

# Diez técnicas avaladas por la ciencia para dormir rápido y descansar como un bebé

ACTUALIDAD 20MINUTOS | NOTICIA 27.04.2025 - 07:00H



Conseguir un sueño reparador, con una sociedad sobreestimulada en la que no hay tiempo para detenerse y reflexionar puede parecer una misión imposible. Sin embargo, existen procedimientos recomendados por los expertos en descanso que nos ayudarán a dormir.

[Marian Rojas explica la importancia de dormir bien para eliminar la 'basura' del cerebro](#)



Existen muchas técnicas para poner en práctica si padecemos insomnio. / Pixabay/slaapwijsheid

Más de cuatro millones de adultos en España padecen **insomnio crónico**, y el 30 por ciento de la población transitorio, circunstancias ambas que afectan al rendimiento diario, además de producir "**déficits cognitivos y de memoria, problemas de ansiedad** añadidos, depresión, hipertensión, diabetes u obesidad, entre otros problemas de salud", según explican desde la **Sociedad Española de Neurología (SEN)**.

El ritmo de vida actual y el envejecimiento de la población hacen, además, que **el insomnio sea un trastorno muy común**. "Actualmente, y en sus distintas variantes: conciliación, fragmentación o mantenimiento, despertar precoz, sensación de sueño no reparador... son el principal motivo de consulta en sueño", señala el doctor Hernando Pérez Díaz, Coordinador del Grupo de Sueño de la SEN. En este contexto, es necesario 'echar mano' de una serie de **consejos avalados por la ciencia con los que podríamos conseguir conciliar un sueño reparador**. En total, hemos recopilado diez.

La Meditación Consciente Alivia Eficazmente El Dolor

## DESTACADO



El apagón masivo de España recuerda el kit de supervivencia que aconsejaba la UE: estos son los básicos que deberías tener en casa  
20minutos



España recupera el 99% de la demanda eléctrica aunque todavía registra problemas en los transportes  
20minutos



El rincón de Alicante que enamoró a Matt Damon: una cala con aguas cristalinas

Pablo Martín



Pasajeros de tren en tierra por el apagón empiezan a llenar estaciones como la de Atocha y Chamartín para pasar allí la noche  
Clara Pinar



## sunciente



Algunos científicos recomiendan dejar de obsesionarnos con el reloj y dejar que nuestro cuerpo 'pida' las horas que necesita dormir. / PIXABAY

Aunque la cifra genérica en cuanto a las **horas que debemos dormir cada día** se sitúa en 7-8, lo cierto es que **va a depender de las circunstancias de cada uno**. La científica Nicole Yang de la Universidad de Warwick recomienda que dejemos de mirar el reloj y de preocuparnos por cuánto dormimos, para detenernos a escuchar a nuestro cuerpo, el único que sabe realmente el número de horas que nos dejan descansados y con fuerza para afrontar la jornada.

## 2. Reducir la velocidad de respiración



acelerada en medio de la noche.

La técnica del 4-2-4 (**inhalar contando hasta cuatro, aguantando hasta dos y exhalando hasta cuatro**), se complementa de maravilla con la respiración abdominal. Los expertos recomiendan poner una mano sobre el pecho y la otra justo debajo de la caja torácica y, a medida que inhalamos, sentiremos que la mano en el vientre se eleva, mientras que la mano en el pecho permanece en su posición estática.

#### NOTICIA DESTACADA



Los mejores tipos de magnesio para mujeres de más de 50 años: reducen el estrés, el cansancio y el insomnio

### 3. Si no duermes... ¡levántate!



Si no consigues conciliar el sueño, los expertos recomiendan que te levantes y cambies de actividad.. / Pixabay

Aunque pueda parecer contradictorio, está demostrado científicamente que, ante la incapacidad para conciliar el sueño, lo mejor es alejarse de la





contribuyendo a romper esa asociación negativa.

#### NOTICIA DESTACADA



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

## 4. Usar calcetines ayuda a dormir



Imagen de archivo de persona en la cama con calcetines. / GETTY IMAGES

Puede sonar cómico, pero es una realidad demostrada científicamente. Un estudio suizo publicado en 1999 en la revista Nature concluyó que tener los pies y las manos calientes es el mejor indicador de que vamos a **tener un inicio rápido del sueño**. Los participantes en el estudio pusieron una bolsa de agua caliente en sus pies, lo que **ensanchó los vasos sanguíneos en la superficie de la piel**, aumentando la pérdida de calor.

La explicación es que el cambio del flujo sanguíneo desde el centro del cuerpo hacia las extremidades **enfría el cuerpo y trabaja junto con la melatonina**. Así pues, ponernos calcetines tendría el mismo efecto.

## 5. La técnica 4-7-8, un tranquilizante natural





Aprender técnicas de respiración consciente es bueno para la higiene del sueño.. / Amazon

Este método de respiración, creado por el doctor Andrew Weild, funciona como un tranquilizante natural del sistema nervioso, al **aumentar la cantidad de oxígeno en el torrente sanguíneo**, reduciendo la frecuencia cardíaca y liberando más dióxido de carbono de los pulmones.

La técnica 4-7-8 consiste en situar la punta de la lengua por detrás de los dientes frontales superiores, manteniéndola ahí durante todo el tiempo. Cerramos la boca e inhalamos por la nariz. Contamos cuatro. Después, **aguantamos la respiración contando hasta siete, y exhalamos** durante 8 segundos. Repetimos el ejercicio tres veces.

#### NOTICIA DESTACADA



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

## 6. Una ducha caliente antes de dormir, efecto somnífero



Una ducha caliente por la noche ayuda a conciliar el sueño. / Getty Images

Un baño o una ducha calientes antes de acostarnos puede ayudar a conciliar el sueño de una manera más rápida y efectiva. Numerosos estudios han descubierto que quienes llevan a cabo este ritual se **duermen un 40 por ciento más rápido que quienes no lo hacen**, con una mejor calidad del sueño.



## 7. Practicar la relajación muscular progresiva

Tensar y relajar determinados grupos musculares va a favorecer la relajación general, ayudando a conciliar el sueño. De hecho, una investigación publicada en el Journal of Sleep Research puso de manifiesto que las personas que practican la relajación muscular progresiva antes de dormir tienen **un sueño más profundo**.

### NOTICIA DESTACADA



Un fármaco para dormir muy utilizado en España podría impedir que el cerebro elimine desechos, según un estudio

## 8. Levantarse todos los días a la misma hora y salir al sol



Debemos despertarnos todos los días a la misma hora para equilibrar el reloj biológico. / Getty Images

Está demostrado científicamente que la hora a la que nos levantamos por las mañanas tiene **repercusiones mucho más directas sobre nuestro reloj biológico** que el momento en el que nos acostamos. Una señal de la luz del sol cuando amanece **detiene la producción de la melatonina**, que es la hormona del sueño, y nos mantendrá alerta hasta doce horas después en las que esta hormona comienza su proceso creciente, y nos ayuda a dormir de una forma más natural.

que la música relajante reduce los síntomas de la depresión.

#### NOTICIA DESTACADA



Ni suplementos ni infusiones: estos son los tres alimentos que ayudan a dormir mejor durante la menopausia

## 10. La efectividad en el sueño de la Psicología Inversa

Cuanto más dificultades tenemos para conciliar el sueño, una vez en la cama, mayor es la ansiedad, un bucle de difícil resolución. Aquí, un estudio de la Universidad de Glasgow introdujo la posibilidad de usar la Psicología Inversa, que se utiliza para **conseguir que una persona haga justo lo contrario a lo que se le está pidiendo**. En este punto, los científicos comprobaron que aquellas personas a las que se pedía acostarse y mantenerse despiertas, con los ojos abiertos, resulta que se dormían de manera inmediata.

### Te puede interesar

Así se coordinan las redes eléctricas europeas ante un apagón como el sufrido este lunes por España

Así se ha vivido el apagón histórico en toda España

Puente anuncia el restablecimiento de la alta velocidad 'con el máximo servicio posible'

### Newsletter Curarse en salud

Jorge García, nuestro experto en Salud, comparte cada lunes consejos de alimentación, rutinas de ejercicio y novedades sobre cómo cuidar tu cuerpo y mente.

RECIBIR NEWSLETTER

Más noticias en [Instagram](#), [X](#), [TikTok](#), [Whatsapp](#), [Facebook](#), [Bsky](#), y gratis en [nuestras newsletters](#) ¿Dudas o sugerencias? escríbenos a [zona20@20minutos.es](mailto:zona20@20minutos.es).



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



La prensa en todo el mundo hizo grandes despliegues informativos tras la muerte del papa Francisco. Foto: Captura TV

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.



causa del  
del Vaticano,  
ictus donde  
**el** se  
**pontífice** operaba  
**sufrió**  
**un** una  
**coma** infección  
**y** respiratoria  
**un** aguda  
**fallo** por  
**cardiovascular**  
**irreversible** a  
según lateral  
información microbiana  
el por  
Vaticano  
en que  
su estuvo  
participando  
de 38  
defunción.  
en  
La el  
muer hospital  
le Gemelli  
sobrevino  
este Roma.  
lunes  
en **1. ¿Qué**  
su **es**  
residencia  
de **ictus?**  
Santa



del  
cerebro,  
según  
la  
Sociedad  
Española  
de  
Neurología.

**[Lea  
también:**

**Papa  
Francisco  
fue**

El **"un  
ictus incansable  
es defensor  
un de  
la la  
accidente dignidad  
cerebrovascular,  
un de  
los  
trastorno  
brusco refugiados"]**

**de  
la 2.  
circulación  
de  
cerebral  
que ictus**

altera  
la El  
función ictus  
de puede  
una producirse  
determinada tanto





una <sup>son</sup>  
**disminución**  
**importante**  
**del** <sup>frecuentes</sup>  
**flujo** <sup>hasta</sup>  
**sanguíneo**  
**que** <sup>85%</sup>  
**recibe**  
**una** <sup>los</sup>  
**parte** <sup>sos)</sup>  
**del** <sup>y</sup>  
**cerebro**

como <sup>consecuencia</sup>  
por <sup>final</sup>  
la <sup>es</sup>  
hemorragia  
original <sup>infarto</sup>  
por <sup>cerebral,</sup>  
la <sup>situación</sup>  
rotura <sup>irreversible</sup>  
de <sup>que</sup>  
un <sup>lleva</sup>  
vaso  
cerebral.

muerte  
En <sup>a</sup>  
el <sup>las</sup>  
primeras <sup>células</sup>  
casos <sup>cerebrales</sup>  
se <sup>afectadas</sup>  
trata <sup>por</sup>  
de <sup>la</sup>  
un <sup>falta</sup>  
ictus



de no  
oxígeno  
y pueden  
nutrientes,  
transportados  
por otros  
la sí,  
sangre.

hábitos  
En de  
el vida  
segundaable.

caso  
es -  
un **Edad:**

**ictus**  
**hemorrágico:**  
**menos**  
**frecuente,**  
**pero**

**su** ictus  
**mortalidad**  
**es** de  
**considerablemente**  
**mayor.** importante

a  
**3.** partir

**Factores**  
**de** los  
**riesgo**  
años.

Hay-  
algunos  
factores **género:**



generalna

el de

ictuspecho

se o

proinfarto

másde

entremiocardio.

los

hom4res

que**Prevención**

entre

las -

muj**os,**

aun**fumar,**

la **ni**

mon**beber**

es **alcohol.**

mayor

en Controlar

ellael

- colesterol

Haber

sufripor

**un** tanto

**ictus**

**con**niveles

**anterioridad.**

- de

**Hipertensión**

**arterial.**

- sangre.

**Padecer**

**enfermedades**

**cardíacas,**



forma

regalar

huy cuando

de antes

la a

vida un

sed centro

- médico

Obesidad

y fundamental

sobrepeso.

- el

Estrés

y de

ansiedad

un

[Leer] tratamiento

también

Para antes

Francisco:

Gloria jore

Estefan,

Whopieístico

Goldberg,

Stallone, nuya

Balvin

lamentar las.

su

muerte]

son

5. los

Las síntomas

señales

de un



brazos

- y

Dolor en las piernas,

integros generalmente

de de

cabeza.

- lado

Visión del

afectado po.

en

uno **6.**

o **Tratamiento**

los

dos Según

ojo el

- tipo

Dificultad

a ictus,

la isquémico

hora

de hemorrágico,

habla **se**

y **valoran**

entre **tratamientos**

- **encaminados**

Pérdida

brusca **recuperar**

del **la**

equilibrio **reperfusión**

- **vascular,**

Pérdida

de trombolisis

fuerza

en trombectomía,



en rehabilitación  
 algunas  
 ocasiones  
 se para  
 recuare  
 a recuperación.  
 la

Agencia

Efe:

7. todos

Rehabilitación

derechos

Entr

un reservados.

40 Está

% prohibido

y todo

un tipo

60 de

% reproducción

de sin

los la

paciente autorización

que previa

sobreviven

a por

un escrito

ictus de

quedan

con Agencia

alg

tipo

de [Lea

secundario también:



**Francisco:**

**así**

**expresaba**

**su**

**cariño**

**por**

**Santa**

**Rosa**

**de**

**Lima**

**y**

**el**

**Señor**

**de**

**los**

**Milagros]**

**Más**

**en**

**Andina:**

(FIN)

EFE/

CCH

JRA

Published:

4/21/2025

**CONTENIDO  
PROMOCIONADO**







Herbeauty

**El nuevo novio de la princesa Leonor nos dejó a todos sin aliento**

## CONTENIDO PROMOCIONADO



**Respira hondo antes de ver al novio de la princesa Leonor**

Herbeauty



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

Herbeauty



**Aplicalo antes de dormir y nota el nuevo crecimiento al amanecer**

Tricore



**Semana Santa en Ayacucho: fieles siguieron procesión del Santo Sepulcro y ...**

Andina.Pe



**El nuevo novio de la princesa Leonor nos dejó a todos sin aliento**

Herbeauty



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

Andina.Pe



**La princesa Leonor: Fotografiada por 1era vez con su novio real**

Herbeauty



**Loreto: más de 450,000 pasajeros se beneficiaron con el servicio del ferry...**

Andina.Pe

PUBLICIDAD


SALUD Y BIENESTAR


## Esto es lo que le pasa a tu cuerpo si tomas un kiwi cada noche "una hora antes de irte a la cama": avalado por un estudio

Un estudio señala los beneficios de tomar kiwi antes de irte a la cama, frente a la opinión de muchos expertos de que esta fruta tiene efectos negativos sobre el sueño

Imagen de recurso


 Alamy Stock Photo  
Imagen de recurso

Patricia Blázquez Serna  
 Publicado el 28 abr 2025, 10:37  
3 min lectura

     Más directos 

thumb

COPE emisión nacional  
**HERRERA EN COPE**  
Con Carlos Herrera

 , donde  
. Si



## Señales

# Alzheimer: el síntoma silencioso que puede aparecer cuando estás en el baño

Una señal inadvertida podría ser clave para una detección temprana.

Actualizado el 28 de Abril de 2025 07:36



Escuchar  
3:00 minutos



## En esta noticia

Cambios en el sentido del olfato: una advertencia temprana

Cambios de personalidad y conducta: señales sutiles pero significativas

La importancia de la detección temprana y el estilo de vida saludable

La **enfermedad de Alzheimer**, la forma más común de demencia, afecta a más de 800.000 personas en España y representa al menos el 60% de los casos diagnosticados, según la Sociedad Española de Neurología. Cada año, se suman unos 40.000 nuevos casos, principalmente en personas mayores de 65 años.



- Aunque la **pérdida de memoria** es el síntoma más conocido, existen **señales más sutiles que pueden aparecer años antes** y pasar desapercibidas. Identificar estos signos tempranos es crucial para un diagnóstico precoz y una intervención oportuna.

PUBLICIDAD



**Renault  
care  
service**

Haz la revisión ahora y paga después al 0%...

 Renault - Patrocinado

[Solicita una cita](#)

### Te puede interesar:

[Hogar](#). Ni vinagre ni bicarbonato: el truco que no falla para limpiar la cocina y eliminar toda la grasa del horno

[Atención contribuyentes](#). Declaración de la Renta: ir al dentista podría significarte una devolución de cientos de euros

## Cambios en el sentido del olfato: una advertencia temprana

Investigadores de la Universidad de Chicago **han identificado** que una disminución en la **capacidad para reconocer olores familiares**, como el gel o champú durante la ducha, podría ser un indicio temprano del





Alzheimer. Este hallazgo sugiere que los cambios en el sentido del olfato pueden reflejar **alteraciones estructurales en el cerebro**. Ante cualquier sospecha, se recomienda consultar con un profesional de la salud.

Alzheimer: el síntoma silencioso que puede aparecer cuando estás en el baño. (Imagen: archivo)

Este síntoma, a menudo ignorado, puede preceder a otros **signos más evidentes de la enfermedad**. La pérdida del olfato podría estar relacionada con la acumulación de placas amiloides en áreas del cerebro responsables de la percepción olfativa.

## **Cambios de personalidad y conducta: señales sutiles pero significativas**

En ciertas demencias, los **cambios de personalidad** pueden preceder a los problemas de memoria de forma silenciosa pero significativa. Estos cambios pueden incluir irritabilidad, apatía, decaimiento y falta de iniciativa.



Además, las personas con Alzheimer pueden **dejar de preocuparse por su apariencia**, dejar de bañarse y querer ponerse la misma ropa todos los días. Estos comportamientos, aunque pueden parecer triviales, **son indicativos de alteraciones en el cerebro** que afectan la conducta y la personalidad.

---

#### Leer más:

**Medidas.** Hacienda castigará a todas las personas que tengan dólares si no cumplen con este requisito básico

**Para tener en cuenta.** El hábito simple que ayuda a mejorar la digestión y fortalecer la microbiota, según una especialista en alimentación

## La importancia de la detección temprana y el estilo de vida saludable

Detectar estos síntomas silenciosos es fundamental para una intervención temprana. La detección precoz de los primeros síntomas, junto con el ejercicio de la memoria y la función intelectual, son recomendaciones clave de los expertos. Mantener una dieta equilibrada, baja en grasas, y hábitos de vida saludables puede reducir el 40 por ciento de los casos de Alzheimer, según la Sociedad Española de Neurología.

Alzheimer: el síntoma silencioso que puede aparecer cuando estás en el baño. (Imagen: archivo)

---

Además, los cambios en los patrones de sueño, como el insomnio o el sueño fragmentado, también pueden ser un indicio temprano de la enfermedad. Estos factores, combinados con la atención a los síntomas silenciosos, pueden mejorar significativamente la calidad de vida de los pacientes y retrasar la progresión del Alzheimer.

---





## Guías de Salud

[Dietas](#) [Fitness](#) [Cuidamos tu salud](#) [Vida Equilibrium](#)

**EN DIRECTO** Sigue minuto a minuto la última hora del apagón eléctrico masivo que ha dejado a España sin luz

### NEUROLOGÍA

## Estos son los primeros síntomas y cómo prevenir el ictus, la causa del fallecimiento del papa Francisco

- La causa más frecuente de esta patología es lo que llamamos ictus isquémico, es decir, la aparición de un coágulo en alguno de los vasos que le suministran sangre
- Los nueve meses del Papa Francisco en Madrid para hacer un 'máster' en espiritualidad: "Estaba celebrando la vida"
- ¿Quiénes son los candidatos a suceder al papa Francisco? Lista de cardenales 'papables'



El último día de Francisco: recepción con Vance y regreso en papamóvil entre sus fieles / ZUMA VÍA EUROPA PRESS

PUBLICIDAD

Rebeca Gil | Rafa Sardiña

Madrid 21 ABR 2025 19:30 Actualizada 21 ABR 2025 22:28



El Vaticano ha confirmado la causa del fallecimiento del papa Francisco: un **ictus** que le provocó un colapso cardiorrespiratorio irreversible y coma. Cuando hablamos de este episodio cerebrovascular nos referimos a cualquier episodio en el que **se interrumpe el flujo sanguíneo que llega al cerebro**.

PUBLICIDAD

Es algo tan serio que según las estadísticas hoy es la segunda causa de mortalidad en los países occidentales y la primera en mujeres.

Noticias relacionadas

---

**¿Cómo saber si eres celíaco? Los 10 síntomas que podrían indicar que sufres celiaquía**

---

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

---

**Vuelve Champix, el medicamento para dejar de fumar en semanas: "Facilita la superación del síndrome de abstinencia"**

---

**Cirugía de amígdalas y adenoides: ¿Cuándo es realmente necesaria y por qué?**

PUBLICIDAD

PUBLICIDAD

- **En España, cada seis minutos alguien sufre un ictus.**
- Y una de cada cuatro personas mayores de 25 años sufrirá un ictus a lo largo de su vida, según la Sociedad Española de Neurología.

Además, **las secuelas de esta enfermedad cerebrovascular son la primera razón de discapacidad adquirida** en el adulto.

PUBLICIDAD

La causa más frecuente de esta patología es lo que llamamos **ictus isquémico, es decir, la aparición**

**de un coágulo** en alguno de los vasos que le suministran sangre.

Pero como explica la **doctora María Alonso de Leciñana**, coordinadora del Grupo de Estudio de Enfermedades Cerebrovasculares de la Sociedad Española de Neurología (SEN), "también puede estar causado por la **rotura de alguno de los vasos**, produciendo una hemorragia. Y en este caso se tratará de un **ictus hemorrágico**".

PUBLICIDAD

PUBLICIDAD



¿Qué es un cónclave? Así es la manera en que se elegirá el nuevo Papa

SARA FERNÁNDEZ

## Datos escalofriantes

Los datos sobre la incidencia de esta lesión cerebral son muy abultados y nada tranquilizadores.

**En todo el mundo, cerca de 14 millones de personas sufrirán un ictus este año** y, como resultado, 5,5 millones de personas morirán. Más de uno de cada tres afectados.



Además, las tendencias actuales sugieren que **si no se llevan a cabo acciones que lo impidan, el número de ictus anuales aumentará un 35% y el de muertes un 39%.**

Es decir, que puede llegar hasta los 17,5-18 millones de casos nuevos al año, lo que supondrá, aproximadamente, llegar hasta los 7-8 millones de muertes al año.

En España, **según datos facilitados por la Sociedad Española de Neurología (SEN) con motivo del Día Mundial del Ictus que se celebra todos los 29 de octubre, unas 110.000 personas sufren un ictus cada año**, de los cuales al menos un 15% fallecerán. Y entre los supervivientes, en torno a **un 30% se quedará en situación de dependencia funcional.**

## Rapidez de reacción

Una de las particularidades de esta patología es que **el tiempo de atención es vital.**

Como explican desde la SEN, **por cada minuto en el que se detiene o disminuye la circulación de la sangre en el cerebro se pierden 1,9 millones de neuronas y 14 billones de conexiones neuronales.** Y una hora supone un envejecimiento cerebral de 3,6 años y una pérdida de 120 millones de neuronas.

Así que estamos hablando de una urgencia médica, en la que **la evolución y el pronóstico dependen en gran medida del tiempo en el que se tarde** en atender al paciente.





En España, se registran cada año entre 110.000 y 120.000 nuevos casos de ictus. / SHUTTERSTOCK

## Síntomas

Por ello, es muy importante reconocer los síntomas que alertan de un ictus:

- **Pérdida de fuerza** repentina de la cara, brazo y/o pierna de un lado del cuerpo.
- La **alteración repentina del habla** con dificultad para expresarse o para entender lo que nos dice el paciente.
- **Pérdida súbita de visión parcial o total** en uno o ambos ojos.
- Dolor de cabeza súbito de intensidad inhabitual y sin causa aparente.

Ante cualquiera de estas señales debemos llamar inmediatamente a los servicios de emergencias y, en ningún caso, trasladar al paciente a un centro médico por nuestros propios medios.

## Prevención

Pero por muy complicado que sea padecer un ictus, existe el dato a favor de que **hasta un 90% de los casos se podrían prevenir con un adecuado control de los factores de riesgo** modificables de esta enfermedad.

La evidencia científica existente sobre el ictus revela que **la adicción al tabaco** es uno de los factores que más inciden estos accidentes cerebrovasculares. De hecho, las personas fumadoras tienen el doble de riesgo de sufrir un ictus isquémico y entre dos y cuatro veces más de padecer un ictus hemorrágico.

Se ha calculado que, **al cabo de un año de abandonar el tabaco, el riesgo de ictus se reduce a la mitad**, y que a los cinco años el riesgo se iguala al de los no fumadores.

Pero no sólo el tabaco, sino también el **consumo excesivo de alcohol** se asocia, sobre todo, con un aumento del riesgo de ictus hemorrágicos.

Otros factores de riesgo son **el estrés crónico, la obesidad, e incluso la contaminación atmosférica**, a la que ya se le atribuyen el 21% de las muertes por ictus.

Así que lo más recomendable para prevenir este tipo de lesiones es evitar estos factores en la medida de lo posible.

Pero además, la doctora Alonso de Leciñana, de la SEN, recomienda seguir una **dieta mediterránea baja en sal, rica en frutas y verduras**, y suplementada con el consumo de aceite de oliva y frutos secos. Y, por supuesto, la práctica regular de actividad física, ya que hacer **cada semana 150 minutos de ejercicio moderado** o 75 minutos de actividades más intensas, puede reducir el riesgo de padecer un ictus.

#### TEMAS

[RESPONDE EL DOCTOR](#)[NEUROLOGÍA](#)[ICTUS](#)[PAPA FRANCISCO](#)[EL VATICANO](#)

[Aviso legal](#) [Aviso Legal](#) [Politica de Cookies](#) [Politica de Cookies](#)  
[Politica de Privacidad](#) [Politica de privacidad](#)



[Inicio](#) » [Salud](#)

» [Un estudio en ratones frena la progresión del párkinson y mejora la función motora](#)



Salud

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

📅 24 abril, 2025    👤 elbierzodigital

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

Esta condición, que afecta a las funciones motoras y no motoras, se caracteriza por la pérdida progresiva de **neuronas dopaminérgicas** que contienen un pigmento denominado neuromelanina. Los síntomas incluyen alteraciones cognitivas en v



[Privacidad](#)

órganos y problemas gastrointestinales.

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

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

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

## Reducir la proteína FKBP51

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

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

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

## 10 000 casos al año en España

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

Privacidad



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

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

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

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

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

## Entradas relacionadas



Salud

**Un 20 % de las mujeres que sufren dolor menstrual no ha recibido atención médica nunca**

📅 10 abril, 2025    👤 elbierzodigital



Privacidad

## EL CORREO

# Médicos y pacientes reciben con cautela el hallazgo de que la vacuna del herpes zóster protege del alzhéimer

La Sociedad Española de Neurología sospecha de que la enfermedad podría estar provocada por diversos virus, lo que haría necesarias «varias vacunas»



Aspecto de la vacuna contra el herpes zóster, de doble dosis que, al parecer, resulta parcialmente eficaz contra el alzhéimer. El Correo



Fermín Apezteguia

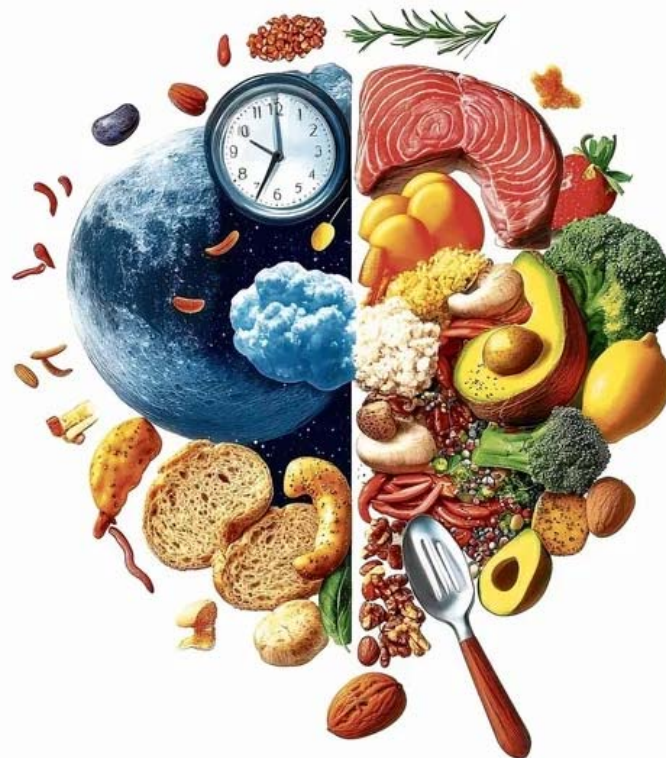
Seguir

Domingo, 27 de abril 2025 | Actualizado 28/04/2025 01:15h.

Comenta



Antes de buscar soluciones más drásticas, conviene saber qué alimentos podrían ayudarnos a descansar mejor



Adobe Stock



**Julia Fernández**

Seguir

Sábado, 26 de abril 2025, 00:02

Comenta



Este contenido es exclusivo para suscriptores

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

Temas    Dietética

 Comenta

 Reporta un error



# EL DIARIO VASCO

Vivir | Nutrición

## Qué comer y qué beber para dormir bien

Antes de buscar soluciones más drásticas, conviene saber qué alimentos podrían ayudarnos a descansar mejor



Adobe Stock



Julia Fernández



[farodevigo.es](https://www.farodevigo.es)

# El especialista en sueño Eduard Estivill: «Si recuerdas mucho los sueños es porque no estás durmiendo bien»

U. M.

2-3 minutos

---

**Dormir** es una cuestión que trae a muchas personas de cabeza. A pesar de que es un acto esencial para la salud, **gran parte de la población sufre problemas que le impiden conciliar el sueño** y descansar como debería para afrontar la rutina.

De hecho, según las estimaciones de la Sociedad Española de Neurología (SEN), entre un **20 y un 48% de la población adulta española sufre dificultad para iniciar o mantener el sueño.**

Este tipo de problemas se han normalizado, así como el consumo de ciertos **fármacos para ponerle solución**, pero sin ahondar en su raíz.

Sin embargo, **el insomnio no es cosa menor.** Los expertos señalan que puede derivar en síntomas depresivos, alterar la conductora en personas con autismo, agravar los problemas de atención en pacientes con TDAH o **activar nuevas fases en el trastorno bipolar.**

## Eduardo Estivill y el sueño

Muchas personas **descansan mal** y no se dan cuenta. La fatiga se va notando poco a poco en quienes **no duermen las horas suficientes** y no son capaces de seguir una higiene del sueño correcta.

Uno de los máximos expertos **referentes en España** en estas cuestiones es el **doctor Eduardo Estivill**, creador de un controvertido método que lleva su nombre y que está [diseñado para enseñar a los niños a dormir solos.](#)

El doctor lleva años **divulgando sobre los problemas del sueño** y uno de los últimos espacios en los que ha difundido su mensaje ha sido el pódcast de la marca de snacks B3TTER. Estivill aprovechó la ocasión para resolver dudas y mitos sobre su especialidad y desveló un dato curioso: **«Si recuerdas mucho los sueños es porque no estás durmiendo bien»**

## Explicación

Tal y como explica Estivill, para recordar un sueño nos tenemos que despertar: **«El sueño de las personas mayores se va haciendo más débil**, tenemos más microdespertares y por eso recordamos más los sueños».

Por este motivo, **los jóvenes recordarían mucho menos lo que sueñan que los adultos**, ya que su descanso es más profundo e ininterrumpido.

«Una persona joven te dirá 'yo no sueño nunca o como mucho recuerdo el último sueño antes de sonar el móvil», detalla el doctor, **«esto es normal porque nos despertamos desde la fase REM»**. Así las cosas, aquellos que duermen peor son quienes recuerdan más lo que sueñan.



(<https://www.pardo.es/es>)



(<https://www.geriatricarea.com/>)



## Revista digital del sector sociosanitario (/)

Agenda (<https://www.geriatricarea.com/categorias/agenda/>)

# La organiza el curso de Neurogeriatría para residentes de Neurología

Abril, 2025 (<https://www.geriatricarea.com/2025/04/28/la-organiza-el-curso-de-neurogeriatria-para-residentes-de-neurologia/>)



(<https://www.il3.ub.edu/postgrado-direccion-gestion-centros-residenciales?>  
=30073)

**Los días 16 y 17 de junio, el Grupo de Neurogeriatría de la Sociedad Española de Neurología imparte, en el Hospital Clínico San Carlos de Madrid, el Curso de Neurogeriatría para residentes de Neurología de la SEN 2025.**

Este **Curso de Neurogeriatría** abordará las características principales de las **enfermedades neurológicas** más frecuentes en el paciente mayor y los principios de su manejo clínico, así

como los aspectos más relevantes de la práctica clínica en el paciente mayor. El curso está dirigido a residentes de Neurología y a profesionales de la salud interesados en la geriatría. El curso se impartirá en formato presencial y online. El curso se impartirá en el Hospital Clínico San Carlos de Madrid, el 16 y 17 de junio de 2025. El curso se impartirá en el Hospital Clínico San Carlos de Madrid, el 16 y 17 de junio de 2025. El curso se impartirá en el Hospital Clínico San Carlos de Madrid, el 16 y 17 de junio de 2025.

multipatologías neurológicas del paciente mayor.



También profundizará en la **prescripción y deprescripción de fármacos “a la carta”** del paciente mayor con **enfermedades neurológicas** (<https://www.geriatricarea.com/?s=enfermedades+neurol%C3%B3gicas>) y en las características semiológicas de las patologías neurológicas principales del adulto mayor y sus peculiaridades diferenciales respecto a otras franjas etarias. El programa es el siguiente:

## Lunes, 16 de junio

### 11:50 – 12:00 Presentación e introducción

- Carmen Terrón Cuadrado  
Coordinadora Grupo Neurogeriatría de la SEN  
Moderadora:  
Sagrario Manzano Palomo  
Hospital Universitario Infanta Leonor, Madrid

### 12:00 – 12:30 Particularidades de las personas mayores en Neurología

función de la memoria y la atención, la capacidad de juicio y la capacidad de toma de decisiones, la capacidad de comunicación y la capacidad de interacción social, la capacidad de aprendizaje y la capacidad de adaptación, la capacidad de regulación emocional y la capacidad de regulación conductual, la capacidad de regulación fisiológica y la capacidad de regulación homeostática, la capacidad de regulación inmunológica y la capacidad de regulación endocrina, la capacidad de regulación cardiovascular y la capacidad de regulación respiratoria, la capacidad de regulación digestiva y la capacidad de regulación excretora, la capacidad de regulación reproductiva y la capacidad de regulación de la salud y el bienestar.

Servicio de Neurología, Hospital

Universitario Central de la Cruz Roja San José y Santa Adela, Madrid

### **12:30 – 13:00 Demencia tipo Alzheimer en la persona mayor**

- María José Gil Moreno

Servicio de Neurología, Hospital

Universitario Clínico San Carlos, Madrid

### **13:00 – 13:30 Otras demencias**

- Jordi Matías-Guiu Antem

Servicio de Neurología, Hospital

Universitario Clínico San Carlos, Madrid

### **13:30 – 14:00 Patología neuromuscular en la persona mayor**

- Gerardo Gutiérrez-Gutiérrez

Servicio de Neurología, Hospital

Universitario Infanta Sofía, Madrid

### **14:00 – 14:30 Debate y preguntas**

- Sagrario Manzano Palomo

Hospital Universitario Infanta Leonor, Madrid

### **14:30 – 15:30 Comida**



(<https://abs.bimedica.com/productos-cuidado-corporal/>)

Moderadora: Cristina Fernández García

Hospital Universitario Sanitas La Moraleja. Madrid

### **15:30 – 16:00 Fragilidad Neurológica en la persona mayor**

- Javier Gómez Pavón

Servicio de Geriatría, Hospital Universitario Central de la Cruz Roja San José y

Santa Adela, Madrid

f(https://www.geriatricarea.com/2025/04/28/la-organiza-el-curso-de-neurogeriatria-para-residentes-de-neurologia-2025-04-28/)  
f(https://www.geriatricarea.com/2025/04/28/la-organiza-el-curso-de-neurogeriatria-para-residentes-de-neurologia-2025-04-28/)  
f(https://www.geriatricarea.com/2025/04/28/la-organiza-el-curso-de-neurogeriatria-para-residentes-de-neurologia-2025-04-28/)  
f(https://www.geriatricarea.com/2025/04/28/la-organiza-el-curso-de-neurogeriatria-para-residentes-de-neurologia-2025-04-28/)  
f(https://www.geriatricarea.com/2025/04/28/la-organiza-el-curso-de-neurogeriatria-para-residentes-de-neurologia-2025-04-28/)  
f(https://www.geriatricarea.com/2025/04/28/la-organiza-el-curso-de-neurogeriatria-para-residentes-de-neurologia-2025-04-28/)  
f(https://www.geriatricarea.com/2025/04/28/la-organiza-el-curso-de-neurogeriatria-para-residentes-de-neurologia-2025-04-28/)  
f(https://www.geriatricarea.com/2025/04/28/la-organiza-el-curso-de-neurogeriatria-para-residentes-de-neurologia-2025-04-28/)  
f(https://www.geriatricarea.com/2025/04/28/la-organiza-el-curso-de-neurogeriatria-para-residentes-de-neurologia-2025-04-28/)  
f(https://www.geriatricarea.com/2025/04/28/la-organiza-el-curso-de-neurogeriatria-para-residentes-de-neurologia-2025-04-28/)





**Publicidad**

**CON** con **pacientes e**  
industria farmacéutica para fomentar una gestión  
sanitaria basada en evidencia

A woman with blonde hair, wearing a brown knitted sweater, is sitting down with her eyes closed and her hand resting on her forehead, appearing to be in pain or distress. The background is blurred, showing an indoor setting with warm lighting.



Doble y triple terapia en EPOC

**LAVENTAIR®**  
Elipta

**ELEBRATO®**  
Elipta

1

ADONIS 11450704150000000000000000000000



## LABORATORIOS

# La colaboración entre neurología general y enfermería, clave para mejorar la atención en migraña

La migraña afecta a más de cinco millones de personas en España y sigue siendo una de las principales causas de discapacidad en adultos menores de 50 años

25 de abril de 2025



### **Redacción**

El fortalecimiento de la neurología general y la consolidación de la enfermería especializada son esenciales para mejorar la atención a los pacientes con migraña en España. Así lo asegura el **Dr. Germán Latorre**, neurólogo del **Hospital Universitario de Fuenlabrada**, quien defiende la necesidad de potenciar el papel de los neurólogos generales y las unidades de cefalea, así como incorporar más personal de enfermería especializada, para hacer frente a una patología que afecta a más de cinco millones de personas en nuestro país.



medidas de planificación y formación, especialmente en patologías como la migraña, cuyo impacto en la población es notable tanto por su prevalencia como por su carácter incapacitante.

Para el Dr. Latorre, la atención a los pacientes con migraña no debe limitarse exclusivamente a las unidades especializadas en cefaleas, sino que también puede y debe asumirse por los neurólogos generales. *“La migraña es una patología que puede ser abordada en las consultas de neurología general, sobre todo en los casos menos complejos. Actualmente hay tratamientos eficaces que tienen un manejo sencillo que los neurólogos generales están perfectamente capacitados para utilizar”*, explica el especialista.

## *El neurólogo general puede abordar casos menos complejos de migraña, descongestionando así las unidades especializadas en cefaleas*

Este modelo ya se aplica en el Hospital Universitario de Fuenlabrada, donde las consultas monográficas de cefalea conviven con la atención desde neurología general, permitiendo una derivación más ágil y una atención más fluida entre ambos niveles asistenciales. Según el Dr. Latorre, esta experiencia demuestra que el neurólogo general puede asumir un papel protagonista en la atención de la migraña, contribuyendo a descongestionar las unidades especializadas y mejorando la respuesta al paciente.

Asimismo, el especialista destaca la importancia de la enfermería especializada en neurología. *“La incorporación de la enfermería al servicio de neurología aporta un valor enorme: alivia muchísimo las consultas, mejora la calidad asistencial y está siendo muy bien valorada por los propios pacientes”*, señala. En el Hospital Universitario de Fuenlabrada ya se han observado beneficios en los primeros meses de trabajo conjunto con personal de enfermería.

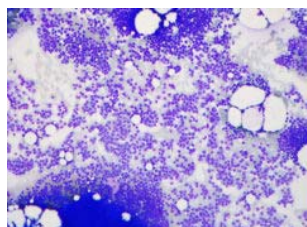
## *Más del 40% de los pacientes con migraña no tiene diagnóstico, a pesar de ser una de las principales causas de discapacidad en adultos menores de 50 años*

La migraña, considerada una de las principales causas de discapacidad en adultos menores de 50 años y la primera entre las mujeres, sigue estando infradiagnosticada en España. Se estima que más del 40% de los pacientes no

*pública, no solamente individuales”, concluye el Dr. Latorre.*

Más allá del dolor de cabeza, **la migraña es una enfermedad neurológica incapacitante**, caracterizada por cefaleas intensas, acompañadas de náuseas, sensibilidad a la luz y al sonido, y episodios que pueden durar días si no se tratan adecuadamente. La Sociedad Española de Neurología estima que afecta al 15-20% de las mujeres y al 5-8% de los hombres en España.

## Noticias complementarias



**AbbVie y Simcere Zaiming desarrollarán un anticuerpo trispecífico de nueva generación contra el mieloma múltiple**



**AbbVie lanza una campaña para visibilizar el impacto de la dermatitis atópica en los adolescentes**

**ABBVIE , B1 , LABORATORIOS , MIGRAÑA , NEUROLOGÍA**



*Creating Possible*





Inicio / Blog / Categorías / Productos & Servicios / Contactos / Acerca de / Ingreso

Ingresar aquí lo que deseas buscar...

Q SEARCH

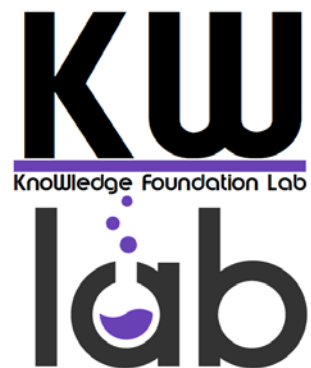


## Neurorehabilitación en pacientes en estados alterados de la consciencia: Recomendaciones de la Sociedad Española de Neurorehabilitación

🏠 / 08 - Salud / 0801 - Psicología / 080101 - Salud Mental / Neurorehabilitación en pacientes en estados alterados de la consciencia: Recomendaciones de la Sociedad Española de Neurorehabilitación

25/04/2025 👤 Gustavo 080101 - Salud Mental

**La neurorehabilitación en pacientes en estados alterados de la consciencia abarca aspectos teóricos y diagnóstico-terapéuticos. Se discuten los estados alterados de la consciencia, como el síndrome de vigilia sin respuesta y el estado de mínima consciencia, así como las bases neurobiológicas relacionadas. Además, se busca guiar la práctica clínica en neurorehabilitación de estos pacientes, utilizando la evidencia más reciente disponible.**



**KW Campus** | Industria  
5.0 **XaaS** | Gestión  
Profesional del  
Conocimiento | Python |  
SNOMED-CT | HL7/FHIR  
| Inteligencia Artificial  
aplicada a la Gestión en  
Salud | Inclusión de  
Personas 50+ en la  
Sociedad Digital |  
Construcción de  
Comunidades  
Inteligentes

Privacy & Cookies Policy

por **IACS – Instituto Aragonés de Ciencias de Salud**

Contenido



OBJETIVOS

ENLACES

ENTIDADES

ENFERMEDADES



## OBJETIVOS

Esta obra recoge los aspectos teóricos según guía histórica, la epidemiología existente, la actualización sobre las bases neurobiológicas y los aspectos diagnóstico-terapéuticos de los conocidos estados alterados de la consciencia: el síndrome de vigilia sin respuesta y el estado de mínima consciencia. Todo esto desde la perspectiva del trabajo neurorrehabilitador dirigido sobre las personas que lo sufren a consecuencia de un daño cerebral sobrevenido y bajo la dirección de un equipo interdisciplinar especializado.

Boletín Newsletter

Email

Suscribirse



Nuestros libros



Acerca de este sitio

Enriquecer el debate y, a la vez, generar la percepción del derecho a una inclusión real en la Sociedad Digital son claves para dotar a las nuevas generaciones de resiliencia. El sitio de la

Privacy & Cookies Policy KW



Foundation es único al marcar una ubicuidad necesaria para ver el bosque del medioambiente y no el árbol del individualismo o el consumo salvaje. La calidad y felicidad de tu propósito depende siempre del tipo y cantidad de información que comprendes. A más vocabulario mejor lenguaje, cualquiera sea tu valor agregado como Ser Humano.

Gustavo Tejera.

**Política de Privacidad y  
Términos de Uso**



Under a Creative Commons license

[gpc\\_644\\_neurorehabilitacion\\_senr-compl](#) Descarga

## ENLACES



[Completa PDF](#)

## ENTIDADES

Entidad/es que apoyan elaboración: [Sociedad Española de Neurorehabilitación](#)

[Privacy & Cookies Policy](#)

## Donaciones



**Respuestas a  
Preguntas  
Frecuentes**



FAQ



[lachispa.mx](https://lachispa.mx)

# Verdadera Causa de Muerte del Papa Francisco: Impactante Revelación

Antonio Castro

2-3 minutos

---

**[La Chispa](#)** sabe lo que pasa en el mundo y ahora hablaremos de la **verdadera causa de muerte del [Papa Francisco](#)**. No fue la neumonía ni la edad, el deceso se produjo en su residencia, la Casa Santa Marta, a raíz de un **[derrame cerebral](#)**. El papa Francisco murió este lunes a los **88 años como consecuencia de un ictus cerebral que derivó en un coma y provocó un fallo cardiocirculatorio irreversible**, según dio a conocer el Vaticano en su informe oficial de defunción.

## Informe oficial del Vaticano

El acta fue firmada por **Andrea Arcangeli, director de Sanidad e Higiene del Estado de la Ciudad del Vaticano**, quien confirmó que el deceso ocurrió a las 7:35 de la mañana (hora local), en su residencia, la Casa Santa Marta.





## ¿Qué es un ictus cerebral?

El ictus, también conocido como derrame cerebral, es un trastorno brusco de la circulación cerebral que altera la función de una determinada región del cerebro. Según la [Sociedad Española de Neurología](#), este tipo de accidente cerebrovascular puede ser causado por una obstrucción o ruptura de los vasos sanguíneos cerebrales.

## Antecedentes médicos del Papa Francisco

El Papa Francisco había padecido anteriormente problemas respiratorios graves, incluyendo una neumonía bilateral microbiótica y bronquitis múltiple. Además, sufría de hipertensión y diabetes, condiciones que complicaron su estado de salud. Estas afecciones lo mantuvieron hospitalizado en el hospital Gemelli de Roma durante 38 días antes de su fallecimiento.



## Últimos deseos del Papa Francisco

En su testamento espiritual, el Papa Francisco expresó su deseo de no ser intubado ni trasladado al hospital en caso de una emergencia. Manifestó su voluntad de morir en su hogar, la Casa Santa Marta, rodeado de su comunidad. Su médico personal, el Dr. Sergio Alfieri, confirmó que el Papa estaba en coma profundo y sin posibilidad de recuperación al momento de su fallecimiento



## Salud

ÚLTIMA HORA Recuperado el suministro

### España es el noveno país con más incidencia de párkinson

Existen actualmente unos 200.000 afectados por el parkinson y cada año se diagnostican 10.000 casos nuevos

 La Región

Publicado: 29 Abr 2025 - 05:30 - Actualizado: 29 Abr 2025 - 06:45



Estiman que en 2050 habrá más de 25,2 millones de personas con la enfermedad debido, sobre todo, al envejecimiento | La Región



Coincidiendo con la reciente celebración del **Día Mundial del Parkinson**, la Sociedad Española de Neurología (SEN) recuerda que se trata de la segunda enfermedad neurodegenerativa más común en el mundo después de la enfermedad de Alzheimer. Según las últimas estimaciones realizadas al respecto, en España existirían actualmente unas 200.000 personas afectadas por esta enfermedad y cada año se diagnosticarían unos 10.000 casos nuevos.

La enfermedad de Parkinson es una enfermedad crónica y progresiva, que se caracteriza por la reducción gradual de la capacidad del cerebro para producir dopamina, un neurotransmisor que controla, entre otros aspectos, el movimiento y el equilibrio. “Síntomas como el temblor, la rigidez muscular, la lentitud en el movimiento y/o la inestabilidad postural son comunes en esta enfermedad; pero también otros no motores, como la **pérdida del sentido del olfato, cambios en el estado de ánimo, depresión, alteraciones del sueño o incluso degeneración**

**cognitiva**, que generan una alta discapacidad a medida de que avanza la enfermedad”, explica el doctor Álvaro Sánchez Ferro, coordinador del Grupo de Estudio de Trastornos del Movimiento de la SEN.

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

## **Conclusiones del informe**

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

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

La enfermedad de Parkinson tiene una incidencia dos veces mayor en hombres que en mujeres, y la edad media de inicio de la enfermedad es ligeramente mayor en mujeres que en hombres, aunque **las pacientes de Parkinson** presentan una menor esperanza de vida y una mayor mortalidad por la enfermedad. Y si bien la edad es el principal factor de riesgo conocido para padecer la enfermedad y, por lo tanto, la enfermedad de Parkinson se diagnostica más frecuentemente en personas de edad avanzada; sin embargo, la edad no es el único factor de riesgo. “La inactividad física y aislamiento social, o no controlar adecuadamente ciertos factores de riesgo vascular, como el azúcar en sangre, la presión arterial o el colesterol, son factores que también pueden influir en el

desarrollo de la enfermedad”, destaca.

## RELACIONADO

¿Qué es el párkinson? ¿Existe tratamiento para la enfermedad?

## Temas relacionados

PARKINSON

## Contenido patrocinado

Enlaces Patrocinados por Taboola

**Consejos cruciales para los españoles sobre cómo evitar gastos funerarios excesivos**

mylifegenius.com

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

Nation

Más información

**Los jubilados nacidos antes del 1970 tienen derecho a estos nuevos aparatos**

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

España recupera el 99,16% del suministro eléctrico tras el gran apagón



El HuffPost

Seguir

215K Seguidores



## El hongo que crece en árboles muertos podría ser un 'fármaco' contra el Alzheimer

Historia de Redacción HuffPost • 3 día(s) •

2 minutos de lectura



 Comentarios





© Getty Images/Science Photo Libra

El **Alzheimer** es la forma más común de demencia, que a nivel global afecta a 57 millones de personas. En España cada año se diagnostican en España unos 40.000 nuevos casos de Alzheimer, según la Sociedad Española de Neurología.

La frecuencia de esta dolencia hace que la investigación se centre en buscar nuevas formas de paliarla. Una de las más recientes se ha encontrado tras un estudio realizado por científicos australianos, que han revelado que **un hongo conocido como *Hericium erinaceus* podría tener un efecto positivo en la salud cerebral**, favoreciendo la regeneración neuronal y fortaleciendo la memoria.

Publicidad

**Formación  
Online 100%...**

[Obtener  
más](#)

Cursos Femxa

Los resultados publicados en 2023 en la revista *Journal of Neurochemistry* apuntaron a que mejora la actividad cerebral en quienes consumen este hongo, utilizado en la medicina tradicional

[Continuar leyendo](#)

Contenido patrocinado

 Comentarios



- Inicio
- Red Noti-America
- Continente Americano
- Norteamérica
- Florida | USA
- México
- New York | USA
- Tennessee | USA
- Texas | USA
- Centroamérica
- Costa Rica
- El Salvador
- Guatemala
- Honduras
- Nicaragua
- Panamá
- Sudamerica
- Argentina
- Bolivia
- Brasil
- Chile
- Colombia
- Ecuador
- Paraguay
- Perú
- Uruguay
- Venezuela
- Islas del Caribe
- Puerto Rico
- Rep. Dominicana
- Mundo
- Alemania
- España
- Italia
- Coronavirus
- Nacionales
- Economía
- Política
- Deportes
- Liga Profesional Argentina
- Fútbol Internacional
- Champions League
- Internacionales
- Opinión
- Otras Noticias
- Arte y Espectáculos
- Ciencia y Tecnología
- Vida y Salud
- Contacto

INTERNACIONALES

0

## Conozca qué es un ictus cerebral, patología que causó la muerte del papa Francisco

POR [MARIA VALENTINA NOGUERA MEDINA](#) · ABRIL 23, 2025







SHARE



NOTI-AMERICA.COM | ARGENTINA

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.

Haga clic aquí para descargar

Infinite Docs

Ab

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.

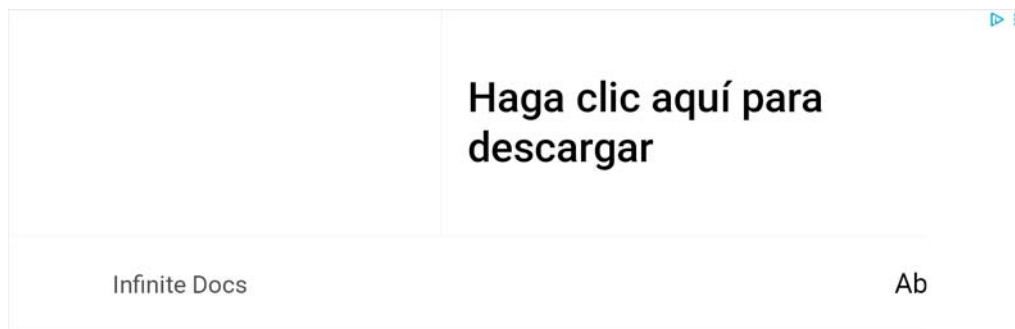
#### ¿Qué es el ictus?

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.

#### 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 genera 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.

#### **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.

#### **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 perfusión 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.

[Inicio](#) > [diálogos](#)

DIÁLOGOS

## “Creo que el siglo XXI va a ser el siglo del cerebro”



By José Angel Jarne — 27/04/2025

**El Profesor José Miguel Láinez Andrés (MD, PhD, FAAN, FANA, FAHS) es el Jefe de Servicio de Neurología del Hospital Clínico Universitario de Valencia; Profesor de Neurología de la Universidad Católica de Valencia; y Académico de Número de la Real Academia de Medicina y Ciencias Afines de la Comunidad Valenciana.**

A raíz de la publicación del libro «Mantén joven tu cerebro», muy recientemente en el diario La Razón aparecieron unas declaraciones conjuntas del doctor Jesús Porta-Etessam y suyas que señalaban que «Sin cuidar el cerebro no hay salud y podemos protegerlo con gestos diarios»... ¿Cómo podemos cuidar el cerebro a diario?

**Respuesta.-** Debemos mantenernos activos en todos los frentes: realizando actividades que estimulen directamente el cerebro, que van desde el cálculo más complejo de un matemático a la lectura de una revista de actualidad. También es importante que mantengamos una buena actividad social: encuentros con amigos, tertulias, asistencia a actividades culturales (cine, teatro, conferencias...) o a espectáculos deportivos o actividades colectivas. Es fundamental que cuidemos de nuestro sueño; una buena calidad del sueño es importante porque durante el mismo se consolidan los recuerdos y es el momento del día donde se pone en marcha en nuestro cerebro un sistema (glinfático) que elimina los tóxicos que se acumulan en el mismo. Es crucial que estos hábitos cerebro saludables los cultivemos desde la infancia y enseñemos a los niños cuán importante es cuidar de un órgano del que depende todo lo que somos y pensamos.

**Al hilo de esto... vivimos cada vez más, ¿qué podemos hacer para cuidarnos más y llegar a una vejez sin convertirnos en personas pluripatológicas, con el gasto económico que ello implica?**

**Respuesta.-** Es muy importante que cuidemos a lo largo de toda nuestra vida de todos los elementos que contribuyen a esta pluripatología. Mantener una dieta adecuada, siendo la mediterránea una opción excelente. Realizar ejercicio de modo regular, cada uno a la altura de sus posibilidades, desde los que realizan carreras de resistencia de horas a los que caminan diariamente unos kilómetros. Debemos evitar los tóxicos como el alcohol o el tabaco. También debemos controlar todos los factores de riesgo vascular: cuidar que nuestra tensión arterial esté en cifras normales, mantener unos niveles adecuados de colesterol y de glucosa y evitar el sobrepeso y la obesidad. Si tenemos una de estas patologías debemos ponernos en manos de nuestro médico de familia para que nos recomiende la pauta más idónea.

**“Es fundamental que cuidemos de nuestro sueño; una buena calidad del sueño es importante porque durante el mismo se consolidan los recuerdos y es el momento del día donde se pone en marcha en nuestro cerebro un sistema (glinfático) que elimina los tóxicos que se acumulan en el mismo”**





**Hablemos ahora de las enfermedades neurológicas. Se estima que en España más de 23 millones de personas padecen algún tipo de enfermedad neurológica. Estamos ante una prevalencia un 18% superior respecto a la media mundial y también un 1,7% superior a la media de los países occidentales europeos. Ello conlleva una considerable carga en discapacidad. Estas cifras tienen que llevar a una serie reflexión y a tomar medidas drásticas, tanto en el campo de la inversión en investigación como en el sector de los cuidados...**

**Respuesta.-** Ambos aspectos son muy importantes. Desde la Sociedad Española de Neurología hemos realizado estudios para calcular las necesidades de asistencia neurológica en los próximos años y resulta evidente que debemos casi duplicar los recursos en 10 años si queremos mantener un nivel de asistencia adecuado a nuestra población. Por otra parte, es imprescindible que se fomente y facilite la investigación básica y clínica que ayudarán a mejorar la terapéutica y el manejo de todas las enfermedades neurológicas. Uno de los problemas que tiene muchos neurólogos es que están desbordados por la labor asistencial y les resulta difícil disponer de tiempo para realizar labores de investigación.

**El propio doctor Jesús Porta-Etessam también ha declarado: «Muy pronto haremos medicina de precisión para tratar la migraña». Medicina de precisión y enfermedades neurológicas, todo un reto...**

**Respuesta.-** Todo un reto y ya una realidad: existen tratamientos de absoluta precisión para algunas enfermedades de origen genético que cambian de modo drástico la historia natural de algunos procesos en los que hasta ahora nos limitábamos a cuidar al paciente sin poder hacer nada por detener la enfermedad. Además, en todas las patologías neurológicas (migraña, ictus, esclerosis múltiple, Alzheimer...) vamos disponiendo de marcadores biológicos que nos acercan a establecer una terapia personalizada para cada tipo de paciente en función de los resultados de esos test analíticos o de neuroimagen.

#### DESCUBRE A... PROF. JOSÉ MIGUEL LÁINEZ EN DIEZ PREGUNTAS

**Siguiendo con el cuidado del cerebro, ¿hasta qué punto 'las pantallas' envejecen nuestro cerebro?**

**Respuesta.-** Las pantallas directamente no envejecen nuestro cerebro. El uso excesivo de las mismas, que además nos lleva al aislamiento y a la falta de realización de otras actividades, es lo que resulta perjudicial. Esto ya se había observado en algunos estudios también con la sobredosis de televisión, que además conlleva sedentarismo. Las nuevas tecnologías incluso pueden tener ventajas ya que hay algunos programas de estimulación cognitiva que utilizan pantallas y que pueden ser de utilidad.

**En el tema de las pantallas tenemos mucho por hacer especialmente entre los más jóvenes...**

**Respuesta.-** Este es un tema crucial ya que una sobreestimulación auditiva y sonora en un cerebro inmaduro no ayuda a una buena configuración del mismo. En los tres primeros años de vida se desarrollan millones de nuevas conexiones cerebrales que van a ser determinantes en la configuración del cerebro adulto. Por ello en muchos países, y en el nuestro estamos en ese proceso, se ha prohibido el uso de pantallas en edades precoces. Es importante que los niños sigan utilizando métodos tradicionales como la escritura a mano porque está demostrado que la escritura manual aporta beneficios considerables en múltiples aspectos determinantes de nuestra madurez cerebral.





**Respuesta.-** Ya lo comentamos antes. El ejercicio físico probablemente es el factor sobre el que hay más evidencias científicas como protector del envejecimiento global y particularmente del cerebro. El ejercicio debe ser practicado a lo largo de toda la vida, pero nunca es tarde para empezar a hacerlo y lo debemos mantener igualmente en edades avanzadas. La clave es la continuidad y por ello es importante que lo adaptemos a nuestra realidad particular y que cada uno elija aquel que le resulta más gratificante y menos complicado de realizar.

La dieta también debemos cuidarla desde la niñez. En nuestro medio tenemos la dieta mediterránea que sabemos que es cerebro saludable; en los USA está de moda la dieta MIND, que esencialmente está basada en la dieta mediterránea enfatizando un poco más el papel de las verduras de hoja verde y las bayas.

**“Es importante que los niños sigan utilizando métodos tradicionales como la escritura a mano porque está demostrado que la escritura manual aporta beneficios considerables en múltiples aspectos determinantes de nuestra madurez cerebral”**

**Con los avances que estamos viendo en el mundo de la ciencia, de la tecnología, de la IA, ¿llegará el día en el que se pueda afirmar que enfermedades, como el alzheimer, el parkinson o el ictus son previsibles y son controlables desde el principio para evitar enfrentarnos a determinados estadios de la enfermedad?**

**Respuesta.-**Pienso que la IA va a ayudarnos a avanzar, bueno ya lo lleva haciendo unos años, en el conocimiento y manejo de todas las enfermedades neurológicas. Creo que nos va a ayudar a avanzar en el descubrimiento de nuevas dianas terapéuticas y en su implementación y sin duda también en el control de las enfermedades. También va a ser de ayuda en el diagnóstico y en la mejora de los algoritmos terapéuticos. Ya hay sistemas de monitorización que permiten seguir la evolución de los pacientes “desde la distancia” y se están desarrollando muchos más que nos permitirán un mejor cuidado de nuestros pacientes. También van a ser importantes nuevos dispositivos de interacción cerebro/máquina que nos permitirán controlar determinados problemas; por ejemplo, se está investigando con sensores que detectan en el cerebro si se va a producir una crisis epiléptica y pueden enviar una corriente que la detenga.

**En todo este campo, la Sociedad Española de Neurología, que usted presidió, tiene un papel decisivo...**

La Sociedad Española de Neurología lleva 75 años intentado conseguir que los pacientes tengan el mejor de los tratamientos posibles cuando están afectados de una enfermedad neurológica y creo que nos podemos sentir satisfechos de la asistencia que reciben los pacientes neurológicos en todo el territorio español, que está entre los niveles altos de los estándares internacionales. Durante mi presidencia nos enfrentamos a una situación límite como fue la pandemia COVID y demostramos que éramos capaces de dar una respuesta excelente en una situación crítica y además fuimos de los países que más contribuimos al conocimiento científico de las consecuencias del virus sobre el sistema nervioso,

De todos modos, debemos seguir avanzando y ahora estamos en un cambio de paradigma en el que nuestra actuación no se debe limitar al tratamiento; debemos implicarnos de forma profunda en la educación de nuestros conciudadanos en mantener unos hábitos que mantengan nuestro cerebro joven.





## **“Pienso que la IA va a ayudarnos a avanzar, bueno ya lo lleva haciendo unos años, en el conocimiento y manejo de todas las enfermedades neurológicas”**

**Para terminar... ¿Cómo se espera el futuro a corto y medio plazo de las enfermedades neurológicas?**

**Respuesta.-** Espero un futuro muy brillante. De hecho, creo que el siglo XXI va a ser el siglo del cerebro. He tenido el privilegio de vivir una época en que los avances en el tratamiento de las enfermedades neurológicas han sido espectaculares, pero creo se van a quedar obsoletos con las nuevas opciones terapéuticas que vamos a disponer en todas las áreas de la neurología.

Pero no quiero olvidar que la mejor enfermedad neurológica es la que no se produce y por ello es tan importante que sigamos promocionando la salud cerebral de nuestra población de modo que sigamos cumpliendo más años, pero manteniendo el cerebro joven y activo.

Visitas: 1







Martes 29 de Abril de 2025 | Aguascalientes.

AGUASCALIENTES



SUSCRÍBETE

VER MÁS SECCIONES



Mundo

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

EFE | 22/04/2025 | 12:46

Compartir: Facebook X WhatsApp

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

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 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.

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

### **4. Prevención**

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

### **5. Las señales de alarma**

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

- Dolor intenso de cabeza.
- Visión afectada en uno o los dos ojos.
- Dificultad a la hora de hablar y entender.
- Pérdida brusca del equilibrio.

- Pérdida de fuerza en manos, brazos y piernas, generalmente de un lado del cuerpo.

## 6. Tratamiento

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

## 7.- Rehabilitación

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



mgid



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

AB SLIM



**Aplicalo antes de dormir y nota el nuevo crecimiento al amanecer**

TRICORE



**¿Cuánto cuesta un implante dental en San Sebastián de los Reyes? Ver precio**

BUSCAR ANUNCIOS

mgid

CONTENIDO PROMOCIONADO





Buscar



Glosario Directorio Libros Cursos Psicofármacos Trastornos Congreso Tienda B

## Actualidad y Artículos | Depresión, Trastornos depresivos

 Seguir 149



1




2



PUBLICAR ▾

# El Ramón y Cajal y Atención Primaria organizan una jornada sobre depresión y deterioro cognitivo en el paciente mayor



Noticia |  Fecha de publicación: 25/04/2025

*Artículo revisado por nuestra redacción*

**Explora el artículo con IA**

El Hospital Universitario Ramón y Cajal ha organizado



[Glosario](#) [Directorio](#) [Libros](#) [Cursos](#) [Psicofármacos](#) [Trastornos](#) [Congreso](#) [Tienda](#) [B](#)

La sesión ha contado con la colaboración del Grupo de Estudio de Neurogeriatría de la Sociedad Española de Neurología (SEN) y con la asistencia de su vocal, Cristina Fernández García, ha apuntado el centro hospitalario en un comunicado.



¿Conoces las novedades premium?



PUBLICIDAD

Estas sesiones científicas multidisciplinares conjuntas ya se han llevado a cabo en otras áreas sanitarias de Madrid y de otras Comunidades autónomas y ahora el hospital se ha sumado a esta iniciativa.

La inauguración de la sesión ha contado con la directora de Continuidad Asistencial del centro, María Luisa Palacios Romero, que ha resaltado la necesidad de aunar esfuerzos por una atención sanitaria en la persona mayor y ha invitado a que en próximas reuniones también se cuente con la participación de los pacientes.

[Explora el artículo con IA](#)



[Glosario](#) [Directorio](#) [Libros](#) [Cursos](#) [Psicofármacos](#) [Trastornos](#) [Congreso](#) [Tienda](#) [B](#)

especialidades y el seguimiento integral por Atención Primaria han centrado la mayor parte del debate que se ha generado posteriormente.

La atención sanitaria a las personas mayores se incrementa debido a las mejoras en aspectos de salud que inciden de manera importante en esta población como la fragilidad, sarcopenia, salud cardiovascular, cáncer y nutrición.

### **El otro aspecto importante es la salud mental y los trastornos cognitivos del anciano.**

Los profesionales de la salud conocen cada vez mejor los mecanismos biológicos de estos trastornos, por lo que se pueden detectar y diagnosticar con mayor precisión y su manejo va siendo también más efectivo y abordable, no solo en consultas especializadas sino también en Atención Primaria.

**Explora el artículo con IA**



SALUD

# Parkinson en niños: cómo reconocerlo y qué lo distingue del adulto

🕒 2 semanas atras    👁 129 Vistas    📖 5 Mins Lectura



*Este contenido fue hecho con la asistencia de una inteligencia artificial y contó con la revisión del editor/periodista.*

El párkinson es un padecimiento degenerativo que suele manifestarse a partir de los 55 años, dado que la edad es un factor de riesgo.

Sin embargo, existen casos poco comunes en los que la enfermedad debuta en la infancia o adolescencia, en general, acompañada por otras patologías subyacentes, también poco habituales.

Con motivo del Día Mundial del Párkinson, el 11 de abril, en EFesalud conversamos con expertos de la Sociedad Española de Neurología Pediátrica (SENEP) para profundizar en cuándo, cómo y por qué podría aparecer esta enfermedad en la niñez o en la adolescencia, y sus diferencias con la que

presentan los adultos.

En adultos, el párkinson es la segunda enfermedad neurodegenerativa más común en el mundo, después del alzhéimer y, según estimaciones de la Sociedad Española de Neurología (SEN), en España hay alrededor de 200.000 personas afectadas. Anualmente, se diagnostican cerca de 10.000 casos nuevos.

Les invitamos a leer: Enfermedad de Párkinson: Avances, desafíos y esperanza para el futuro

La incidencia del párkinson infantil en España es desconocida. A nivel global, se estima en unos 0,8 casos por cada 100.000, según subraya la neuróloga pediátrica del Hospital Universitario Vall d'Hebron de Barcelona y miembro de la SENEP, Belén Pérez.

Puede afectar desde recién nacidos hasta niños en edad escolar y adolescentes, y puede comenzar a dar señales en cualquier momento.

Entre los síntomas del párkinson infantil se incluyen la falta de movimientos espontáneos, de expresividad facial, hipotonía (disminución anormal del tono muscular) y retraso en el desarrollo, como demorar en sentarse o caminar, por ejemplo.

En los adultos también hay lentitud en los movimientos, temblores en reposo y rigidez corporal, pero es común que todos esos síntomas se presenten simultáneamente. “En los niños no es así, suele ser un parkinsonismo incompleto”, indica el neurólogo infantil del Hospital Sant Joan de Déu de Barcelona y miembro de la SENEP, Juan Darío Ortigoza.

Hay otros “síntomas de alerta” que deben despertar sospechas, como la presencia de temblores en las manos del bebé o movimientos oculares inusuales, también que la clínica fluctúe a lo largo del día, es decir, que las señales aparezcan en un momento y luego desaparezcan.

Cuando la enfermedad se manifiesta en edad escolar o en la adolescencia, se caracteriza porque el menor “empieza a ser más torpe” al moverse, sufre más tropiezos, caídas, y en general, tiene dificultades motoras que limitan su autonomía.

Belén Pérez, que forma parte del Grupo de Trabajo de Trastornos del Movimiento de la Sociedad Española de Neurología Pediátrica (SENEP), asegura que los síntomas, al ser “tan inespecíficos”, suelen retrasar el diagnóstico del párkinson infantil “y causar muchos errores”.

“El hecho de que un bebé se mueva poco y realice pocos movimientos a veces puede hacer pensar, por ejemplo, en otras enfermedades del músculo”, agrega.

Las causas del párkinson en la infancia o la adolescencia difieren de las de los adultos, que se caracterizan por la reducción gradual de la capacidad cerebral para producir dopamina, un neurotransmisor que regula aspectos como el movimiento y el equilibrio.

Asimismo, en los adultos es una enfermedad esporádica, no genética (solo en el 5 o 10 % de los casos lo es), cuyo principal factor de riesgo es la edad, mientras que en los menores el origen sí es

genético.

En este sentido, el neurólogo del Sant Joan de Déu, quien también es miembro del Grupo de Trabajo de Trastornos del Movimiento de la SENEP, señala que siempre se acompaña de otra patología, además del párkinson.

“Esta es otra diferencia con el adulto, que el parkinsonismo en niños rara vez viene aislado, o sea, es muy poco probable que solo tenga signos de esa enfermedad”, insiste Ortigoza.

Son enfermedades “muy raras”, como las que provocan defectos en los neurotransmisores, y que, por ejemplo, en el Sant Joan de Déu, que es hospital de referencia para este tipo de patologías, suelen tener uno o dos pacientes al año, afirma el neurólogo infantil.

Mientras que en los adultos ocurre la muerte neuronal, en los menores, esa “maquinaria” que produce la neurona, es decir, la dopamina, está dañada por un defecto genético y en estos casos es “crucial” iniciar el tratamiento cuanto antes, ya que puede evitar una discapacidad en el menor.

“En la infancia es muy difícil de detectar, porque los síntomas se superponen y confunden, entonces, puede que al médico le cueste identificar la enfermedad y, además, la diagnostique como otra cosa que sea mucho más común y que no tenga tratamiento, como una parálisis cerebral, resultando en un diagnóstico incorrecto y en la falta del tratamiento apropiado”, remarca la neuróloga.

Pero hay otras enfermedades coexistentes con el párkinson que no debutan tan temprano, no son del neurodesarrollo, sino mitocondriales o lisosomales, entre otras, y que provocan que las neuronas dejen de funcionar correctamente y comiencen a “morir”.

Puede darse el caso, aunque es menos común, de que el párkinson en la infancia y la adolescencia sea producto de una enfermedad bacteriana o viral sobrevenida.

“Lo más frecuente es el enterovirus 71 (el causante del llamado ‘boca-mano-pie’). Y, de bacterias, hay una llamada micoplasma que presenta síntomas como cuadro catarral o bronquitis y, a veces, puede afectar el sistema nervioso central y producir síntomas de parkinsonismo”, afirma el neurólogo de la SENEP.

No existe un perfil determinado de menor al que pueda afectar, sino que es totalmente aleatorio.

Por otra parte, la Federación Española de Parkinson lanzó un video con motivo del Día Mundial, donde se profundiza en que “detrás de cada persona con párkinson hay un estigma que eliminar”.

“No des nada por sentado”, indica la Federación al final del video.



**Sobre el Autor**

RAYO

ECONOMÍA

MOTOR

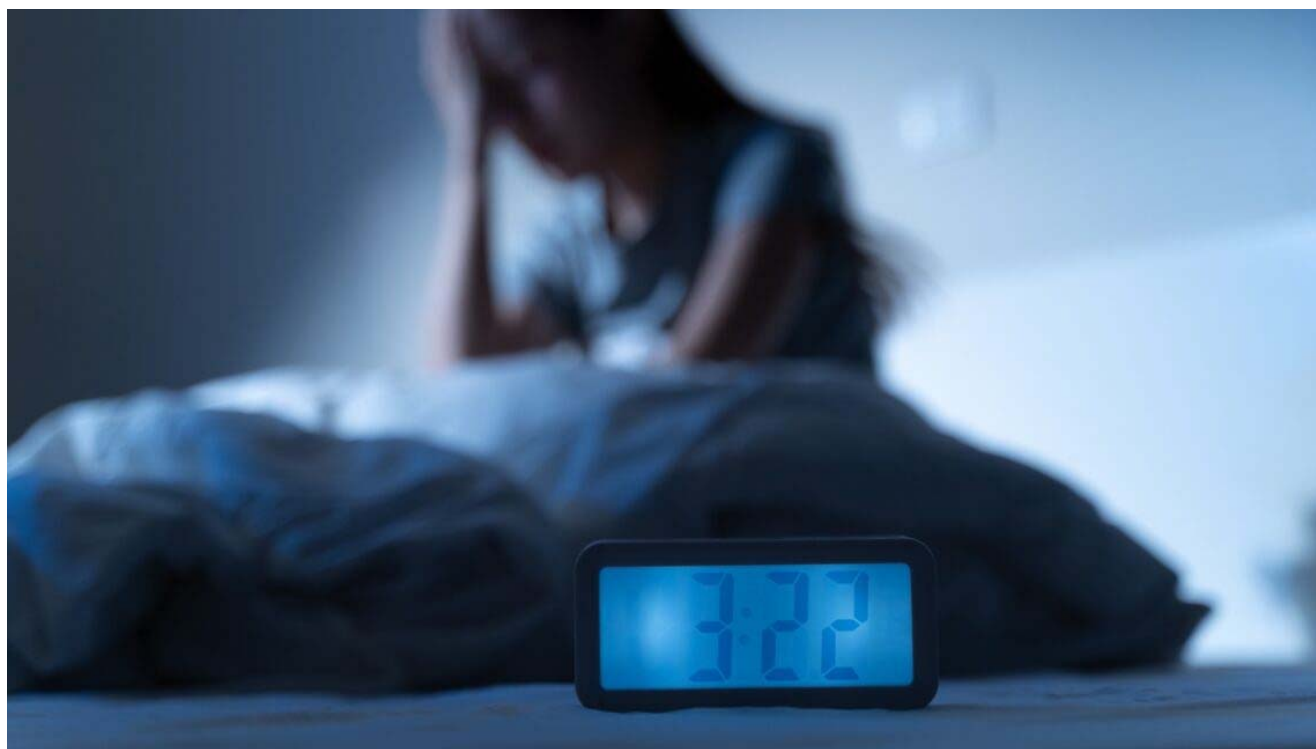
SOCIEDAD

EN

UNIÓN RAYO

# Adiós al insomnio: los marines de los Estados Unidos se duermen en solo dos minutos utilizando esta técnica

por **Antonio R.** — 26/04/2025 20:00 en **Sociedad**



Adiós al insomnio: los marines de los Estados Unidos se duermen en solo dos minutos utilizando esta técnica

x

Haga clic aquí para d

- **Prohibido aparcar: los aparcamientos empiezan a vetar la entrada de los coches eléctricos por miedo a que suceda esto**
- **Confirmado: la Comisión Europea impone a Meta una multa millonaria y esta es la dura respuesta de los dueños de Facebook e Instagram**
- **Mercadona triunfa de nuevo: esta es la nueva pizza que todo el mundo está comprando tirada de precio**

El **insomnio es uno de los problemas** que afecta al rendimiento de una persona y produce una serie de diferencias cognitivas y de memoria, además de otros problemas de ansiedad y depresión, hipertensión, diabetes e incluso obesidad. Es más, de acuerdo a un estudio de la Sociedad Española de Neurología (SEN), el estilo de vida actual y el envejecimiento de la población hacen que se trate de un trastorno cada vez más común. Hay muchas formas de luchar contra él y técnicas para superarlo. Una de ellas, la utilizada por los marines de Estados Unidos, que consiguen dormirse sólo en dos minutos y mediante los siguientes pasos: relajar los músculos faciales, liberar la tensión de hombros y brazos, controlar la respiración y vaciar la mente durante 10 segundos.

## Así es la técnica militar para dormirte en dos minutos

El método que conoceremos a continuación está documentado en el libro *'Relax and Win: Championship Performance In Whatever You Do'*, escrito por Lloyd Bud Winter y que fue publicado en 1981. A pesar de su antigüedad, en los últimos años ha vuelto a ser protagonista porque ha despertado el interés de quienes buscan soluciones para conciliar e

✕

Durante la Segunda Guerra Mundial se puso en evidencia que el estrés y la falta de sueño afectaba de manera significativa al rendimiento de los pilotos de combate en batalla, lo que producía graves errores en misiones cruciales. Por tal motivo, la Escuela de Prevuelo de la Marina de los Estados Unidos desarrolló un método para ayudar a los soldados a quedarse dormidos en menos de dos minutos, sin importar el entorno ni las condiciones en las que se encontraran.

## Los puntos clave del procedimiento

- Relajar los músculos faciales





inmediata de alivio.

- Liberar la tensión de hombros y brazos

Al igual que con el rostro, relajar los hombros es fundamental también y debes intentar dejarlos caer lo más bajo posible. Lo mismo deberás hacer con los brazos. Empieza por uno y sigue después por otro.

- Controla la respiración

Es el paso clave para cualquier técnica para relajarse y coger antes el sueño. La clave es inhalar y exhalar de manera consciente y profunda y permitir que el pecho se relaje de

x

- Vacía la mente durante 10 segundos

Parece algo complicado de conseguir, pero también es un paso fundamental para lograr el objetivo. Según Bud Winter, se pueden imaginar tres escenas diferentes: estar flotando en una canoa en medio de un lago sereno y el cielo muy azul, estar acurrucado en una hamaca de terciopelo negro de una habitación a oscuras o repetirse en varias ocasiones la frase “no pienses, no pienses, no pienses” durante estos diez segundos.

No es tan sencillo como parece, por lo que el tiempo y la práctica son esenciales para que este proceso se convierta en una rutina de relajación automática y se pueda conciliar el sueño.



una solución universal para los problemas del sueño. Para aquellos que experimentan un insomnio persistente, lo mejor es acudir a un **especialista que evalúe las causas** y pueda recomendar un tratamiento adecuado.

## Alarma con cerradura inteligente gratis en Barcelona, instalación en un día

Calcula ahora en menos de un minuto

[Ver oferta](#)

**Securitas Direct Alarma** | Sponsored

## Los 5 mejores sitios de citas para quedar con personas solteras en Sitges

Top 5 Dating ES | Sponsored

## Uno de los mayores errores en la historia del cine y del que casi nadie se ha dado cuenta: 'Pretty Woman' en el minuto 32

Cuando se habla de Pretty Woman se está hablando de una de las comedias románticas más vistas de toda la historia del cine y de un film que muchas personas no

## Sitges: Casas prefabricadas asequibles: Encuentra listados recientes

Casas prefabricadas | Anuncios de Búsqueda | Sponsored

Ni extrajeros ni viajeros qué dicen los profesores de Neotrademue sobre quién será el

×

Vida saludable

PUBLICIDAD

BUENA MEMORIA

## Dr. Etienne, neurólogo: estos son los efectos de comer queso en el cerebro

Incorporar de forma moderada variedades artesanales y de alta calidad podría convertirse en una estrategia para cuidar la memoria



El queso puede tener efectos beneficiosos para el cerebro. (Pexels/ NastyaSensei)

Por **M. P.**

26/04/2025 - 05:00



- **Día de la Tarta de Queso: las mejores y más cool según la redacción de Vanitatis**
- **Los mitos que debes conocer sobre el queso para un consumo saludable en tu dieta**

El queso, pilar de la dieta mediterránea, vuelve a situarse en el punto de mira de la investigación científica gracias a los hallazgos de un reciente estudio japonés que asocia el consumo de determinadas variedades con mejoras en la memoria y la función cognitiva. **El neurólogo y neurocirujano Dr. Mill Etienne ha difundido estos resultados en medios internacionales**, destacando el potencial de quesos como el **feta y el cheddar para "reforzar el rendimiento cerebral"** en adultos mayores.

La investigación, **llevada a cabo entre 1.200 personas mayores de 65 años**, reveló que quienes consumían de forma regular feta o cheddar mostraron un mejor desempeño en pruebas de memoria verbal, capacidad de atención y **velocidad de procesamiento que aquellos que no incorporaban estos lácteos en su dieta**. Según explica el Dr. Etienne, los participantes mejoraron sus puntuaciones cognitivas en un 15 % tras seis meses de ingesta moderada de estos quesos.

El queso contiene triptófano y tirosina. (Pexels/ Polina Tankilevitch)

Estos resultados cobran especial relevancia en el contexto español, donde la Sociedad Española de Neurología (SEN) estima que **cerca de 800.000 personas padecen alzhéimer** y alerta de que el 60 % de los casos de demencia aún no están diagnosticados, **aportando un rayo de esperanza en la prevención y el mantenimiento de la salud cerebral** en una población cada vez más envejecida.

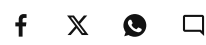
El Dr. Etienne subraya, no obstante, **que no todos los quesos ofrecen los mismos beneficios**: “La clave está en la calidad. Hay que huir de los productos excesivamente procesados, como los quesos para untar o envasados individualmente, que suelen contener aditivos —por ejemplo, diacetilo— **que pueden resultar contraproducentes para la memoria y aumentar el riesgo de patologías cerebrovasculares**”.

Unas tostadas con queso cottage. (Pexels/ Nadin Sh)

El impacto positivo del queso **sobre el cerebro se atribuye principalmente a dos aminoácidos fundamentales**: el triptófano, precursor de la serotonina, neurotransmisor clave en la regulación del estado de ánimo; y la tirosina, que estimula la producción de dopamina, **asociada a la sensación de placer y motivación**. Además, los quesos aportan vitamina B12, calcio y fósforo, esenciales para la salud neuronal y la transmisión sináptica.



Para evaluar el efecto del queso en la salud cerebral, el especialista recomienda estar atentos a las reacciones digestivas: si al ingerir variedades con alto contenido en lactosa se experimenta malestar, **podría tratarse de una señal de impacto negativo en el bienestar general**. Por ello, el Dr. Etienne aconseja optar por quesos con bajo contenido en lactosa y mínima procesación, como el suizo, el parmesano o el cheddar, y especialmente el feta, elaborado con leche de oveja o cabra, que ofrece un perfil de nutrientes más rico y digestible que el queso de vaca.



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

Vida saludable

El redactor recomienda

Foto: Los posibles riesgos de su uso. (Pexels)

Los dos tipos de medicamentos que pueden aumentar el riesgo de padecer demencia, según los neurólogos

Sandra González

Foto: Cuidar de los nietos también es una manera de mantener el cerebro activo. (Pexels)

Ni leer ni escribir: la actividad que más estimula el cerebro según los neurólogos

Sandra González

Foto: Los beneficios de desconectar mentalmente. (Pexels)

Desconectar para mejorar: la técnica que cada vez usan más personas y que está avalada por los neurólogos

Sandra González

PUBLICIDAD

Salud

## Diez técnicas avaladas por la ciencia para dormir rápido y descansar como un bebé

■ 4 minutos de lectura



Más de cuatro millones de adultos en España padecen [insomnio crónico](#), y el 30 por ciento de la población transitorio, circunstancias ambas que afectan al rendimiento diario, además de producir «**déficits cognitivos y de memoria, problemas de ansiedad** añadidos, depresión, hipertensión, diabetes u obesidad, entre otros problemas de salud», según explican desde la [Sociedad Española de Neurología](#) (SEN).

El ritmo de vida actual y el envejecimiento de la población hacen, además,

Utilizamos cookies para optimizar nuestro sitio web y nuestro servicio.

Aceptar cookies

Denegar

Ver preferencias

[Política de cookies](#) [Política Privacidad](#) [Aviso Legal](#)

## dormimos bien y suficiente

Aunque la cifra genérica en cuanto a las [horas que debemos dormir cada día](#) se sitúa en 7-8, lo cierto es que **va a depender de las circunstancias de cada uno**. La científica Nicole Yang de la Universidad de Warwick recomienda que dejemos de mirar el reloj y de preocuparnos por cuánto dormimos, para detenernos a escuchar a nuestro cuerpo, el único que sabe realmente el número de horas que nos dejan descansados y con fuerza para afrontar la jornada.

## 2. Reducir la velocidad de respiración

Desde el Trinity College de Dublín, los científicos descubrieron que, si reducimos la velocidad con la que respiramos, vamos sumiendo al **organismo en un proceso de relax que comienza afectando a la función cerebral**. Se trata de una buena manera de calmarnos si existen dificultades para conciliar el sueño o si nos despertamos con la mente acelerada en medio de la noche.

La técnica del 4-2-4 (**inhalar contando hasta cuatro, aguantando hasta dos y exhalando hasta cuatro**), se complementa de maravilla con la respiración abdominal. Los expertos recomiendan poner una mano sobre el pecho y la otra justo debajo de la caja torácica y, a medida que inhalamos, sentiremos que la mano en el vientre se eleva, mientras que la mano en el pecho permanece en su posición estática.

## 3. Si no duermes... ¡levántate!

Aunque pueda parecer contradictorio, está demostrado científicamente

Utilizamos cookies para optimizar nuestro sitio web y nuestro servicio.

Aceptar cookies

Denegar

Ver preferencias

[Política de cookies](#) [Política Privacidad](#) [Aviso Legal](#)

## 4. Usar calcetines ayuda a dormir

Puede sonar cómico, pero es una realidad demostrada científicamente. Un estudio suizo publicado en 1999 en la revista Nature concluyó que tener los pies y las manos calientes es el mejor indicador de que vamos a **tener un inicio rápido del sueño**. Los participantes en el estudio pusieron una bolsa de agua caliente en sus pies, lo que **ensanchó los vasos sanguíneos en la superficie de la piel**, aumentando la pérdida de calor.

La explicación es que el cambio del flujo sanguíneo desde el centro del cuerpo hacia las extremidades **enfía el cuerpo y trabaja junto con la melatonina**. Así pues, ponernos calcetines tendría el mismo efecto.

## 5. La técnica 4-7-8, un tranquilizante natural

Este método de respiración, creado por el doctor Andrew Weild, funciona como un tranquilizante natural del sistema nervioso, al **aumentar la cantidad de oxígeno en el torrente sanguíneo**, reduciendo la frecuencia cardíaca y liberando más dióxido de carbono de los pulmones.

La técnica 4-7-8 consiste en situar la punta de la lengua por detrás de los dientes frontales superiores, manteniéndola ahí durante todo el tiempo. Cerramos la boca e inhalamos por la nariz. Contamos cuatro. Después, **aguantamos la respiración contando hasta siete, y exhalamos durante 8 segundos**. Repetimos el ejercicio tres veces.

## 6. Una ducha caliente antes de dormir,

Utilizamos cookies para optimizar nuestro sitio web y nuestro servicio.

Aceptar cookies

Denegar

Ver preferencias

[Política de cookies](#) [Política Privacidad](#) [Aviso Legal](#)



**desciende**, y esto actúa como una señal para dormir», explican los expertos.

## 7. Practicar la relajación muscular progresiva

Tensar y relajar determinados grupos musculares va a favorecer la relajación general, ayudando a conciliar el sueño. De hecho, una investigación publicada en el Journal of Sleep Research puso de manifiesto que las personas que practican la relajación muscular progresiva antes de dormir tienen **un sueño más profundo**.

## 8. Levantarse todos los días a la misma hora y salir al sol

Está demostrado científicamente que la hora a la que nos levantamos por las mañanas tiene **repercusiones mucho más directas sobre nuestro reloj biológico** que el momento en el que nos acostamos. Una señal de la luz del sol cuando amanece **detiene la producción de la melatonina**, que es la hormona del sueño, y nos mantendrá alerta hasta doce horas después en las que esta hormona comienza su proceso creciente, y nos ayuda a dormir de una forma más natural.

## 9. Crear un ambiente propicio, con música relajante

La música ejerce un poder excepcional sobre las emociones, y también sobre el descanso nocturno. Por eso, se ha descubierto que existe una

Utilizamos cookies para optimizar nuestro sitio web y nuestro servicio.

Aceptar cookies

Denegar

Ver preferencias

[Política de cookies](#) [Política Privacidad](#) [Aviso Legal](#)

estudio de la Universidad de Glasgow introdujo la posibilidad de usar la Psicología Inversa, que se utiliza para **conseguir que una persona haga justo lo contrario a lo que se le está pidiendo**. En este punto, los científicos comprobaron que aquellas personas a las que se pedía acostarse y mantenerse despiertas, con los ojos abiertos, resulta que se dormían de manera inmediata.

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

Utilizamos cookies para optimizar nuestro sitio web y nuestro servicio.

Aceptar cookies

Denegar

Ver preferencias

[Política de cookies](#) [Política Privacidad](#) [Aviso Legal](#)