

EL CORREO

La nueva cúpula de Osakidetza elige a un neurólogo como director de Asistencia Sanitaria

El doctor Koldo Berganzo ha sido nombrado este martes por el consejo de administración del ente público



Koldo Berganzo, en una imagen distribuida por Osakidetza. E. C.



Iñigo Fernández de Lucio

Seguir

Miércoles, 27 de agosto 2025, 13:40



Este contenido es exclusivo para suscriptores

Recomendada

Esta suscripción se queda en 19€

Anual 49€ primer año con regalo 30€ vale Eroski

~~antes 94.00€~~
19.00€

scríbete

ción de compra incluye un código con tu vale de 30€ en Eroski



¡Última llamada! Reserva hotel con un -25% y primer...

Meliá

Seguir leyendo >

ALZHEIMER

El alzhéimer podría empezar en las encías, según un estudio



Las personas con infección de encías pueden tener más riesgo de alzhéimer, demencia o ictus. **Henadzi Pechan**



Juan García Garrido

Madrid, 26 AGO 2025 - 12:00h.

Cerca de 950.000 personas viven con esta enfermedad en nuestro país

Diez nuevos síntomas que pueden predecir el Alzheimer que no eran tenidos antes en cuenta

Compartir



Durante décadas, el **alzhéimer** ha sido una de las enfermedades más desconcertantes y devastadoras del siglo XXI. Sin cura conocida y con causas que aún se debaten, cada hallazgo que arroja algo de luz sobre su origen es una pieza vital en **un puzle que necesita una solución** casi contrarreloj. Ahora, una

corriente creciente de estudios científicos sugiere que la boca, y más, concretamente las **encías** y las bacterias que habitan en ellas, podría tener un papel insospechado en el desarrollo de esta dolencia neurodegenerativa. La hipótesis no es menor: el alzhéimer podría comenzar en la cavidad oral, mucho antes de que se manifiesten los olvidos y el deterioro cognitivo.

Un culpable con nombre y apellidos: **Porphyromonas gingivalis**

La sospecha tomó cuerpo con un estudio publicado en Science Advances en 2019, liderado por el neurólogo Stephen Dominy y el equipo de investigación de Cortexyme. Los científicos hallaron que los cerebros de pacientes fallecidos con alzhéimer contenían **ADN de Porphyromonas gingivalis**, una de las bacterias más agresivas implicadas en la periodontitis, así como gingipainas,

unas enzimas tóxicas que esta bacteria libera y que pueden dañar irreversiblemente las neuronas.

PUEDE INTERESARTE

La gran carrera contra el Alzheimer: luces y sombras de los prometedores fármacos contra la enfermedad

Pero el vínculo va más allá de esa simple presencia bacteriana. El mismo estudio también demostró que los niveles de gingipainas estaban correlacionados con el **grado de deterioro cognitivo**, y que los modelos animales infectados con esta bacteria desarrollaban placas de beta-amiloide, uno de los signos patológicos más característicos del alzhéimer.

El siguiente paso a determinar en este pequeño puzle estaba claro. La pregunta

a responder era ¿Cómo podría una bacteria alojada en la boca llegar al cerebro? El Instituto Nacional de Investigación Dental y Craneofacial (NIDCR) de EE. UU. ha documentado rutas plausibles. Una de ellas es **el nervio trigémino**, una vía directa entre la cavidad oral y el sistema nervioso central. En palabras del organismo: “Los patógenos orales pueden migrar al cerebro a través de las vías del nervio trigémino, donde pueden desencadenar neuroinflamación”.

PUEDE INTERESARTE

Diagnóstico Alzheimer cerca, ¿y ahora qué? Decálogo para enfrentarse a la enfermedad con herramientas

Una vez allí, estas bacterias, o los compuestos inflamatorios que estas generan, podrían activar a las células microgliales del cerebro, **desatando un proceso neurodegenerativo**. En esa línea trabaja también el Instituto de Investigaciones Biomédicas de Barcelona (IIBB), dependiente del CSIC. Como estos afirman, “estamos comprobando si las citoquinas inflamatorias que genera la infección oral llegan al cerebro y activan células de la microglía que promueven la degeneración neuronal”.

Newsletter



¡Suscríbete a la newsletter de **Uppers** para enterarte de todo!

Introduce tu correo electrónico

Acepto la [política de privacidad](#)

Recibir noticias

Un enemigo silencioso: la periodontitis crónica

La inflamación crónica de las encías no solo destruye tejido bucal, sino que también podría ser un disparador sistémico. Un estudio de 2023 publicado en *Frontiers in Aging Neuroscience* evaluó a adultos mayores sin diagnóstico de demencia y encontró que aquellos con periodontitis crónica presentaban

mayor carga de beta-amiloide cerebral y **peor desempeño en pruebas de memoria**. En palabras literales del artículo: “La periodontitis crónica se asocia con una mayor carga de beta amiloide y deterioro de la memoria en adultos mayores sin demencia”.

Las implicaciones de este descubrimiento son claras, e indican que la enfermedad bucal podría actuar como **un catalizador precoz**, silencioso y, también, subestimado en el desarrollo del alzhéimer, especialmente si no se detecta ni trata a tiempo.

Una enfermedad que afecta a casi un millón de personas en España

La magnitud del alzhéimer en España refuerza la urgencia de investigar todas las posibles vías de prevención. Según datos del IMSERSO y la Sociedad Española de Neurología, en 2024 se estima que cerca de **950 000 personas viven con esta enfermedad** en nuestro país, y que cada año se diagnostican unos 40 000 nuevos casos, con una tendencia al alza por el envejecimiento poblacional.

Aunque la relación entre salud bucal y alzhéimer **aún está en estudio** y no implica una causalidad directa, los expertos coinciden en que una buena higiene dental podría ser un factor protector. Y no solo frente a la pérdida de dientes, sino también frente al deterioro cognitivo. Como mínimo, cuidar las encías podría significar cuidar también al cerebro.

La boca y el cerebro, antaño considerados compartimentos separados, parecen estar más conectados de lo que pensábamos. La presencia de bacterias como *P. gingivalis* en los cerebros de personas con alzhéimer, la migración de patógenos a través del nervio trigémino y la inflamación sistémica asociada a la periodontitis configuran un mapa plausible hacia la neurodegeneración. No se trata de alarmismo, sino de ampliar el foco: si la salud bucodental puede influir en la salud cerebral, cepillarse los dientes podría ser más importante de lo que jamás imaginamos.

TEMAS

[Actualidad](#)[Salud](#)[Estado de salud](#)[Bienestar](#)[Enfermedades](#)[Alzheimer](#)

● Un bombero que coordinó dos incendios en León explota en 'TEM' | ⚡ Pedro Sánchez presenta su pacto de

La relación entre la salud estomacal y el alzheimer es más estrecha de lo que se creía: "...

SALUD

La relación entre la salud estomacal y el alzheimer es más estrecha de lo que se creía: "El intestino es un segundo cerebro"

Un nuevo estudio ha revelado más conexiones. **IMAGEN: Noticias Cuatro**



Redacción digital Noticias Cuatro

28 AGO 2025 - 19:38h.

Las dolencias persistentes como diabetes o diarrea crónica provocan también una inflamación constante del cerebro

científicos llevan años advirtiendo de que alteraciones en la microbiota intestinal pueden desencadenar dolencias neurodegenerativas. Ahora, un **macroestudio que ha analizado a cientos de miles de personas** confirma aún más las hipótesis, **informa en el vídeo Irene Fernández.**

La conexión cerebro-estómago transmite también las enfermedades

Pero por ese sólido eje pueden transmitirse cosas buenas y no tan buenas. La investigación constata que quienes padecen trastornos intestinales persistentes, como diarreas crónicas, intestino irritable o **diabetes tipo 2** tienen hasta el **doble de probabilidad de desarrollar Alzheimer** o Parkinson en la vejez.



...maños antes de que aparezcan los síntomas neurodegenerativos, es decir, **pueden servir para ponernos en alerta.**

PUEDE INTERESARTE

La nueva ley antitabaco equiparará los cigarrillos electrónicos al tabaco tradicional: vapear triplica al riesgo de adicción

Los problemas intestinales son un aviso

"Sí que deberían de encender un poco nuestras alarmas esos problemas intestinales", advierte Rivas. La **detección precoz** se vería **muy beneficiada**. "Si los podemos solucionar, en principio vamos a poder retrasar la aparición de síntomas neurodegenerativos o directamente que no aparezcan".



Síguenos en nuestro canal de WhatsApp de Noticias Cuatro

Únete

El estudio ha visto también una **relación clara entre la diabetes tipo 2 y el Alzheimer** y apunta a la deficiencia de vitamina D. Nuevas evidencias de que no todo es genético sino que existen "desencadenantes ambientales". Cada vez está más claro que la salud intestinal es clave para la salud cerebral.

El Alzheimer está en auge y contra él solo nos queda la prevención

El Alzheimer es una enfermedad cada vez más común en el mundo, en gran parte debido al envejecimiento paulatino de la población global. En España hay unas 800 000 personas diagnosticadas con esta enfermedad y **cada año se**

la enfermedad se duplica cada cinco años **después de los 65 años** y **las mujeres tienen más riesgo de padecerla**. Según la Sociedad Española de Neurología, se espera que la cifra de personas con alzhéimer alcance los 3,6 millones en España para el año 2050, lo que triplicaría el número actual.

Hasta ahora los tratamientos disponibles solo ayudan a retrasar los síntomas, pero no lo revierten. Por eso **los neurólogos hacen hincapié en la prevención**. El 35% de los casos de Alzheimer se pueden atribuir a factores de riesgo modificables. Se recomienda controlar la diabetes, la hipertensión arterial, la obesidad, el tabaquismo, el sedentarismo, la depresión, la inactividad cognitiva, la hipoacusia y el aislamiento social. Esto podría potencialmente prevenir miles de casos.

TEMAS

Actualidad

Sociedad

Salud

Ciencia

Contenido patrocinado

Enlaces Promovidos por Taboola

Los españoles más de 50 años tienen derecho a estos nuevos aparatos acústicos
topaudifonos.es

Un médico aconseja: Hígado graso = michelines (Tómate esto cada mañana)
goldentree.es

Esto no había ocurrido nunca en la televisión española
adentroparati.com

Los grandes bancos quisieron ocultarlo, ¡pero ya es demasiado tarde!
topscmpare

El motivo por el que Pedro Sánchez no acompaña a los reyes a las zonas incendiadas, según Susana Díaz: "No estáis contentos con nada"
cuatro.com

El alcalde y los vecinos de Agost reaccionan al suicidio del joven atrincherado en su piso: "Habéis escuchado los gritos de la familia, necesitan tranquilidad"
cuatro.com

MIGRAÑA: CUANDO LA CABEZA NO SOLO DUELE, SINO QUE TE DEJA KO

👤 Dr. Bernadó Marrero ⌚ 31/08/2025 14:29 📄 Dr. Bernadó Marrero, Opinión



(* Es fundamental recordar que esta información es para fines educativos y no sustituye el consejo médico profesional)

Todos hemos tenido dolor de cabeza alguna vez. Pero **una cosa es un dolorcillo** por no dormir bien o por estrés... **y otra muy distinta es una migraña**. Esta no es una cefalea cualquiera: es un dolor de cabeza que, para quien lo sufre, puede ser totalmente **incapacitante**.

Dr. Ramón Bernadó

Pero **no todo lo que duele en la cabeza es migraña**, y por eso hoy vamos a hablar de qué es exactamente, cómo se diagnostica y cómo se diferencia de otros

tipos de cefalea.

¿Qué es la migraña?

La migraña es un **trastorno neurológico crónico** que se manifiesta principalmente como un dolor de cabeza de intensidad moderada a severa, con algunas características muy concretas. **Es más frecuente en mujeres** (sobre todo entre los 20 y 50 años), y tiene un componente genético importante.

Dolor intenso de cabeza

Se trata de un **dolor pulsátil** (como un latido) o **punzante**, que afecta habitualmente a un solo lado de la cabeza (hemicránea), aunque puede cambiar de lado o ser bilateral. Este dolor **empeora** con el movimiento, la luz (fotofobia), los ruidos (fonofobia) o ciertos olores. Además, suele venir acompañada de **náuseas** o **vómitos**, dura entre 4 y 72 horas si no se trata y a veces aparece con **aura**: alteraciones visuales, hormigueos, dificultad para hablar...

¿Qué es eso del "aura"?



El aura es un **fenómeno neurológico transitorio** que precede o acompaña al dolor de la migraña en algunos pacientes (migraña con aura). Puede durar entre 5 y 60 minutos, y sus síntomas más comunes son:

Destellos, puntos brillantes o visión borrosa. Pérdida temporal de parte del campo visual (**escotomas**).

Hormiguelo en una mano, cara o lengua. Dificultad para hablar (**disfasia**).

Imagen de com-salud

No todos los pacientes tienen aura, y de hecho la mayoría no lo tiene (migraña sin aura).

¿Cómo se diagnostica la migraña?

El diagnóstico de la migraña es clínico, es decir, **se basa en los síntomas que cuenta el paciente**, no en pruebas de imagen ni análisis. Por ello, el neurólogo o el médico de cabecera hace una serie de preguntas clave: *¿Cómo es el dolor? ¿Dónde duele? ¿Cuánto dura? ¿Qué lo desencadena? ¿Hay otros síntomas acompañantes?*

Para orientarse, se usan los criterios de la **Clasificación Internacional de Cefaleas** (ICHD-3). Por ejemplo, para migraña sin aura, se deben cumplir al menos 5 episodios con ciertas características.

Diagnóstico diferencial: ¿es una migraña o algo distinto?

A continuación, se explican las principales cefaleas con las que se puede confundir la migraña:

1. Cefalea tensional

Dolor leve a moderado, opresivo, en ambos lados de la cabeza. No empeora con el movimiento ni provoca vómitos. No hay aura. Asociada a estrés o fatiga.

Diferencias clave: dolor menos intenso, no pulsátil, sin náuseas ni aura.

2. Cefalea en racimos (cluster headache)



Dolor muy intenso, unilateral, alrededor del ojo. Dura entre 15 y 180 minutos, varias veces al día. Asociada a lagrimeo, ojo rojo y congestión nasal.

Imagen de la Agencia Open Comunicación

Diferencias clave: dolor breve, muy localizado, síntomas autonómicos.

3. Neuralgia del trigémino

Dolor eléctrico, intensísimo, de pocos segundos. Afecta a la cara (mejilla, mandíbula). Se desencadena al tocarse, masticar o lavarse.

Diferencias clave: dolor fugaz, desencadenado por estímulos externos.

4. Cefalea por sinusitis

Dolor en frente o pómulos, sensación de presión. Empeora al agacharse. Presencia de mocos, fiebre, malestar general.

Diferencias clave: síntomas respiratorios, cede con antibióticos.

5. Cefaleas secundarias (¡ojo!)

Dolores de cabeza que indican una causa grave subyacente como tumores, hemorragias, meningitis, etc.

Signos de alarma: Aparición súbita (“la peor de mi vida”). Alteración del estado de conciencia. Fiebre o rigidez de cuello. Progresión del dolor con el tiempo. Edad mayor de 50 años sin antecedentes previos.

¿Qué desencadena una migraña?

Los famosos “triggers” son muy personales. Algunos comunes son: Cambios hormonales. Estrés o ansiedad. Alteraciones del sueño. Alimentos como **queso curado, chocolate o vino tinto**. Ayuno o saltarse comidas. Olores fuertes, luces brillantes.

¿Cómo se trata la migraña?



a) Tratamiento durante el ataque:

Analgésicos: ibuprofeno, naproxeno, paracetamol.

Triptanes: como sumatriptán (específicos para migraña).

Antieméticos: si hay náuseas (metoclopramida, domperidona).

b) Prevención (si hay muchas crisis):

Betabloqueantes (propranolol).

Antidepresivos tricíclicos (amitriptilina).

Antiepilépticos (topiramato, ácido valproico).

Toxina botulínica en casos seleccionados.

Anticuerpos monoclonales anti-CGRP: tratamiento más nuevo y eficaz.

El tratamiento debe ser individualizado y con seguimiento médico.

Conclusión:

La migraña **no es “solo un dolor de cabeza”**. Es una afección neurológica seria y limitante que puede confundirse con otras cefaleas. Por eso, un buen diagnóstico es clave.

Si el dolor es muy frecuente o incapacitante, no basta con automedicarse: **hay que ir al médico y buscar un tratamiento** a medida.

Migraña. Imagen de la Agencia Open Comunicación

Y si conoces a alguien con migraña, no le digas “tómame un paracetamol y ya”. Mejor dile: “**¿Quieres que apague la luz y te deje en paz un rato?**”. Te lo agradecerá.

Tratamiento de las crisis de migraña: qué hacer cuando el dolor ataca



La migraña no es un simple dolor de cabeza: es un auténtico vendaval neurológico que puede dejarte fuera de combate durante horas o incluso días. Cuando llega la crisis, lo importante es **actuar rápido y bien**.

Objetivo del tratamiento de la crisis

Aliviar el dolor lo antes posible. Reducir síntomas acompañantes como náuseas o vómitos. Evitar que la crisis se prolongue o se repita en pocos días.

Esquema básico de actuación ante una crisis de migraña

MOMENTO	ACCIÓN RECOMENDADA
Inicio de los síntomas	Buscar un lugar oscuro y silencioso. Interrumpir la actividad.
Antes de los 15-30 minutos	Tomar el fármaco de elección cuanto antes, mejor si es por vía oral rápida (sobres, sprays o comprimidos dispersables).
Si hay vómitos	Usar medicación por vía intranasal, sublingual o inyectable. También se puede añadir un antiemético.
Si tras 2 horas no mejora	Repetir dosis o usar alternativa de segunda línea, según indicación médica.

Tratamientos disponibles para las crisis

Existen varias familias de medicamentos, y no todos sirven para todos los pacientes ni para todas las crisis.

1. Analgésicos simples (para casos leves o inicio precoz)

Paracetamol 1g

Ibuprofeno 600-800 mg

Naproxeno 500-1000 mg

Sirven si la crisis es leve o si se toman muy al principio. No suelen funcionar si el dolor ya es fuerte o si hay vómitos.

2. Triptanes (fármacos específicos para la migraña)



Son los más efectivos cuando el dolor ya es moderado o intenso. Funcionan mejor si se toman al principio de la crisis (pero nunca durante el aura).

PRINCIPIO ACTIVO	NOMBRE COMERCIAL	DOSIS HABITUAL
Sumatriptán	Imigram	50-100 mg oral o 6 mg subcutáneo
Rizatriptán	Maxalt	10 mg oral o bucodispersable
Zolmitriptán	Zomig	2.5-5 mg oral o nasal
Eletriptán	Relpax	40 mg
Almotriptán	Almogran	12.5 mg

No combinar dos triptanes en la misma crisis. No usar más de 2 dosis por día.

Contraindicados en pacientes con antecedentes de infarto, ictus o enfermedad vascular severa.

3. Antiinflamatorios potentes

Dexketoprofeno (Enantyum®): 25 mg oral o inyectable.

Metamizol (Nolotil®): útil inyectable si hay vómitos.

4. Antieméticos (si hay náuseas o vómitos)

Metoclopramida (Primperan®): 10 mg oral o inyectable.

Domperidona (Motilium®): 10 mg oral.

Además de ayudar con los vómitos, facilitan la absorción de los triptanes.

5. Medicación de rescate (si no funciona nada)

Triptán subcutáneo (Sumatriptán 6 mg)

Corticoides (Dexametasona o Prednisona): para cortar crisis prolongadas.

Neurolépticos (como la clorpromazina): en casos muy graves.



Errores comunes que NO hay que cometer

Esperar demasiado antes de tomar el medicamento.

Usar analgésicos simples si la crisis ya es intensa.

Tomar varios triptanes seguidos o mezclarlos.

Automedicarse con benzodiazepinas o corticoides sin control médico.

Abusar de los analgésicos (riesgo de cefalea por sobreuso de medicación).

Recomendaciones no farmacológicas durante la crisis

Descansar en un ambiente oscuro, sin ruido.

Aplicar frío en la frente o cuello.

Evitar luces brillantes, pantallas y olores intensos.

Hidratación suave, especialmente si hay vómitos.

Esquema resumen del tratamiento por niveles

NIVEL DE DOLOR	MEDICAMENTO	VÍA DE ADMINISTRACIÓN	OBSERVACIONES
Leve	Paracetamol / Ibuprofeno	Oral rápida	Si se toma muy al inicio
Moderado	Triptán + AINE +	Oral / Nasal / Sublingual	En cuanto se detecta que

	Antiemético		va a ser migraña
Intenso	Triptán SC o Nasal + Dexametasona	SC / IM / IV	En urgencias o en casa si hay pauta médica

¿Y si las crisis son muy frecuentes?

Este artículo trata solo el tratamiento de las crisis, pero si tienes **más de cuatro o cinco ataques al mes**, el médico puede plantear un tratamiento preventivo o profiláctico con medicamentos como propranolol, topiramato, amitriptilina, o **incluso inyecciones de toxina botulínica** o anticuerpos monoclonales.

Bibliografía y fuentes

Sociedad Española de Neurología (SEN): Guías de tratamiento de la migraña.

American Headache Society (AHS): Treatment guidelines 2021.

Goadsby PJ et al. "Migraine pathophysiology and its clinical implications." Lancet Neurol. 2017.

NICE guidelines: Migraine in adults. Clinical Knowledge Summaries.

Tratamientos preventivos de la migraña: una guía clara y completa

¿Por qué hablar de tratamiento preventivo?

La migraña es más que un simple dolor de cabeza. **Es una enfermedad neurológica crónica** que puede provocar crisis incapacitantes, con dolor intenso, náuseas, sensibilidad a la luz o al ruido y, en algunos casos, aura (alteraciones visuales, sensoriales o del lenguaje).

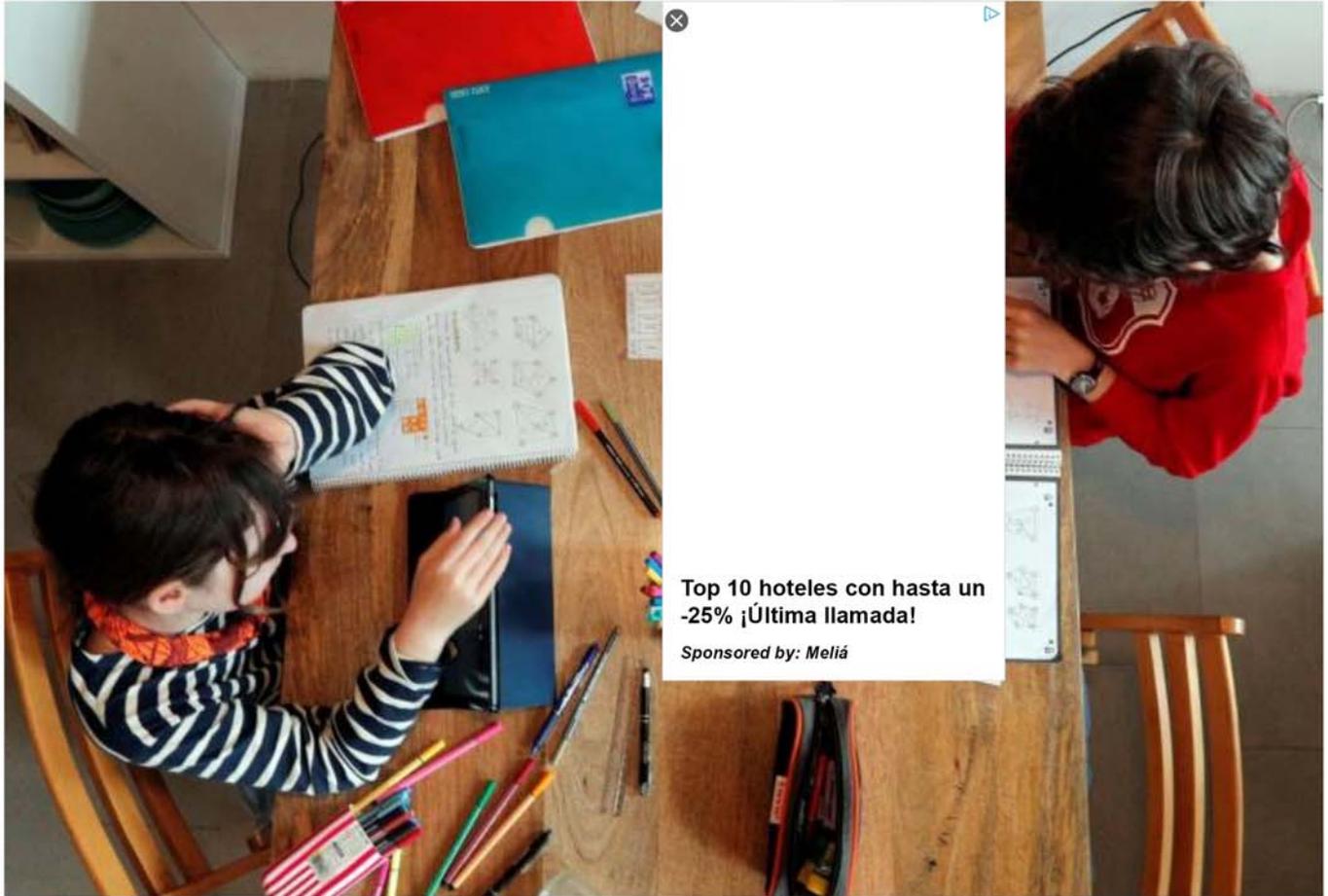
*Migraña. Dolor intenso de cabeza. Imagen de la Agencia Open
Comunicación*



Noticias | Nacional **Madrid**

El Tribunal de Cuentas pide vigilar de cerca la inversión digital destinada a los colegios

Baleares, Madrid, Cataluña o Murcia estrenarán el próximo curso normas para limitar el uso de los dispositivos digitales en las aulas



Top 10 hoteles con hasta un -25% ¡Última llamada!

Sponsored by: Meliá

Dos hermanos haciendo deberes en casa con pantallas digitales | Foto: Efe

EfeMadrid,ESP18/08/25 7:50

El Tribunal de Cuentas pide vigilar más de cerca la inversión hecha por el Gobierno para digitalizar las escuelas y que ha conllevado un gasto de 1.000 millones de euros, destinado entre otras cosas a la formación de profesorado pero también a la compra de dispositivos, que ahora pretenden limitar algunas comunidades autónomas.

Madrid, Cataluña, Murcia o Baleares estrenarán el próximo curso normas para limitar el uso de los dispositivos digitales en las aulas.



UH +

OFERTA REFRESCANTE

55,95€⁺ ANUAL

ENTRADA DOBLE

• Entradas valoradas en 68€

Western Water Park

SUSCRÍBETE

En la comunidad madrileña los dispositivos estarán vetados en los [colegios](#) públicos y concertados para el primer ciclo de Infantil y sólo se permitirá el uso compartido y supervisado con un máximo de hasta dos horas semanales.

En Cataluña se prohibirá el uso del móvil en secundaria para actividades pedagógicas. El Plan catalán incluso prevé restringir progresivamente las pizarras digitales, aunque continuará dotando de portátiles a los alumnos de sexto de primaria.

Lo cierto es que estos cambios dejan en el aire las miles de tabletas que habían recibido los centros escolares de manos de sus ejecutivos autonómicos.

AVISO DEL TRIBUNAL DE CUENTAS

El último informe de fiscalización del Tribunal de Cuentas sobre la implementación del Programa para la Digitalización del Ecosistema Educativo (#EcoDigEdu) financiado por los fondos europeos señala que a finales de marzo ya se habrían entregado 208.214 dispositivos portátiles.

El programa, dotado con 989 millones de euros contempla la entrega de dispositivos para reducir la brecha digital del alumnado en situación de vulnerabilidad, la digitalización de aulas y la formación del profesorado.

Pero según indica el Tribunal «no todas las comunidades tuvieron en cuenta, de forma directa, la situación de vulnerabilidad del alumnado matriculado en cada centro en el criterio de reparto».

Hasta el primer trimestre de 2025 se habían digitalizado 72.487 aulas (30 % del total previsto) y se había impartido formación técnica en 4.989 centros educativos (27 %). El Tribunal de Cuentas recalca la necesidad de un «adecuado seguimiento» de estos planes.

«En todo caso, la percepción en los centros es en general positiva. Las encuestas realizadas en el marco de la fiscalización revelan que los dispositivos han contribuido a reducir significativamente la brecha digital del alumnado», recalca el informe de fiscalización.

Ante los avisos de expertos y entidades como la Sociedad Española de Neurología que alertan sobre el riesgo de una exposición excesiva a [pantallas](#) en las aulas, otros profesionales consultados por EFE señalan que hay que saber encontrar el equilibrio entre lo analógico y lo digital.

La directora de Educación y Formación de la Fundación COTEC, Ainara Zubillaga, lamenta que las administraciones no hayan entrado en el verdadero núcleo del debate, que no es el tiempo de uso de los dispositivos sino cómo formar en competencias digitales de forma «crítica». «No ha sido una medida reflexiva y además ha generado mucho caos en los centros, donde se ha invertido en desarrollo digital», insiste sobre las nuevas normativas de algunas comunidades.

La responsable educativa de la Fundación COTEC resalta el contraste entre las decenas de cursos de digitalización que ha recibido el profesorado y la prohibición de dispositivos el próximo curso.

«Muchos colegios no saben qué hacer», incide mientras resalta que una tableta puede tener un uso pedagógico toda una semana y X



UH +

OFERTA REFRESCANTE

55,95€⁺ ANUAL

ENTRADA DOBLE

• Entradas valoradas en 68€

SUSCRÍBETE

Western Water Park

Luisana Rodríguez, profesora de UNIE Universidad, señala en un comunicado que en España «los avances han sido desiguales y, en muchas ocasiones, se han centrado más en repartir dispositivos que en formar al profesorado o en replantear las metodologías».

Destaca las diferencias con el modelo sueco, que integra la tecnología en las aulas con un enfoque pedagógico sólido y con una planificación a largo plazo.

Por su parte, Irene López, psicóloga y directora del centro de Madrid anda CONMiGO también explica a EFE que en un contexto en el que las tecnologías digitales forman parte del día a día, es imprescindible educar en un uso consciente, regulado y relacional.

«Las pantallas no son el enemigo, pero su uso descontextualizado, prolongado y emocionalmente desvinculado sí puede suponer un riesgo real para el desarrollo integral del menor», recalca.

AMETIC, como Asociación representante del sector de la industria digital, cree que el acceso a Internet debe considerarse como un derecho para los niños y señala que «la incorporación de la tecnología en entornos educativos resulta beneficiosa cuando se ajusta a objetivos pedagógicos claros y contextos específicos».

UH +

OFERTA REFRESCANTE

ANUAL
55,95€

+
ENTRADA DOBLE

Western Water Park

* Entradas valoradas en 68€

SUSCRÍBETE

En su último informe argumenta que la tecnología en las aulas potencia la motivación, la colaboración y la creatividad. Y recuerdan que según el Informe PISA 2022 los alumnos que utilizan estas herramientas hasta una hora al día en la escuela obtuvieron, en promedio, 24 puntos más en matemáticas que aquellos que no las usaban.

Lo más leído

- [Hito en la sanidad pública de Baleares: Un mallorquín consigue recibir una terapia contra el cáncer única](#)
- [Sánchez denuncia que en los casos que afectan a su familia hay «jueces haciendo política»](#)
- [RTVE se funde a negro para denunciar el asesinato de periodistas en Gaza](#)

La información que te importa, en tus manos

Ultima Hora es sinónimo de compromiso con la información. Cualquier noticia que suceda en nuestro barrio, nuestro pueblo, nuestra ciudad, nuestra isla, nuestra comunidad... Ultima Hora la publica recogiendo todos los detalles y datos, y dando también voz a sus protagonistas. Si no te quieres perder las noticias que te importan, [apúntate a nuestro canal de WhatsApp](#). Es un **servicio gratuito** con el que recibirás en tu teléfono las noticias más relevantes, los temas de actualidad y las historias más destacadas de cada día. Accederás desde tu móvil a las noticias, vídeos y contenidos más relevantes, además de seguir nuestras propuestas de ocio y recomendaciones gastronómicas.

[colegios](#) [pantallas](#)

UH +

OFERTA REFRESCANTE

ANUAL
55,95€ +

ENTRADA DOBLE

Western Water Park

* Entradas valoradas en 68€

SUSCRÍBETE

Identifican marcadores tempranos de inflamación cerebral en alzhéimer

Científicos del Hospital Marqués de Valdecilla y del Instituto IDIVAL lideran un estudio internacional publicado en *Alzheimer's & Dementia*



El Médico Interactivo

21 de agosto 2025. 11:33 am

✕ f in 🗨

Identifican marcadores tempranos de inflamación cerebral en alzhéimer. Científicos del Hospital Universitario Marqués de Valdecilla y el Instituto de Investigación Sanitaria IDIVAL han encabezado un estudio internacional que describe cambios precoces en la inflamación cerebral asociados a la enfermedad de alzhéimer en fase preclínica.

El artículo '**Early microglial and astrocyte reactivity in preclinical Alzheimer's disease**' (<https://alz-journals.onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/alz.70502>) se ha publicado en la revista *Alzheimer's & Dementia*.

La investigación, dirigida por **Marta Fernández Matarrubia, neuróloga de la Unidad de Deterioro Cognitivo de Valdecilla**, ha contado con un equipo multidisciplinar del hospital y la colaboración de la Universidad de Gotemburgo (Suecia).

Inflamación cerebral en Alzheimer

El proyecto se centra en el análisis de biomarcadores de células gliales (microglía y astrocitos) en voluntarios cognitivamente sanos. Esto aporta información sobre las fases iniciales de la enfermedad, antes de la aparición de síntomas clínicos.

Los resultados muestran que la reactividad astrocitaria y microglial se eleva de forma temprana en personas con depósitos de proteína beta amiloide y tau fosforilada, cambios característicos del alzhéimer. Entre los biomarcadores analizados destacan:

- GFAP en sangre, asociado al depósito de beta amiloide.
- sTREM2 en líquido cefalorraquídeo, vinculado a la acumulación de tau fosforilada.
- YKL-40 y S100β, relacionados con neurodegeneración en fases más avanzadas.

Cohorte Valdecilla

El estudio se ha realizado en 211 participantes de la Cohorte Valdecilla de memoria y envejecimiento cerebral. Dicho grupo está formado por más de 230 voluntarios seguidos a largo plazo.

El proyecto comenzó en 2022 con financiación de la Fundación IDIVAL y ha recibido un premio en la Reunión Anual de la Sociedad Española de Neurología, entre otros reconocimientos. Los resultados se presentarán en diciembre de 2025, durante la 18ª conferencia internacional Clinical Trials on Alzheimer's Disease que se celebrará en San Diego (EE. UU.).

Fernández Matarrubia ha comentado que "la publicación en una revista de alto impacto es un reconocimiento a la calidad de la investigación desarrollada en Valdecilla". El equipo continuará el seguimiento longitudinal de los participantes y combinará los datos de biomarcadores con técnicas de neuroimagen para explorar su utilidad en la predicción clínica de la enfermedad (<https://elmedicointeractivo.com/practica-habitual-ejercicio-fisico/>).



ESC 2025: Los grandes avances en tratamiento anticoagulante, fibrilación auricular o el uso de gemelos digitales (<https://elmedicointeractivo.com/congreso-sociedad-europea-cardiologia-concluye-avances-tratamiento/>)

Los sindicatos del ámbito instan a continuar las negociaciones del Estatuto Marco este septiembre (<https://elmedicointeractivo.com/las-negociaciones-del-estatuto-marco-este-septiembre/>)



ÁREAS CLÍNICAS



Patología respiratoria crónica (<https://elmedicointeractivo.com/blog/section/patologia-respiratoria-cronica/>)



Vitiligo (<https://elmedicointeractivo.com/blog/section/el-medico-interactivo/noticias/vitiligo/>)



Hiperplasia Benigna de Próstata (<https://elmedicointeractivo.com/blog/section/el-medico-interactivo/noticias/hiperplasia-benigna-de-prostata/>)



Prevención de suicidio (<https://elmedicointeractivo.com/blog/section/el-medico-interactivo/noticias/prevencion-suicidio/>)



gerente.com

El medicamento contra el alzhéimer que Europa rechazó podría estar funcionando en EE. UU. - Venezuela

4-5 minutos

Publicado: agosto 30, 2025, 2:00 pm

El Alzheimer es una de las enfermedades degenerativas más comunes, de hecho, según datos de la Sociedad Española de Neurología, actualmente unas **800.000 personas la padecen en España**. Una enfermedad para la que no existe cura y cuyo tratamiento está dirigido a paliar algunos síntomas e [intentar mejorar la calidad de vida](#) de quien la padece.

Es una enfermedad muy complicada, cuya característica principal es la **pérdida de memoria**, aunque tiene otros síntomas, como cambios de personalidad o comportamiento. Salvo en los casos en los que hay un componente genético, las causas de esta enfermedad no están claras, por eso todo el conocimiento que se pueda obtener sobre ella supone un gran avance que puede ayudar en su tratamiento.

Donanemab, el medicamento que ha causado controversia

Son muchos los investigadores que trabajan para poder **comprender mejor esta enfermedad**, su evolución y sus causas para, de esta forma, poder encontrar la manera de parar su desarrollo o incluso llegar a evitar que aparezca. Este no es un proceso sencillo, hay

muchas cosas que todavía se desconocen sobre el Alzheimer y en muchas ocasiones, los fármacos que podrían resultar útiles para tratar a los pacientes que la padecen llegan con cierta controversia.

Es lo que sucede con el Donanemab, un fármaco que la Unión Europea rechazó porque consideró que **era necesario tener más datos** y que los efectos secundarios suponían un riesgo mayor que los beneficios que podían obtenerse. Sin embargo, no todos los países se rigen por las mismas normas y la Agencia de Medicamentos de Estados Unidos (FDA) sí que aprobó su uso en pacientes con [Alzheimer sintomático temprano](#). Puede encontrarse desde junio de 2024, así como en otros países como China, Japón o Reino Unido.

Este medicamento supone un gran avance porque **actúa contra las placas de amiloide cerebral** que se acumulan en el cerebro de personas con demencia. Sin embargo, la EMA (Agencia de Medicina Europea) quiso enfrentarse a esta situación con pies de plomo, porque uno de los principales efectos adversos de este medicamento era la **aparición de anomalías detectadas por imagen relacionadas con el amiloide**, que se conocen como ARIA.

Su opinión parece haber cambiado significativamente en las últimas semanas debido a que una **modificación en la administración del medicamento** reduce estos efectos secundarios, tal y como ha mostrado la farmacéutica Eli Lilly tras realizar un estudio, aunque todavía faltaría la aprobación definitiva por parte de la Unión Europea. Este cambio en la aplicación del tratamiento reduce los [efectos secundarios](#) sin modificar la fiabilidad del mismo, una gran noticia teniendo en cuenta que, si bien los ARIA suelen ser asintomáticos, pueden llegar a provocar la muerte del paciente en algunos casos.

Alzheimer, síntomas habituales y factores de riesgo

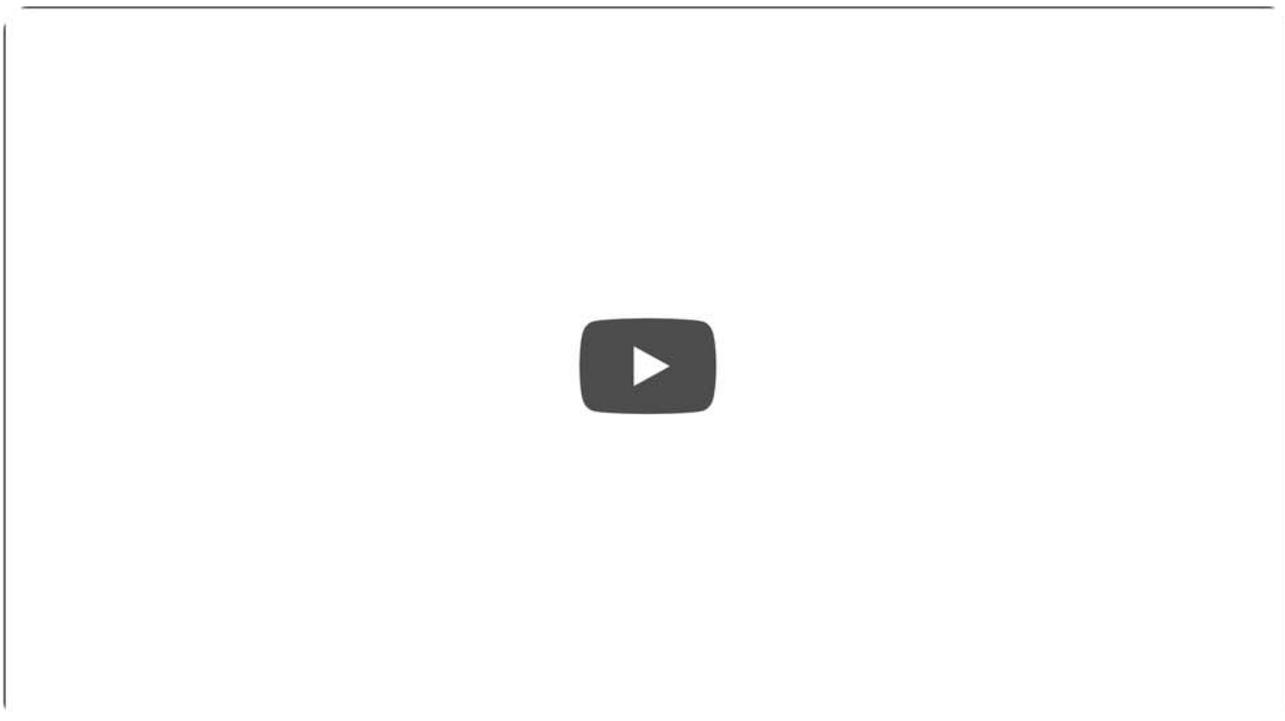
Algunos de los síntomas habituales de Alzheimer son conocidos por todos, como es el caso de la pérdida de memoria, pero **hay otros que no son tan populares**, como los problemas de lenguaje o las dificultades de planificación, así como las alteraciones de reconocimiento o las dificultades para ejecutar acciones. Estos son los síntomas cognitivos más habituales, pero también los hay conductuales, tal y como recogen desde la [Fundación Pasqual Maragall](#), como ansiedad, tristeza y apatía, agitación e irritabilidad, alteraciones del sueño, delirios o alucinaciones, o actitudes desconcertantes.

En esta enfermedad hay ciertos factores de riesgo que no podemos modificar, como sucede con la edad o la genética, pero hay otros en los que **sí podemos intervenir y que están relacionados con el estilo de vida**, como la nutrición, actividad física, cognitiva y social, o los factores de riesgo cardiovascular, como la hipertensión, la diabetes o el tabaquismo. También hay otros asociados a la calidad del sueño o la exposición a sustancias tóxicas, como la contaminación ambiental.

Referencias

National Library of Medicine. (s. f.-b). *Enfermedad de Alzheimer*.

<https://medlineplus.gov/spanish/alzheimersdisease.html>



¡Mantén tu Cerebro Joven! Cómo Generar Nuevas Neuronas a Cualquier Edad



Global Perspecti...
27 suscriptores

Suscribirse

0



Compartir



0 visualizaciones hace 2 semanas

Descubre el secreto para un cerebro joven y sano: la neurogénesis en adultos. ¿Sabías que puedes generar nuevas neuronas a cualquier edad? Aprende cómo el ejercicio físico, la dieta equilibrada, el sueño y una vida social activa contribuyen a mantener el cerebro saludable y prevenir enfer ...más

0 comentarios

Ordenar por



Añade un comentario...



en **iefs** colaboramos con



COLECTIVOS

Sociedad Española de Neurología (SEN)

📅 agosto 12, 2025 👤 IEFS

La SEN lidera la neurología en España con investigación, formación y campañas de prevención para mejorar la salud cerebral de la población

en la neurología, con una comunidad que supera los 3.500 socios. Su misión principal consiste en promover y fomentar el progreso de la neurología en España, difundiendo y estimulando los conocimientos clínicos y científicos propios de esta especialidad médica. Regida como entidad legal según la Ley Orgánica 1/2002, la SEN actúa como organismo representativo tanto ante instituciones públicas y sanitarias como ante entidades docentes y científicas nacionales e internacionales.

A qué se dedica la SEN: investigación, congresos y divulgación

La SEN impulsa una intensa actividad científica. A través de su Reunión Anual, el principal encuentro de neurología clínica y experimental en España, reúne más de cien actividades: conferencias, seminarios, cursos, presentaciones y talleres, en los que se exponen más de 1.000 comunicaciones científicas. Además, organiza numerosos grupos de estudio especializados en áreas como cefaleas, demencias, enfermedades cerebrovasculares, neurogenética, trastornos del movimiento, epilepsia, neuroimagen, neurogeriátrica, neurooncología, entre otros. Estos grupos representan un motor de investigación y formación continuada, coordinando actividades docentes y proyectos clínico-científicos en sus respectivos ámbitos.

La sociedad también edita y distribuye de forma regular las revistas científicas *Neurología*, centrada en neurología clínica y experimental, y *Neurosciences and History*, especializada en la historia de las neurociencias. A través de la Fundación del Cerebro, la SEN realiza actividades de divulgación social, como la Semana del Cerebro y el conocido Autobús del Cerebro, una iniciativa itinerante que ofrece consultas gratuitas, pruebas cognitivas y consejos de prevención a la ciudadanía. Según datos recientes, más del 43 % de la población española sufre algún tipo de enfermedad neurológica, lo que convierte estas campañas en herramientas esenciales para la salud pública.

Formación continuada: compromiso con la excelencia clínica

Uno de los pilares de la SEN es su Programa de Formación Continuada, creado para asegurar que los neurólogos se mantengan a la vanguardia de los avances técnicos y científicos. Este programa acredita actividades docentes como cursos, seminarios y talleres y busca promover la actualización permanente en conocimientos y habilidades profesionales.

Entre las acciones formativas recientes se incluyen los tradicionales Cursos de Residentes en Epilepsia (celebrado en Barcelona el 28 y 29 de abril de 2025, dirigido a residentes de tercer y cuarto año), así como la Reunión de primavera del Grupo de Estudio de Enfermedades Neuromusculares, celebrada en Madrid en mayo de 2025. También se ha puesto en marcha un Programa Formativo sobre Investigación Básica para Neurólogos, en colaboración con la Universidad Francisco de Vitoria, con el objetivo de

En el marco de su Reunión Anual, la SEN convoca cada año cursos con acreditación oficial dentro del Programa de Formación Continuada, con presentación de propuestas, evaluaciones docentes, normativas de acreditación, y premios orientados a la excelencia docente médica.

Impacto social y compromiso con la prevención

La SEN subraya la necesidad de una cultura de prevención frente a las enfermedades neurológicas, que ya representan la principal causa de discapacidad por enfermedad crónica en España (cerca del 44 %) y una parte significativa de la mortalidad en 2023 (~14 %). Según estimaciones, en menos de 15 años los casos de ictus podrían crecer un 35 %, y en 25 años se triplicarían las cifras de Alzheimer y Parkinson si no se actúa preventivamente; sin embargo, aproximadamente el 80 % de los ictus, el 40 % de las demencias y el 30 % de las epilepsias podrían evitarse o atenuarse mediante medidas adecuadas.

El Autobús del Cerebro, parte central de la Semana del Cerebro, ofrece itinerarios por distintas ciudades (como Soria o Pamplona), donde la ciudadanía recibe pruebas gratuitas, actividades cognitivas y un asesoramiento personalizado denominado tarjeta cerebro-saludable al término de la experiencia. Estas acciones divulgativas refuerzan el compromiso social de la SEN más allá del ámbito estrictamente clínico.

La Sociedad Española de Neurología se ha consolidado como el referente en España para la neurología científica y clínica. Fundada en 1949, con una comunidad profesional consolidada y conectada a foros internacionales, lidera un ambicioso programa de formación y actualización continua. Sus grupos de estudio, revistas académicas y campañas sociales (como el Autobús del Cerebro) refuerzan igualmente su liderazgo en investigación, formación y concienciación pública. La SEN no solo promueve el avance científico, sino que también se compromete activamente con la salud cerebral de la sociedad española y con la excelencia profesional en neurología.

[← Síndrome de Proteus](#)

[Qué es la entrevista clínica →](#)

 También te puede gustar

GACETA MÉDICA

Osakidetza nombra al neurólogo Koldo Berganzo nuevo director de asistencia sanitaria

Berganzo es doctor en Neurociencia y ha ejercido su actividad como médico en Osakidetza durante más de una década, principalmente en el Hospital Universitario de Cruces

Por **Gaceta Médica** - 27 agosto 2025



Koldo Berganzo.

El Consejo de Administración de Osakidetza ha nombrado hoy al doctor Koldo Berganzo Corrales nuevo director de asistencia sanitaria (DAS) para dirigir, planificar, coordinar y gestionar la atención sanitaria, tanto de los centros hospitalarios como de la Atención Primaria en el [Sistema Vasco de Salud](#).

Licenciado en Medicina por la EHU, concretamente en la especialidad de Neurología, Berganzo es doctor en Neurociencia y ha ejercido su actividad como médico en Osakidetza durante más de una década, principalmente en el Hospital Universitario de Cruces. Además, posee un Máster en Dirección y Gestión Sanitaria, y desde el año 2021 viene realizando tareas relacionadas con la gestión asistencial, primero como subdirector médico de la OSI Bilbao-Basurto, cargo que desempeñó durante dos años, y después como jefe de Servicio de Análisis de recursos y procesos asistenciales en la Dirección General de Osakidetza, desde el año 2022 hasta 2024. Desde noviembre del pasado año hasta la actualidad, **Berganzo ha ejercido el cargo de Subdirector para la Coordinación de Atención Hospitalaria en la Dirección General de Osakidetza, dentro del equipo de Maite Martínez de Albeniz Zabaleta, anterior DAS y en la actualidad, directora gerente de la OSI Donostialdea desde su nombramiento en el mes de julio.**

El nuevo Director de Asistencia Sanitaria ha desarrollado también gran parte de su actividad en el campo de la investigación y la docencia, con 27 artículos científicos originales publicados en revistas indexadas y 15 proyectos de investigación y ensayos clínicos. Además, ha formado parte del Comité de docencia y acreditación de la Sociedad Española de Neurología (2014-2020) y de la Comisión de Ética y Deontología Médica del Colegio de Médicos de Bizkaia (2019-2024), entre otros. Además, Berganzo colabora como neurólogo asesor con la Asociación de Parkinson de Bizkaia (Asparbi) desde hace varios años.

Con este nuevo nombramiento en el equipo que lidera la nueva Directora General, Lore Bilbao, Osakidetza refuerza su compromiso con el avance del sistema sanitario, incorporando a líderes que impulsan proyectos innovadores de impacto de país y que abren nuevas oportunidades de desarrollo para la sanidad vasca. Así, el Departamento de Salud y Osakidetza apuestan por un equipo multidisciplinar para afrontar la modernización organizativa y tecnológica -en línea con las conclusiones acordadas en el [Pacto Vasco de Salud](#)- y responder a los retos de envejecimiento demográfico y globalización que afronta la sociedad vasca.

También te puede interesar...

Gaceta Médica

Reír es salud: beneficios físicos y psicológicos del humor en mayores

Por **Sara Casado** - 15 de agosto de 2025



La risa es mucho más que un gesto espontáneo: es un **estímulo terapéutico** con grandes beneficios físicos y psicológicos, especialmente en personas mayores. Diversos estudios demuestran que reír con frecuencia fortalece el sistema inmunológico, mejora el ánimo y fomenta la socialización.

¿Qué beneficios físicos tiene reír en los mayores?

Reír genera una auténtica gimnasia interna. **Al reír, se activan más de 400 músculos**, se oxigena el cerebro y se estimula el sistema cardiovascular. Además, la risa reduce los niveles de cortisol, la hormona del estrés, y contribuye a la relajación muscular.

En la tercera edad, el humor se convierte en una herramienta preventiva frente a la hipertensión, la ansiedad y hasta el insomnio. Tal y como señala la **Sociedad Española de Neurología**, la risa también favorece la neuroplasticidad, ayudando a mantener una mente activa.

¿Qué beneficios psicológicos tiene reír?

La **risa libera endorfinas, conocidas como las "hormonas de la felicidad"**. Este proceso mejora el estado de ánimo, potencia la resiliencia y ayuda a las personas mayores a afrontar la soledad o el duelo de manera más positiva.

Además, la risa compartida favorece la **integración social**, creando vínculos emocionales entre residentes y familiares.

“LA RISA NO BORRA LOS PROBLEMAS, PERO LOS HACE MÁS

LLEVADEROS Y NOS CONECTA CON LOS DEMÁS”.

¿Cómo fomentar el humor en las personas mayores?

Existen diferentes maneras de estimular la risa en la tercera edad:

- **Terapia de la risa o risoterapia**, utilizada en talleres grupales.
- **Películas y obras de teatro de comedia**, que provocan emociones positivas.
- **Juegos y dinámicas sociales**, que favorecen el humor compartido.
- **Sesiones de música y baile**, que generan espontaneidad y alegría.

Según la [Fundación Española de la Risoterapia](#), practicar la risa durante al **menos 15 minutos al día** tiene efectos comparables a una sesión ligera de ejercicio físico.

Ballesol: el humor como parte del bienestar

En cada [residencia de personas mayores](#) de **Ballesol**, el humor se integra en la vida diaria de los residentes a través de actividades lúdicas, celebraciones, espectáculos y sesiones de risoterapia. Estos momentos no solo promueven la salud, también fortalecen los lazos entre residentes y profesionales.

Te puede interesar:

[¿Por qué la fisioterapia pulmonar puede cambiar la vida de una persona mayor?](#)

Sara Casado

Editora, apasionada por el mundo audiovisual y la fotografía, con un alma aventurera lista para capturar momentos únicos. ¡Para cualquier duda, escribe en los comentarios!

[Inicio](#) / [Taxonomy](#) / [Term](#) / Seguridad ciudadana

Seguridad ciudadana

Grupo

Seguridad ciudadana

[Lee más](#)

Categorías

Seguridad ciudadana

Texto imagen

El Ayuntamiento de Segovia mantiene la presencia de bomberos de Segovia en los incendios que aún persisten en la zona Norte y Oeste de la comunidad, especialmente en León, donde se integran como refuerzo en el operativo de extinción coordinado por la Junta de Castilla y León.

Subtítulo

El Ayuntamiento envía un nuevo retén de cinco voluntarios que dará el relevo al primer contingente y permanecerá allí hasta el domingo

Imagen de cabecera





Imagen destacada





Cuerpo

Durante la mañana de este 21 de Agosto han partido hacia el Puesto de Mando Avanzado, en Ponferrada, los miembros del nuevo retén, compuesto por cinco profesionales, que dará el relevo al primer contingente, desplazado al lugar el pasado lunes.

Se mantiene así la respuesta del Ayuntamiento de Segovia a la solicitud realizada por el Centro Coordinador de Emergencias requiriendo la activación de medios y personal de apoyo desde las ciudades de la region, así como su mantenimiento mientras dure la actual situación de emergencia .

El nuevo grupo de profesionales segovianos está compuesto, como ya ocurrió con el primer retén, por bomberos voluntarios en periodo de descanso laboral, por lo que su presencia en tierras leonesas es compatible con el mantenimiento del servicio de bomberos de Segovia en la ciudad y

la provincia y garantiza la respuesta eficaz a cualquier eventualidad o emergencia que pudiera surgir en este ámbito.

Los bomberos segovianos desplazados en este Segundo contingente permanecerán en aquella zona hasta última hora de la tarde del próximo domingo, cuando está previsto su regreso a Segovia, mientras que el Ayuntamiento no descarta el envío de un relevo si la situación lo requiriese entonces.

El incendio al que se destinan los recursos es, a día de hoy, el más grande de la historia de España y de la provincia de León. En las labores de extinción ya participan servicios de bomberos de otros ayuntamientos de Castilla y León (Soria, Ávila, Valladolid, Salamanca, León, Palencia y Zamora), así como de otras comunidades autónomas (Ayuntamiento de Valencia, Consorcio de Alicante, Bombers de Barcelona, entre otros).

Compartir en redes sociales



Fecha

Jue, 21/08/2025 - 13:32

Aparece en carrusel

Desactivado

Lee más

Categorías

Seguridad ciudadana

Subtítulo**El contingente segoviano se une a las dotaciones voluntarias de Salamanca, Soria y Valladolid en la frontera con la comunidad de Galicia****Imagen de cabecera****Cuerpo**

Los seis bomberos que conforman el dispositivo de refuerzo enviado desde Segovia para reforzar el dispositivo de lucha contra los incendios abiertos en el Norte y Oeste de Castilla y León trabajan ya en la zona de Santo Tirso de Cabarnos, en el límite con la comunidad Gallega. Concretamente, han recibido el encargo de proteger el pueblo de Portela de Aguilar ante un eventual avance de las llamas.

El contingente, formado por seis bomberos voluntarios del Parque segoviano, llegó la madrugada, en torno a la 1.15 horas al parque de Bomberos de Ponferrada a disposición



En el mismo punto de reunión están también los contingentes de refuerzo enviados desde Salamanca, Soria y Valladolid en respuesta, como los segovianos, a la solicitud realizada por el Centro Coordinador de Emergencias pidiendo la activación de medios y personal de apoyo desde las ciudades de la región.

Los bomberos segovianos desplazados al Bierzo permanecerán en aquella zona hasta última hora de la tarde del próximo jueves, cuando está previsto su regreso a Segovia, mientras que el Ayuntamiento no descarta el envío de un relevo si la situación lo requiriese entonces.

Compartir en redes sociales



Fecha

Mar, 19/08/2025 - 13:26

Aparece en carrusel

Desactivado

[Lee más](#)

Categorías

Seguridad ciudadana

Texto imagen

El Ayuntamiento de Segovia ha ordenado la movilización de seis bomberos y material del Parque de Segovia para su inmediata incorporación a los dispositivos que luchan contra los incendios declarados en de Castilla y León, concretamente a la zona de León.

Subtítulo

El dispositivo cuenta con seis bomberos voluntarios, un vehículo nodriza, un todoterreno, un Unimog forestal con cisterna y material especializado

El envío del contingente se ha dimensionado a la plantilla en servicio para garantizar respuesta a eventuales emergencias en la ciudad o la provincia

Imagen de cabecera

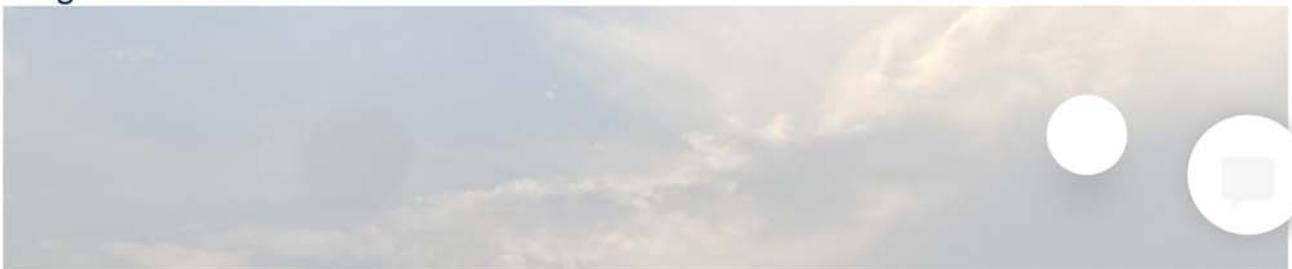




Imagen destacada



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

Síndrome Postvacacional: Cómo Superarlo con Terapias Naturales en Sabadell

Xavier Turell

10-12 minutos

El **estrés postvacacional** afecta a más del 35% de los trabajadores según estudios recientes. Este fenómeno, que va más allá de la simple pereza que uno tiene al volver al trabajo, es una respuesta adaptativa de nuestro organismo ante el cambio brusco de nuestras rutinas. En mi consulta de Sabadell, he observado un aumento de demanda de masajes relajantes y acupuntura a principios de septiembre debido a esta causa. Por suerte, hay ayudas como las terapias naturales que pueden ayudar significativamente a reducir estos síntomas, facilitando una transición más suave a la rutina laboral.

¿Qué es realmente el estrés postvacacional?



El estrés postvacacional no es simplemente "pereza" o "desgana". Según la Sociedad Española de Neurología, es un **proceso adaptativo** que puede durar entre 2 y 3 semanas, donde nuestro cuerpo y mente deben reajustarse no sólo a los horarios, sino también a las responsabilidades y exigencias del entorno laboral. Este proceso activa nuestro sistema nervioso simpático, generando una respuesta de estrés que, cuando se prolonga, puede afectar significativamente nuestra calidad de vida.

Durante las vacaciones, nuestros ritmos circadianos (reloj biológico interno) suelen alterarse: nos acostamos más tarde, dormimos más horas, comemos a deshora y reducimos nuestra actividad mental exigente. Cuando volvemos al trabajo, nuestro organismo debe realizar un esfuerzo considerable para volver a sincronizarse con los horarios laborales, lo que genera esa sensación de fatiga y desmotivación característica.

¿Sufres estrés postvacacional en Sabadell?

En mi consulta ofrezco terapias naturales específicas para ayudar a tu cuerpo y mente a adaptarse suavemente a la rutina laboral.



[Masaje Anti-Estrés](#)



[Acupuntura Reguladora](#)

Síntomas comunes del estrés postvacacional

¿Cómo saber si lo sufres?

Los síntomas del estrés postvacacional pueden variar en intensidad, pero generalmente incluyen una combinación de manifestaciones físicas y emocionales:

Síntomas físicos

- **Fatiga persistente** a pesar de haber dormido

- **Tensión muscular**, especialmente en cuello y espalda
- **Dolores de cabeza** o migrañas
- **Alteraciones del sueño** (insomnio o sueño no reparador)
- **Problemas digestivos** (malestar estomacal, cambios en el apetito)

Síntomas emocionales

- **Irritabilidad** o cambios de humor frecuentes
- **Ansiedad** ante las tareas laborales
- **Dificultad para concentrarse** en tareas laborales
- **Sensación de tristeza** o apatía
- **Falta de motivación** y productividad reducida

¿Por qué en las vacaciones no descansamos?



Paradójicamente, muchas personas regresan de vacaciones más cansadas que cuando se fueron. Esto ocurre porque, en el afán de "aprovechar al máximo" el tiempo libre, caemos en lo que los psicólogos llaman "**estrés vacacional**": itinerarios sobrecargados de actividades, viajes largos con múltiples conexiones, visitas a demasiados lugares en poco tiempo, o la presión por cumplir con

expectativas sociales (reuniones familiares obligadas, eventos, etc.).

Un estudio publicado en el Journal of Happiness Studies reveló que el tipo de vacaciones más reparadoras son aquellas que combinan:

- **Actividad moderada** (no sedentarismo absoluto ni hiperactividad)
- **Rutinas flexibles pero estructuradas** (horarios más relajados pero predecibles)
- **Experiencias novedosas pero no estresantes**
- **Tiempo para el ocio auténtico** (actividades elegidas libremente sin obligaciones)

El problema del retorno a un trabajo estresante

No todo el estrés postvacacional se debe al cambio de ritmo. Según un informe de la Organización Internacional del Trabajo, **el 45% del malestar** proviene directamente de regresar a un entorno laboral problemático: exceso de carga de trabajo, mal clima laboral, falta de reconocimiento o condiciones inadecuadas.

Dato clave

Investigaciones de la Universidad de Tel Aviv muestran que las personas que sufren estrés postvacacional prolongado (más de 3 semanas) tienen un 35% más de probabilidades de **desarrollar burnout** en el siguiente año.

Este componente laboral explica por qué algunas personas experimentan síntomas semanas antes de finalizar sus vacaciones (el llamado "**síndrome del domingo por la tarde**"), mientras que otras se adaptan rápidamente. La diferencia no está en su capacidad de adaptación, sino en las condiciones a las que deben volver.

Cómo el masaje terapéutico ayuda a superar el estrés postvacacional



El masaje es una herramienta muy poderosa para ayudarte a volver a la rutina después de las vacaciones. A través de maniobras específicas, logramos desbloquear tensiones musculares, estimular la circulación de la energía vital y calmar el sistema nervioso. Esto genera una sensación de ligereza y bienestar que contrarresta la apatía y el cansancio del llamado síndrome postvacacional. Además, al trabajar puntos energéticos clave, el cuerpo recupera su equilibrio natural y la mente se serena, facilitando que retomes tus actividades con más vitalidad y mejor ánimo.

En mi consulta de Sabadell, he desarrollado un protocolo específico de masaje para el estrés postvacacional que actúa en tres niveles:

Beneficios físicos

- Libera la tensión muscular acumulada en cuello, hombros y espalda
- Mejora la circulación sanguínea y linfática
- Facilita la eliminación de toxinas generadas por el estrés
- Promueve un sueño más reparador

Beneficios emocionales

- Estimula la producción de endorfinas (hormonas del bienestar)
- Reduce los niveles de cortisol (hormona del estrés)

- Favorece un estado de relajación profunda
- Mejora el estado de ánimo general

El poder de la acupuntura en la regulación postvacacional

La Medicina Tradicional China, que practico desde hace más de 25 años en Sabadell, ofrece una perspectiva única sobre el estrés postvacacional. Según esta medicina milenaria, este desequilibrio afecta principalmente al elemento **Madera** (relacionado con el hígado y la vesícula biliar) y al elemento **Tierra** (relacionado con el bazo y el estómago).

La acupuntura regula estos sistemas mediante puntos específicos que:

- **Armonizan el Shen (espíritu)**, mejorando el estado emocional
- **Regulan el Qi (energía vital)**, aumentando la vitalidad
- **Equilibran los ritmos circadianos**, normalizando el sueño
- **Mejoran la digestión**, tanto física como emocional (de las experiencias)

Protocolo combinado masaje + acupuntura

En casos de estrés postvacacional intenso, recomiendo un protocolo combinado que alterna sesiones de masaje terapéutico (para liberar la tensión física) con sesiones de acupuntura (para regular los sistemas energéticos). Esta sinergia suele producir mejorías notables desde la primera semana, especialmente en:

- Personas con trabajos de alta exigencia mental
- Quienes tienen dificultades para desconectar del trabajo
- Personas con antecedentes de ansiedad o estrés crónico
- Quienes regresan a entornos laborales particularmente estresantes

Consejos para prevenir el estrés postvacacional



Más allá de las terapias en consulta, hay estrategias preventivas que pueden marcar la diferencia. Basado en mi experiencia y en la evidencia científica, estos son los consejos más efectivos:

- **Vuelta progresiva:** Si es posible, regresa de vacaciones 2-3 días antes de reincorporarte al trabajo para adaptarte gradualmente.
- **Reajuste horario:** Empieza a ajustar tus horarios de sueño y comidas unos días antes de volver.
- **Primer día light:** Organiza tu primera jornada laboral con tareas más sencillas y agradables.
- **Ejercicio moderado:** El movimiento físico ayuda a reajustar los ritmos circadianos y reduce el estrés.
- **Alimentación reguladora:** Reduce estimulantes (café, alcohol) y aumenta alimentos ricos en triptófano (precursor de la serotonina).
- **Técnicas de respiración:** 5 minutos de respiración diafragmática al despertar y antes de dormir.
- **Planifica pequeños placeres:** Agenda actividades gratificantes para las primeras semanas de vuelta.

¿Necesitas ayuda para superar el estrés postvacacional?

En mi consulta de Sabadell te ofrezco un programa personalizado que combina masaje terapéutico y acupuntura para una transición suave y saludable a tu rutina laboral.

[Reserva tu cita ahora](#)

Xavier Turell

Referencias y Bibliografía

- American Psychological Association. (2024). "Vacation as a Public Health Issue: Psychological Benefits of Time Off"
- Journal of Happiness Studies. (2023). "Optimal Vacation Activities for Mental Restoration"
- Organización Internacional del Trabajo. (2024). "Informe sobre calidad del empleo y salud mental"
- Macan, T. H. (2023). "Time Management: Test of a Process Model". Journal of Applied Psychology
- MacCann, C., Fogarty, G. J., & Roberts, R. D. (2024). "Strategies for Success in the Return from Vacation". Stress and Health
- Sociedad Española de Neurología. (2024). "Alteraciones del ritmo circadiano y adaptación laboral"
- Universidad de Tel Aviv. (2023). "Long-term effects of post-vacation syndrome on burnout development"



TRÁFICO

Un joven muerto y otros tres heridos al volcar su vehículo en Okondo

El neurólogo Koldo Berganzo, nuevo director de Asistencia Sanitaria de Osakidetza

Berganzo ha ejercido su actividad como médico en el Servicio Vasco de Salud durante más de una década y desde 2021 viene realizando tareas relacionadas con la gestión asistencial

PUBLICIDAD



NTM / EFE

27-08-25 | 13:00



El nuevo director de Asistencia Sanitaria de Osakidetza, Koldo Berganzo. / IREKIA

El consejo de administración de **Osakidetza** ha nombrado este miércoles al **neurólogo Koldo Berganzo** **nuevo director de Asistencia Sanitaria** para dirigir, planificar, coordinar y gestionar la atención tanto en sus centros hospitalarios como en los de Atención Primaria.



durante más de una década, principalmente en el Hospital Universitario de Cruces.

PUBLICIDAD



Además, posee un máster en Dirección y Gestión Sanitaria y desde el año 2021 viene realizando tareas relacionadas con la gestión asistencial, primero como subdirector médico de la OSI Bilbao-Basurto y después como jefe de Servicio de Análisis de recursos y procesos asistenciales en la Dirección General de Osakidetza.

Desde noviembre del pasado año hasta la actualidad Berganzo ha ejercido el cargo de **subdirector para la Coordinación de Atención Hospitalaria en la Dirección General de Osakidetza**, dentro del equipo de Maite Martínez de Albéniz, la actual directora gerente de la OSI Donostialdea desde julio.

Experiencia fuera de Osakidetza

El nuevo director de Asistencia Sanitaria ha desarrollado también gran parte de su actividad en el campo de la [investigación](#) y la docencia, con **27 artículos científicos originales publicados y 15 proyectos de investigación y ensayos clínicos**.

PUBLICIDAD

Además, ha formado parte del Comité de docencia y acreditación de la Sociedad Española de Neurología (2014-2020) y de la Comisión de Ética y Deontología Médica del Colegio de Médicos de Bizkaia (2019-2024), entre otros.

Berganzo colabora como neurólogo asesor con la Asociación Parkinson Bizkaia (Asparbi) desde hace varios años.



proyectos innovadores de impacto de país y que abren nuevas oportunidades de desarrollo para la sanidad vasca", ha informado el Servicio Vasco de Salud.

TEMAS Osakidetza - EHU - salud - Departamento de Salud - Euskadi

Te puede interesar



Si necesitas matar el tiempo en la computadora, este juego es un imprescindible en 2025.

Patrocinado por Forge of Empires

¿Operación de rodilla? Esto pocos lo conocen

Patrocinado por Wellnee

La 'Reina de la ketamina' se declara culpable de la muerte de Matthew Perry
Deia

Cancelar las fiestas
Deia

Le patean hasta dejarlo inconsciente en Bilbao: brutal agresión en la calle Buenos Aires
Deia

Estrategia de la escalera: ahorro con flexibilidad
Patrocinado por Raisin

Consejo de un cirujano plástico: Tu rutina matutina para disfrutar de una piel firme y reluciente
Patrocinado por goldentree.es



ARABA

Álava regresa a las aulas con un arranque a distintas velocidades

El neurólogo Koldo Berganzo, nuevo director de Asistencia Sanitaria de Osakidetza

Berganzo ha ejercido su actividad como médico en el Servicio Vasco de Salud durante más de una década y desde 2021 viene realizando tareas relacionadas con la gestión asistencial



NTM / EFE

27-08-25 | 13:00



El nuevo director de Asistencia Sanitaria de Osakidetza, Koldo Berganzo. / IREKIA

El consejo de administración de **Osakidetza** ha nombrado este miércoles al **neurólogo Koldo Berganzo nuevo director de Asistencia Sanitaria** para dirigir, planificar, coordinar y gestionar la atención tanto en sus centros hospitalarios como en los de Atención Primaria.

Licenciado en Medicina por la **Universidad del País Vasco (EHU)**, concretamente en la especialidad de Neurología, Berganzo es doctor en Neurociencia y **ha ejercido su actividad como médico en Osakidetza durante más de una década**, principalmente en el Hospital Universitario de Cruces.

PUBLICIDAD

Además, posee un máster en Dirección y Gestión Sanitaria y desde el año 2021 viene realizando tareas relacionadas con la gestión asistencial, primero como subdirector médico de la OSI Bilbao-Basurto y después como jefe de Servicio de Análisis de recursos y procesos asistenciales en la Dirección General de Osakidetza.

Desde noviembre del pasado año hasta la actualidad Berganzo ha ejercido el cargo de **subdirector para la Coordinación de Atención Hospitalaria en la Dirección General de Osakidetza**, dentro del equipo de Maite Martínez de Albéniz, la actual directora gerente de la OSI Donostialdea desde julio.

Experiencia fuera de Osakidetza

El nuevo director de Asistencia Sanitaria ha desarrollado también gran parte de su actividad en el campo de la **investigación** y la docencia, con **27 artículos científicos originales publicados** y **15 proyectos de investigación y ensayos clínicos**.

PUBLICIDAD



Además, ha formado parte del Comité de docencia y acreditación de la Sociedad Española de Neurología (2014-2020) y de la Comisión de Ética y Deontología Médica del Colegio de Médicos de Bizkaia (2019-2024), entre otros.

Berganzo colabora como neurólogo asesor con la Asociación Parkinson Bizkaia (Asparbi) desde hace varios años.

Con este nuevo nombramiento en el equipo que lidera la nueva Directora General, Lore Bilbao, Osakidetza refuerza su **"compromiso con el avance del sistema sanitario, incorporando a líderes que impulsan proyectos innovadores de impacto de país y que abren nuevas oportunidades de desarrollo para la sanidad vasca"**, ha informado el Servicio Vasco de Salud.

TEMAS Osakidetza - EHU - salud - Departamento de Salud - Euskadi



CRIANZA

Consejos eficaces para ayudar a reducir el estrés en los padres primerizos



Fuente: Canva



Sapos y Princesas

Fecha de actualización: 20/08/25 08:28





etapa resulta esencial para disfrutarla con mayor serenidad y satisfacción.

Principales causas de estrés en los padres primerizos

Estas son algunas de las fuentes de ansiedad y agotamiento más frecuentes, tanto antes como después del nacimiento:

1. Nuevas responsabilidades

El cuidado de un recién nacido **exige una atención constante**: alimentarlo, cambiarle los pañales, calmar el llanto y tratar de resolver las dudas frecuentes que siempre surgen y que despiertan la inseguridad de muchos padres. A todo ello se suma la necesidad de mantener **las actividades domésticas diarias y cumplir con otras responsabilidades de distinta índole**, lo que a veces resulta abrumador para quienes estaban acostumbrados a un estilo de vida más libre e independiente, sin otras ocupaciones que las propias.

Cargando publicidad...

PUBLICIDAD 0

2. Alteraciones del sueño

Dormir de forma continuada resulta casi imposible durante los primeros meses de

Todas las edades

Bebé

Infantil

Primaria

Preadolescencia

Adolescencia



cognitivas. Baja la concentración y la capacidad de atención, el tiempo de reacción aumenta, se pueden producir fallos de memoria, cambios bruscos de humor y alteraciones en el proceso de toma de decisiones”.

Publicidad



En los primeros meses de vida del bebé, dormir del tirón es misión imposible | Fuente: Canva

3. Problemas económicos



Criar a un hijo en España supone 738 € al mes, un 13 % más respecto a 2022 (652 €) y un 29 % superior en comparación con 2018 (587 €). De modo que no es de extrañar que este sea un motivo de preocupación y estrés en los padres primerizos.

4. Menos intimidad en la pareja

El cansancio, la recuperación posparto y la falta de tiempo repercuten en la vida sexual y en la relación. Si no se trata adecuadamente, terminará por surgir la tensión en la convivencia.

5. Depresión postparto

La Academia Americana de Pediatría (AAP) señala en un [artículo](#) que 1 de cada 7 mujeres sufre depresión posparto en el primer año tras el nacimiento. En España, el Ministerio de Sanidad recuerda **la importancia de la detección temprana y el acompañamiento profesional**, y no solo por la madre, que también, sino porque la salud mental materna influye directamente en el bienestar del bebé.

Qué hacer antes de que nazca

Aplicar ciertas medidas durante el embarazo ayuda a reducir el estrés de los padres primerizos y a preparar a la familia para la nueva etapa. Algunas estrategias útiles son:

1. Asistir juntos a las clases de preparación

Los cursos prenatales ayudan a aliviar la tensión previa, pues enseñan técnicas para trabajo del parto, para el posparto y los cuidados básicos del recién nacido. Esto genera **confianza y seguridad en la pareja**.



futuro hijo o hija. Y hay muchas maneras de hacerlo, por ejemplo, **compartiendo experiencias** con otras personas, dedicando ratos tranquilos a sentir juntos sus pataditas y hablándole o cantándole con la cara cerca de la tripa de mamá, para que se vaya familiarizando con las voces que esperan su llegada al mundo con tantas ganas.

Y es que hablar al bebé y participar en actividades conjuntas fortalece el vínculo familiar. Y no solo eso. Según podemos leer en la guía [Juega conmigo. Actividades para aprender y comunicarse. Desde el embarazo hasta el nacimiento](#), de Unicef, “el bebé será capaz de recordar y reconocer las voces que constantemente escuchaba mientras estaba en la barriga. Por eso se recomienda que los padres y los hermanos le hablen continuamente al vientre con palabras de amor”.



Implicarse desde el principio, la mejor forma de empezar a forjar el vínculo | Fuente: Canva

3. Planificar los gastos

Predecir y organizar los gastos futuros aporta tranquilidad. **Planificar con anticipación** evita que los imprevistos económicos se conviertan en una fuente de



fundamental del que debemos echar mano cuando sea necesario. Contar con ayuda práctica y emocional reduce la sensación de soledad.

5. Mantener una comunicación abierta en la pareja

Hablar de expectativas y miedos, así como de las cuestiones relativas a la educación de vuestro futuro hijo o hija, favorece la unión y permite afrontar los cambios de **manera más coordinada y eficaz**.

Publicidad

Consejos para después del nacimiento

Cuando el bebé ya esté en casa, las siguientes recomendaciones contribuirán a rebajar tensiones y a mantener un ambiente más equilibrado:

6. Repartir las tareas de cuidado

Es aconsejable **organizar turnos**. Si uno de los padres se ocupa de la alimentación nocturna, el otro puede encargarse del baño o de las salidas al pediatra. Así se evita la sobrecarga.





Repartir tareas para que la otra persona descanse, fundamental | Fuente: Canva

7. Estimular al bebé y jugar con él

Cantar al niño, acariciarlo y **jugar con él fomenta su desarrollo emocional y cognitivo**. “Los menores que cuentan con suficientes momentos para jugar libremente crecen más saludables, desarrollan mejor sus capacidades de todo tipo y rinden mejor en la escuela”, explica un **informe** de la Asociación Española de Pediatría.

8. Mantener el afecto mutuo

Los gestos de cariño —abrazos, besos, masajes, sonrisas, miradas— ayudan a reforzar la relación de pareja y reducen la ansiedad en una etapa de enormes exigencias.

9. Buscar apoyo psicológico cuando sea necesario

Si surgen síntomas de depresión postparto o el estrés resulta incontrolable, lo mejor es acudir a un profesional de la salud mental.

10. Tomarse descansos

Siempre que se pueda, delegar temporalmente los cuidados en abuelos u otros familiares, y hacer una escapadita al campo o a la playa, permite a los padres desconectar un poco. En caso de que esto no sea posible, tomarse momentos para **pasear, leer, practicar alguna afición o disfrutar de una salida en pareja** son pequeños respiros que contribuyen al equilibrio emocional. Y si nosotros estamos bien, será más fácil que nuestro bebé también lo esté.



Sapos y Princesas

El equipo de redacción selecciona lo mejor para las familias.

Escápate con una Oferta de principios de año

Publicidad Booking.com



Ver ofertas

Publicidad Booking.com

ma ' La Seguridad Social pierde casi 200.000 afiliados en agosto y el pa... X

-
-
-
-
-
-

Qué! Qué!

Seguir

36.5K Seguidores



Descubren que los perros son capaces de detectar el Párkinson con un 98% de acierto

Historia de Manuel Angel Chao • 1 mes(es) • [5 minutos de lectura](#)

El **Párkinson** es una enfermedad neurodegenerativa de gran incidencia en España, encontrándose solo por debajo del Alzheimer. Según datos de la Sociedad Española de Neurología, afecta a unas **150.000 personas en España**, una cifra que representa el 1,6% de la población mayor de 65 años y un 4% de los mayores de 80 años.



Publicidad

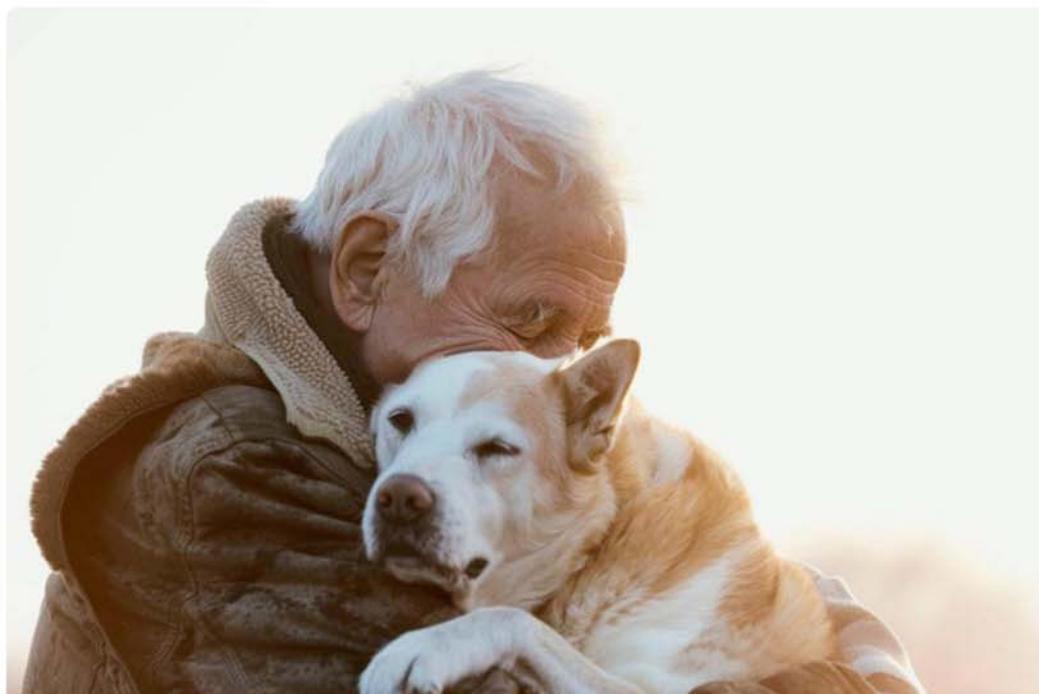
Descubre la Cerradura...

SECURITAS DIRECT®

La prevalencia de esta enfermedad aumenta con la edad, y aunque afecta tanto a hombres como a mujeres, los hombres tienen una probabilidad ligeramente mayor de desarrollarla. Como sucede con otras enfermedades, es importante una detección temprana para iniciar el tratamiento, y gracias a los **perros podría lograrse a corto plazo**, pues tienen la capacidad de detectar este padecimiento

Comentarios

LOS PERROS Y SU CAPACIDAD PARA IDENTIFICAR EL PÁRKINSON



└ Fuente: Freepik

Mientras los expertos auguran que en pocos años [se podrá detectar el Alzheimer mediante un análisis de sangre](#), siguen estudios que hablan de otro problema de salud con alta incidencia, como es el **Párkinson**. Ahora, se ha encontrado que los perros tienen una sorprendente capacidad para identificar este problema de [salud](#), incluso antes de que aparezcan los primeros síntomas visibles.



Miravia
VUELTA A LA RUTINA

Vuelve con el
subidón de los
descuentos

Hasta
50%
desc.

Publicidad

¡La vuelta a tu
rutina al 50%...

MIRAVIA

Comentarios

«Estas incorporaciones llegan en un momento clave para Dignia, que impulsa el desarrollo de un auténtico ecosistema paliativo, concebido como una red cooperativa de personas, instituciones y comunidades que colaboran activamente para mejorar la atención al final de la vida. No se trata solo de promover nuevos proyectos, sino de demostrar en la práctica, generando evidencia científica, que es posible activar barrios y comunidades para acompañar de forma integral a quienes lo necesitan», explica la presidenta de la Fundación Dignia, **Mara Castillo**.

Asimismo, la fundación apunta que el contexto subraya la urgencia de esta transformación: el 80% de las personas que fallecen cada año en España necesitarán cuidados paliativos, según las estimaciones del sector. En este sentido, señalan que es una realidad universal que demanda «*planificación, profesionalización y voluntad política*». El nuevo Consejo Científico de Fundación Dignia reunirá a un grupo de expertos del ámbito sanitario y académico que tendrá un papel consultivo y estratégico, acompañando el diseño de programas formativos, proyectos de investigación y actividades asistenciales, en colaboración con otras instituciones del sector y con las administraciones públicas para apoyar el diseño de políticas públicas que garanticen un acceso universal a los cuidados paliativos.

Osakidetza nombra al neurólogo Koldo Berganzo nuevo director de asistencia sanitaria



El Consejo de Administración de Osakidetza ha nombrado hoy al **Dr. Koldo Berganzo Corrales** nuevo **director de asistencia sanitaria** (DAS) para dirigir, planificar, coordinar y gestionar la atención sanitaria, tanto de los centros hospitalarios como de la atención primaria en el Sistema Vasco de Salud. Licenciado en Medicina por la EHU, concretamente en la especialidad de Neurología, Berganzo es doctor en Neurociencia y ha ejercido su actividad como médico en Osakidetza durante

más de una década, principalmente en el Hospital Universitario de Cruces.

Además, posee un Máster en Dirección y Gestión Sanitaria, y desde el año 2021 viene realizando tareas relacionadas con la gestión asistencial, primero como subdirector médico de la OSI Bilbao-Basurto, cargo que desempeñó durante dos años, y después como jefe de Servicio de Análisis de recursos y procesos asistenciales en la Dirección General de Osakidetza, desde el año 2022 hasta 2024. Desde noviembre del pasado año hasta la actualidad, Berganzo ha ejercido el cargo de Subdirector para la Coordinación de Atención Hospitalaria en la Dirección General de Osakidetza, dentro del equipo de Maite Martínez de Albeniz Zabaleta, anterior DAS y en la actualidad, directora gerente de la OSI Donostialdea desde su nombramiento en el mes de julio.

El nuevo Director de Asistencia Sanitaria ha desarrollado también gran parte de su actividad en el campo de la investigación y la docencia, con 27 artículos científicos originales publicados en revistas indexadas y 15 proyectos de investigación y ensayos clínicos. Además, ha formado parte del Comité de docencia y acreditación de la Sociedad Española de Neurología (2014-2020) y de la Comisión de Ética y Deontología Médica del Colegio de Médicos de Bizkaia (2019-2024), entre otros. Además, Berganzo colabora como neurólogo asesor con la Asociación de Parkinson de Bizkaia (Asparbi) desde hace varios años.

ACTUALIDAD , BREVES , CGCOF , HOSPITAL VIRGEN DEL ROCÍO , TAKEDA



PORTADA	TENERIFE	GRAN CANARIA	ISLAS	MUNICIPIOS	CULTURA		
DEPORTES	ECONOMÍA	SOCIEDAD	SUCESOS	POLÍTICA	INTERNACIONAL	TECNOLOGÍA	SALUD SEXUAL

29
AGO
2025

Jóvenes adultos que consumieron nueces reportaron una mejor calidad del sueño

Sociedad



El consumo diario de nueces en la cena mejoró de manera medible la calidad objetiva del sueño y aumentó los niveles de melatonina

ELDIGITALDECANARIAS.NET/Barcelona

Gracias a su contenido en Omega-3 ALA, triptófano, melatonina de origen vegetal, magnesio y vitaminas B, las nueces pueden favorecer de forma natural la regulación del sueño

Estos resultados abren la puerta a futuras investigaciones en otros grupos de edad y en personas con trastornos del sueño, que se considera un problema de salud global

Comer una porción diaria de aproximadamente un puñado grande de nueces (40 gramos o aproximadamente 1,5 onzas) con la cena puede ayudar a mejorar las medidas de calidad general del sueño y

PUBLICIDAD

Ayuntamiento de La Laguna
Acógete al
Plan personalizado de pago de tributos
Hasta el 31 de octubre de 2025

EXCMO. AYUNTAMIENTO DE SAN CRISTÓBAL DE LA LAGUNA

PUBLICIDAD

PUBLICIDAD

reducir la somnolencia diurna en adultos jóvenes sanos, según un nuevo ensayo controlado aleatorizado realizado por investigadores de la Universidad de Barcelona.

Un estudio publicado en *Food & Function*^{1*} tuvo como objetivo estudiar el posible impacto que el consumo diario de nueces podría tener en biomarcadores específicos de orina (6-SMT, un subproducto de la melatonina), parámetros de calidad del sueño (latencia del sueño, vigilia después del inicio del sueño, despertares y eficiencia) y somnolencia diurna.

El estudio evaluó los efectos de consumir 40 gramos de nueces diariamente con la cena durante un período de ocho semanas entre 76 adultos jóvenes sanos de 20 a 28 años (85% mujeres), quienes completaron tanto las fases con nueces como las de control en un diseño cruzado. Los investigadores encontraron que comer nueces aumentó un biomarcador clave de la hormona reguladora del sueño, la melatonina, la cual se incrementó significativamente en muestras de orina vespertinas después de un período de intervención de cuatro semanas cuando los participantes consumieron nueces, en comparación con el período de control.

La intervención con nueces también acortó el tiempo que los participantes tardaron en conciliar el sueño en 1,3 minutos, mejoró las puntuaciones generales de calidad del sueño y redujo la somnolencia diurna autoinformada en comparación con un período de control sin frutos secos. Si bien las puntuaciones globales de calidad del sueño mejoraron, no hubo diferencias significativas en las medidas de variables relacionadas con el ritmo circadiano entre las condiciones de intervención y de control. Con estos hallazgos, los investigadores sugieren que el consumo de nueces podría ser potencialmente un enfoque simple, basado en los alimentos, para apoyar un sueño saludable.

PUBLICIDAD

#PROTEGETUNEGOCIO



LOGO CONSEJOS PARA CUIDARNOS

LOGO CONSEJOS PARA CUIDARNOS

IMPRESIÓN DIGITAL
soporte con normativas covid-19

TECHCENTRA

¡Cumpliendo contigo!

601 058 723

“Este es el primer ensayo controlado aleatorizado que muestra que el consumo diario de nueces mejoró de manera medible la calidad objetiva del sueño y aumentó los niveles de melatonina durante las horas de la tarde después de un período de intervención”, dijo la Dra. María Izquierdo-Pulido, investigadora principal del estudio de la Universidad de Barcelona. En España, el insomnio es el trastorno del sueño más prevalente afectando a un 20% de la población². Por este motivo la Dra. Izquierdo afirma que “nuestros resultados abren la puerta a futuras investigaciones en otros grupos de edad y en personas con trastornos del sueño.” La falta de sueño se considera un problema de salud global, con implicaciones de salud pública multifacéticas, que van desde enfermedades crónicas hasta impactos cognitivos y económicos³.

Los investigadores explican que la combinación única de nutrientes de apoyo al sueño en las nueces, como el triptófano (84,6 mg), un precursor de la melatonina, la melatonina de origen vegetal (118 ng), el magnesio (45 mg) y las vitaminas B (0,2 mg de cada vitamina B5 y vitamina B6), puede ayudar a explicar los resultados positivos observados en el estudio. Estos hallazgos sugieren que las nueces pueden ayudar de forma natural a favorecer la calidad del sueño, aunque se necesita más investigación para comprender el mecanismo.

La Dra. María Fernanda Zerón-Rugiero, colíder del estudio, explica: “Si bien los efectos observados en este estudio se produjeron después del consumo de nueces en la cena, creemos que la ingesta diaria, más que el momento, fue la que condujo a los beneficios en el apoyo al sueño.”

Este estudio se encuentra entre los primeros en demostrar el potencial de las nueces como alimento que apoya el sueño. Como

tal, el estudio contenía una serie de limitaciones, incluidas la ingesta no medida de triptófano y melatonina en la dieta, que restringen la aplicabilidad de los hallazgos del estudio a la población general. Si bien se justifica más investigación para examinar estos efectos, estos hallazgos iniciales se suman al creciente cuerpo de evidencia que respalda el papel de la dieta y de alimentos específicos ricos en nutrientes, como las nueces, en la promoción de la salud del sueño.

Aquí hay algunas formas fáciles de agregar un puñado de nueces a tu comida de la tarde:

- Disfruta de un básico de la cena como las albóndigas y dales un giro sabroso y nutritivo con esta versión de albóndigas en salsa de Nueces de California: fácil de preparar, llena de sabor y perfecta para compartir.
- Las batatas asadas rellenas de carne y Nueces de California, hechas con un sofrito sabroso de carne, especias y nueces, contienen una combinación de proteína, fibra y grasas saludables, un equilibrio que aporta saciedad y energía sostenida, ayudando a disfrutar de una cena completa y reparadora.
- Espolvorea nueces picadas sobre avena, ensaladas o verduras asadas para un impulso de textura, sabor y nutrición.
- Mezcla nueces en batidos, agrégalas al yogur o úsalas como costra para pollo o pescado para una mejora fácil de las comidas cotidianas.

Para conocer más sobre la amplitud de investigaciones que respaldan el consumo de nueces, junto con ideas de recetas e inspiración, visita <https://nuecesdecalfornia.com/>

Acerca de la California Walnut Commission

La *California Walnut Commission* (CWC) representa a más de 3.700 productores de

nueces de California y casi 70 procesadores, cultivadas en huertos familiares de agricultores de varias generaciones. Las Nueces de California, conocidas por su excelente valor nutricional y calidad, se envían a todo el mundo durante todo el año, con más del 99% de las nueces cultivadas en los Estados Unidos provenientes de California. La CWC, establecida en 1987, promueve el uso de nueces a través de actividades de desarrollo de mercado nacional y de exportación, así como apoya la investigación en salud sobre el consumo de nueces.

Referencias:

Esta investigación fue financiada por la California Walnut Commission. El financiador no participó en el diseño ni en la implementación del estudio, ni en la interpretación de los hallazgos o la decisión de publicar.

1. Zerón-Ruggerio MF, Ibarra-Picón A, Díez-Hernández M et al. Daily Walnut Consumption Increases 6-Sulfatoxymelatonin Urinary Levels and Can Improve Sleep Quality: A Randomized Crossover Trial [publicado en línea antes de impresión el 12 de agosto de 2025]. *Food & Function*. DOI: 10.1039/d5fo00971e
2. Sociedad Española de Neurología. El 48% de la población adulta española y el 25% de la población infantil no tiene un sueño de calidad [comunicado de prensa]. 14 de marzo de 2024. <https://www.sen.es/saladeprensa/pdf/Link435.pdf>
3. Chattu VK, Manzar MD, Kumary S, Burman D, Spence DW, Pandi-Perumal SR. El problema global de la falta de sueño y sus graves implicaciones para la salud pública. *Healthcare (Basel)*. 2019;7(1):1. doi:10.3390/healthcare7010001.

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

Publicidad Derila



Reseña: Por qué todo el mundo se vuelve loco por este enrutador WiFi portát...

Publicidad Ryoko



Men's Health España

Seguir

21.5K Seguidores



Jana Fernández: "Para dormir bien no sólo importa lo que haces la hora antes de acostarte"

Historia de Por Álvaro Piqueras • 2 mes(es) • 3 minutos de lectura



Según la experta, la actividad física o la alimentación también desempeñan un papel relevante a la hora de mejorar la denominada higiene del sueño.

© Riska - Getty Images

- El cardiólogo José Abellán comparte la receta para tener un corazón sano y vivir más años: "Tu día a día es lo que condiciona tu salud"

• La receta del doctor Andrew Huberman para tener una g  Comentarios