega el momento de tomar una importantísima decisión: elegir entre los diversos tratamientos que existen, como por ejemplo la [Radiocirugía cerebral](#).

Atrás quedan los tiempos en los que había poquísimos métodos. En pleno 2025, la lista es extensa, lo cual agradecen enormemente los pacientes y sus familiares. Y es que la efectividad de muchos de ellos es elevadísima, aunque no es el único aspecto en el que se fijan a la hora de elegir. Lo cierto es que **valoran todos los factores que detallaremos a continuación**.

## Casos de éxito

No hay mejor manera de **saber si un tratamiento es efectivo** que consultando los casos de éxito del centro especializado en el que se

lleva a cabo. Es habitual dar con ellos en los sitios web oficiales de las instituciones sanitarias en cuestión.

El objetivo por parte de los pacientes y de sus familiares es claro al consultar los casos de éxito: asegurarse de que ha habido otras situaciones similares que **han terminado encauzándose con la ayuda del tratamiento en cuestión**.

Para hacer frente a un tumor cerebral es importantísimo tener confianza no solo en la clínica y en los especialistas, factores en los que profundizaremos más adelante, sino también en el tratamiento en sí. **Esto solo se consigue analizando a fondo cada caso de éxito.**

## Efectos secundarios

No hay que echar la vista demasiado atrás para dar con una época en la que la práctica totalidad de tratamientos para tumores cerebrales **se caracterizaban por ser muy invasivos**. Todo lo contrario sucede hoy en día.

Si bien es cierto que siguen existiendo tratamientos bastante invasivos, los que mayor demanda están registrando entre los afectados por esta circunstancia de salud son precisamente los que **intervienen lo mínimo posible para que los efectos secundarios sean menores**.

Precisamente, las posibles consecuencias del tratamiento para el tumor cerebral son tenidas muy en cuenta no solo por los pacientes, sino también por los familiares. Por suerte, las de ciertos tratamientos como el que hemos mencionado en anteriores líneas, la radiocirugía cerebral, **son mucho más reducidas si establecemos una comparación con los convencionales**. Esto da pie a hablar de la tercera razón que está directamente relacionada.

## Preservación de funciones

Cuando un paciente se somete a un tratamiento para acabar con el tumor cerebral, teme perder funciones que son importantísimas e influyentes en su día a día. **Un claro ejemplo es el de la visión.**

En ocasiones, la pérdida es completa, pero lo más habitual es que se trate de una disminución parcial, en el supuesto caso de que se produzca este efecto negativo. Gracias a los avances que han tenido lugar a nivel tecnológico, médico y científico, en la actualidad es posible someterse a **tratamientos para tumores cerebrales que son muy efectivos y preservan las funciones esenciales del paciente.**

Para muchos pacientes no tiene demasiado sentido acabar por completo con el tumor cerebral si, a cambio, han de lidiar el resto de sus días con una calidad de vida que deja mucho que desear.

Afortunadamente, esto no acontece con los **tratamientos extremadamente precisos a la par que vanguardistas, como la radiocirugía cerebral.**

Las técnicas tan avanzadas que existen hoy en día **permiten obtener resultados sobresalientes en todos los sentidos.** Eso sí, para que el nivel de efectividad sea máximo, es importante que sean puestas en práctica por profesionales muy experimentados.

## Calidad del equipo médico

La amplia experiencia a la que acabamos de hacer referencia es el primer detalle que evidencia que el equipo médico posee una enorme calidad, aunque no es el único. Dejar el cerebro y, por ende, las funciones motoras, neurológicas y de otras índoles en manos de un especialista **exige al paciente confiar al 100% en su doctor.**

Para aumentar el nivel de confianza hasta límites insospechados, los

pacientes investigan previamente al equipo médico que se encargaría de su caso. Tras comprobar que lleva años poniendo en práctica ese tratamiento, no dudan en depositar su confianza en un especialista que **sea capaz de poner fin a su tumor cerebral con las menores consecuencias adversas posibles**.

## **Reseñas del centro**

Terminamos con el quinto aspecto en el que también se fijan los pacientes: las reseñas que hay publicadas en la red, concretamente en portales como Top Doctors. **Si la puntuación media es altísima**, no se lo piensan dos veces, siempre y cuando reúna el resto de características que hemos traído a colación.

Pero, ¿en qué se basan los pacientes y familiares para puntuar con la mayor nota posible a los centros en los que se aplican tratamientos para tumores cerebrales? Varios aspectos entran en juego, como por ejemplo **el vanguardismo y la comodidad de las instalaciones, amén de la puntualidad y el trato recibido**.

**LAS PROVINCIAS**<sup>x160+</sup>

# Qué significa que necesites escuchar la televisión para dormir

Es una costumbre muy hábitual y tiene una explicación que ayuda a entender por qué hay quien no logra conciliar el sueño sin tener de fondo la pequeña pantalla



Muchas personas necesitan escuchar la televisión para poder dormir. Fotolia



**Tamara Villena**

Valencia

Seguir

Jueves, 24 de abril 2025, 01:24

Comenta



No poder dormir es un problema que puede terminar afectando gravemente a nuestro rendimiento y estado, además de dejarnos con una creciente frustración durante la noche y de hacernos dar vueltas y vueltas en la cama. Según la Sociedad Española de Neurología, son más de cuatro millones de personas quienes sufren insomnio en España, una dificultad para descansar que tiene consecuencias en la salud mental y en nuestra capacidad para hacer frente al día a día, dificultando desde la concentración hasta la rapidez de respuesta.

Lo más recomendable es dormir una media de 7 u 8 horas al día. En el sueño intervienen múltiples factores, como la edad o el estilo de vida, y hay que prestar especial atención a nuestros hábitos, ya que algunos de ellos pueden complicar que tengamos un sueño reparador. Por ejemplo, no eliminar las pantallas cuando nos dispongamos a dormir e intentar relajarnos mirando el móvil puede activarnos y evitar que realmente descansemos.

Existen diversas formas para tratar de reducir el insomnio y descansar mejor, que van desde medicamentos en los casos más graves hasta infusiones o técnicas de relajación. Además, hay quien tiene sus propias manías y necesita de una rutina muy concreta para poder conciliar el sueño. Por ejemplo, muchos se han acostumbrado a escuchar un podcast para dormir, otros prefieren la radio y, quizás la más habitual, también hay quien necesita tener puesta la televisión de fondo para dormir.

A todos nos ha pasado: estás tan a gusto y relajado en el sofá que es inevitable quedarse dormido mientras ves y escuchas la tele. Es una costumbre que tiende a desestresarnos y favorece el inicio del descanso nocturno.



Noticia relacionada

**Los siete factores del sueño que afectan al colesterol**

Un hábito que se contradice con la recomendación de los expertos de evitar los dispositivos electrónicos para dormir, pero que según la psicología tiene una sencilla explicación: las personas que se quedan dormidas con la televisión de fondo buscarían calmar una cierta sensación de soledad y sentir que están acompañados, a la vez que calman su necesidad de recibir estímulos.

constantemente.

Pero otra de las razones por las que a veces resulta más reconfortante dormir con la televisión de fondo para muchas personas es porque buscan reducir el silencio de la noche y calmar su inquietud para poder dormirse.

Otros hábitos que favorecen el descanso y que los expertos sí aconsejan son dejar de lado el sedentarismo y hacer deporte para cansar el cuerpo, cuidar la alimentación, evitar cafeína y/o teína a últimas horas del día y evitar las cenas copiosas.

 Comenta

 Reporta un error



**ÚLTIMA HORA** Freixenet anuncia un ERE para despedir a 180 personas en España, el 24% de su plantilla (12:08)

Salud Bienestar

# La enfermedad neurodegenerativa más extendida en este pueblo de Francia: la causa principal podría ser un alimento típico del lugar

- \* *Montchavin presenta una tasa de ELA mucho más elevada que en el resto del mundo*
- \* *El mayor yacimiento de petróleo del mundo bajo el agua está en un país cubierto de arena y escupe un crudo muy 'diferente'*
- \* *El cardiólogo Aurelio Rojas explica el mejor momento para tomar el magnesio: "Si lo tomas muy tarde y no bebes agua provoca problemas"*



Centro de Montchavin (Francia) con edificios tradicionales. / Fuente: Henk Monster / Wikipedia

eE

**elEconomista.es**

16:15 - 23/04/2025

La localidad francesa de Montchavin, con solo 200 habitantes, tiene la particularidad de que un gran número sufre esclerosis lateral amiotrófica (ELA), una enfermedad de las neuronas del cerebro. Según la Sociedad Española de Neurología (SEN), se estima que hay 2 casos por cada 100.000 habitantes, mientras que en este pequeño municipio hay nada más y nada menos que **una tasa de 1 por cada 12 entre los años 1991 y 2019.**

La **alarma sobre este fenómeno fue observado por la médica del pueblo**, Valerie Foucault, después de haber encontrado cinco casos en 2009, lo que la llevó a promover a las autoridades sanitarias a realizar estudios al respecto. En las primeras investigaciones, se optó por estudiar el ambiente, extrayendo muestras de la tierra, agua y emisiones de gas, así como tener en cuenta los hábitos y



En 2018, el **neurólogo estadounidense Peter Spencer**, especializado en enfermedades neurodegenerativas, comenzó un nuevo estudio, **observando las setas y los hongos de la zona**, puesto que algunos de estos podrían contener tóxicos que afectasen al sistema nervioso. Una de las particularidades halladas es que las personas que padecían esta enfermedad consumían habitualmente este tipo de alimentos, concretamente el hongo *Gyromitra esculenta*.



Peter Attia, médico especializado en longevidad: "Si alguien pesa 90 kilos...

## El estudio

Más tarde, en 2021, una investigación lanzaba la hipótesis de que "las genotoxinas del hongo podrían inducir la degeneración de las neuronas motoras". Si bien, **tanto Spencer como el equipo hacen hincapié en que son necesarios más estudios** que certifiquen esta teoría como principal causante de los casos de ELA.

La ELA es una enfermedad de las neuronas del cerebro, el tronco



**factor genético como principal causa** detrás, en la mayoría personas que la padecen se desconoce totalmente el motivo que lo origina.

## Síntomas a partir de los 50 años

En esta enfermedad, las células nerviosas se desgastan o se mueren y ya no son capaces de enviar mensajes a los músculos. Esto hace que con el tiempo se produzca un debilitamiento muscular, espasmos e incapacidad para mover los brazos, las piernas y el cuerpo, según *Medline Plus*. Cabe destacar que **esta enfermedad no comienza a manifestarse generalmente hasta los 50 años**, aunque puede darse también en personas jóvenes lo que hace que les resulte difícil llevar a cabo tareas cotidianas.

Por el momento, no se conoce una cura efectiva para la ELA, si bien **existen dos medicamentos que ayudan a frenar la aparición de los síntomas**, como es el Riluzol y el Edaravon. Con el fin de maximizar la función muscular, pueden ser necesarios algunos elementos como dispositivos ortopédicos o sillas de ruedas.

## Relacionados

[Científicos detectan el arma secreta contra el Párkinson: mejora el diagnóstico y reemplaza las neuronas perdidas](#)

[Una investigación demuestra que la menopausia acelera la progresión de la esclerosis múltiple](#)

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



elEconomista.es

Seguir

62.8K Seguidores



# La enfermedad neurodegenerativa más extendida en este pueblo de Francia: la causa principal podría ser un alimento típico del lugar

Historia de elEconomista.es • 19 h •

2 minutos de lectura

**La localidad francesa de Montchavin, con solo 200 habitantes, tiene la particularidad de que un gran número sufre esclerosis lateral amiotrófica (ELA), una enfermedad de las neuronas del cerebro. Según la Sociedad Española de Neurología (SEN), se estima que hay 2 casos por cada 100.000 habitantes, mientras que en este pequeño municipio hay nada más y nada menos que una tasa de 1 por cada 12 entre los años 1991 y 2019.**



Comentarios

- La enfermedad neurodegenerativa más extendida en este pueblo de Francia: la causa principal podría ser un alimento típico del lugar

**La alarma sobre este fenómeno fue observado por la médica del pueblo,** Valerie Foucault, después de haber encontrado cinco casos en 2009, lo que la llevó a promover a las autoridades sanitarias a realizar estudios al respecto. En las primeras investigaciones, se optó por estudiar el ambiente, extrayendo muestras de la tierra, agua y emisiones de gas, así como tener en cuenta los hábitos y antecedentes genéticos de la población.



toohaven.com

**Una experiencia increíble  
de calzado | Aumenta y...**

Publicidad

En 2018, el **neurólogo estadounidense Peter Spencer**, especializado en enfermedades neurodegenerativas, comenzó un nuevo estudio, **observando las setas y los hongos de la zona**, puesto que algunos de estos podrían contener tóxicos que afectasen al sistema nervioso. Una de las particularidades halladas es que las

Continuar leyendo

## Contenido patrocinado

## Noticias



### Qué es el ictus cerebral, la causa última que provocó la muerte del papa Francisco

**23.04.2025**

Jorge Mario Bergoglio falleció a los 88 años después de haber impartido la bendición 'Urbi et Orbi' el domingo anterior.

Salud

Fuente [Míriam González - Infobae, 22 de abril de 2025](#).

Tal y como explica el portal especializado en medicina Mayo Clinic, un accidente cerebrovascular isquémico ocurre cuando el flujo sanguíneo hacia una parte del cerebro se bloquea o reduce, impidiendo que el tejido cerebral reciba oxígeno y nutrientes esenciales. Esto provoca la muerte de las neuronas cerebrales en minutos.

¿Quieres recibir todas nuestras publicaciones para estar siempre al día?

Sí, por favor

Buscar

Búsqueda



Cáncer de páncreas: el tumor escondido que crece en silencio por factores de riesgo como la obesidad y el tabaquismo

23.04.2025

Tradicionalmente, este tumor afecta a personas mayores de 60 años. Sin embargo, «algunos estudios sugieren que el diagnóstico en personas más jóvenes está en aumento, lo que podría estar relacionado con los hábitos de vida y el aumento de factores de riesgo como la...



6 claves para la igualdad STEM

22.04.2025

En España, según la Encuesta de Población Activa del INE, entre las personas que trabajan en el sector STEM solo hay un 27,25% femenino. Por otro lado, y según los datos internos de Innova-tsn, consultora especializada en el ciclo de vida integral del dato e...

La obesidad hipoteca la salud de las nuevas generaciones: «Estamos ante un semáforo naranja y es preocupante»

15.04.2025

Los trabajos que publica hoy la revista The Lancet ponen de manifiesto que en los últimos 30 años las cifras del exceso de peso en la población son alarmantes a nivel global. Y no solo por la cantidad de adultos sino por el impacto en las nuevas generaciones, con...

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

El Debate

Seguir

41.2K Seguidores



## Estos son los medicamentos para combatir el alzhéimer que ya han sido aprobados en España

Historia de Sandra Ordóñez • 7 h • 3 minutos de lectura



L Estos son los medicamentos para combatir el alzhéimer que ya han sido aprobados en España

Actualmente, más de 800.000 españoles padecen la enfermedad de Alzhéimer, con una media de **40.000 casos** de media detectados cada año. Preocupa especialmente la **falta de detección**, ya que se estima que más del 50 % de los casos leves aún no están

Comentarios

diagnosticados, según los datos compartidos por la Sociedad Española de Neurología. A nivel global, al menos **44 millones** de personas en todo el mundo padecen demencia, convirtiendo a esta enfermedad en una de las crisis de salud más importantes en todo el planeta.



toohaven.com

Una experiencia increíble  
de calzado | Aumenta y...

Publicidad

## ¿Cubrirá la Seguridad Social el nuevo medicamento contra el alzhéimer aprobado por Bruselas?

En este sentido, encontrar fármacos y medicamentos que puedan ralentizar los efectos de esta enfermedad se antojan clave. Precisamente, la Comisión Europa aprobó hace escasos días el uso del fármaco **lecanemab** en la Unión Europea para tratar el deterioro cognitivo leve en las primeras fases de la enfermedad.

Inicialmente, la EMA rechazó este producto debido a posibles efectos secundarios, como inflamación y sangrado en el cerebro, una condición que se da en algunos pacientes de alzhéimer conocida como **ARIA**. Por ello, el comité de medicamentos de uso humano de

Continuar leyendo

medicamento aprobado en Europa que modifica el curso del alzhéimer, reduciendo los **depósitos de beta-amiloide en el cerebro**. Esta decisión marca un avance significativo, ya que hasta ahora los tratamientos disponibles se centraban principalmente en aliviar los síntomas, sin atacar a los mecanismos que aceleran el

Contenido patrocinado

 Comentarios

[Home](#) >> NUTRICIÓN

## NUTRICIÓN

# Sergio Van Herwaarde, preparador físico: "Comer estos 5 alimentos ayuda a disminuir la migraña"

El preparador físico nos ha ofrecido cinco alimentos clave que puedes encontrar en el supermercado para reducir la aparición de migrañas.



Si sueles comer estos cinco alimentos, tienes menos dolores de cabeza. - iStock / Canva

**Compras**

# Las mejores gominolas de melatonina para acabar con tus problemas de sueño de una vez por todas

Si te cuesta conciliar el sueño por la noche aquí tenemos una dulce solución natural que no cuesta nada tomar y que además es muy efectiva.



Por **Claudio M. de Prado**

23 de abril de 2025





Las mejores gominolas de melatonina.

---

Nuestros periodistas recomiendan de manera independiente productos y servicios que puedes comprar o adquirir en Internet. Cada vez que compras a través de algunos enlaces añadidos en nuestros textos, Condé Nast S.L. puede recibir una comisión. Lee [aquí](#) nuestra política de afiliación.

Las gominolas de melatonina son mucho más que simples gominolas. De hecho, no tienen nada que ver con ellas. Aunque **Mary Poppins nos enseñó que con un poco de azúcar todo sabe mejor, hoy sabemos que abusar de productos que contengan este ingrediente no es precisamente saludable.** ¿Pero y si te dijéramos que no tiene por qué ser así y que, de hecho, las hay de ingredientes como la **melatonina** que van a mejorar mucho aspectos esenciales de tu vida **como el sueño?**

Al fin y al cabo, todos alguna vez hemos experimentado esa desesperante sensación de no poder dormir con normalidad por muy cansados que estemos. ¿La razón? Que existen multitud de factores externos que pueden alterar la calidad de nuestro descanso. Y cada vez más, a juzgar por un **reciente estudio de la Sociedad Española de Neurología** que afirma que entre un 20% y un 48% de los españoles adultos sufre este problema de manera habitual.

---

#### Compras

**Las mejores almohadas para dormir que puedes comprar en 2024**

**Por Claudio M. de Prado**

---

#### Compras

**El mejor colchón de España es también el más barato (y lo hemos probado para comprobarlo)**

**Por Claudio M. de Prado**

---

Porque una noche en blanco la podemos pasar cualquiera, pero cuando esta situación se repite en el tiempo y acaba siendo habitual, **lo mejor es buscar ayuda para combatirlo antes de que sea demasiado tarde.** Sobre todo si el problema

persiste después de poner en práctica sencillos trucos como **comprar una nueva almohada ergonómica** que nos haga tener mejor postura en la cama; vigilar los alimentos que **ingerimos** antes de acostarnos, eligiendo mejor la hora en la que nos vamos a dormir o simplemente **decorando mejor nuestro dormitorio** para que nada interrumpa nuestro descanso.

Es ahí donde debemos no desesperar y estar abiertos de mente para probar sin remordimientos las gominolas de melatonina, que son un capricho dulce **con muchos beneficios al tratarse de un avance extraordinario en el mundo de la nutricosmética**, que ha encontrado en las gummies la fórmula ideal para que no nos cueste tomar suplementos alimenticios. Especialmente entre aquellos que huyen como de la peste de formatos que recuerdan más a medicamentos que a un postre como las pastillas, los polvos o las ampollas bebibles.

---

#### ¿Qué vas a encontrar en la guía GQ de las mejores gominolas de melatonina?



Las mejores gominolas de melatonina de 2025

¿Qué es la melatonina y cómo funciona?

¿Qué hacen las gominolas de melatonina?

¿Cuánto tarda en hacer efecto la melatonina?

¿Cuántas gominolas de melatonina puedo tomar al día?

¿Qué efectos tienen las gominolas de melatonina?

¿Qué pasa si tomo melatonina todos los días?

---

## Las mejores gominolas de melatonina de 2025

Alimentación

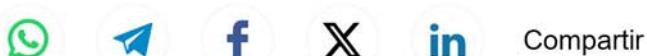
# No es la valeriana: esto es lo que más te ayudará a conciliar el sueño si tienes más de 60 años

Olvídate de seguir algún tipo de dieta o de acudir al supermercado a por la infusión de turno para poder pegar ojo: todo lo que necesitas es regular tu interior con coherencia... ¡Y en Consumidor Global te decimos cómo!



No es la valeriana: esto es lo que más te ayudará a conciliar el sueño si tienes más de 60 años/ Montaje CG

24 abril 2025  Rocío Antón

 Compartir



que si sueña no permanece inalterable a lo largo de la vida. ▶ ▶ ▶

**si yo dormía muchísimo cuando era más joven!**", te habrás dicho en alguna ocasión después de alguna noche de insomnio. Pero es que has de saber que al igual que nuestro cuerpo y mente, la estructura de la arquitectura del sueño evoluciona con los años.



Casi la mitad de los adultos en España no disfruta de un sueño de calidad/PEXELS

Aunque es común escuchar que las **personas mayores necesitan dormir menos**, esta idea está lejos de ser cierta. En realidad, los expertos subrayan que un descanso adecuado sigue siendo esencial en todas las etapas de la vida, incluso en la madurez.

Como consumidor, ¿has tenido un problema con alguna empresa?  
¡Cuéntanos tu historia!

Artículo relacionado



## ¿Cuánto sueño necesitamos según la edad?

Desde los primeros días de vida, el sueño cumple una función vital. Los recién nacidos pueden dormir entre 14 y 17 horas al día, aunque estas se distribuyen en múltiples bloques de descanso que traen de cabeza a sus progenitores, creándoles gran desconcierto a los padres, todo sea dicho de paso.



Los recién nacidos pueden dormir entre 14 y 17 horas al día/ PEXELS

A medida que crecemos, la necesidad de descanso baja en horas. Los niños entre **tres y cinco años necesitan entre 10 y 13 horas**, los adolescentes entre **8 y 9 horas**, mientras que los **adultos mayores de 18 deberían dormir entre 7 y 9 horas** diarias para hacer todos los procesos orgánicos adecuadamente.





Un adolescente, en general, necesita dormir entre 8 y 10 horas cada noche/ PEXELS

Pero es que para **los mayores de 65 años**, la Sociedad Española de Neurología recomienda entre **siete y ocho horas** de sueño por noche, una cifra bastante similar a la de estos adultos jóvenes. Otra cosa muy distinta y que sí cambia a peor con la edad es la calidad del sueño.



Una persona mayor promedio duerme entre 6.5 y 7 horas por noche, aunque puede despertarse más veces durante la noche/ PEXELS

## ¿Por qué dormimos diferente con los años?



~~descanso ya no es tan profundo como antes. Es más habitual~~

despertarse durante la noche o tardar en conciliar el sueño. Hacia los 70, estos cambios se intensifican, por eso se explica que muchas personas de más edad recurran a los químicos que les receta el médico ante un estado constante de insomnio crónico.

Aunque la cantidad total de horas dormidas no varíe mucho, quizá a las que se sucedían con 50 años, la proporción de sueño profundo disminuye considerablemente, haciendo que el descanso no esté ni se le espere.

Artículo relacionado



### Estas son las mejores canciones de Amaia Montero en La Oreja de Van Gogh, según la IA

Rocío Antón

Entre los factores responsables se encuentran:

- **Condiciones médicas crónicas:** enfermedades como la EPOC o la insuficiencia cardíaca pueden interferir en el descanso.
- **Nuevos hábitos de vida:** la jubilación o la falta de rutina impactan en los patrones de sueño.
- **Cambios en los ciclos del sueño:** el ritmo circadiano se altera, con una mayor tendencia a los despertares nocturnos repentinos.
- **Reducción de hormonas clave:** como la melatonina, encargada de regular el sueño.

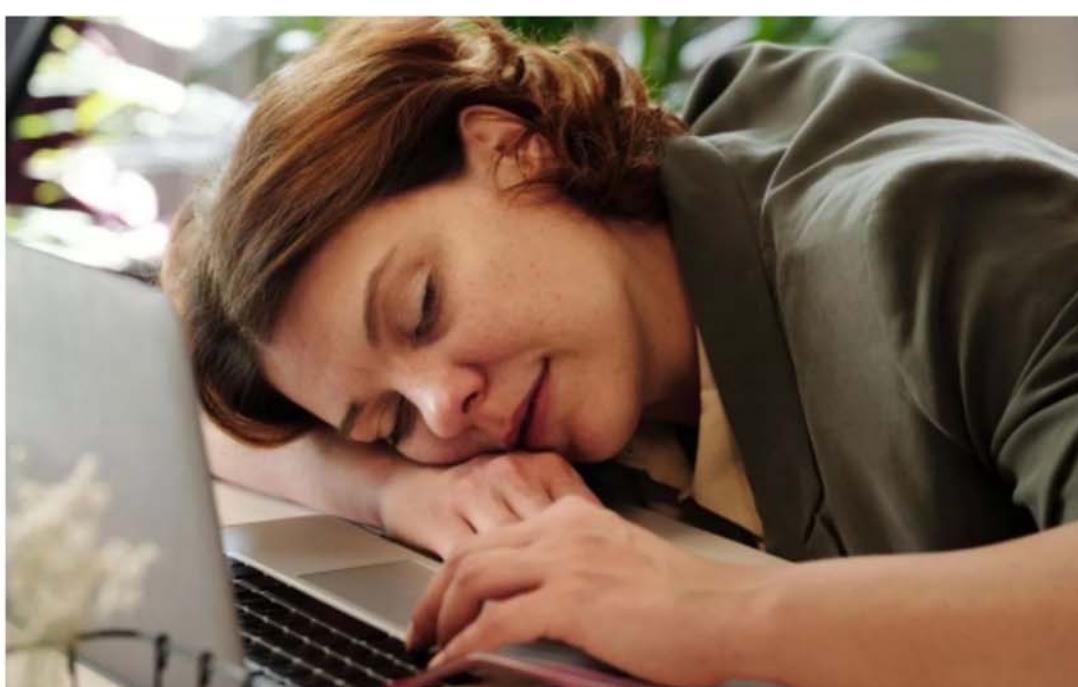


Mucha de los adultos en España no disfruta de un sueño de calidad.

La cifra también es cuanto menos alarmante entre los niños, con un 25% afectados.

### ¿Qué se puede hacer para dormir mejor?

Aunque muchos de los que aún se resisten a pedirle a su médico que les recete medicación, recurren a suplementos como la melatonina o infusiones naturales, **los expertos coinciden** en que lo más efectivo es adoptar una **higiene del sueño adecuada**, es decir, una serie de hábitos saludables que favorezcan el descanso.



Es necesario reducir el uso de pantallas electrónicas antes de dormir para conciliar mejor el sueño/ PEXELS

Algunos de los más efectivos son:

- **Mantener horarios regulares:** Acostarse y levantarse siempre a la misma hora, incluidos los fines de semana.
- **Evitar cenas pesadas o muy tardías.**

- **Crear un ambiente propicio para el descanso:** silencioso, luces bajas y fresco.

Artículo relacionado



## La importancia del descanso: cómo garantizar un sueño reparador para una salud óptima

Juan Manuel Del Olmo

## Luz natural y ejercicio: dos aliados clave

Pasar tiempo al aire libre, sobre todo en las primeras horas del día, puede tener un impacto enorme en la calidad del sueño. La **luz solar** actúa como un **regulador natural del reloj biológico**, ayudando al cuerpo a distinguir entre el día y la noche. Salir a caminar, tomar un café en el balcón o simplemente abrir las cortinas son gestos simples pero poderosos.



Tres mujeres maduras que asisten cada tarde a hacer ejercicio en yoga/ PEXELS



caminar o hacer yoga no solo mejora la salud general, sino que también facilita un sueño más profundo. Eso sí, se recomienda **evitar entrenar intensamente en las horas previas** a acostarse.

### Cuidado con las siestas largas y el estrés acumulado

Dormir durante el día no está prohibido, pero debe hacerse con mesura. Una **siesta corta**, de entre 15 y 20 minutos, puede ser revitalizante. Ahora, dormir más de 30 minutos, en cambio, podría romper el descanso nocturno.



Una siesta corta, de entre 15 y 20 minutos, no tiene por qué afectar al descanso nocturno/ PEXELS

Tampoco hay que subestimar el impacto de la salud emocional. El estrés, la ansiedad o la depresión suelen intensificarse con la edad y afectar directamente al sueño. En este contexto, terapias como la **terapia cognitivo-conductual para el insomnio (CBT-I)** se presentan como una alternativa eficaz y duradera a los medicamentos.



## Esta es la salvajada que cuesta dormir en el hotel más 'instagrameable' del mundo

Ana Siles

Dormir bien en la madurez no es una utopía. Con hábitos saludables, exposición a la luz natural, ejercicio moderado y el manejo adecuado del estrés, es posible disfrutar de un sueño reparador y mejorar significativamente la calidad de vida, sin necesidad de recurrir a suplementos o soluciones mágicas.



Compartir

comida

trucos

Salud

## Artículos relacionados



### ALIMENTACIÓN

Jessie Inchauspé, bioquímica: "Es importante que, antes de la comida o la cena, comas..."  
Rocío Antón

\ SALUD Y BIENESTAR \



# ¿Insomnio?: este es el alimento que podría ayudarlo a conciliar mejor el sueño

Este alimento posee una gran variedad de compuestos naturales que le permitirán dormir mejor.



PUBLICIDAD

Foto: Freepik



NOTICIAS RCN

abril 23 de 2025 | 11:11 a.m.



Unirse al canal de Whatsapp de Noticias RCN

LO MÁS VISTO

Cerca del 83% de la población entre 18 y 34 años presenta una gran variedad de síntomas asociados con el trastorno del sueño, según un estudio realizado por la Sociedad Española de Neurología y la Sociedad Española del Sueño. Por esto, una de cada cuatro personas reconoce dormir las horas adecuadas para lograr un óptimo descanso.

1

RELACIONADO

**Los tres datos más curiosos del principal mosquito que transmite la fiebre amarilla**

ANIMALES

VIDEO | Apuñalaron a un perro en estación de Transmilenio y nadie lo ayudó: esto se sabe

Hace 9 horas

ATLÉTICO BUCARAMANGA

De no creer: el 'blooper' del Bucaramanga, con el que pudo ganarle a Fortaleza

Hace 6 horas

**¿Cuál es el alimento que lo ayudaría a conciliar el sueño?**

2

en el número de personas que se ven obligadas a tomar medicamentos para lograr un descanso adecuado.

Sin embargo, algunas personas optan por consumir alimentos o productos naturales para lograr superar los síntomas de este trastorno. Según la Academia Española de Nutrición y Dietética, la lechuga es una de las hortalizas con una gran variedad de virtudes y beneficios para el cuerpo humano.

Dentro de sus principales compuestos naturales se encuentra la lactucina y el lactarium a las cuales se le atribuyen propiedades calmantes y sedantes. De igual manera, posee otros agregados que ayudan a reducir el número de calambres musculares nocturnos.

Por esto, la academia sugiere su consumo variado con el que se puede introducir esta hortaliza en ensaladas, sopas, cremas y parrillas.

## ¿Cómo lavar correctamente la lechuga?

Uno de los principales temores a la hora de consumir lechuga es el proceso de lavado y desinfección. Por esto, nutricionistas explican el paso a paso para lavar adecuadamente esta hortaliza y evitar infecciones tóxicas.

### RELACIONADO

[Vacuna contra la fiebre amarilla: advierten quiénes no deberían recibirla y por qué](#)

Si la lechuga se compra entera hay que lavarla con abundante agua mientras se eliminan las hojas exteriores que estén magulladas o secas. Seguido de esto, se debe agregar unas cuantas gotas de lejía apta para la desinfección del agua por lo que las hojas, que van a ser consumidas, deben dejarse en remojo por unos minutos.

Pasado este tiempo, se deben lavar finalmente con agua corriente. En este punto, la lechuga ya será apta para el consumo, de modo que, su uso se puede realizar hasta tres días después si se almacena en una centrifugadora de ensaladas.

Alimentos

[Unirse al canal de Whatsapp de Noticias RCN](#)

Hace 9 horas

### SANTA MARTA

[VIDEO | Casi semidesnudo: así sacaron a la fuerza al concejal 'Mono' Martínez del Concejo de Santa Marta](#)

Hace 14 horas

### TURISMO

[Check-in ya no será necesario a la hora de viajar: esta será la nueva medida en aeropuertos](#)

Hace 2 días

### PUBLICIDAD



CAMPO DE GIBRALTAR

## Hoy, 23 de abril Día del Libro, la literatura recuerda a Mario Vargas Llosa

Este 23 de abril, Día Internacional del Libro, la literatura celebra su poder transformador y, al mismo tiempo, se prepara para rendir tributo a Vargas Llosa

Hoy se celebra el Día Internacional del Libro, una jornada para reivindicar el poder transformador de la lectura, que este año llega marcada por la reciente muerte de Mario Vargas Llosa, a quien Algeciras rendirá homenaje este sábado durante su Feria del Libro.



Cada 23 de abril, los libros toman las calles, las librerías y las bibliotecas para recordarnos que leer no es solo una actividad placentera, sino también una herramienta poderosa para el bienestar personal y colectivo. Este año, el Día del Libro viene cargado de emoción: hace apenas diez días fallecía Mario Vargas Llosa, uno de los grandes referentes de la literatura en español. Su obra, que exploró con maestría las tensiones del poder, la identidad y la libertad, es hoy más leída que nunca.

Y es precisamente leyendo como Algeciras ha decidido rendirle tributo. Este sábado 26 de abril, a las 11:00 de la mañana, la Plaza Alta acogerá un acto dentro de la programación de la Feria del Libro. El evento reunirá a libreros, escritores locales y ciudadanos en una lectura



Pero si hay algo que este día también invita a reivindicar, son los beneficios que la lectura aporta a la salud. Numerosos estudios médicos avalan que leer reduce el estrés, mejora el sueño, fortalece la memoria y ralentiza el deterioro cognitivo. Según la Sociedad Española de Neurología, leer de forma habitual activa áreas del cerebro relacionadas con la empatía y el pensamiento crítico, y puede incluso disminuir el riesgo de padecer enfermedades neurodegenerativas.

“La lectura es una gimnasia mental que debería ser parte de cualquier rutina saludable”, afirman desde la Asociación Española de Psiquiatría. Incluso diez minutos de lectura al día pueden tener efectos positivos en la presión arterial y el estado de ánimo.

Por eso, en esta fecha especial, abrir un libro no es solo un acto cultural: es también un gesto de cuidado. Cuidado de nuestra mente, de nuestra memoria, y de una tradición literaria que este año rinde homenaje a uno de sus más ilustres representantes.

Porque leer es, más que nunca, una forma de vivir y también de recordar. Feliz Día Internacional del Libro



Envía tu noticia a:

participa@andaluciainformacion.es

## TE RECOMENDAMOS

### ÚNETE A NUESTRO BOLETÍN

Su dirección de email...

Selecciona el periódico que quieras recibir...

Acepto los términos de uso y la [política de privacidad](#)

INSCRIBIRME





#### CAMPO DE GIBRALTAR

## Hoy, 23 de abril, es el Día del Libro: Algeciras rendirá homenaje el sábado a Vargas LLosa

Este 23 de abril, Día Internacional del Libro, la literatura celebra su poder transformador y, al mismo tiempo, se prepara para rendir tributo a Vargas Llosa

Hoy se celebra el Día Internacional del Libro, una jornada para reivindicar el poder transformador de la lectura, que este año llega marcada por la reciente muerte de Mario Vargas Llosa, a quien Algeciras rendirá homenaje este sábado durante su Feria del Libro.

Cada 23 de abril, los libros toman las calles, las librerías y las bibliotecas para recordarnos que leer no es solo una actividad

Mancomunidad presenta su campaña de reciclaje en Algeciras que usa inteligencia artificial

Ayuntamiento y Cruz Roja realizan un programa para dar compañía a mayores

bienestar personal y colectivo. Este año, el Día del Libro viene cargado de emoción: hace apenas diez días fallecía Mario Vargas Llosa, uno de los grandes referentes de la literatura en español. Su obra, que exploró con maestría las tensiones del poder, la identidad y la libertad, es hoy más leída que nunca.

Y es precisamente leyendo como Algeciras ha decidido rendirle tributo. Este sábado 26 de abril, a las 11:00 de la mañana, la Plaza Alta acogerá un acto dentro de la programación de la Feria del Libro. El evento reunirá a libreros, escritores locales y ciudadanos en una lectura pública de fragmentos de algunas de sus novelas más emblemáticas. Una forma de recordar al Nobel peruano con la misma herramienta que lo convirtió en inmortal: la palabra escrita.

Pero si hay algo que este día también invita a reivindicar, son los beneficios que la lectura aporta a la salud. Numerosos estudios médicos avalan que leer reduce el estrés, mejora el sueño, fortalece la memoria y ralentiza el deterioro cognitivo. Según la Sociedad Española de Neurología, leer de forma habitual activa áreas del cerebro relacionadas con la empatía y el pensamiento crítico, y puede incluso disminuir el riesgo de padecer enfermedades neurodegenerativas.

“La lectura es una gimnasia mental que debería ser parte de cualquier rutina saludable”, afirman desde la Asociación Española de Psiquiatría. Incluso diez minutos de lectura al día pueden tener efectos positivos en la presión arterial y el estado de ánimo.

Por eso, en esta fecha especial, abrir un libro no es solo un acto cultural: es también un gesto de cuidado. Cuidado de nuestra mente, de nuestra memoria, y de una tradición literaria que este año rinde homenaje a uno de sus más ilustres representantes.

Porque leer es, más que nunca, una forma de vivir y también de recordar. Feliz Día Internacional del Libro

## TE RECOMENDAMOS

### ÚNETE A NUESTRO BOLETÍN

Su dirección de email...

Selecciona el periódico que quieras recibir...

Acepto los [términos de uso](#) y la [política de privacidad](#)

**INSCRIBIRME**