

Lunes, 5 de mayo de 2025, 05:07

FUNDADO EN SANTIAGO DE CHILE EL 17 DE OCTUBRE DE 1978

INICIO NEGOCIOS & EMPRESAS ECONOMÍA & FINANZAS DINERO & INVERSIÓN AUTOMOTRIZ INTERNACIONAL TECNOLOGÍA CIENCIA & SALUD PAÍS COLUMNISTAS


**UN LUGAR UNICO EN
EL CORAZÓN DE CONCÓN**

 Descubre todo lo que Thalassus tiene para ofrecerte:
 hospedaje, spa y restaurante, todo abierto al público
 de lunes a domingo.


AESPI lanza una campaña para visibilizar el síndrome de piernas inquietas

Archivado en: Ciencia & Salud

Europa Press | Miércoles, 30 de abril de 2025, 12:57

Compartir 0 Post

La Asociación Española de Síndrome de Piernas Inquietas (AESPI) ha lanzado una campaña para visibilizar esta patología, también conocida como enfermedad de Willis-Ekbom, que provoca una necesidad "urgente" de mover las piernas cuando se está en reposo, lo que interfiere "gravemente" en el sueño y el bienestar diario de las personas que lo padecen.

"Muchas personas sufren el síndrome de piernas inquietas sin saberlo o sin recibir el tratamiento adecuado. Queremos que esta campaña ayude a mejorar el reconocimiento de la enfermedad y facilite el acceso a diagnósticos y tratamientos adecuados", ha declarado la presidenta de AESPI, Purificación Titos.

A pesar de afectar a unos dos millones de españoles, según datos de la Sociedad Española de Neurología, se trata de una afección "poco comprendida" y "mal diagnosticada" en muchos casos.

Es por ello por lo que AESPI ha lanzado una campaña informativa y que será distribuida en redes sociales, medios de comunicación y eventos divulgativos.

Para concienciar sobre este enfermedad, se difundirá información general de la misma acompañada de testimonios; de impartirán charlas y conferencias con médicos especialistas del sueño y la neurología; se publicarán historias de pacientes para humanizar la enfermedad y fomentar la empatía; se realizarán actividades en hospitales y universidades, además de seminarios web y encuentros en línea.

Sé el primero en comentar...

Por favor identifícate o regístrate para comentar

Login con E-mail

Comments by Historiable Política de privacidad

Lo Más Leído

- 1 Ex CEO de Nestle: "El agua no es un derecho humano, debe ser privatizada"
- 2 43% de los chilenos es feliz en su trabajo por el ambiente laboral
- 3 Cory Coffeehouse abre nuevo local en zona norte de Santiago
- 4 El petróleo baja hasta un 4,6% tras la decisión de OPEP+
- 5 Apple trabaja en una herramienta de programación impulsada por IA para Xcode, de la mano de Anthropic
- 6 Suspenden oferta pública, transacción y cotización en bolsas de valores de Holding Bursátil Regional
- 7 Premio Adam Smith 2024: Agrosuper gana categoría "Mejor tesorería de América Latina"
- 8 Appian recauda US\$ 2.06 mil millones para su Fondo III, con fuerte interés en Chile
- 9 El camino al éxito del pisco chileno: Reconocimientos internacionales marcan este 2024
- 10 Primeros resultados del Censo 2024: 18.480.432 personas fueron censadas en Chile, manteniéndose la tendencia de envejecimiento de la población

europa press



Lunes, 5 de mayo de 2025, 05:07

FUNDADO EN SANTIAGO DE CHILE EL 17 DE OCTUBRE DE 1978

INICIO NEGOCIOS & EMPRESAS ECONOMÍA & FINANZAS DINERO & INVERSIÓN AUTOMOTRIZ INTERNACIONAL TECNOLOGÍA CIENCIA & SALUD PAÍS COLUMNISTAS

UN LUGAR UNICO EN
EL CORAZÓN DE CONCÓNDescubre todo lo que Thalassus tiene para ofrecerte:
hospedaje, spa y restaurante, todo abierto al público
de lunes a domingo.

AESPI lanza una campaña para visibilizar el síndrome de piernas inquietas

Archivado en: Ciencia & Salud

Europa Press | Miércoles, 30 de abril de 2025, 12:57

La Asociación Española de Síndrome de Piernas Inquietas (AESPI) ha lanzado una campaña para visibilizar esta patología, también conocida como enfermedad de Willis-Ekbom, que provoca una necesidad "urgente" de mover las piernas cuando se está en reposo, lo que interfiere "gravemente" en el sueño y el bienestar diario de las personas que lo padecen.

"Muchas personas sufren el síndrome de piernas inquietas sin saberlo o sin recibir el tratamiento adecuado. Queremos que esta campaña ayude a mejorar el reconocimiento de la enfermedad y facilite el acceso a diagnósticos y tratamientos adecuados", ha declarado la presidenta de AESPI, Purificación Titos.

A pesar de afectar a unos dos millones de españoles, según datos de la Sociedad Española de Neurología, se trata de una afección "poco comprendida" y "mal diagnosticada" en muchos casos.

Es por ello por lo que AESPI ha lanzado una campaña informativa y que será distribuida en redes sociales, medios de comunicación y eventos divulgativos.

Para concienciar sobre este enfermedad, se difundirá información general de la misma acompañada de testimonios; de impartirán charlas y conferencias con médicos especialistas del sueño y la neurología; se publicarán historias de pacientes para humanizar la enfermedad y fomentar la empatía; se realizarán actividades en hospitales y universidades, además de seminarios web y encuentros en línea.

EN PUNTA NORTE, PUERTECILLO
Venta de Cabañas
frente al mar.

VER MÁS

Doris Cohn
MUEBLES · DECORACIÓN

doriscohn5@yahoo.es
9 9864 9441

VISITANOS

Lo Más Leído

- 1 Ex CEO de Nestle: "El agua no es un derecho humano, debe ser privatizada"
- 2 43% de los chilenos es feliz en su trabajo por el ambiente laboral
- 3 Cory Coffeehouse abre nuevo local en zona norte de Santiago
- 4 El petróleo baja hasta un 4,6% tras la decisión de OPEP+
- 5 Apple trabaja en una herramienta de programación impulsada por IA para Xcode, de la mano de Anthropic
- 6 Suspenden oferta pública, transacción y cotización en bolsas de valores de Holding Bursátil Regional
- 7 Premio Adam Smith 2024: Agrosuper gana categoría "Mejor tesorería de América Latina"
- 8 Appian recauda US\$ 2.06 mil millones para su Fondo III, con fuerte interés en Chile
- 9 El camino al éxito del pisco chileno: Reconocimientos internacionales marcan este 2024
- 10 Primeros resultados del Censo 2024: 18.480.432 personas fueron censadas en Chile, manteniéndose la tendencia de envejecimiento de la población

europa press





Salud Bienestar

Dormir menos de 6 horas al día tiene este efecto en tu memoria (y no es el que imaginas)

- * *El insomnio es una afección que sufren gran cantidad de la población*
- * *Una investigación demuestra que un metabolito de la dieta cetogénica podría potenciar las células CAR T contra el cáncer*
- * *Lo que le pasa a tu cuerpo si dejas de tomar azúcar durante 7 días, según la inteligencia artificial*



Imagen de archivo. / Fuente: Freepik

eE

elEconomista.es

30/04/2025 - 13:16

Un estilo de vida saludable pasa por una dieta sana y equilibrada, la práctica habitual de ejercicio y, como no podía ser de otra manera, un buen descanso. Sin embargo, en una era de estrés y ansiedad el insomnio es uno de los problemas más comunes, de hecho, **se estima que entre el 20 y el 48% de la población adulta sufre dificultades para conciliar o mantener el sueño** y, alrededor del 10-15% sufren insomnio crónico, según la Sociedad Española de Neurología (SEN).

Dormir mal por la noche, más allá de sentirnos cansado al día siguiente, puede tener graves efectos en la salud, por lo que, si se experimenta insomnio durante un tiempo prolongado, es importante consultar con un experto que le aplique un tratamiento para hacerle frente. Lo **ideal es dormir entre 7 y 8 horas por la noche**, pero



La falta de sueño **está estrechamente relacionado con los problemas de salud mental**, de hecho, las personas con insomnio tienen más probabilidad de desarrollar ansiedad y depresión, puesto que repercute en el estado de ánimo. Asimismo, esto afecta a la capacidad de tomar decisiones lógicas, con efectos en la concentración y la capacidad cognitiva, lo que conlleva un peor rendimiento en el terreno laboral y académico.



Comunidad Valenciana, Cataluña, Murcia
Castilla-La Mancha, las autonomías ...

Más allá de la salud mental

Más allá de consecuencias a nivel mental, también tiene **efectos en la salud cardíaca o en los niveles de azúcar en sangre**, derivando en diabetes. Asimismo, algunos estudios concluyen que un mal sueño puede conllevar un aumento de peso, puesto que altera el metabolismo y tiene efectos en el sistema inmunológico.



durante el día y a la hora de ir a dormir. Por este motivo, seguir una rutina de sueño, despertándose y yendo a dormir siempre a la misma hora, practicar deporte de forma asidua, evitar la cafeína, el alcohol y la nicotina, así como no llevar a cabo una ingesta muy grande de alimentos o de líquidos, especialmente antes de irse a dormir.

Por su parte, existen **determinados alimentos que contribuyen a la segregación de hormonas** que promueven el sueño, como la serotonina. Entre estos desatacan algunos como la melatonina, la valeriana o, incluso, el magnesio. Si se está en pleno tratamiento médico, puede ser que algunos fármacos tengan efectos estimulantes que impiden conciliar el sueño.

Relacionados

A tener en cuenta: "La hora ideal para dormir son las diez de la noche porque a esa hora comienza la función de la hormona del crecimiento"

Método escandinavo del sueño: esta es la manera con la que consiguen dormir plácidamente en el norte de Europa estando en pareja

El té que es bueno para la memoria y te ayuda a dormir como bebé

Las personas que necesitan la televisión encendida para dormir por la noche tienen estos 8 comportamientos, según la psicología

Trending

Síndrome de piernas inquietas: enfermedad invisible que arruina el descanso

El SPI provoca sensaciones desagradables en las piernas —hormigueo, tirantez, quemazón o picazón— que obligan a moverse para encontrar alivio

PORFIRIO ESCANDÓN | 30-04-2025



Una campaña busca visibilizar esta afección neurológica que altera el sueño y afecta a

millones sin diagnóstico ni tratamiento adecuado

Una enfermedad neurológica subestimada

El síndrome de piernas inquietas (SPI), también conocido como enfermedad de Willis-Ekbom, es una afección neurológica que causa una necesidad incontrolable de mover las piernas, especialmente en reposo. Afecta el **sueño, la concentración y la calidad de vida** de millones de personas.

Muchas personas sufren el síndrome de piernas inquietas sin saberlo o sin recibir el tratamiento adecuado. Queremos que esta campaña ayude a mejorar el reconocimiento de la enfermedad y facilite el acceso a diagnósticos y tratamientos adecuados”, ha declarado Purificación Titos, presidenta de AESPI.

Según la Sociedad Española de Neurología (SEN), el SPI afecta al 5-10 % de la población adulta. En España, eso representa entre dos y cuatro millones de personas, de las cuales unas 300.000 padecen síntomas **severos y crónicos**.

Síntomas, clasificación y diagnóstico del SPI

El SPI provoca sensaciones desagradables en las piernas —*hormigueo, tirantez, quemazón o picazón*— que obligan a moverse para encontrar alivio. Estas molestias aumentan al anochecer o en momentos de inactividad.

Se clasifica en dos tipos: primario (idiopático), vinculado a causas genéticas o desconocidas, y secundario, relacionado con condiciones como **insuficiencia renal, embarazo o déficit de hierro**.

00:00

06:39

Aunque está reconocido por la Clasificación Internacional de los Trastornos del Sueño, el SPI suele diagnosticarse erróneamente como ansiedad o insomnio, lo que retrasa su tratamiento.

Campaña nacional de AESPI y su impacto

La campaña de AESPI busca revertir el desconocimiento mediante información básica, seminarios médicos, testimonios de pacientes y actividades en hospitales y universidades.

Te puede interesar




PASSIVE INCOME

Millonaria de Barcelona: ¡Si quieres ganar dinero, hazlo como yo!

Así es como los jóvenes españoles ganan dinero gracias a la IA

[MÁS INFORMACIÓN >](#)

“Nos encontramos con muchos pacientes que han vivido años sin diagnóstico, siendo etiquetados de hipocondríacos o exagerados”, señala la neuróloga Teresa Canet. “Es fundamental una **mayor conciencia social y formación médica**”.

Fisiopatológicamente, el SPI se relaciona con un desequilibrio de dopamina cerebral y baja concentración de hierro, especialmente en los *ganglios basales*. Estudios recientes señalan mecanismos genéticos implicados en esta regulación.

Evaluación, tratamiento y riesgos asociados

La deficiencia de hierro es una causa secundaria frecuente. El diagnóstico incluye análisis de ferritina sérica, que puede estar baja incluso sin anemia. Un valor menor a 50 ng/mL es indicativo en muchos casos.

El tratamiento varía según la gravedad. Para casos leves se aconsejan **hábitos de sueño saludables y ejercicio moderado**. Casos graves requieren agonistas dopaminérgicos, anticonvulsivos o hierro intravenoso.

El uso prolongado de dopaminérgicos puede causar aumento de síntomas. Las nuevas guías de la AASM recomiendan un enfoque individualizado y cauteloso.

Consecuencias más allá del sueño

El SPI no solo afecta el descanso. Se ha vinculado con mayor riesgo de **depresión, ansiedad e hipertensión**, especialmente si no se trata adecuadamente.

Una investigación de *JAMA Neurology* en 2022 encontró una relación significativa entre SPI crónico y trastornos del estado de ánimo.

La campaña de AESPI busca generar empatía social y visibilidad. "No es solo un problema de piernas, es un problema de vida", afirma una paciente diagnosticada hace cinco años.

Acciones concretas de la campaña

El calendario incluye conferencias, entrevistas, cápsulas informativas y actividades en hospitales y universidades durante mayo.

Destaca un foro en línea para el intercambio de experiencias entre pacientes y profesionales. También se ofrecerán **tests de autoevaluación y guías descargables**.

Esta iniciativa busca informar y empoderar a los pacientes para exigir diagnóstico precoz y tratamiento oportuno, combatiendo el estigma asociado a esta enfermedad invisible.

Panorama del SPI en México

En México, aunque no existen estudios poblacionales amplios sobre el SPI, hay evidencia clínica significativa. Un estudio pionero de 2010, realizado en la UNAM, reveló alta **prevalencia de SPI en pacientes psiquiátricos**.

El trabajo se encuentra disponible en línea: [Consultar tesis UNAM](#).

Este estudio muestra que los síntomas se atribuyen erróneamente a efectos secundarios o trastornos psiquiátricos, lo que genera subdiagnóstico y malestar prolongado.

Limitaciones y necesidades del sistema de salud mexicano

El acceso a servicios especializados de medicina del sueño es limitado en instituciones como el IMSS o ISSSTE, dificultando un manejo adecuado del SPI.

Los tratamientos actuales suelen ser generales o centrados en **síntomas psiquiátricos inespecíficos**. El acceso a polisomnografía o neurología del sueño es restringido.

La investigación en México sobre el SPI aún es escasa, aunque existen esfuerzos académicos importantes que podrían ser base para políticas de salud más efectivas.

Hacia un abordaje integral del SPI

Los pacientes mexicanos recurren a redes sociales para compartir experiencias ante la falta de atención adecuada. Estas plataformas se han convertido en **espacios de contención e información**.

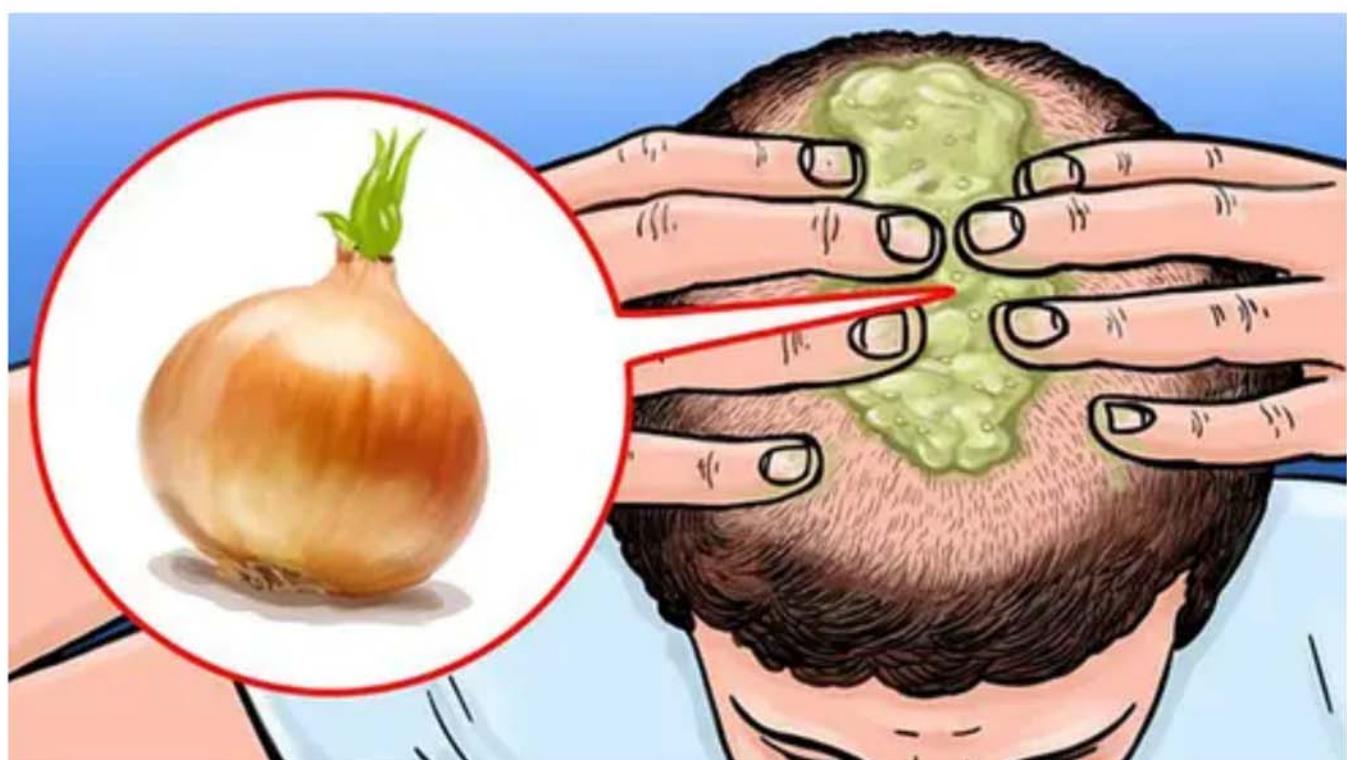
El IMSS ha comenzado a incluir el SPI en materiales de educación médica. Se recomienda medir ferritina, considerar fármacos específicos y fomentar higiene del sueño, aunque aún no hay protocolos estandarizados.

Con mayor formación médica y campañas de divulgación como la de AESPI, México puede mejorar el diagnóstico y tratamiento de esta enfermedad invisible.

Si has llegado hasta aquí buscando respuestas sobre esas sensaciones incómodas que te impiden dormir, puede que la clave esté en comprender que no estás solo.

Te puede interesar

mgid ▶



Haz crecer el cabello mientras duermes

[infosalus.com](https://www.infosalus.com/2Fasisten...)

AESPI lanza una campaña para visibilizar el síndrome de piernas inquietas

Europa Press

~2 minutos

MADRID 30 Abr. (EUROPA PRESS) -

La Asociación Española de Síndrome de Piernas Inquietas (AESPI) ha lanzado una campaña para visibilizar esta patología, también conocida como enfermedad de Willis-Ekbom, que provoca una necesidad "urgente" de mover las piernas cuando se está en reposo, lo que interfiere "gravemente" en el sueño y el bienestar diario de las personas que lo padecen.

"Muchas personas sufren el síndrome de piernas inquietas sin saberlo o sin recibir el tratamiento adecuado. Queremos que esta campaña ayude a mejorar el reconocimiento de la enfermedad y facilite el acceso a diagnósticos y tratamientos adecuados", ha declarado la presidenta de AESPI, Purificación Titos.

A pesar de afectar a unos dos millones de españoles, según datos de la Sociedad Española de Neurología, se trata de una afección "poco comprendida" y "mal diagnosticada" en muchos casos.

Es por ello por lo que AESPI ha lanzado una campaña informativa y que será distribuida en redes sociales, medios de comunicación y eventos divulgativos.

Para concienciar sobre este enfermedad, se difundirá información general de la misma acompañada de testimonios; de impartirán charlas y conferencias con médicos especialistas del sueño y la neurología; se publicarán historias de pacientes para humanizar la enfermedad y fomentar la empatía; se realizarán actividades en hospitales y universidades, además de seminarios web y encuentros en línea.

metropolitano.gal

El área sanitaria de Vigo tiene nuevo jefe en el servicio de Neurología

Metropolitano

~3 minutos

El área sanitaria de Vigo cuenta con un nuevo jefe en el servicio de Neurología. Se trata del **doctor José Luis Maciñeiras**, cuyo nombramiento ya fue publicado por el Diario Oficial de Galicia.

- **Te puede interesar:** [El futuro de la Medicina finaliza su etapa formativa en el hospital Álvaro Cunqueiro de Vigo](#)

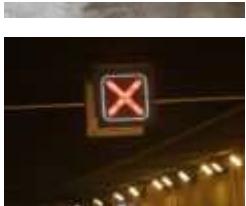
Maciñeiras Montero accede a este puesto tras ocupar el cargo de **coordinador de la Unidad de Ictus en el hospital Álvaro Cunqueiro**, que en los últimos años puso en marcha un protocolo que acorta el tiempo de respuesta para administrar fibrinolítico a los pacientes con esta dolencia. Así se obtuvo la certificación de la European Stroke Organisation, que lo acredita como centro de máximo nivel en la atención de pacientes con accidentes cerebrovasculares.

AdChoices

PUBLICIDAD

Másnoticias





Maciñeiras, que sustituye en el puesto al doctor Joaquín Sánchez Herrero, está licenciado en Medicina y Cirugía por la Universidad de Santiago de Compostela y tiene la especialidad en Neurología. Desarrolló su actividad profesional como Facultativo Especialista en **el Área de Neurología en el Hospital Meixoeiro**, desde el año 2000 hasta el 2025, y desde esa fecha hasta la actualidad fue **neurólogo en el Servicio de Neurología del Hospital Álvaro Cunqueiro de Vigo**.

Además, el **doctor Maciñeiras Montero** ejerce como profesor asociado en **Ciencias de la Salud, en el Departamento de Psiquiatría, Radiología, Salud Pública, Enfermería y Medicina de la Universidad de Santiago de Compostela**. En los últimos años ha publicado un gran número de artículos en revistas nacionales e internacionales, especialmente en el ámbito de la patología cerebrovascular, siendo miembros del Grupo de Estudio de Enfermedades Cerebrovasculares de la Sociedad Española de Neurología y de la European Organisation Stroke.



Miguel Isaac Khoury Siman

Sin miedo al deber

Síndrome de piernas inquietas y el descanso



El Síndrome de Piernas Inquietas (SPI) también conocido como Willis-Ekbom provoca sensaciones desagradables en las piernas como hormigueo, tirantez, quemazón o picazón y obligan a moverse para poder tener alivio.

Es una afección neurológica que causa una necesidad incontrolable de mover las piernas, especialmente en reposo. Afecta el sueño, la concentración y la calidad de vida de millones de personas.

Muchas de las personas que sufren este síndrome sin saberlo y sin recibir el tratamiento adecuado.

Según la Sociedad Española de Neurología (SEN), el SPI afecta al 5-10 % de la población adulta. En España, eso representa entre dos y cuatro millones de personas, de las cuales unas 300.000 padecen síntomas severos y crónicos.

Se clasifica en dos tipos: primario (idiopático), vinculado a causas genéticas o desconocidas, y secundario, relacionado con condiciones como insuficiencia renal, embarazo o déficit de hierro.

Aunque está reconocido por la Clasificación Internacional de los Trastornos del Sueño, el SPI suele diagnosticarse erróneamente como ansiedad o insomnio, lo que retrasa su tratamiento.

👤 clauspap

⌚ 2 mayo, 2025

📁 Sin categoría

Deja un comentario

Miguel Isaac Khoury Siman, Blog de WordPress.com.

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

Publicidad Dr. Clean



Brico Dépôt odia cuando haces esto, pero no pueden detenerte

Publicidad JetNozzle



elEconomista.es

Seguir

63.9K Seguidores



Dormir menos de 6 horas al día tiene este efecto en tu memoria (y no es el que imaginas)

Historia de elEconomista.es • 4 día(s) •

2 minutos de lectura

Un estilo de vida saludable pasa por una dieta sana y equilibrada, la práctica habitual de ejercicio y, como no podía ser de otra manera, un buen descanso. Sin embargo, en una era de estrés y ansiedad el insomnio es uno de los problemas más comunes, de hecho, se estima que entre el 20 y el 48% de la población adulta sufre dificultades para conciliar o mantener el sueño y, alrededor del 10-15% sufren insomnio crónico, según la Sociedad Española de Neurología (SEN).



Comentarios

 Dormir menos de 6 horas al día tiene este efecto en tu memoria (y no es el que imaginas)

Dormir mal por la noche, más allá de sentirnos cansado al día siguiente, puede tener graves efectos en la salud, por lo que, si se experimenta insomnio durante un tiempo prolongado, es importante consultar con un experto que le aplique un tratamiento para hacerle frente. Lo **ideal es dormir entre 7 y 8 horas por la noche**, pero

[Continuar leyendo](#)

Contenido patrocinado



tu-proyecto-internet.com

La oferta de fibra y móvil más barata arrasa en Madrid

Publicidad



CUPRA

Nuevo CUPRA TERRAMAR Híbrido desde 34.500 €

Publicidad

Más para ti

 Comentarios

Brico Dépôt odia cuando haces esto, pero no pueden detenerte

Publicidad JetNozzle



Escápate con una Oferta de principios de año

Publicidad Booking.com

Miles de viajeros y decenas de trenes afectados por un robo de cable en el AVE Madrid-Sevilla



20minutos

Seguir

98.7K Seguidores



El desconocido síntoma que alerta de la posibilidad de padecer Parkinson

Historia de S.G. • 5 día(s) • 3 minutos de lectura



El desconocido síntoma que alerta de la posibilidad de padecer Parkinson

El Parkinson es una **patología neurodegenerativa que provoca trastornos del movimiento** relacionados con el sistema nervios

 Comentarios

cuyos síntomas van a apareciendo de manera lenta y progresiva. El Parkinson afecta **en España al 2 por ciento de los adultos mayores de 65 años** según la [Sociedad Española de Neurología](#) y, como explican los expertos de Mayo Clínic, uno de los primeros signos de alerta para un diagnóstico precoz podría ser detectar un pequeño temblor en una mano o en un pie.



Sandalias de mujer que...

Publicidad

[Obtener](#)
[wegentan.com](#) [más](#) >

Los temblores en las extremidades son el síntoma más reconocible de esta enfermedad que, sin embargo, **también puede manifestarse con rigidez**, disminución de los movimientos y problemas de coordinación y equilibrio, algo que aumenta las posibilidades de sufrir caídas. Sigue que las señales más precoces se traducen en cierta inexpresividad del rostro, y/o en un habla

[Continuar leyendo](#)

Contenido patrocinado



El Español

Gonzalo Bernardo, economista: "Mis dos mejores inversiones están e...

Publicidad

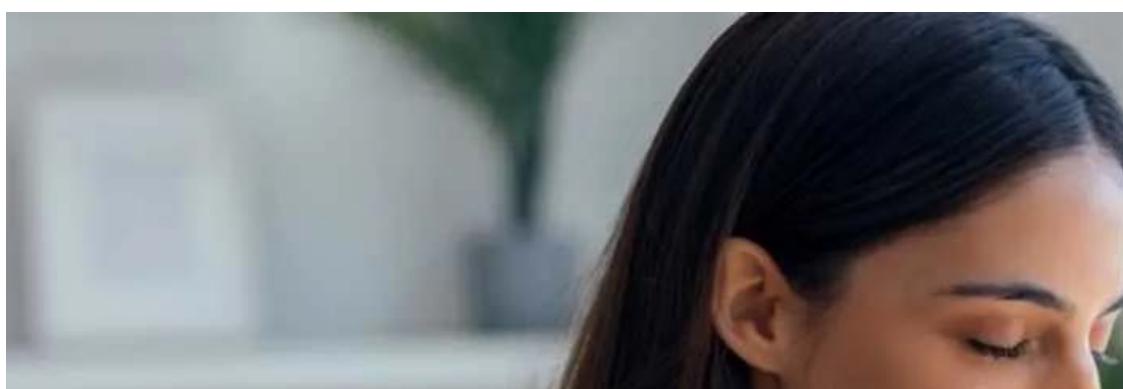


CUPRA

Nuevo CUPRA TERRAMAR Híbrido desde 34.500 €

Publicidad

Comentarios



Noticias 24 horas

MEMORIA Y OLFATO: ¿POR QUÉ UN OLOR PUEDE RECUPERAR UN RECUERDO? (+ DETALLES)

Por **Noticias 24 horas** - 29 abril, 2025

Una fotografía y una canción. La primera entra por los ojos y la segunda, por los oídos. Ambas, al baúl de los recuerdos. No son los únicos sentidos que cuentan con esa llave, sin embargo. El olfato también sabe cómo burlar esa cerradura.

«La olfativa es un tipo de memoria que relaciona la percepción e interpretación del estímulo oloroso y el sistema límbico. Se trata de una parte del cerebro implicado tanto con la memoria, especialmente con la de trabajo, y con las emociones», explica Javier Carmiña, vocal de la Sociedad Española de Neurología (SEN).

En definitiva, una cualidad cerebral más. «Le damos mucha más importancia a la información visual o sonora, cuando la olfativa tiene una conexión muy poderosa». Carmiña resalta especialmente la función de la amígdala, que es la estructura encargada del procesamiento de emociones, y del hipocampo, relacionado con el aprendizaje asociativo.

Además, la memoria olfativa destaca también por su duración. Un ejemplo: el olor a bizcocho al llegar a la casa de los abuelos de un niño que, ya anciano, lo recuerda. «La información sensorial se graba y hay determinados olores muy vinculados a recuerdos a largo plazo», afirma el neurólogo, quien entra más en detalle sobre la conexión memoria-emoción. Para entenderlo mejor, el cerebro hace pasar a un olor por dos filtros. El primero de ellos es el que lo clasifica en positivo o negativo (un olor desagradable puede infundir rechazo o miedo). Se trata de una reacción «más espontánea e inmediata».

Con información de: *El Financiero*



AESPI lanza una campaña para visibilizar el síndrome de piernas inquietas



Agencias

Miércoles, 30 de abril de 2025, 18:42 h (CET)

La Asociación Española de Síndrome de Piernas Inquietas (AESPI) ha lanzado una campaña para visibilizar esta patología, también conocida como enfermedad de Willis-Ekbom, que provoca una necesidad "urgente" de mover las piernas cuando se está en reposo, lo que interfiere "gravemente" en el sueño y el bienestar diario de las personas que lo padecen.

"Muchas personas sufren el síndrome de piernas inquietas sin saberlo o sin recibir el tratamiento adecuado. Queremos que esta campaña ayude a mejorar el reconocimiento de la enfermedad y facilite el acceso a diagnósticos y tratamientos adecuados", ha declarado la presidenta de AESPI, Purificación Titos.

A pesar de afectar a unos dos millones de españoles, según datos de la Sociedad Española de Neurología, se trata de una afección "poco comprendida" y "mal diagnosticada" en muchos casos.

Es por ello por lo que AESPI ha lanzado una campaña informativa y que será distribuida en redes sociales, medios de comunicación y eventos divulgativos. Para concienciar sobre este enfermedad, se difundirá información general de la misma acompañada de testimonios; de impartirán charlas y conferencias con médicos especialistas del sueño y la neurología; se publicarán historias de pacientes para humanizar la enfermedad y fomentar la empatía; se realizarán actividades en hospitales y universidades, además de seminarios web y encuentros en línea.

TE RECOMENDAMOS

Lo más leído

1 [Lisandro Jose Macarrulla Martinez Felicita a Marileidy Paulino por su Oro en Atletismo](#)

2 [Tendencias, oportunidades y modelos más buscados en el mercado de coches de segunda mano](#)

3 [El mercado de automóviles de segunda mano en España: tendencias, precios y modelos más buscados](#)

4 [Reactividad Vs Proactividad en el trabajo](#)

5 [Ibername gestiona operaciones de venta de naves industriales en Madrid sin complicaciones](#)

Noticias relacionadas

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

El Juzgado Contencioso-Administrativo de Pontevedra ha anulado una factura de 15.600 € que pretendía cobrar la Distribuidora del grupo Naturgy alegando un "fraude eléctrico" que no ha podido demostrar en el juicio. En sentencia firme, UFD Distribución contra el recurso presentado ante la Resolución de la Xunta de Galicia, que daba la razón al titular del contrato de suministro y consideraba nula la refacturación practicada por alegar un 'fraude eléctrico' en el contador de electricidad.

Epístola a un anciano

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

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

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

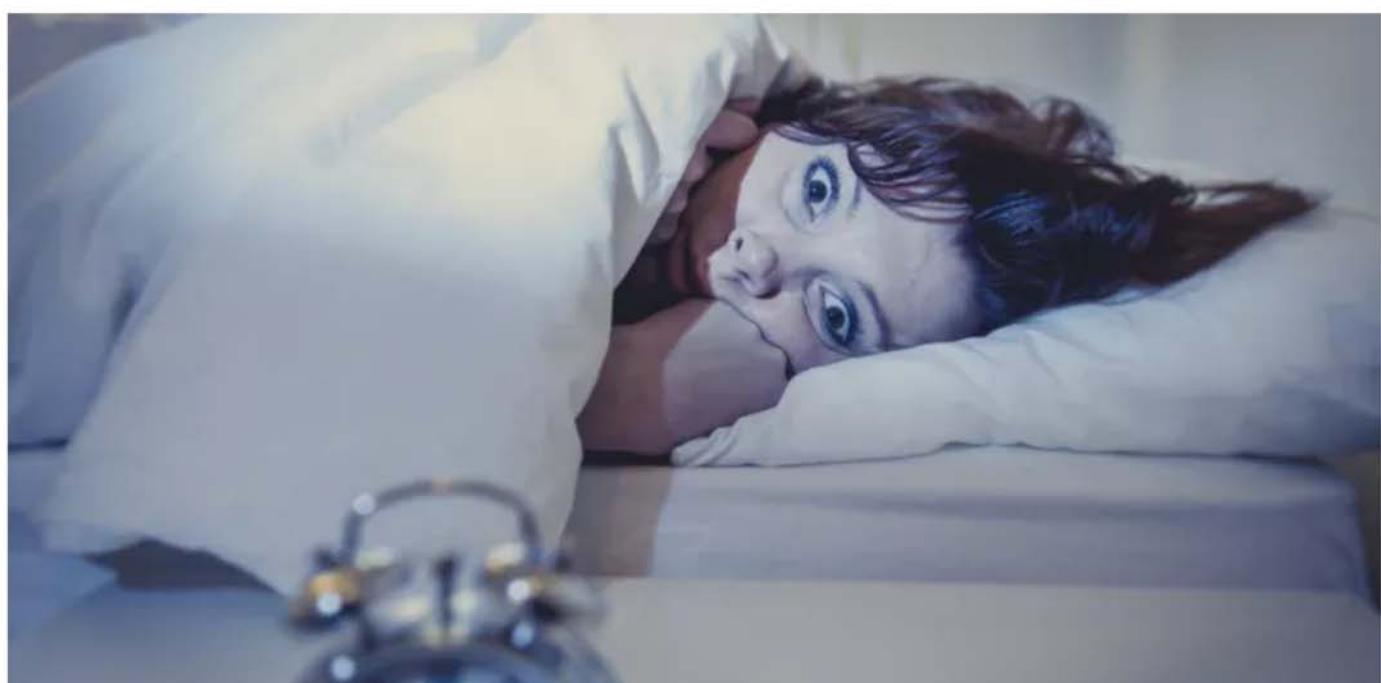
⌂
(<https://www.webconsultas.com/>)

↗ 
(<https://www.webconsultas.com/noticias>)

↗  Noticias de Belleza y bienestar
(<https://www.webconsultas.com/noticias/belleza-y-bienestar>)

Revelan cómo afectan al cerebro los trastornos del sueño puntuales y crónicos

La falta puntual de sueño y el insomnio crónico afectan a zonas distintas del cerebro y tienen consecuencias diferentes para la salud, un hallazgo que puede ayudar a desarrollar tratamientos más específicos en función del tipo de trastorno.



Compartido: 1

+

Por: [EVA SALABERT \(HTTPS://WWW.WEBCONSULTAS.COM/AUTORES/EVA-SALABERT\)](https://www.webconsultas.com/autores/eva-salabert)
30/04/2025

 (<https://twitter.com/evasalabert>)

 (<https://es.linkedin.com/pub/eva-salabert/25/9a4/888>)

Casi todos hemos pasado alguna noche sin dormir –a veces de forma intencionada– y los [trastornos del sueño son muy prevalentes a nivel mundial](https://bmjpublichealth.bmj.com/content/2/2/e000952) (<https://bmjpublichealth.bmj.com/content/2/2/e000952>) ¹, especialmente en las personas mayores. En España, entre el 20% y el 48% de la población adulta tiene [dificultades para conciliar o mantener el sueño, según la Sociedad Española de Neurología \(SEN\)](https://www.sen.es/saladeprensa/pdf/Link182.pdf) (<https://www.sen.es/saladeprensa/pdf/Link182.pdf>) ². Además, casi todos los adolescentes y adultos han experimentado privación de sueño a corto plazo en algún momento.

▼ PUBLICIDAD

[ANTERIOR](#)

[SIGUIENTE](#)

[sleep-disorder-or-busy-whiling-away-time](#))³ ha realizado un metaanálisis que ha demostrado que las regiones cerebrales implicadas en las alteraciones del sueño a corto y largo plazo difieren significativamente. Los resultados del estudio se han publicado en la revista *JAMA Psychiatr* (<https://jamanetwork.com/journals/jamapsychiatry/fullarticle/2833305>)y.

"La falta de sueño es uno de los factores de riesgo más importantes, aunque modificables, para las enfermedades mentales en adolescentes y personas mayores", ha señalado el Dr. Masoud Tahmasian, investigador de Jülich y profesor particular, que ha coordinado el estudio. Por el contrario, los trastornos patológicos del sueño a largo plazo, como el insomnio, la [apnea obstructiva del sueño](#) (<https://www.webconsultas.com/apnea-del-sueno/apnea-del-sueno-413>), la narcolepsia y la privación del sueño a corto plazo, se localizan en diferentes partes del cerebro.

▼ PUBLICIDAD

Gerion Reimann, uno de los autores principales del estudio afirma: "Los síntomas de la falta de sueño son similares durante el día. Cualquiera que haya dormido mal o no haya dormido lo suficiente sabrá que a menudo se siente un poco malhumorado o incapaz de realizar bien las tareas debido a una disminución significativa de la atención y el tiempo de reacción".

■ Terapias más específicas y medidas preventivas para la falta de sueño

La privación repetida del sueño puede tener consecuencias mucho más graves. Estudios demuestran que la privación frecuente del sueño tiene un efecto adverso en el desarrollo cerebral, reduce la eliminación de sustancias nocivas, disminuye la estabilidad emocional y causa un deterioro considerable de la memoria de trabajo, así como del rendimiento académico o laboral. "Los trastornos crónicos del sueño y la falta continua de sueño también son factores de riesgo para diversas enfermedades mentales", afirma Reimann.

▼ PUBLICIDAD

Los investigadores de Jülich analizaron datos de 231 estudios cerebrales. Los estudios examinaron y compararon varios grupos: por ejemplo, pacientes con trastornos crónicos del sueño con individuos sanos, o sujetos de prueba sanos y bien descansados con personas con privación del sueño. Los resultados muestran claras diferencias neuronales entre los grupos.

Las personas con trastornos crónicos del sueño mostraron cambios en una región del cerebro conocida como corteza cingulada anterior, así como en la amígdala derecha y en el hipocampo, uno de los núcleos cerebrales. Estas regiones participan, por ejemplo, en el procesamiento de emociones, recuerdos, decisiones y sensaciones.

La privación de sueño a corto plazo se asoció con cambios en el tálamo derecho, una región cerebral responsable de la regulación de la temperatura, el movimiento y la percepción del dolor

Reimann explica: "Estas anomalías reflejan síntomas comunes que se presentan durante el día con diversos trastornos del sueño, como agotamiento, problemas de memoria, cambios de humor e incluso depresión. Queda por ver si los cambios en el cerebro son la causa o una consecuencia de los trastornos crónicos del sueño".

En cambio, la privación de sueño a corto plazo se asoció con cambios en el tálamo derecho, una región cerebral responsable de la regulación de la temperatura, el movimiento y la percepción del dolor. "Esto se corresponde con los síntomas de la privación de sueño a corto plazo", afirma Reimann. "Se está menos atento, se restringen las acciones y, a menudo, se resfría uno con mayor facilidad".

"Así, pudimos demostrar por primera vez que no hay superposición de regiones cerebrales entre los dos grupos", afirma Reimann. "Esto es importante para futuros estudios. Ahora podemos centrarnos en las regiones y redes estructurales y funcionales precisas que son representativas del trastorno del sueño respectivo", enfatiza.

"Anteriormente, los trastornos del sueño individuales se consideraban por separado. Ahora también podemos abordar cuestiones sobre los trastornos crónicos del sueño en estudios transdiagnósticos; es decir, podemos examinar varios hallazgos simultáneamente", añade Tahmasian.

alzhéimer y otras formas de demencia", ha explicado Reimann.

"Ahora que sabemos qué regiones del cerebro están implicadas, podemos investigar con más detalle los efectos de las terapias no farmacológicas, como la terapia cognitivo-conductual o la terapia de presión positiva continua en las vías respiratorias (CPAP), en comparación con los tratamientos farmacológicos para diversos trastornos del sueño", concluye.

⊕ Fuentes

Actualizado: 30 de abril de 2025

ETIQUETAS:

[Sueño](https://www.webconsultas.com/categoría/tags/sueno) (<https://www.webconsultas.com/categoría/tags/sueno>)

[Cerebro](https://www.webconsultas.com/categoría/tags/cerebro) (<https://www.webconsultas.com/categoría/tags/cerebro>)

[Hábitos saludables](https://www.webconsultas.com/categoría/belleza-y-bienestar/habitos-saludables) (<https://www.webconsultas.com/categoría/belleza-y-bienestar/habitos-saludables>)

[Insomnio](https://www.webconsultas.com/categoría/salud-al-dia/insomnio) (<https://www.webconsultas.com/categoría/salud-al-dia/insomnio>)

💡 También te puede interesar...

[La memoria se restaura y consolida durante la fase de sueño profundo](https://www.webconsultas.com/noticias/belleza-y-bienestar/la-memoria-se-restaura-y-consolida-durante-la-fase-de-sueno-profundo)
(<https://www.webconsultas.com/noticias/belleza-y-bienestar/la-memoria-se-restaura-y-consolida-durante-la-fase-de-sueno-profundo>)

[Descubren el punto azul del cerebro que da pistas sobre trastornos del sueño](https://www.webconsultas.com/noticias/belleza-y-bienestar/descubren-el-punto-azul-del-cerebro-que-da-pistas-sobre-trastornos-del-sueño)
(<https://www.webconsultas.com/noticias/belleza-y-bienestar/descubren-el-punto-azul-del-cerebro-que-da-pistas-sobre-trastornos-del>)