

[LOCAL](#) [DEPORTE](#) [EMPRESA](#) [ENTREVISTAS](#) [PROGRAMACIÓN TV](#) [EL TIEMPO](#) [SORTEOS](#)

Hemeroteca

Buscar



EVENTO



Elche acogerá en septiembre un Congreso Internacional sobre Enfermedades Neurodegenerativas



Rehabilitación integral de edificios

+ habitabilidad + seguridad

Solicita presupuesto ahora,
sin compromiso promissan.com    

El evento reunirá a expertos, pacientes y entidades sociales para impulsar el diagnóstico precoz y la concienciación ciudadana

Iván Hurtado
04 de agosto de 2025 - 11:43

La ciudad de Elche será del 15 al 18 de septiembre el escenario de un Congreso Internacional sobre Enfermedades Neurodegenerativas, una cita de relevancia científica y social que reunirá a profesionales de primer nivel y a entidades del ámbito sociosanitario. El evento está organizado de manera conjunta por la Fundación Reina Sofía, el Centro de Investigación de Enfermedades Neurológicas (CIEN), el Ayuntamiento de Elche y la Sociedad Española de Neurología.

El congreso se celebrará en el Centro de Congresos Ciutat d'Elx y contará con entrada gratuita, aunque será necesario inscribirse previamente a través de la web oficial de la Fundación CIEN (www.ciien.org) para garantizar el acceso a las distintas sesiones.

La edil de Acción Social, Celia Lastra, ha destacado que "el congreso incluye una parte sociosanitaria los días 17 y 18 de septiembre a partir de las 17:00 horas, donde entidades sociales implicadas participarán con ponencias y charlas que buscan acercar la realidad de estas enfermedades a la ciudadanía".

Por su parte, la edil de Mayores, Aurora Rodil, ha puesto el acento en el carácter divulgativo del evento: "El objetivo es difundir de forma adecuada el conocimiento sobre las enfermedades neurodegenerativas y contribuir a que se produzcan diagnósticos cada vez más tempranos, lo que puede mejorar de manera notable la calidad de vida de los pacientes".

Entre los temas que se abordarán en las jornadas figuran el papel del paciente en los procesos de investigación, el diagnóstico precoz, nuevas líneas de trabajo científico y el enfoque emocional, todo ello complementado con una actividad divulgativa de fusión entre música y ciencia.

LOCAL DEPORTE EMPRESA ENTREVISTAS PROGRAMACIÓN TV EL TIEMPO SORTEOS

Celia Lastra ha animado a los ilicitanos a participar activamente: "Es un congreso que nos involucra a todos, y queremos que Elche se consolide como ciudad referente en el estudio y la prevención de estas patologías que afectan a miles de familias".

La cita, con proyección nacional e internacional, representa una oportunidad única para acercar la ciencia a la sociedad, fomentar el diálogo entre profesionales y pacientes, y seguir avanzando en la lucha contra enfermedades como el Alzheimer, el Parkinson o la ELA.



Noticias relacionadas

POLÍTICA



Compromís preguntará al Ministeri de Cultura pel retorn de la Dama d'Elx
Esther Díez reafirma el compromís de la formació amb una reivindicació històrica de la ciutat coincidint amb el 128 aniversari del descobriment
[Iván Hurtado](#), 4 de agosto de 2025

SOCIEDAD



Pablo Ruz denuncia el veto de Costas a la instalación de luz en El Pinet y anuncia recurso del Ayuntamiento
El alcalde de Elche defiende el tendido aéreo para más de 40 farolas como medida urgente para garantizar la seguridad y habitabilidad en esta zona costera
[Iván Hurtado](#), 4 de agosto de 2025

SEGURIDAD



Pablo Ruz exige al Gobierno refuerzo policial en Elche tras la agresión a un agente fuera de servicio
El alcalde insiste en su preocupación por el aumento de delitos reincidentes en la zona y reclama medidas urgentes a la Subdelegación del Gobierno
[Iván Hurtado](#), 4 de agosto de 2025

Deja una respuesta

Tu dirección de correo electrónico no será publicada. Los campos obligatorios están marcados con *

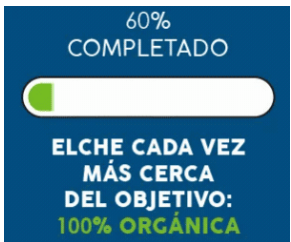
Comentario *

Nombre *

Correo electrónico *

Web

Publicar el comentario



TODOAlicante

Elche será referencia mundial de enfermedades neurodegenerativas en septiembre

La ciudad acoge un congreso internacional que albergará talleres sociosanitarios para pacientes y familias



La edil de Acción Social, Celia Lastra, y la de Mayores, Aurora Rodil, han anunciado el congreso. TA



Pau Sellés
Alicante

Lunes, 4 de agosto 2025, 11:50 | Actualizado 12:00h.

Comenta



Con el foco puesto en los pacientes y sus familias, Elche acogerá el próximo mes de septiembre un Congreso Internacional de Enfermedades Neurodegenerativas, que contará con la participación de científicos de diferentes partes del mundo.

Las jornadas tendrán lugar en el Centro de Congresos entre los días 15 y 18, con entrada gratuita, y será necesario inscribirse en la web de la Fundación Cien www.ciien.org para asegurar la asistencia.

Las charlas abordarán temas como la visión del paciente sobre la investigación de enfermedades neurodegenerativas, la actividad del paciente, y una fusión entre concierto y

ne
ac



Peugeot 208, alma urbana y espíritu libre
Peugeot

[Seguir leyendo >](#)



Entre los encargados de impartir estas ponencias se encuentra la presidenta de Federación española de Parkinson, el director científico de la Asociación CIEN, la Asociación de Familiares de Personas con Alzheimer de Elche, la Asociación Parkinson de Elche o el Defensor del Mayor, entre otros.

La edil de Acción Social, Celia Lastra, ha explicado que «el congreso cuenta con una parte socio sanitaria en la que las entidades sociales implicadas participan con ponencias y charlas». La organización del evento corre a cargo de la Fundación Reina Sofía, el Centro de Investigación de Enfermedades Neurológicas (CIEN) junto con el Ayuntamiento de Elche y la Sociedad Española de Neurología.

Sigue el canal de TODO Alicante en WhatsApp

Por su parte, la edil de Mayores, Aurora Rodil, ha destacado que «este evento tiene como objetivo divulgar de manera adecuada el conocimiento de estas enfermedades y permita diagnósticos precoces».

Comenta

Reporta un error



Peugeot 208, alma urbana y espíritu libre

Peugeot

Seguir leyendo >

Elche

Sanidad

Elche acogerá un congreso internacional sobre enfermedades neurodegenerativas

El evento sociosanitario, con entrada gratuita, combinará ciencia, testimonios reales y actividades culturales del 15 al 18 de septiembre



Lastra y Rodil, en la presentación este lunes / **INFORMACIÓN**



Leer



Cerca



Jugar

PUBLICIDAD



M. Alarcón

04 AGO 2025 12:56

Actualizada 04 AGO 2025 16:42

Del **15 al 18 de septiembre**, **Elche** será punto de encuentro de la investigación y la divulgación científica al albergar el **Congreso Internacional de Enfermedades Neurodegenerativas**, una cita que busca responder al **aumento de casos de personas mayores con alta dependencia sanitaria**. El evento, organizado por la **Fundación Reina Sofía**, el **Centro de Investigación de Enfermedades Neurológicas (CIEN)**, el **Ayuntamiento de Elche** y la **Sociedad Española de Neurología**, tendrá lugar en el **Centro de Congresos de Elche**, con **entrada gratuita** y previa **inscripción en la web oficial** de la **Fundación CIEN**. **Hace ahora tres semanas**, el Ayuntamiento de Elche ya dio cuenta de este acto en una rueda de prensa en la que aseguró que intervendría, entre otros, el científico ilicitano Francis Martínez Mojica.

PUBLICIDAD



Leer



Cerca



Jugar

Las ediles Celia Lastra y Auroral Rodil han presentado esta actividad este lunes, diseñada no solo como un foro científico, sino también como un **espacio de reflexión social y sanitaria**. En él se abordarán cuestiones clave relacionadas con enfermedades como el **Alzhéimer, el Parkinson y otras patologías neurodegenerativas**, cuyo impacto es cada vez mayor en una población envejecida y vulnerable. Entre sus objetivos, destaca la **divulgación de conocimientos**, el impulso al **diagnóstico precoz** y la promoción de mejores prácticas para **afrontar la dependencia sanitaria** derivada de estas enfermedades.

PUBLICIDAD

PUBLICIDAD



“Las entidades sociales implicadas participan con ponencias y charlas”, explicó la edil de Acción Social, Celia Lastra

Diagnóstico precoz y enfoque centrado en el paciente

Las sesiones de mayor contenido sociosanitario se celebrarán los días **17 y 18 de septiembre a partir de las 17:00 horas**, y contarán con la intervención de **investigadores científicos de prestigio internacional**, así como representantes de entidades sociales. La programación incluye ponencias



Leer



Cerca



Jugar

entre concierto y actividad divulgativa, lo que demuestra un enfoque novedoso y accesible.



Cartel del Congreso Internacional que llega a Elche en septiembre / **INFORMACIÓN**

Los participantes podrán escuchar la voz directa de afectados y familiares gracias a la presencia de entidades como la **Asociación de Familiares de Personas con Alzheimer de Elche**, la **Asociación Parkinson de Elche** y la intervención del **Defensor del Mayor**, además de expertos como el **director científico de la Asociación CIEN** y la **presidenta de la Federación Española de Parkinson**.



Leer



Cerca



Jugar

Un congreso que pone a Elche como referente en neurociencia aplicada

Más allá de la ciencia, este congreso tiene un componente de **sensibilización ciudadana**. Desde el Ayuntamiento se ha hecho un llamamiento a la participación masiva de la ciudadanía. “Queremos que **Elche sea referente en el estudio y diagnóstico precoz de estas enfermedades**”, ha señalado Lastra, quien recuerda que estos trastornos afectan cada vez a más familias.

“El objetivo es divulgar el conocimiento de estas enfermedades y permitir diagnósticos precoces”, dijo la edil de Mayores, Aurora Rodil,

En un contexto donde las **enfermedades neurodegenerativas** se han convertido en una prioridad sanitaria, tanto por su impacto en la calidad de vida como por los desafíos que plantean a los sistemas públicos de salud, este encuentro refuerza la **necesidad de avanzar en políticas de prevención, atención integral y apoyo a los cuidadores**.



Leer



Cerca



Jugar

PUBLICIDAD

Esfuerzos

El congreso se suma a los esfuerzos que desde diferentes niveles institucionales buscan **responder al crecimiento de la dependencia sanitaria en la tercera edad**, un fenómeno que, según los expertos, se verá agravado en los próximos años si no se aplican medidas proactivas.

Noticias relacionadas y más

Investigadores de Alicante buscan voluntarios para un ensayo sobre la enfermedad de Huntington

Lactancia: el primer vínculo

Santa Pola no olvida el atentado de ETA 23 años después

Elche se posiciona así como ciudad comprometida con la **investigación biomédica**, el **envejecimiento activo** y la **humanización de los cuidados**. Con este evento, la ciudad no solo acoge un congreso, sino que fortalece su papel como motor del cambio hacia una atención sanitaria más justa, informada y cercana.

TEMAS

ENFERMEDADES

PARKINSON

AYUNTAMIENTO DE ELCHE

FUNDACIÓN

DIVULGACIÓN CIENTÍFICA



Leer



Cerca



Jugar

05 ago 2025 Actualizado 09:38

Sociedad

El Congreso Internacional de Enfermedades Neurodegenerativas acogerá talleres sociosanitarios para pacientes y familias

Las jornadas tendrán lugar en el Centro de Congresos, con entrada gratuita, y será necesario inscribirse en la web de la Fundación Cien



Redacción

Radio Elche 04/08/2025 - 12:36 CEST

Elche • La ciudad de Elche acogerá del 15 al 18 de septiembre un Congreso Internacional sobre Enfermedades Neurodegenerativas organizado de forma conjunta por la Fundación Reina Sofía, el Centro de Investigación de Enfermedades Neurológicas (CIEN) junto con el Ayuntamiento de Elche y la Sociedad Española de Neurología.

La edil de Acción Social, Celia Lastra, ha explicado que “el congreso cuenta con una parte sociosanitaria en la que las entidades sociales implicadas participan con ponencias y charlas, que tendrán lugar los días 17 y 18 de septiembre, a partir de las 17:00h”.

Las jornadas tendrán lugar en el Centro de Congresos, con entrada gratuita, y será necesario inscribirse en la web de la Fundación Cien www.ciiien.org para asegurar la asistencia.

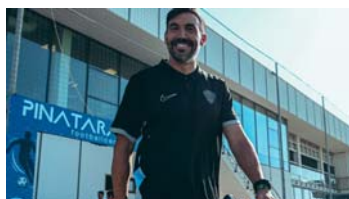
Por su parte, la edil de Mayores, Aurora Rodil, ha destacado que “este evento tiene como objetivo divulgar de manera adecuada el conocimiento de estas enfermedades y permita diagnósticos precoces”.

Las charlas abordarán temas como la visión del paciente sobre la investigación de enfermedades neurodegenerativas, diagnóstico precoz, la perspectiva del paciente, y una fusión entre concierto y actividad divulgativa.

Los encargados de estas ponencias serán investigadores científicos de nivel internacional, la presidenta de Federación española de Parkinson, el director científico de la Asociación CIEN, la Asociación de Familiares de Personas con Alzheimer de Elche, la Asociación Parkinson de Elche o el Defensor del Mayor, entre otros.

Lastra ha animado a toda la ciudadanía a asistir al congreso “porque es algo que nos compete, y queremos que Elche sea referente en el estudio y diagnóstico precoz de estas enfermedades”.

Artículo anterior



El Elche CF afronta la última semana de su pretemporada

José Morago 04/08/2025

Artículo siguiente



El Hospital Universitario del Vinalopó impulsa un programa pionero de medicina anticipativa para atender a pacientes crónicos y de edad avanzada

[Home](#) [Es la Mañana de Elche y Comarcas](#) [Escucha el Podcast](#)[Informativos esNoticia](#) [Programación](#) [esRadio Online](#)[Parrila esRadio 25](#) [Denuncia](#) [Contacto](#)[Cultura](#)[Deportes](#)[Medio Ambiente](#)[Movilidad](#)[Noticias](#)[Política](#)[Política Elche](#)[Tecnología](#)

05/08/2025

Neurodegenerativas acogerá talleres sociosanitarios para pacientes y familias



¡Escúchanos Online sin anuncios!

La ciudad de Elche acogerá del 15 al 18 de septiembre un Congreso Internacional sobre Enfermedades Neurodegenerativas organizado de forma conjunta por la Fundación Reina Sofía, el Centro de Investigación de Enfermedades Neurológicas (CIEN) junto con el Ayuntamiento de Elche y la Sociedad Española de Neurología.

WhatsApp

La edil de Acción Social, Celia Lastra, ha explicado que “el congreso cuenta con una parte sociosanitaria en la que las entidades sociales implicadas participan con ponencias y charlas, que tendrán lugar los días 17 y 18 de septiembre, a partir de las 17:00h”.



¡Contacta por WhatsApp!

Las jornadas tendrán lugar en el Centro de Congresos, con entrada gratuita, y será necesario inscribirse en la web de la Fundación Cien



www.ciiien.org para asegurar la asistencia.

Por su parte, la edil de Mayores, Aurora Rodil, ha destacado que “este evento tiene como objetivo divulgar de manera adecuada el conocimiento de estas enfermedades y permita diagnósticos precoces”.

Las charlas abordarán temas como la visión del paciente sobre la investigación de enfermedades neurodegenerativas, diagnóstico precoz, la perspectiva del paciente, y una fusión entre concierto y actividad divulgativa.

Los encargados de estas ponencias serán investigadores científicos de nivel internacional, la presidenta de Federación española de Parkinson, el director científico de la Asociación CIEN, la Asociación de Familiares de Personas con Alzheimer de Elche, la Asociación Parkinson de Elche o el Defensor del Mayor, entre otros.

Lastra ha animado a toda la ciudadanía a asistir al congreso “porque es algo que nos compete, y queremos que Elche sea referente en el estudio y diagnóstico precoz de estas enfermedades”.

4 agosto 2025 | Categories: [Noticias](#) | Tags: [#congreso](#), [#enfermedades](#), [#Fundación](#)

Comparte esta noticia. Elige tu plataforma:



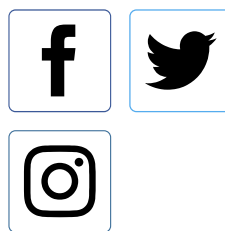
Parrilla Programas 2025



Colaboradores



Redes Sociales



El Congreso Internacional de Enfermedades Neurodegenerativas acogerá talleres sociosanitarios para pacientes y familias



ELPERIODIC.COM - 04/08/2025



- Las jornadas tendrán lugar en el Centro de Congresos, con entrada gratuita, y será necesario inscribirse en la web de la Fundación Cien

La ciudad de Elche acogerá del 15 al 18 de septiembre un Congreso Internacional sobre Enfermedades Neurodegenerativas organizado de forma conjunta por la Fundación Reina Sofía, el Centro de Investigación de Enfermedades Neurológicas (CIEN) junto con el Ayuntamiento de Elche y la Sociedad Española de Neurología.

La rodil de Acción Social, Celia Lastra, ha explicado que “el congreso cuenta con una parte sociosanitaria en la que las entidades sociales implicadas participan con ponencias y charlas, que tendrán lugar los días 17 y 18 de septiembre, a partir de las 17:00h”.

Las jornadas tendrán lugar en el Centro de Congresos, con entrada gratuita, y será necesario inscribirse en la web de la Fundación Cien www.ciien.org para asegurar la asistencia.

Las charlas abordarán temas como la visión del paciente sobre la investigación de enfermedades neurodegenerativas, diagnóstico precoz, la perspectiva del paciente, y una fusión entre concierto y actividad divulgativa.

Los encargados de estas ponencias serán investigadores científicos de nivel internacional, la presidenta de Federación española de Parkinson, el director científico de la Asociación CIEN, la Asociación de Familiares de Personas con Alzheimer de Elche, la Asociación Parkinson de Elche o el Defensor del Mayor, entre otros.

Lastra ha animado a toda la ciudadanía a asistir al congreso “porque es algo que nos compete, y queremos que Elche sea referente en el estudio y diagnóstico precoz de estas enfermedades”.

MÁS FOTOS





Patrocinado



20minutos

Seguir

110.2K Seguidores



Gerardo Gutiérrez, neurólogo: "El tratamiento para muchas enfermedades neuromusculares está más cerca"

Historia de Merche Borja • 5 día(s) •

1 minutos de lectura



Comentarios



Salud Bienestar

El síntoma temprano del Alzheimer que puedes detectar mientras te estás duchando, según un estudio

- * *Los expertos en la Universidad de Chicago han dado con una nueva forma para identificarlo*
- * *[La Seguridad Social está concediendo la incapacidad permanente con hasta el 100% de la pensión a trabajadores con ansiedad en estos casos](#)*
- * *[Aviso de los investigadores a la población: descubren en las avispas un posible aliado contra el envejecimiento](#)*



iStock



Víctor Ruiz

13:36 - 4/08/2025

La [Alzheimer's Association](#) define el Alzheimer como "la causa más común de demencia, un término general que se refiere a la pérdida de memoria y otras capacidades cognitivas lo suficientemente grave como para interferir con la vida diaria. La enfermedad de Alzheimer representa entre el **60 % y el 80 % de los casos de demencia**". En todo el mundo **55 millones de personas viven con esta enfermedad** y en **España la cifra asciende a 800.000** personas, según datos de la Sociedad Española de Neurología.

Cada año se diagnostican miles de casos, pero solo el 1% tienen un precedente g... ara tener un pronto diagn... guir una



comunes, hay uno que puede ayudar mucho a detectar la enfermedad con bastante antelación.

Los **expertos en la Universidad de Chicago** han dado con una nueva forma de identificarlo en una actividad que se hace a diario: darse una ducha. La investigación se centra en la pérdida del olfato, que normalmente acompaña al deterioro de la memoria. Por este motivo **no reconocer tu gel de ducha** podría ser un motivo por el que estar alerta.

Este fue el punto de partida para que los investigadores comenzaran a relacionar todavía más la importancia de los olores con la memoria. En consiguiente, los nuevos datos podrían ayudar a elaborar nuevas pruebas olfativas para detectar a personas más jóvenes: "**Si pudiéramos identificar a las personas de 40, 50 y 60 años** que tienen mayor riesgo desde el principio, podríamos tener suficiente información para inscribirlas en ensayos clínicos y desarrollar mejores medicamentos", apuntó la autora principal del estudio Rachel Pacyna.

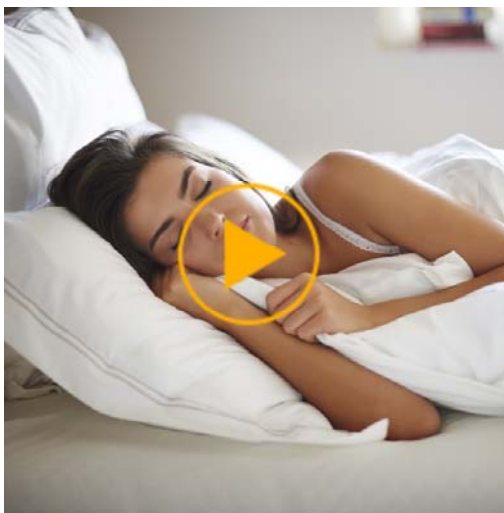




Aragón Radio > Podcast > Emisiones > ¿Cómo dormimos en España? Consejos para

¿Cómo dormimos en España? Consejos para un sueño reparador

En No llegues tarde



04/08/2025

Duración: 00:20:11



En estos primeros días de una nueva ola de calor que afectará al sueño nocturno, la Sociedad Española de Neurología (SEN) nos sorprende con datos como estos: menos del 50% de los españoles duerme las horas recomendadas, y uno de cada tres adultos se despierta con la sensación de no haber tenido un sueño reparador. El programa trata el tema con la Dra. Celia García Malo, Coordinadora del Grupo de Estudio del Sueño de la SEN, y con Miguel Ángel Lacueva, enfermo de apnea del sueño y expresidente de ASENARCO.



● AHORA Noticias de España | Israel Gaza | Santos Cerdán inocente | Asesinato machista Don Benito | Jair Bol

ESCUCHA | atresplayer |

Sociedad ➤ Cuando el calor nos 'fríe' el cerebro: así afectan las altas temperaturas a

OLA DE CALOR

Cuando el calor nos 'fríe' el cerebro: así afectan las altas temperaturas a nuestro hipotálamo (y cómo evitarlo)

Las consecuencias El calor extremo hace que el hipotálamo se desestabilice. Como resultado podemos sufrir síntomas como exceso de sueño, falta de apetito, apatía y mal humor.

Las claves:

- Ancianos, niños y personas con enfermedades del sistema nervioso son más vulnerables
- Conviene evitar la exposición directa al sol, beber líquidos frescos y sumergirse en el agua



Más vídeos



PUBLICIDAD

Tania Recuero.
Madrid, 05 de agosto de 2025, 16:01

Profundiza en
1 minuto



VER RESUMEN IA SUPERVISADO



Escucha esta noticia 0:00/ 1:17

Sentir que **se nos achicharra el cerebro** no es solo una sensación, sino los efectos de una sobrecarga de la temperatura corporal. El doctor Carlos Tejero, miembro de la Sociedad Española de Neurología, explica que, como consecuencia, "nos aparece un **exceso de sueño**, la actividad de nuestro cerebro se ralentiza, nos cuesta pensar" y "los movimientos no son tan rápidos ni tan precisos".

Esto es porque el **hipotálamo**, una pequeña pero vital parte del cerebro, se desestabiliza por el calor extremo, que provoca que "ese sistema no acabe de funcionar perfectamente". Y se trata del centro de control que regula, entre otras funciones importantes, **el hambre, la sed, el estado de ánimo y la temperatura** corporal.

Ante esta situación, nuestro cuerpo se pone en modo ahorro, concentrando toda su energía en enfriarse. **Falta de apetito, apatía y mal humor** son algunos de los efectos, aunque no afecta a todos por igual.

Además, hay personas más vulnerables: **ancianos y niños** son más sensibles y hay que prestar especial atención a quienes padecen **enfermedades del sistema nervioso**. Las personas con demencia y Parkinson, ilustra el doctor Tejero, "son especialmente sensibles a la deshidratación y empeoran sus síntomas".

Evitar la exposición directa al sol, beber líquidos frescos y sumergirse en el agua pueden parecer precauciones obvias, pero son las claves para que nuestro cerebro siga en marcha y no se rinda al calor.



EN DIRECTO

PUBLICIDAD

Ondacero

Emisoras

Comunidad Valenciana

Elche

Audios

Más de uno Elche

ENTREVISTA

Aurora Rodil: "Es un lujo para Elche albergar el Congreso Internacional de Enfermedades Neurodegenerativas"

La edil de familia, infancia y mayores invita a afectados, familiares y agentes sociales a inscribirse en este simposio que tendrá lugar del 15 al 18 de septiembre

Mayte Vilaseca



Elche | 05.08.2025 13:11



EN DIRECTO

Más de uno



[Ayuntamiento](#) [Áreas y servicios](#) [Sede electrónica](#) [Noticias](#) [Agenda](#)

El Congreso Internacional de Enfermedades Neurodegenerativas acogerá talleres sociosanitarios para pacientes y familias

4 AGOSTO, 2025



Las jornadas tendrán lugar en el Centro de Congresos, con entrada gratuita, y será necesario inscribirse en la web de la Fundación Cien www.ciiien.org

La ciudad de Elche **acogerá del 15 al 18 de septiembre un Congreso Internacional sobre Enfermedades Neurodegenerativas** organizado de forma conjunta por la Fundación Reina Sofía, el Centro de Investigación de Enfermedades Neurológicas (CIEN) junto con el Ayuntamiento de Elche y la Sociedad Española de Neurología.

La edil de Acción Social, Celia Lastra, ha explicado que **“el congreso cuenta con una parte sociosanitaria en la que las entidades sociales implicadas participan con ponencias y charlas, que tendrán lugar los días 17 y 18 de septiembre, a partir de las 17:00h”**.

Las jornadas **tendrán lugar en el Centro de Congresos, con entrada gratuita, y será necesario**

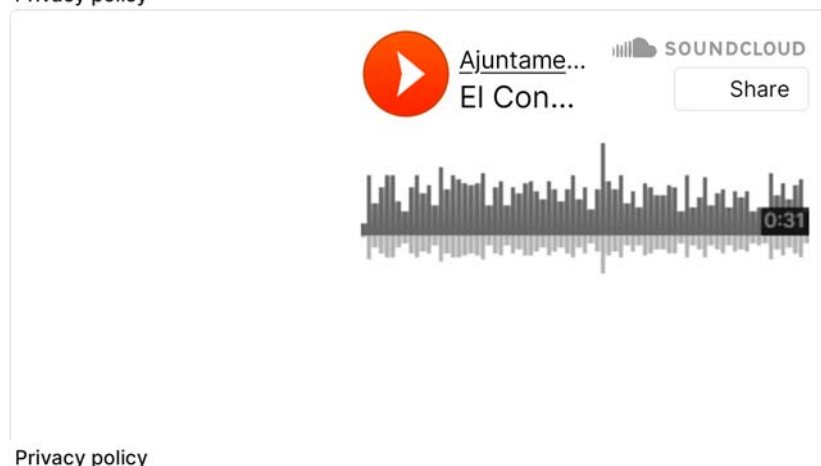
inscribirse en la web de la Fundación Cien www.ciiien.org para asegurar la asistencia.

Por su parte, la edil de Mayores, Aurora Rodil, ha destacado que **“este evento tiene como objetivo divulgar de manera adecuada el conocimiento de estas enfermedades y permita diagnósticos precoces”**.

Las charlas abordarán temas como la **visión del paciente sobre la investigación de enfermedades neurodegenerativas, diagnóstico precoz, la perspectiva del paciente**, y una fusión entre concierto y actividad divulgativa.

Los encargados de estas ponencias **serán investigadores científicos de nivel internacional**, la presidenta de Federación española de Parkinson, el director científico de la Asociación CIEN, la Asociación de Familiares de Personas con Alzheimer de Elche, la Asociación Parkinson de Elche o el Defensor del Mayor, entre otros.

Lastra ha animado a toda la ciudadanía a asistir al congreso **“porque es algo que nos compete, y queremos que Elche sea referente en el estudio y diagnóstico precoz de estas enfermedades”**.



PUBLICIDAD



PROGRAMACIÓN LOCAL EN MADRID

12:50H | 05 AGOSTO 2025 | HERRERA EN COPE EN MADRID

Según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN), cada año en España unas 700 personas comienzan a desarrollar los síntomas de ELA, de esclerosis lateral amiotrófica, una enfermedad degenerativa del sistema nervioso central, que afectan a las neuronas que controla el movimiento de la musculatura voluntaria

[Leer menos](#) ^

Mónica Álvarez 05 AGO 2025, 15:03 - 9:45 MIN

Descargar



MÁS DE PROGRAMACIÓN LOCAL EN MADRID



08:24H | 05 AGOSTO 2025 | HERRERA EN COPE EN MADRID



Más directos



COPE emisión nacional

HERRERA EN COPE

Con Carlos Herrera





La salud persona a persona

[Hospitales](#) [Buscar centro médico](#) [Especialidades](#) [Enfermedades y tratamientos](#) [Pedir cita](#) [Unidades médicas](#) [Mi Quirónsalud](#) [Investigación](#) [Comunicación](#) [Menú](#) [Orientación](#)



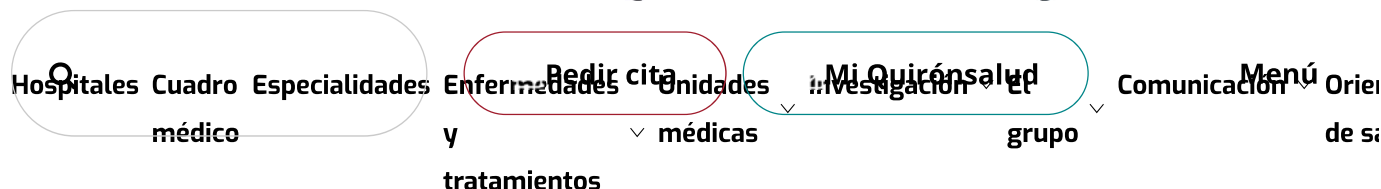
6 de agosto de 2025

HOSPITAL UNIVERSITARI GENERAL DE CATALUNYA

MEDICINA FAMILIAR Y COMUNITARIA

Las migrañas no son simples dolores de cabeza. Son un trastorno neurológico complejo que afecta a millones de personas en todo el mundo y que, en muchos casos, limita seriamente la calidad de vida de quienes la padecen. Según la Sociedad Española de Neurología, en España más de 5 millones de personas padecen migraña, lo que representa aproximadamente el 12% de la población. De estos, alrededor de 1,5 millones de pacientes sufren migraña en su forma crónica, es decir, experimentan dolor de cabeza 15 o más días al mes, por eso en el **Hospital Universitari General de Catalunya** consideramos prioritario el abordaje integral de las migrañas desde el servicio de medicina familiar y neurología.

Un trastorno que condiciona el día a día



Aunque no se conocen las causas que la provocan, si se conoce que las migrañas están relacionadas con una sobre excitación del sistema nervioso central. Algunos desencadenantes comunes incluyen el estrés, los cambios hormonales, la falta o exceso de sueño, ciertos alimentos (como el chocolate, el queso curado o los embutidos), el alcohol, el ayuno prolongado y los cambios de tiempo. "La predisposición genética es clave: si uno de los padres sufre migrañas, hay un 50% de probabilidades de que los hijos también las padezcan", comenta la Dra. Falcón. "Pero también influyen los hábitos de vida, por eso el tratamiento no debe centrarse solo en el alivio del dolor, sino también en la prevención".

Las personas que sufren migrañas crónicas (más de 15 días al mes con dolor de cabeza, de los cuales al menos ocho son migrañosos) ven alterada su rutina diaria. El dolor impide trabajar, concentrarse, realizar actividad física o incluso socializarse. Muchas veces, la incomprensión del entorno empeora el malestar emocional de los pacientes. "Hay pacientes que viven con miedo al próximo ataque, lo que genera ansiedad y evita que hagan planes a largo plazo. El impacto psicológico de la migraña es profundo y no debe subestimarse", subraya la doctora.

Tratamiento integral personalizado, la mejor herramienta para mejorar la calidad de vida de quienes sufren migraña

A pesar del impacto de esta enfermedad, existen estrategias eficaces para mejorar la calidad de vida de las personas con migraña. El enfoque debe ser integral, combinando tratamiento farmacológico, prevención y cambios en el estilo de vida.

"El primer paso es un buen diagnóstico, que incluya una histórica clínica detallada y, si es necesario, pruebas complementarias para descartar otras causas. A partir de ahí, establecemos un plan personalizado para cada paciente".

Entre los tratamientos farmacológicos se incluyen los analgésicos y triptanes para el dolor agudo, así como medicamentos preventivos como betabloqueantes, antidepresivos o anticuerpos monoclonales dirigidos contra el CGRP, una proteína implicada en la migraña. También se han mostrado eficaces la



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



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



Noticias de Salud

> (<https://www.webconsultas.com/noticias/salud-al-dia/>)

Una nueva estrategia para la ELA con células madre revierte daños neuronales

Utilizan células madre creadas a partir de pacientes con una forma rara de ELA para bloquear una vía celular relacionada con la respuesta al estrés y revertir el daño en las neuronas motoras, lo que abre nuevas posibilidades terapéuticas contra esta enfermedad.



Compartido: 1



Por: EVA SALABERT ([HTTPS://WWW.WEBCONSULTAS.COM/AUTORES/EVA-SALABERT](https://www.webconsultas.com/AUTORES/EVA-SALABERT))
05/08/2025

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

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

La [esclerosis lateral amiotrófica \(ELA\)](https://www.webconsultas.com/esclerosis-lateral-amiotrofica/esclerosis-lateral-amiotrofica-2668) (<https://www.webconsultas.com/esclerosis-lateral-amiotrofica/esclerosis-lateral-amiotrofica-2668>) es una grave afección neurodegenerativa que afecta a las neuronas motoras, encargadas de controlar los movimientos voluntarios y la respiración y se suele manifestar en la edad adulta. En España se estima que afecta a unas 4.000-4.500 personas y que cada año se diagnostican unos 900-1.000 nuevos casos, [según datos de la Sociedad Española de Neurología \(SEN\)](https://www.sen.es/saladeprensa/pdf/Link479.pdf) (<https://www.sen.es/saladeprensa/pdf/Link479.pdf>) 1.

▼ PUBLICIDAD

[SIGUIENTE](#)

fármacos prometedores. Ahora, un equipo de científicos de la Universidad Case Western Reserve (EE. UU.) ha avanzado en la comprensión de una forma específica de ELA, lo que podría abrir nuevas vías terapéuticas para tratar distintos tipos de esclerosis lateral amiotrófica. El [estudio se ha publicado en EMBO Molecular Medicine](https://www.embopress.org/doi/full/10.1038/s44321-025-00279-3#sec-3) (<https://www.embopress.org/doi/full/10.1038/s44321-025-00279-3#sec-3>) 2.

■ Tratamientos de la ELA en función del perfil genético de cada paciente

Los investigadores se centraron en un subtipo hereditario de ELA provocado por una mutación llamada P56S, que afecta a una proteína conocida como VAPB. Esta proteína cumple una función clave dentro de las células: ayuda a conectar distintas estructuras celulares para que puedan coordinarse y reaccionar ante el estrés. La mutación, sin embargo, rompe estas conexiones, especialmente entre el retículo endoplasmático (RE) y las mitocondrias.

Usando células madre humanas reprogramadas (iPSC), el equipo generó neuronas motoras portadoras de la mutación P56S y observó cómo se desarrollaba el daño celular. También trabajaron con células derivadas de pacientes con esta forma de ELA, confirmando que la mutación activa de forma anómala una vía celular llamada respuesta integrada al estrés (ISR, por sus siglas en inglés).

Aunque esta vía de respuesta celular está diseñada para proteger al organismo en situaciones de estrés, cuando se activa de forma crónica puede empeorar el problema: reduce la producción de proteínas y afecta la supervivencia de las neuronas. En este caso, la activación prolongada de la ISR acabó dañando las neuronas motoras. La buena noticia es que al utilizar un fármaco inhibidor de esta vía –llamado ISRIB– lograron revertir estos daños en el laboratorio.

“Nuestros hallazgos representan un avance significativo en la comprensión de los mecanismos moleculares que están detrás de la ELA y nos acercan un poco más al desarrollo de estrategias terapéuticas eficaces”

Este estudio es el primero que establece una relación directa y detallada entre una mutación concreta asociada a la ELA y la activación de la ISR, lo que refuerza la posibilidad de desarrollar tratamientos dirigidos según el perfil genético de cada paciente. Aunque se ha centrado en un tipo poco común de ELA –más frecuente en Brasil–, los investigadores creen que sus hallazgos podrían aplicarse a otras formas de la enfermedad.

▼ PUBLICIDAD

[SIGUIENTE](#)

Los autores del trabajo concluyen en su artículo: "Aunque todavía queda mucho por investigar, nuestros hallazgos representan un avance significativo en la comprensión de los mecanismos moleculares que están detrás de la ELA y nos acercan un poco más al desarrollo de estrategias terapéuticas eficaces".

Juan Alberto Ortega Cano, profesor investigador Ramón y Cajal, departamento de Patología y Terapéutica Experimental, Facultad de Medicina y Ciencias de la Salud de la Universidad de Barcelona, que no ha participado en el estudio, [ha señalado en declaraciones a SMC España \(https://sciencemediacentre.es/nueva-estrategia-prometedora-para-la-ela-con-celulas-madre-creadas-partir-de-pacientes\)](https://sciencemediacentre.es/nueva-estrategia-prometedora-para-la-ela-con-celulas-madre-creadas-partir-de-pacientes) ³ algunas limitaciones del estudio: "se reconoce que los resultados se centran en un subtipo genético específico de ELA, que representa un porcentaje muy bajo de pacientes (<1%) lo cual restringe la generalización inmediata a otros subtipos. Además, aunque se demuestra reversión fenotípica con un inhibidor de la vía de ISR, no se explora completamente si el tratamiento puede detener o revertir la degeneración neuronal en etapas avanzadas".

Y añade: "Las implicaciones clínicas son claras: este trabajo apoya el estratificado tratamiento de la ELA en función de la genética del paciente, y propone la modulación de la ISR como una diana terapéutica viable en subgrupos específicos. Esto es especialmente relevante tras el fracaso de ensayos clínicos con inhibidores de ISR en poblaciones no estratificadas. Además, se deberá estudiar en profundidad cómo estos tratamientos pueden corregir la degeneración de las neuronas motoras sin afectar a cómo lidian con el estrés celular el resto de las células del cuerpo".

⊕ Fuentes

Actualizado: 5 de agosto de 2025

ETIQUETAS:

[SIGUIENTE](#)

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

10 trucos del Dr. Carlos Jaramillo para dormir bien en verano (¡aunque haya ola de calor!)

CRISTINA GALAFATE

8-10 minutos

Tres de la mañana: a la nevera por sed. Cinco y media: estoy sudando. Ya son las seis de la mañana y el ruido del camión de la basura me está haciendo dar vueltas. Voy a cerrar la ventana. ¿Y si enciendo el ventilador? Pero igual me tapo. Boca arriba. De lado. Boca abajo. ¿Será la almohada? Ya no sé como ponerme. Voy a ir al baño. Espera, que tengo una notificación de anoche. Ya reviso el correo. Seguro que te suena. Es el pan de cada día (o mejor, de cada noche) para aproximadamente **la mitad de la población adulta española**.

Según la **Sociedad Española de Neurología (SEN)**, hasta un [48% no tiene un sueño de calidad](#). Otro estudio de Ipsos para la Sociedad Española del Sueño asciende el porcentaje a un 58% de los españoles, de los que un 13% dice que "no duerme nada bien". Tomando en cuenta estos datos, significa que de **22 a 27 millones**, considerando únicamente a mayores de edad, tiene problemas o dificultades para dormir.

Por qué es tan importante dormir

No es una cuestión baladí: **el sueño es el soporte de la vida**. Uno de

los mejores pilares. Si cae derribado, nuestra propia existencia entrará en un peligroso desequilibrio, advierte el [Dr. Carlos Jaramillo](#), reputado **médico y cirujano colombiano**, en [Antiestrés. Paro, respiro, observo y reinicio](#) (Ed. Diana). El autor nos recuerda que cerca del 30% de la clase trabajadora **duerme menos de seis horas** y que el insomnio no ha dejado de crecer en las últimas décadas. "No dormimos lo suficiente, somos una generación de almas en vigilia", asevera contundente.

Su observación es muy interesante, porque **relaciona estrés y sueño**, de modo que la ansiedad y la depresión deterioran la calidad del descanso pero, en contrapartida, la falta de sueño crónica aumenta las probabilidades de sufrir estrés, ansiedad y depresión. Luego, es una pescadilla que se muerde la cola: se alimentan mutuamente.

Además, el Dr. Jaramillo alerta de que los **grandes gurús del alto rendimiento** nos convencen de que dormir menos es un acto de heroicidad, aunque "realmente nos fría el cerebro". Y pone ejemplos: Napoleón Bonaparte (seis horas), Donald Trump (tres horas), Nikola Tesla (dos horas)...

Así que, por muchas mansiones en Malibú que logremos por **no dormir**, el Dr. alerta de que esa será la causa de nuestro **continuo malhumor**, una sensación de cansancio permanente, una posible hipertensión y accidentes cardio y cerebrovasculares, pérdida de apetito sexual y de memoria, entre otras tristes consecuencias que enumera en el libro. "En esta fase de descanso, el hígado se desintoxica, **los músculos que 'hemos roto' en el gimnasio se reparan y crecen**, nuestro sistema nervioso simpático se toma un respiro y el parasimpático trabaja con tranquilidad", enumera.





Sabemos que debemos dormir entre 9 y 7 horas, pero en la sociedad hiperproductiva actual, lo vemos como una pérdida de tiempo. Shutterstock

Consejos para dormir

Ni siquiera los médicos son infalibles y el colombiano confiesa que él mismo incumple las recomendaciones de la *World Sleep Society* para **cuidar la higiene del sueño** y a veces se pone a ver *memes* tontos y se ríe un rato. Sin embargo, aconseja un mínimo de "una hora sin pantallas por la paz del universo" antes de irse a la cama, además de esta decena de pautas útiles incluso en olas de calor. Y un bonus extra: **"Dejar el móvil fuera del dormitorio y terminar el día agradeciendo** (tú sabrás por qué)".

1. **Permítete una siesta si estás cansado.** Según el Dr. Jaramillo, una siesta breve puede ayudar a recuperar concentración y energía en personas que sufren de fatiga o falta de vigor en su rutina diaria. "Durante el descanso diurno se activan procesos celulares que permiten regenerar tejidos y equilibrar la función hormonal, contribuyendo a un bienestar más estable a lo largo del día". Eso sí, la ciencia dice que [las siestas deben ser cortas, entre 10 y 30 minutos](#). "Si la siesta dura más de 30 minutos, puede producir inercia del sueño, una sensación de aturdimiento y somnolencia al despertar y afectar la calidad del sueño nocturno".

2. Trata de ajustar tus hábitos, y hacerlos más saludables **respecto al uso de sustancias**. Para Jaramillo, el término abarca desde medicamentos, alcohol, tabaco y drogas, hasta los aditivos químicos en los alimentos procesados (conservantes, colorantes, sabores artificiales), perfumes, tóxicos del ambiente y hasta ciertos suplementos innecesarios. "El verdadero cambio proviene de la forma en que te relacionas cotidianamente con lo que consumes, inhalas o aplicas al cuerpo".
3. Crea una **hora fija en la que te tomes la última bebida con cafeína** del día. Puede permanecer en tu cuerpo entre **cinco y ocho horas** o más, dependiendo del metabolismo individual. "Esto significa que si tomas café a las 5 p.m., aún podrías tener una cantidad significativa en tu sistema a las 10 p.m. o incluso a medianoche". Tener una hora límite también puede ayudarte a controlar su consumo excesivo, "que muchas personas usan como un parche para combatir el cansancio, sin tratar la causa de fondo: una mala calidad de sueño", dice el Dr., que añade: "Por el bien de tu salud, tampoco bebidas que te den alas".
4. **Renuncia a los *snacks* a la hora de dormir**. "En el espacio para cenar, entre las seis y las siete de la tarde, acostúmbrate a comer algo más liviano (teniendo muy en cuenta el aporte proteínico)". El Dr. Jaramillo aclara que más liviano no es un sándwich, sino una comida completa con sus tres macronutrientes, pero centrando la potencia en desayuno y almuerzo. Es lo que mejor funciona a sus pacientes.
5. **Revisa tu rutina de ejercicios**. Hacer ejercicio regularmente (sobre todo cardiovascular y de fuerza) ayuda a dormir más rápido y profundamente. "Reduce el estrés y la ansiedad, factores comunes del insomnio". Pero, si haces ejercicio intenso muy tarde (por ejemplo, una o dos horas antes de dormir), **puede activar tu sistema nervioso**, subir la temperatura corporal y dificultar que concilies el sueño. Experimenta con el horario del ejercicio: prueba moverlo a la

mañana o al menos 3-4 horas antes de dormir.

6. Usa **ropa de cama cómoda** y que invite al descanso. No es sólo decoración: el entorno físico en el que duermes influye directamente en la calidad de tu sueño. Sábanas suaves, almohadas adecuadas y un colchón que se adapte a tu cuerpo **reducen las interrupciones nocturnas** causadas por incomodidad. "Si estás incómodo (con mucho calor, frío, textura áspera o alergias), es más difícil entrar en **fases profundas del sueño**".
7. Mantén la **habitación bien ventilada** y con una temperatura cómoda. Al dormir, la temperatura corporal baja de forma natural. Por eso, el cuarto debería mantenerse a entre **16°C y 20°C** (60-68 °F), según [estudios sobre sueño](#). La ventilación constante reduce la presencia de **ácaros, polvo y humedad**, que pueden causar congestión nasal, picazón o tos nocturna. "Es un pilar de la *higiene del sueño* tan importante como evitar pantallas o cafeína", asegura Jaramillo.
8. Bloquea los **ruidos distractores** y trata de eliminar la mayor cantidad de luz. **Un entorno oscuro y silencioso** es esencial para que tu sistema nervioso entre en modo de descanso profundo. Si el entorno contradice esa señal (con luz o ruido), el cuerpo **permanece en alerta parcial**, y no entras plenamente en sueño reparador, explica el Dr. "Incluso si no te despiertas por completo, los ruidos (como autos, perros, música, vecinos, electrodomésticos) **pueden sacarte de las fases profundas del sueño** sin que te des cuenta. Esto genera sensación de fatiga al día siguiente".
9. Usa tu cama solo para **dormir y tener relaciones sexuales**, evita usarla para trabajar o mantener cualquier otra actividad recreativa. Otras [expertas en sueño, como Jana Fernández](#), también son partidarias de **condicionar tu cerebro a asociar la cama exclusivamente con descanso y relajación**. "Si usas la cama para

trabajar, mirar series, comer o estar en redes sociales, tu cerebro empieza a asociarla con estimulación, distracción o estrés, en lugar de con descanso", asevera Jaramillo, para quien debe haber una clara separación.

10. Establece una **hora fija para irte a dormir y para despertar**. Tu cuerpo y tu cerebro funcionan mejor cuando tienen **ritmos estables y predecibles**. "Si te duermes y despiertas a diferentes horas cada día, ese reloj se desajusta". Esto afecta el rendimiento, el ánimo y tu salud metabólica.



.tr
on-
line



Tic en el ojo: causas, cuánto dura, tratamiento y cómo eliminarlo

📅 agosto 5, 2025

Consulta **ahora**
a nuestro especialista

Dr. Enrique Chipont

CONSULTAR



Seguro que alguna vez en tu vida has notado un pequeño espasmo

≡ involuntario en el ojo. Generalmente dura segundos, te habrás asustado o preoCitaapado por ello. No te preocupes, según datos de la Sociedad Española de Neurología, **entre el 10 % y el 15 % de la población** puede experimentar algún tipo de tic facial en su vida, siendo el párpado superior del ojo uno de los más comunes.

En la mayoría de los casos, están **relacionados con el estilo de vida**, como el estrés o la fatiga, aunque también pueden tener causas neurológicas en situaciones más graves. Por lo que siempre que sea frecuente el tic hay que ponerse en las manos de las **mejores clínicas oftalmológicas de España**, donde se incluye Oftálica.

Sin embargo, entender sus causas y saber cuándo consultar a un especialista es clave para actuar a tiempo si el tic se vuelve persistente o incapacitante.

¿Qué es un tic en el ojo?

Un tic en el ojo es un espasmo muscular involuntario que suele afectar a los músculos del párpado. Generalmente se presenta como un **temblor leve y repetitivo** que puede durar unos segundos o varios minutos, y que tiende a desaparecer de forma espontánea. No suele causar dolor ni afectar la visión, aunque sí puede resultar incómodo o generar inseguridad.

¿En qué zonas puede afectar?

El tic puede presentarse en el párpado superior, en el inferior o, en algunos casos, en ambos a la vez. También puede extenderse a la zona de la ceja o parte de la mejilla, aunque esto es menos habitual.

¿Es normal que los niños tengan tics en el ojo?

Sí, es relativamente frecuente en la infancia. Muchos niños desarrollan **tics motores transitorios**, incluyendo tics oculares, especialmente en contextos de estrés escolar o cambios emocionales. En la mayoría de los

≡ casos, desaparecen con el tiempo sin necesidad de tratamiento.

¿Cuánto puede durar?

Un **tic** en el ojo puede durar desde unos segundos hasta varios días, con episodios intermitentes. Lo más habitual es que desaparezca en menos de una semana. Si persiste durante más de dos semanas o se vuelve crónico, podría tratarse de un **blefaroespasma** u otra condición neurológica que requiere valoración médica.

Causas más comunes del tic en el ojo

No hay una sola causa que provoque un tic en el ojo. Aunque, como hemos dicho, este movimiento involuntario suele ser benigno, también puede ser el inicio de otros problemas más graves:

- › Estrés y ansiedad
- › Fatiga visual o falta de sueño
- › Consumo excesivo de cafeína o alcohol
- › Sequedad ocular o irritación
- › Déficit de magnesio o fatiga muscular local

¿Cómo quitar un tic del ojo?

En la mayoría de los casos, modificar algunos hábitos y adoptar rutinas saludables puede ayudar a eliminar el tic sin necesidad de tratamiento médico.

Asumir mejores hábitos

- › **Dormir mejor:** asegúrate de descansar al menos 7-8 horas por noche.
- › **Reducir el estrés:** técnicas como el mindfulness o la respiración profunda ayudan a calmar el sistema nervioso.
- › **Limitar cafeína y alcohol:** reduce su consumo, especialmente si has

≡ notado que el tic aparece tras ingerirlos.

Cita

- **Parpadear con más frecuencia** y usar lágrimas artificiales en caso de sequedad ocular.

Remedios naturales y caseros

- **Compresas calientes:** aplicarlas sobre el párpado afectado durante 5-10 minutos ayuda a relajar los músculos.
- **Alimentos ricos en magnesio:** como plátanos, aguacates o frutos secos, ya que hay algunos **alimentos malos para la vista** que pueden provocar esos pequeños espasmos en nuestros ojos.
- **Infusiones relajantes:** como la manzanilla o la valeriana, que pueden disminuir la tensión nerviosa.

Tratamientos médicos en casos persistentes

- **Relajantes musculares:** en casos seleccionados, bajo prescripción médica.
- **Toxina botulínica (Botox):** en casos de blefaroespasma o tics crónicos, se puede administrar para paralizar temporalmente el músculo afectado.

¿Cuándo preocuparse por tener un tic en el ojo izquierdo o derecho?

Aunque ya hemos dicho que suele ser benigno y en un par de minutos puede aliviarse el tic en el ojo, hay situaciones donde sí que será necesaria la intervención de un especialista:

- Si el tic perdura más de dos semanas
- Cuando viene acompañado de dolores de cabeza fuertes

- ≡ > Cuando aparece diopla (o visión doble)
- Cita
- > Si se presenta parálisis en parte del rostro (como al sonreír o cerrar el ojo), puede estar relacionado con una afección más grave, como parálisis de Bell o un accidente vascular.

¿Cómo te podemos ayudar desde Oftálica?

En Oftálica contamos con **más de 20 años de experiencia** cuidando la vista de nuestros pacientes. Realizamos un estudio integral de cada caso para determinar si se trata de un espasmo benigno o si existe una causa subyacente que requiere atención. Gracias a nuestra tecnología de última generación y a un enfoque multidisciplinar, podemos ofrecerte un tratamiento personalizado que combine cambios en el estilo de vida, terapias naturales o soluciones médicas más avanzadas como la aplicación de toxina botulínica.

Comparte esta publicación



Últimas entradas



Tic en el ojo: causas, cuánto dura, tratamiento y cómo eliminarlo



Recuento endoletial – Prueba de contaje y valores normales



Patrocinado

La lucha contra el incendio de Tarifa se intensifica: tratan de consolidar el perímetro en la zona de la Peña



elEconomista.es

Seguir

74.6K Seguidores



El síntoma temprano del Alzheimer que puedes detectar mientras te estás duchando, según un estudio

Historia de Víctor Ruiz • 1 día(s) • 2 minutos de lectura

La Alzheimer's Association define el Alzheimer como "la causa más común de demencia, un término general que se refiere a la pérdida de memoria y otras capacidades cognitivas lo suficientemente grave como para interferir con la vida diaria. La enfermedad de Alzheimer representa entre el 60 % y el 80 % de los casos de demencia". En todo el mundo 55 millones de personas viven con esta enfermedad y en España la cifra asciende a 800.000 personas, según datos de la Sociedad Española de Neurología.





El síntoma temprano del Alzheimer que puedes detectar mientras te estás duchando, según un estudio

Cada año se diagnostican miles de casos y tan solo el 1% tienen un precedente genético, por lo que conocer sus síntomas para tener un pronto diagnóstico resulta fundamental de cara a conseguir una mejor calidad de vida en el futuro. Es importante estar atentos a los

Continuar leyendo

Contenido patrocinado



Derila

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

Patrocinado



DACIA

**DUSTER ECO-G GLP,
DISPONIBLE EN HÍBRIDO**

Patrocinado





En marcha la Plataforma Control Z para vigilar la hiperconexión digital en los menores

Por **Redacción AV451** - 6 agosto, 2025

Desde hace un mes está en marcha la Plataforma Control Z, cuyo objetivo es promover un uso responsable de Internet entre los menores.

La iniciativa pretende «impulsar y reclamar medidas legislativas, sociales, familiares, tecnológicas, sanitarias y educativas contra la **hiperconexión digital**, gracias al trabajo coordinado de sociedades científicas (neurólogos, psiquiatras, pediatras y psicólogos) sociedad civil y medios de comunicación.»

Más de 15 entidades colaboran en la Plataforma Control Z, entre ellas, Asociación Española de Pediatría, Asociación de Psiquiatría de la Infancia y la Adolescencia, Asociación Española de Neurología y Colegio Oficial de Psicología. **RTVE se ha adherido al acuerdo** que busca conseguir un **pacto de Estado** que haga posible la desescalada digital. El secretario general de Corporación RTVE, Alfonso Morales, participó en la presentación de la iniciativa.

- Publicidad -

Política de Cookies

Dirigida por **Mar España**, exdirectora de la Agencia Española de Protección de Datos, la plataforma considera que la hiperconexión digital se ha convertido en la **“nueva pandemia”** que asola a jóvenes y niños, por lo que resulta esencial promover un uso responsable y moderado de la tecnología y concienciar sobre la necesidad de tomar medidas urgentes para evitar graves daños en la salud física y mental de los menores.

Durante el acto de presentación de esta plataforma, el doctor David Ezpeleta, vicepresidente y responsable del Área de Neurotecnología e Inteligencia Artificial de la SEN (Sociedad Española de Neurología), insistió en la necesidad de **tomar medidas urgentes para frenar el creciente deterioro en la salud, tanto física como mental** por utilización excesiva de pantallas y redes sociales.

Redacción AV451

<https://www.audiovisual451.com/>

El medio online de la industria audiovisual en español.





Cronista España • Actualidad • Insomnio

Insomnio

Lo confirma la psicología: qué significado tiene despertarse a mitad de la noche y cuáles son sus consecuencias

Los especialistas aseguran que dormir mal puede conllevar a graves consecuencias en la salud.

Actualizado el 6 de Agosto de 2025 10:21



ESCUCHAR ESTE ARTÍCULO

00:00

powerbeans

00:46

Leer resumen

Lectura: 39 segundos

En esta noticia

Problemas del sueño: cómo saber si padezco de insomnio

Insomnio: qué se puede hacer para prevenirlo

Según un estudio de la [Sociedad Española de Neurología \(SEN\)](#), el **48%** de la población adulta y el **25%** de la población infantil del país no tienen un **sueño**

de calidad.

Es por eso, que despertarse a mitad de la noche, más conocido como padecer de [insomnio](#), puede tener consecuencias en la salud y también interfiere con las actividades diarias, al generar somnolencia durante el día.

Te puede interesar

[Infraestructura](#). Esta es una de las ciudades más pobladas de España pero no tiene acceso al tren, ¿a qué se debe esto?

[Hallazgo](#). Cristóbal Colón nos engañó a todos: la potente enfermedad que propagó durante el descubrimiento de América

Por su parte, el *National Heart, Lung & Blood Institute* han asegurado que el **insomnio** es un trastorno [frecuente del sueño](#), que puede ser causado por estrés o por cambios de horarios o de entorno.

Además, detallan que puede afectar la memoria y la concentración. Y en el tiempo, aumenta el riesgo de tener [presión arterial alta](#), **cardiopatía isquémica, diabetes y cáncer**.



El insomnio es un trastorno frecuente del sueño. (Fuente: archivo).

En cuanto a su diagnóstico, el proveedor de atención médica posiblemente le pregunte sobre sus **hábitos de sueño**. A su vez, entre los posibles tratamientos puede que le recomiende hábitos de un estilo de vida saludable como un **horario de sueño regular, terapia cognitivo conductual para el insomnio y medicamentos** para ayudarlo a manejar el insomnio.

Problemas del sueño: cómo saber si padezco de insomnio

El portal Mayo Clinic, comunicó que los **síntomas** del insomnio pueden incluir los siguientes:

- Tener dificultades para conciliar el sueño a la noche.
- Despertarse durante la noche.
- Despertarse mucho antes de tiempo.
- Sentirse cansado o con sueño durante el día.

DGT. Atención conductores: así puedes recuperar los puntos del carnet de conducir fácil y rápido

Sentirse malhumorado, depresivo o ansioso.

Tener dificultades para prestar atención, concentrarse en las tareas o recordar.

Cometer más errores o tener más accidentes.

Preocuparse constantemente por el sueño.

Atención conductores. Malas noticias para los conductores: el Gobierno prohibirá viajar con mascotas en el coche si no se cumple este requisito

Insomnio: qué se puede hacer para prevenirlo



Hacer actividad física reduce las chances de padecer insomnio. (Fuente: archivo).

PUBLICIDAD

Los efectos del calor sobre la salud se acumulan: qué esperar de la segunda ola larga e intensa del verano

Aunque el primer episodio de altas temperaturas del verano suele ser la más impactante a nivel de mortalidad, el calor sofocante durante muchos días seguidos no permite a los cuerpos recuperarse y hay más riesgo de que las personas que están delicadas de salud se descompensen

— [La AEMET alarga el aviso por ola de calor hasta el martes de la semana próxima](#)



Foco

CRISIS CLIMÁTICA

SALUD PÚBLICA



Una joven en bicicleta por la ciudad de Sevilla en plena ola de calor. Europa Press

Sofía Pérez Mendoza

SEGUIR AL AUTOR/A

[La Agencia Estatal de Meteorología \(AEMET\) ya avisó a principios de semana](#): “masas de aire muy cálidas sobrevolarán la Península durante muchos días seguidos”. Una gran parte de España está sufriendo temperaturas entre cinco y diez grados más altas que el promedio normal en esta época y ya se ha confirmado que la segunda ola de calor de este verano se prolongará, al menos, **[hasta inicios de la semana que viene](#)**. Una docena de puntos de la red nacional de AEMET alcanzó o superó los 42 grados este martes.

PUBLICIDAD

Más información**[Los problemas de salud que causa el calor empiezan por no poder dormir](#)**

La primera ola del verano suele ser la más lesiva por dos motivos. Por un lado, el cuerpo no está adaptado; por otro, hay un grupo mayor de personas vulnerables susceptibles de ser afectadas. Este año sucedió en junio, **[mucho antes de lo normal](#)**. Sin embargo, ¿qué ocurre cuándo el calor se acumula durante muchos días seguidos como está pasando esta vez?

PUBLICIDAD

La ola en la que estamos será intensa y persistente. Si las previsiones se mantienen, permanecerá al menos nueve días. “Cuanto más dura, más puede agravar los síntomas de las personas que están más delicadas. Con un día de altas temperaturas se pueden descompensar quienes están muy malitos, pero a los que están regular les harán falta tres o cuatro días. Hay un efecto acumulativo porque hay poco margen para la recuperación”, apunta Julio Díaz, investigador del Instituto de Salud Carlos III y uno de los mayores especialistas en el estudio de la mortalidad asociada al calor.

PUBLICIDAD

Una encuesta realizada por el Ministerio de Sanidad alumbra que **[una de cada cuatro personas había tenido algún problema de salud durante una ola de altas temperaturas](#)** o lo había sufrido alguien de su entorno próximo. Nadie es invulnerable al calor, pero en las personas que ya tienen alguna patología –habitualmente las más mayores– se concentra la mayor afectación.

están los trastornos metabólicos y relacionados con la obesidad (subieron casi un 98%, es decir, se duplicaron); y detrás la insuficiencia renal (77,7%), la infección de tracto urinario (74,6%) o la sepsis (54,3%).

PUBLICIDAD

De 3 a 26 días, pero la duración no lo es todo

[El registro de la AEMET desde 1975](#) revela olas de calor que oscilan entre los tres días –el mínimo para considerar una ola meteorológica– hasta los 26 que se encadenaron en julio de 2015. De manera que esta duración, unos nueve días si no hay ampliaciones, se ha repetido en más ocasiones. El año pasado, por ejemplo, dos de las olas del verano tuvieron esta duración. Lo mismo pasó en 2023: hubo dos episodios de altas temperaturas de cuatro días y otros dos de 8 y 9, respectivamente.

Pero la duración no lo es todo. Hay dos factores externos de los que depende el impacto de una ola de calor sobre la salud, según los expertos: el número de días que el mercurio supera el umbral a partir del cual empieza a aumentar la mortalidad atribuible a las altas temperaturas –diferente para cada una de las 182 zonas en las que se divide España– y el número de grados que se exceden. No es lo mismo siete días con 37 grados en Madrid que una semana con 42.

PUBLICIDAD

“Si el calor importante es más sostenido, lo esperable es que los efectos sean mayores”, coincide Pedro Cabrera, secretario de la Alianza Médica contra el Cambio Climático. Este médico vincula buena parte de los empeoramientos a los tratamientos médicos que aumentan la vulnerabilidad de los pacientes, no tanto a las dolencias en sí. “Por ejemplo, los enfermos de corazón suelen tomar diuréticos cuyas dosis deberían bajar con el calor porque deshidratan. Los antiepilépticos también inhiben los mecanismos de termorregulación”, desgrana.

Sin embargo, cuando se acumulan varias olas de calor en un mismo verano la mortalidad suele ir reduciéndose en cada una de ellas. Tiene una explicación: “Lo llamamos efecto siega porque llega un momento en el que por más que suban las temperaturas ya no se producen más muertes, ya que el grupo susceptible de fallecer ha quedado diezmado”, señala Díaz.

El estrés cerebral

cerebral? Según la evidencia científica, sí.

PUBLICIDAD

[Un estudio realizado con 12.000 escolares de Estados Unidos](#) vinculó el calor extremo con una afectación del rendimiento en el aprendizaje, especialmente en los barrios más pobres. Pasa algo parecido con la [productividad en el trabajo](#). El calor exacerba, además, los problemas de salud mental –desde la ansiedad hasta la esquizofrenia– y los ingresos asociadas a ellos, [según metaanálisis como este](#) publicado en 2021.

Muchos de estos malestares se agravan por no dormir bien durante varias noches seguidas. “Todo aquello que no nos lleva al hospital o no es enfermedad aguda pasa desapercibido. Por ejemplo, llevar una semana sin pegar ojo probablemente no te lleve a urgencias pero implica que tu organismo está teniendo una respuesta inadecuada”, dimensionaba Javier Camiña, neurólogo y vocal de la Sociedad Española de Neurología (SEN), [en este reportaje](#).

Las altas temperaturas obstaculizan tanto conciliar el sueño como el descanso profundo. Es uno de los factores externos que más afectan: [aumenta el estado de vigilia y disminuye el sueño REM](#), una fase profunda en la que se producen los sueños y que participa en el proceso de memoria y aprendizaje. La desregulación del sueño está muy ligada a la temperatura –más allá de si es de día o de noche– porque esta baja en el cuerpo al comienzo del sueño. Si hay muchos grados, esta transición es mucho más costosa, recoge Science Media Centre España (SMC) [en una recopilación de estudios](#).

PUBLICIDAD

Los efectos tampoco son iguales si vives en un apartamento con aire acondicionado, bien aislado y con ventilación que si habitas un cubículo interior compartido con muchas personas en un edificio antiguo con ventanas viejas. En estos últimos casos, quedarse en casa no es la mejor recomendación.

La humedad del lugar también cambia radicalmente la situación. 34 grados en una población de la costa valenciana son mucho más complicados para el ser humano que en Madrid. “En la termorregulación, la sudoración es lo básico. Cuando la humedad es muy alta, el sudor no lo evaporas. Si estamos en un sitio con 35 grados y una humedad relativa superior al 75% durante varias horas seguidas, el organismo no puede por sí solo. Es lo que llamamos dintel de supervivencia”, asegura Cabrera. También los científicos se refieren a ella como temperatura de “bulbo húmedo”.

EL ARTÍCULO CONTINÚA DESPUÉS DEL SIGUIENTE MENSAJE

Recibe cada semana este boletín

¡Salud!



Con **Sofía Pérez Mendoza**, prestamos especial atención a la sanidad pública, dando un cariño especial a las buenas noticias, que tanto nos hacen falta.

INSERTA TU CORREO PARA RECIBIR ESTE BOLETÍN

Tu email

☐ Acepto las [condiciones de uso y privacidad](#)

Apúntate gratis

funciona como una especie de termostato. Es la mesa de operaciones desde la que se mandan señales a diferentes partes del cuerpo para que empiece a reaccionar: a las glándulas sudoríparas, para que suba la producción de sudor, a los vasos sanguíneos de la piel, para que se dilaten y la sangre tenga más fácil refrescarse; al corazón, para que ayude aumentando la frecuencia de bombeo; o a la tiroides, para que no aumente el metabolismo corporal, que produciría más calor.

Más información

[La AEMET alarga el aviso por ola de calor hasta el martes de la semana próxima](#)

En cuanto empieza a sentirse la pérdida de líquido, “se envían mensajes al centro de la sed (en el propio hipotálamo), se libera la hormona antidiurética para que los riñones retengan agua, se activa una cascada molecular llamada sistema renina-angiotensina-aldosterona que termina ayudando a retener el sodio y, con ello, también a conservar el agua que en ese momento no queremos malgastar”, desgrana el SMC, que recuerda que aunque se expresa así en el lenguaje, “el calor no se tiene” sino que es, en términos físicos, el paso de la energía entre dos cuerpos que están a diferentes temperaturas.

[Sociedad](#) / [Ola de calor](#) / [verano](#) / [Cambio climático](#)

HE VISTO UN ERROR 

Únete a la conversación  1

PUBLICIDAD

TEMAS DE INTERÉS [Crucigramas](#) [Lluvia estrellas julio](#) [Bono Peixe 2025](#) [Calendario lunar agosto](#) [Programación Televisión](#) [Calendario escolar](#) [Festivo 15 agosto](#) [Libro familia online](#) [Plan Moves III](#) [Calendario lunar 2025](#)

elDiario.es

Periodismo a pesar de todo

Necesitamos tu apoyo económico para hacer un periodismo riguroso y con valores sociales

65YMAS.COM

LONGEVIDAD SALUDABLE

Los 'SuperAgers', los mayores que envejecen sin perder la memoria

25 años de estudio revelan que el deterioro cognitivo no es una parte inevitable del envejecimiento



- ▶ Ser sociable tiene premio: ayuda a retrasar la demencia
- ▶ Manuel de la Peña: "Los supercentenarios viven con mucha paz interior y espiritualidad"
- ▶ Los sénior que afrontan bien la adversidad tienen un menor riesgo de morir
- ▶ Félix Bermejo-Pareja: "El riesgo de padecer demencia no ha parado de bajar en los últimos 30 años"



65YMAS.COM

comunes, pero son también 'super', y de momento 'anónimos'. **Mientras que los primeros, los 'Supercentenarios'**, saltan rápidamente a la memoria de la mayoría de nosotros por haber vivido o vivir más de 100 años; **los segundos son 'de otra estirpe' y los han bautizado como 'SuperAgers', 'Superancianos' o 'Superenvejecintes'.**

Son todo lo que queremos ser: que el paso del tiempo no se nos note en lo físico ni en la mente. Definidos como **adultos mayores de 80 años con la capacidad de memoria de alguien al menos tres décadas más joven**, los 'superenvejecientes' representan lo que todos deseáramos. "Pero, hasta cierto punto, este fenómeno no ocurre por sí solo; es el resultado de comportamientos y estilos de vida constantes que promueven una salud cerebral óptima", según expertos de la [Harvard](#).

El término 'SuperaAger' fue acuñado por el [Dr. M. Marsel Mesulam](#), quien fundó el [Centro Mesulam de Neurología Cognitiva y Enfermedad de Alzheimer](#), en Northwestern (Illinois, EE.UU.), a finales de la década de 1990.

Desde el año 2000, una cohorte de **290 participantes del programa 'Superager'** ha pasado por el Centro Mesulam, y los científicos han realizado **autopsias a 77 cerebros 'SuperAgers' donados**. Algunos cerebros contenían proteínas amiloide y tau (también conocidas como placas y ovillos, que se sabe que desempeñan un papel clave en la progresión de la enfermedad de Alzheimer, pero **otros no desarrollaron** ninguna.



65YMAS.COM

Ahora se publica un **artículo de perspectiva** en 'Alzheimer's & Dementia': The Journal of the Alzheimer's Association **como parte del número especial de la revista que conmemora el 40º aniversario** del Programa de Centros de Enfermedad de Alzheimer del Instituto Nacional sobre el Envejecimiento y el 25º aniversario del Centro Nacional de Coordinación del Alzheimer.

Sandra Weintraub, profesora de psiquiatría, ciencias del comportamiento y neurología en la Facultad de Medicina Feinberg de la Universidad Northwestern, **quería comprender el cerebro envejecido después de ver cómo las habilidades de pensamiento y la memoria cambian en personas tan jóvenes como de 40 años**, cuando las puntuaciones de las pruebas cognitivas muestran por primera vez una tendencia a la baja en los estudios sobre el envejecimiento. 25 años después ha declarado en un comunicado de la Universidad: **"Lo que realmente hemos encontrado en sus cerebros es lo que ha sido tan trascendental para nosotros"**.

Los inicios del gran proyecto 'SuperAger'

Weintraub inicialmente se preguntó cómo personas como **Pau Casals** y **Anna Freud**, quienes eran 'brillantes y

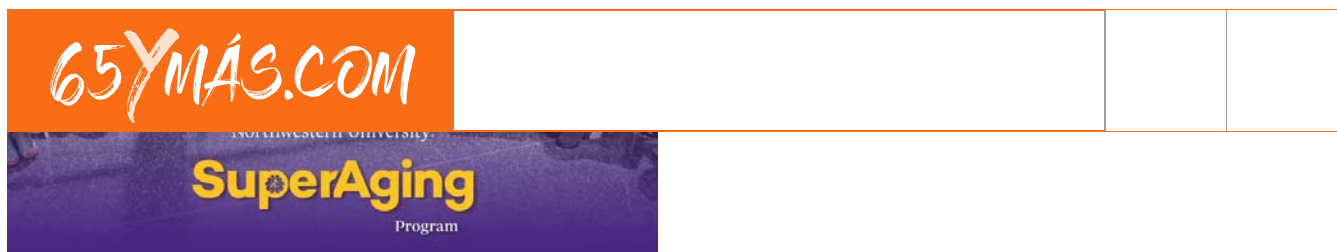
Weintraub, profesora del Departamento de Psiquiatría y Ciencias del Comportamiento en el Centro Mesulam de Northwestern, **pronto se dio cuenta de que tal vez la pérdida extrema de memoria no era todo lo que había en el envejecimiento.** "Observando que **no todos pierden [sus habilidades cognitivas] cuando envejecen, quise intentar comprender qué marca la diferencia**", dijo Weintraub.

La maravilla se hizo realidad cuando Weintraub y el Dr. Marsel Mesulam, Director Fundador Emérito del Centro Mesulam, descubrieron que más personas, bien entrados los 80, funcionaban mentalmente a los 60, o incluso antes.

Descubrieron a los 'SuperAgers', adultos mayores de 80 años con la capacidad de memoria de personas de 20 a 30 años más jóvenes, según el [Programa de SuperAging de la Universidad Northwestern](#) (NUSAP). Weintraub y Mesulam iniciaron el NUSAP con la esperanza de aprender más sobre esta desviación del envejecimiento cognitivo.

25 años después, el programa **dio y sigue dando lugar a la proliferación de estudios similares en todo el país**, todos ellos interesados en comprender este raro tipo de envejecimiento mental, **como ha relatado en junio de este año** el Centro Mesulam de Northwestern.





El interés científico por los 'Superagers' se ha extendido como la pólvora y también ha llegado a España.

En declaraciones a 65YMÁS, el **Dr. Marcos Llanero**, jefe de Servicio de Neurología del **Hospital Universitario Ruber Juan Bravo**, documenta: "Efectivamente, este campo de investigación se está expandiendo. Siempre hemos estudiado la enfermedad, no la normalidad". De la misma opinión se muestra el **Dr. Guillermo García Ribas**, neurólogo del **Hospital Universitario Ramón y Cajal** de Madrid, y miembro del Grupo de Estudio de Conducta y Demencias de la **Sociedad Española de Neurología** (SEN): "Este tipo de investigación no puede ser más interesante y esperanzadora".

Los 'SuperAgers' españoles

Y así ha sido dentro de nuestras fronteras. Así, científicos dirigidos por **Bryan Strange**, de la **Universidad Politécnica de Madrid** han publicado un **estudio**, en 'The Lancet Healthy Longevity', que revela: **los 'SuperAgers' no solo tienen una capacidad cognitiva similar a la de una persona de unos 50 años, sino que son mucho más ágiles**. Es decir, poseen una capacidad de movimiento mucho más rápida para tareas cotidianas que la de adultos sanos.

Los científicos **seleccionaron participantes cognitivamente sanos de** la cohorte longitudinal del Proyecto

65YMAS.COM

de 79,5 años o más, sobre la base de su puntuación de memoria episódica verbal retardada. Los participantes fueron evaluados con el Test de Recordatorio Selectivo Libre y Facilitado y con tres pruebas no memorísticas (la versión de 15 ítems del Test de Nomenclatura de Boston, el Test de Sustitución de Dígitos y Símbolos y el Test de Fluidez Animal).

"Incluimos a 64 'SuperAgers' (edad media 81,9 años; 38 [59%] mujeres y 26 [41%] hombres) y 55 adultos mayores típicos (82,4 años; 35 [64%] mujeres y 20 [36%] hombres). La mediana del número de visitas de seguimiento fue 5,0 (RIC 5,0–6,0) para superagers y 5,0 (4,5–6,0) para adultos mayores típicos", documentan los investigadores.

Los participantes fueron clasificados como 'SuperAgers' **si puntuaban en o por encima de los valores medios para una persona de 50 a 56 años en el Test de Recuento Selectivo Libre y Facilitado** y dentro de una desviación típica de la media o por encima de ella para su edad y nivel educativo en las tres pruebas no memorísticas, o como adultos mayores típicos si puntuaban dentro de una desviación típica de la media para su edad y nivel educativo en el Test de Recordatorio Selectivo Libre y Facilitado.



Los 'SuperAgers' exhibieron un mayor volumen de materia gris transversalmente en el lóbulo temporal medio, el prosencéfalo colinérgico y el tálamo motor. Longitudinalmente, los 'SuperAgers' también mostraron una atrofia total de materia gris más lenta, particularmente dentro del lóbulo temporal medio, que los adultos mayores típicos. Una clasificación de aprendizaje automático que incluye 89 predictores demográficos, de estilo de vida y clínicos mostró que **la velocidad de movimiento más rápida (a pesar de que no hay diferencias grupales en la frecuencia del ejercicio) y una mejor salud mental fueron los factores más diferenciadores para los superagers, se comunica en el trabajo.**

Y se apunta también: "Concentraciones similares de biomarcadores sanguíneos de demencia en grupos de adultos mayores típicos y de personas mayores súper mayores sugieren que las diferencias entre los grupos reflejan una resistencia inherente de los adultos mayores a la pérdida de memoria típica relacionada con la edad".

Los investigadores concluyen que "los factores asociados con la prevención de la demencia también son relevantes para la resistencia al deterioro de la memoria relacionado con la edad y la atrofia cerebral, y la asociación entre el superenvejecimiento y la velocidad de movimiento **podría proporcionar nuevos conocimientos potenciales sobre cómo preservar la función de la memoria en la novena década.**

Los 'SuperAgers' de EE.UU.

En el artículo de los 25 años de

65YMAS.COM		
------------	--	--

programa, establecimos que los 'Superenvejecientes' **constituyen no solo un fenotipo neuropsicológico sino también neurobiológico que los distingue de sus pares de edad cognitivamente promedio**".



Con respecto a la estructura cerebral, los 'Superagers' **presentan volúmenes corticales similares a los de los adultos neurotípicos 20-30 años más jóvenes**', a diferencia de sus pares neurotípicos, quienes sí muestran dicha contracción relacionada con la edad; también presentan una región en la circunvolución cingulada más gruesa que la de los adultos neurotípicos más jóvenes. **En cuanto a la biología celular**, presentan **menos cambios cerebrales de tipo Alzheimer, mayor tamaño de neuronas entorrinales, menos microglía inflamatoria en la sustancia blanca**, una inervación colinérgica mejor preservada y una mayor densidad de neuronas de von Economo evolutivamente progresivas".

Por todo ello defienden que "en el futuro, una caracterización más profunda del fenotipo superaging **podría conducir a intervenciones que mejoren la**

decir, "normal"). Esta línea de trabajo **está ayudando a corregir las percepciones erróneas comunes sobre el potencial cognitivo de la senescencia y ha inspirado investigaciones en todo EE.UU. y en el extranjero". Y relatan en su artículo un caso clínico.**

La 'SuperAger' caucasiana: caso clínico

- **La participante:** una mujer caucásica diestra, quien se unió al estudio longitudinal del Centro de Investigación de la Enfermedad de Alzheimer de Northwestern como participante sana neurotípica en sus 60 años.
- **Diagnóstico de 'Superager':** a la edad de 80 años, cumplió con los criterios para ser clasificada como 'Supersger.'
- **Educación y estilo de vida:** tenía una maestría en trabajo social. No poseía antecedentes de consumo significativo de alcohol, tabaco u otras sustancias. Era **independiente en sus actividades diarias y muy involucrada en su comunidad hasta el momento de un derrame cerebral.**
- **Historial médico:** incluía carcinoma de células basales, reemplazo de cadera e histerectomía. Fue diagnosticada con cáncer en etapa tardía, recibió quimioterapia y posteriormente sufrió metástasis e un derrame cerebral isquémico **antes de fallecer a los 84 años.**
- **Antecedentes familiares:** se destacó un historial familiar de enfermedad de Párkinson en un progenitor que falleció a los 90 años.
- **Rendimiento cognitivo:** su puntuación de recuerdo diferido en la prueba RAVLT fue de 11/15 a los 67 años y también de 11/15 a los 82

de corte de 5/15 considerado normal para su edad. A los 68 años, nombró correctamente el 93% de los objetos que se le mostraron, y el 88% a los 82 años, 14 años después. Su amplitud de dígitos inversos fue de 6 a los 70 años y de 7 a los 83 años, 13 años después. Estos resultados demuestran una notable estabilidad cognitiva y un rendimiento inusualmente alto.

- **Hallazgos de neuroimagen (RM):**
Las resonancias magnéticas estructurales seriales no mostraron atrofia significativa ni cambios isquémicos. Específicamente, la amígdala y el hipocampo se encontraban completamente normales, incluso para una persona joven.

Este caso ilustra cómo los 'SuperAgers' pueden mantener la morfología cerebral y resistir la degeneración neurofibrilar y otras patologías comunes en el envejecimiento, lo que se alinea con las características definitorias del fenotipo 'SuperAging', declaran los autores.

Las conclusiones

"Nos dimos cuenta de que hay dos mecanismos que llevan a alguien a convertirse en un SuperAger. **Uno es la resistencia: no producen las placas ni los ovillos.** El otro es **la resiliencia: los producen, pero no afectan a su cerebro**", documentó la Dra. Weintebau.





Dr. Guillermo García Rivas

Efectivamente, y como aclara el Dr. García Ribas, "hemos aprendido en estos años gracias a los estudios. Efectivamente, la resistencia y la resiliencia, pero, también, la sociabilidad contribuyen a una longevidad saludable, lo que a su vez protege del deterioro cognitivo. Por lo tanto, **deberíamos potenciar la resiliencia y la sociabilidad en los mayores como una manera de potenciar la resiliencia a la enfermedad y al envejecimiento**", ha insistido la investigadora. **Ella y su equipo apuntan hallazgos clave.**

- Los 'SuperAgers' son adultos mayores de 80 años que tienen la capacidad de memoria de individuos que son al menos tres décadas más jóvenes.
- **Son muy sociables y tienen cerebros que resisten la acumulación de placas y ovillos relacionados con el Alzheimer.**
- La investigación podría conducir a **nuevas estrategias para retrasar y prevenir la demencia** debida a enfermedades neurodegenerativas como el Alzheimer y la degeneración frontotemporal.

Recuerda el Dr. Marcos Llanero que la investigación pone de manifiesto "que estos individuos únicos, que muestran un rendimiento de memoria excepcional a un nivel consistente con individuos que son al menos tres décadas más jóvenes

inevitable del envejecimiento".

A lo largo del cuarto de siglo de investigación, **los científicos han observado algunas diferencias notables en el estilo de vida y la personalidad**

entre los 'Superagers' y aquellos que envejecen de manera típica (como ser sociales y gregarios). Al identificar los rasgos biológicos y conductuales asociados con el SuperAging, los científicos esperan descubrir nuevas estrategias para promover la resiliencia cognitiva y retrasar o prevenir el alzhéimer y otras enfermedades que causan deterioro cognitivo y demencia.

Los expertos consultados están de acuerdo que "los hallazgos demuestran que una memoria excepcional en la vejez no solo es posible, sino que está vinculada a un perfil neurobiológico distintivo. Esto abre la puerta a nuevas intervenciones destinadas a preservar la salud cerebral hasta bien entrada la tercera edad".

Otros hallazgos clave:

- **Rendimiento de memoria excepcional:** obtienen al menos 9 de 15 en una prueba de recuerdo de palabras retrasado, a la par de las personas de entre 50 y 60 años.
- **Estructura cerebral juvenil:** a diferencia de los cerebros que suelen envejecer, los 'Superagers' no presentan un adelgazamiento significativo de su corteza (la capa externa del cerebro) e incluso presentan una corteza cingulada anterior más gruesa que los adultos jóvenes. Esta región crucial del cerebro desempeña un papel fundamental en la integración de la información relacionada con la toma de decisiones. las emociones v

son células especializadas vinculadas al comportamiento social, y neuronas entorrinales más grandes, que son fundamentales para la memoria, que sus pares que envejecen típicamente.

- **La sociabilidad como rasgo común:** a pesar de tener diversos estilos de vida y distintos enfoques del ejercicio, tienden a ser muy sociables y manifiestan fuertes relaciones interpersonales.

En el Centro Mesulam, los 'SuperAgers' son evaluados anualmente y pueden elegir donar sus cerebros para una evaluación post mortem por parte de científicos de Northwestern.



Dr Marcos Llanero.

"Muchos de los hallazgos de este artículo se derivan del análisis de muestras cerebrales de personas mayores generosas y dedicadas, a quienes se les hizo seguimiento durante décadas", ha destacado la coautora, **la Dra. Tamar**

Neuropsicología Traslacional de Feinberg y neuropsicóloga del Centro Mesulam. Y ha insistido: "Me asombra constantemente cómo la donación de cerebros puede permitir descubrimientos mucho después de la muerte, ofreciendo una especie de inmortalidad científica".

El Dr. Ribas admite: "A mis residentes les digo que los 'Superagers' no son lo 'habitual' que vemos en consulta, pero que tienen que tener perspectiva porque existe gente que funciona con normalidad. Hay motivos para pensar que los 'SuperAgers', a pesar del paso del tiempo, **tienen unas capacidades excepcionales**, que ahora están saliendo a la luz. Es curioso que no todos lleven una rutina en hábitos de vida saludables, pero por eso nosotros tenemos que incidir en el mensaje de seguir los hábitos de vida saludables (dieta sana, ejercicio, descanso) y, como no, sociabilizar porque somos 'normales' y no tenemos esas capacidades".

Por su parte, el Dr. Marcos Llanos insiste en que "**el envejecimiento no lleva parejo la pérdida de memoria**". Trabajos como este son muy importantes porque también nos dice que los 'Superagers' tienen más habilidades físicas por lo que estudiar cómo es su masa muscular, sería muy interesante".

Sobre el autor:



Patricia Matey

Licenciada en Ciencias de la Información (Universidad Complutense de Madrid, 1986-1991), es periodista especializada en información de salud, medicina y biociencia desde hace 33 años. Durante todo este tiempo ha desarrollado su profesión primero en el **suplemento**

65YMÁS.COM

en el mismo diario. Ha colaborado en distintos medios como **El País, La Joya, la revista LVR, Muy Interesante, Cambio 16, Indagando TV o El Confidencial**. En este último ejerció de jefa de sección de Alimento durante cuatro años. Su trayectoria ha sido reconocida con los premios de periodismo de la Sociedad Española de Oncología Médica, premio Boehringer-Ingelheim, premio de la Asociación Española de Derecho Farmacéutico, premio Salud de la Mujer, premio de Comunicación del Colegio Oficial de Psicólogos de Madrid o Premio de Periodismo de Pfizer. Actualmente es la responsable de la sección Cuidate+ sobre longevidad saludable de 65YMÁS.

... [saber más sobre el autor](#)

Relacionados

Un suplemento natural mejora la memoria dañada por una dieta rica en grasas

Longevidad saludable, sistema sanitario español y salud mental

Olvidar podría ser una manera de mejorar la memoria

Esta es la dieta que debes seguir si quieres mejorar la atención y la memoria

Félix Bermejo-Pareja: "El riesgo de padecer demencia no ha parado de bajar en los últimos 30 años"

Etiquetas NEUROLOGÍA

MEDICINA PREVENTIVA

ESCRIBE TU COMENTARIO AQUÍ





PUBLICAR ARTÍCULO / POSTER

CUIDADOS AL PACIENTE CON ESCLEROSIS LATERAL AMIOTRÓFICA (ELA): LA IMPORTANCIA DEL ENFOQUE MULTIDISCIPLINAR

[/ Enfermería, TCAE - Técnicos en Cuidados Auxiliares de Enfermería, Técnicos / 06/08/2025 / Por Comité Editorial revista Ocronos](#)

[Inicio](#) » [Enfermería](#) »

Cuidados al paciente con esclerosis lateral amiotrófica (ELA): la importancia del enfoque multidisciplinar

Índice [\[Ocultar\]](#)

- [1 Resumen](#)
- [2 Introducción](#)
- [3 Características clínicas y evolución de la ELA](#)
- [4 Fundamentos del enfoque multidisciplinar](#)
- [5 Intervenciones clave en el cuidado del paciente](#)
 - [5.1 Monitorización respiratoria](#)
 - [5.2 Nutrición y disfagia](#)
 - [5.3 Comunicación](#)
 - [5.4 Cuidados enfermeros](#)
 - [5.5 Apoyo psicológico y social](#)
 - [5.6 Cuidados paliativos y planificación anticipada](#)
- [6 Conclusiones](#)
- [7 Bibliografía](#)



Twitter



Facebook



Pinterest



LinkedIn



WhatsApp

Incluido en la revista Ocronos. Vol. **VIII**. N.º **8-Agosto 2025**. Pág. Inicial: Vol. **VIII**; N.º **8: 193**

Autor principal (primer firmante): **María Dolores Sánchez Simón**

Fecha recepción: **08/07/2025**

Fecha aceptación: **04/08/2025**

Ref.: Ocronos. **2025;8(8): 193**

Autores y categoría profesional:

María Dolores Sánchez Simón- Técnico en Cuidado Auxiliares de Enfermería

Nuria Sánchez Nieto- Técnico Superior

Eva María Sanz Baguena- Enfermera

María Gloria Calavia Alconchel- Técnico en Cuidado Auxiliares de Enfermería

Cristina Sancho Marcón- Técnico en Cuidado Auxiliares de Enfermería

Carmen de la Merced Garcia Joven- Técnico en Cuidados Auxiliares de Enfermería

Palabras clave:

ELA, cuidados paliativos, atención integral, equipo multidisciplinar, calidad de vida

Resumen

La esclerosis lateral amiotrófica (ELA) es una enfermedad neurodegenerativa progresiva que afecta las neuronas motoras, provocando debilidad muscular, pérdida de movilidad y, finalmente, insuficiencia respiratoria. No existe cura, por lo que el abordaje terapéutico debe centrarse en mejorar la calidad de vida del paciente mediante cuidados integrales. Este artículo aborda el enfoque multidisciplinar como modelo óptimo para atender a personas con ELA, incluyendo aspectos neurológicos, respiratorios, nutricionales, comunicativos, emocionales y paliativos. La intervención coordinada de diferentes profesionales permite un seguimiento eficaz y adaptado a las necesidades cambiantes del paciente.

Introducción

La ELA es una patología devastadora que conlleva un deterioro progresivo de la función motora, con una esperanza de vida media de 3 a 5 años desde el diagnóstico. A pesar de los avances en el conocimiento de su fisiopatología, las opciones terapéuticas curativas siguen siendo limitadas. En este contexto, el cuidado de los pacientes con ELA debe orientarse a preservar la funcionalidad, aliviar síntomas y garantizar la dignidad durante todas las etapas de la enfermedad.

Para ello, se ha demostrado que el enfoque multidisciplinar mejora la supervivencia y calidad de vida. Este tipo de atención implica la participación coordinada de distintos profesionales de la salud que actúan de forma conjunta, centrados en el paciente y su entorno.

Características clínicas y evolución de la ELA

La ELA se caracteriza por la degeneración progresiva de las motoneuronas superiores e inferiores. Sus principales manifestaciones clínicas incluyen:

- Debilidad muscular focal que se extiende progresivamente.
- Fasciculaciones y calambres.
- Disartria y disfagia.
- Disnea progresiva.
- Preservación de funciones cognitivas en la mayoría de los casos, aunque un 30-50% puede presentar deterioro frontal.

El curso de la enfermedad requiere una planificación anticipada y adaptada a la progresión de la discapacidad.

Fundamentos del enfoque multidisciplinar

Un equipo multidisciplinar está compuesto por profesionales sanitarios que trabajan de forma coordinada para cubrir los múltiples aspectos clínicos, funcionales, sociales y emocionales que implica la ELA.

Profesionales implicados

- **Neurólogo:** Diagnóstico, seguimiento clínico y tratamiento farmacológico (riluzol, edaravona).
- **Médico de atención primaria:** Coordinación de cuidados en domicilio, seguimiento general.
- **Neumólogo y fisioterapeuta respiratorio:** Manejo de la insuficiencia respiratoria, ventilación no invasiva, higiene bronquial.
- **Nutricionista y logopeda:** Soporte en disfagia, indicación de PEG, comunicación alternativa.
- **Enfermería especializada:** Educación, prevención de úlceras, administración de tratamientos, apoyo continuo.
- **Psicólogo y trabajador social:** Apoyo emocional, gestión de recursos, adaptación del entorno.
- **Equipo de cuidados paliativos:** Control sintomático y acompañamiento en etapas avanzadas.

Intervenciones clave en el cuidado del paciente

Monitorización respiratoria

La insuficiencia respiratoria es la principal causa de muerte en la ELA. El seguimiento de la función pulmonar mediante espirometría, gasometría y pulsioximetría es fundamental. La ventilación no invasiva (VNI) debe iniciarse precozmente cuando:

- FVC < 50%
- Fatiga diurna o disnea nocturna
- Hipoventilación detectada por capnografía

En fases terminales puede requerirse sedación paliativa.

Nutrición y disfagia

La pérdida de peso se asocia a peor pronóstico. La disfagia debe evaluarse mediante videofluoroscopia o pruebas clínicas. Se indican modificaciones de textura, alimentación por sonda nasogástrica o gastrostomía percutánea (PEG) en casos avanzados.

Comunicación

La disartria puede dificultar la comunicación. Se recomiendan dispositivos de ayuda como:

- Tableros alfabéticos.
- Comunicadores digitales.
- Sistemas con seguimiento ocular en etapas avanzadas.

Cuidados enfermeros

El rol de la Enfermería es clave en:

- Control de síntomas (dolor, sialorrea, espasticidad).
- Prevención de úlceras por presión.
- Higiene, movilización y confort.
- Educación al cuidador.

Apoyo psicológico y social

El impacto emocional de la ELA es profundo. El psicólogo ayuda al paciente y su familia a gestionar el duelo anticipado, ansiedad y depresión. El trabajador social colabora en trámites de dependencia, adaptación del hogar, ayudas técnicas y recursos comunitarios.

Cuidados paliativos y planificación anticipada

El enfoque paliativo debe integrarse desde fases tempranas, no solo al final de la vida. La planificación anticipada de decisiones incluye:

- Ventilación mecánica invasiva.
- Sondaje para alimentación.
- Deseos en cuanto a sedación o lugar de fallecimiento.

El acompañamiento ético y emocional es esencial para una muerte digna y sin sufrimiento.

Conclusiones

El paciente con ELA requiere un abordaje integral y continuo, que trasciende el tratamiento neurológico convencional. El enfoque multidisciplinar permite responder de forma eficaz a las múltiples necesidades que plantea esta enfermedad. La coordinación entre profesionales, la comunicación con el paciente y su entorno, y la integración precoz de los cuidados paliativos son claves para garantizar una atención de calidad y centrada en la persona.

Implementar este modelo exige compromiso institucional, recursos humanos capacitados y una visión humanista de la práctica clínica. En enfermedades como la ELA, donde curar no es posible, cuidar es una obligación ética y profesional.

Bibliografía

1. Fundación Luzón. Guía de atención al paciente con ELA. Disponible en: <https://www.fundacionluzon.org>.
2. Sociedad Española de Neurología (SEN). Protocolo diagnóstico y terapéutico en ELA. Disponible en: <https://www.sen.es>.
3. SECPAL. Cuidados paliativos en pacientes con enfermedades neurológicas. Disponible en: <https://www.secpal.org>.
4. Ministerio de Sanidad. Atención a personas con enfermedades neurodegenerativas en el SNS. Disponible en: <https://www.sanidad.gob.es>.
5. Plataforma de Organizaciones de Pacientes. Vivir con ELA: guía para cuidadores. Disponible en: <https://www.plataformadepacientes.org>.
6. Sociedad Española de Neumología y Cirugía Torácica (SEPAR). Ventilación domiciliaria en pacientes con ELA. Disponible en: <https://www.separ.es>.



MENU



ÚLTIMAS
NOTICIAS



EE.UU. revoca la visa de
Eduardo Margolis:
investigaciones por
lavado...



Home » 2025 » agosto » 6 »

Cinco datos poco conocidos que impactan tu bienestar

ÚLTIMAS NOTICIAS

Cinco datos poco conocidos que impactan tu bienestar

🗞 RS ⌚ 6 agosto, 2025 💬 0 👤 4 mins

MENU



Twitter

Facebook

WhatsApp

La salud también es sorprendente.

Las 5 curiosidades sobre salud que probablemente no sabías revelan que la risa, el descanso, la alimentación y la actividad física influyen más de lo que parece en la calidad de vida. Estos hallazgos provienen de diversos estudios científicos que demuestran cómo ciertos hábitos cotidianos pueden tener consecuencias profundas en nuestra salud física y mental.

Uno de los datos más llamativos indica que reír 100 veces equivale a 15 minutos de ejercicio en bicicleta. Así lo afirma la Sociedad Española de Neurología, al señalar que la risa activa más de 400 músculos del cuerpo, mejora la presión arterial, fortalece el sistema inmunológico y segrega endorfinas más potentes que muchos medicamentos. Incluso ayuda a despejar las vías respiratorias, oculares y auditivas, lo que muestra su impacto integral.

Por otro lado, la inactividad física representa un riesgo comparable al del tabaquismo. Un estudio internacional concluyó que uno de cada diez fallecimientos en el mundo se relaciona con el sedentarismo. La falta de ejercicio se vincula directamente con enfermedades cardiovasculares, diabetes y ciertos tipos de cáncer. Para contrarrestar esto, los especialistas recomiendan al menos 30 minutos diarios de actividad física moderada.

En cuanto a la alimentación, otro informe advierte que quienes acostumbran a comer fuera de casa duplican su probabilidad de sufrir obesidad y niveles más bajos de vitaminas esenciales. Las comidas de restaurantes, particularmente las de comida rápida, tienden a tener altos niveles de grasa, sal y calorías. Comer en casa, en cambio, permite un

MENU



El descanso también resulta determinante. Dormir menos de siete horas, o más de nueve, puede reducir la esperanza de vida. Los especialistas coinciden en que el cerebro, el corazón y los músculos necesitan un descanso equilibrado para recuperarse y mantener un funcionamiento saludable. El rango óptimo está entre siete y nueve horas de sueño por noche.

Finalmente, un hallazgo reciente publicado en *Nature Communications* señala que la dieta del padre antes de la concepción tiene una influencia directa en la salud de su descendencia. El folato o vitamina B9, presente en vegetales y carnes, no solo es fundamental para las mujeres, sino también para los hombres. Aquellos con dietas ricas en grasas o con sobrepeso pueden presentar dificultades para metabolizar esta vitamina, lo que podría afectar el desarrollo del futuro bebé.

Estos cinco datos reafirman que el bienestar se construye desde muchos frentes. Conocerlos permite tomar decisiones más conscientes y saludables.

« Previous:

Cofepris retira del mercado la crema dental Colgate Total CLEAN MINT por posibles reacciones adversas

Últimas Noticias

QUIROMASAJISTAS.NET



Terapias naturales para el insomnio

6 AGOSTO, 2025

Das vueltas y más vueltas en la cama, las manecillas o los dígitos del reloj avanzan y tu mente no descansa. Si te suena esta historia, no estás solo. Según los **datos de la Sociedad Española de Neurología** (<https://www.sen.es/saladeprensa/pdf/Link182.pdf>), entre un 20 y un 48% de la población adulta española sufre dificultad para iniciar o mantener el sueño.

Aunque los tratamientos médicos convencionales son una opción, existen **soluciones naturales para ayudar a dormir bien** a las personas con problemas de insomnio.

En este artículo, hablamos de **las terapias naturales más efectivas para lograr conciliar el sueño y tener un descanso reparador**.

Índice



1. Qué es el insomnio
2. Terapias naturales para el insomnio que funcionan
 - 2.1. Masaje relajante: regula el sistema nervioso y libera tensiones
 - 2.2. Reflexología podal: la relajación comienza por los pies
 - 2.3. Aromaterapia: neuroquímica del olfato
 - 2.4. Fitoterapia: plantas medicinales que ayudan a descansar
3. ¿Qué terapia elegir?
4. ¿Funcionan las terapias naturales para el insomnio?
 - 4.1. Artículos relacionados:

Qué es el insomnio

El insomnio no es solo “no poder dormir”, sino que puede manifestarse como dificultad para conciliar el sueño, despertares frecuentes o demasiado tempranos y una sensación persistente de no haber descansado bien al despertar.

El insomnio puede ser causado por una gran variedad de factores físicos, psicológicos y ambientales:

- **Causas médicas:** enfermedades psicológicas, psiquiátricas, metabólicas y

neuropático/).

- Aspectos relacionados con el **estilo de vida y hábitos personales**: patrón de sueño desordenado, trabajo por turnos o abuso de sustancias y medicamentos, entre otros.

Cuando el insomnio es habitual da lugar a una serie de **consecuencias indeseadas**, como cambios de humor, irritabilidad, fatiga, somnolencia diurna y problemas de concentración y memoria **que pueden llegar a afectar de forma importante la calidad de vida**.

Terapias naturales para el insomnio que funcionan

A continuación, explicamos cuáles son las **terapias manuales y naturales que ayudan a iniciar y mantener un sueño reparador**.

Masaje relajante: regula el sistema nervioso y libera tensiones

El **quiromasaje** (<https://www.quiromasajistas.net/quiromasaje-una-inversion-en-salud-y-bienestar/>) sirve para mucho más que para aliviar los dolores musculares. Un **masaje relajante** actúa directamente sobre el sistema nervioso autónomo. Las maniobras suaves, lentas y profundas, estimulan el sistema parasimpático, responsable de inducir estados de reposo, recuperación y sueño.

Además, disminuye los niveles de cortisol, la hormona relacionada con el estrés y la hipervigilancia, dos factores clave del insomnio. El resultado es un cuerpo y una

Para potenciar los **efectos del masaje relajante** (<https://www.quiromasajistas.net/masaje-relajante/>) **orientado a combatir el insomnio**, el quiromasajista se centra en las **áreas donde suele acumularse la tensión**:

- **Nuca y cervicales.** Se trata de una zona habitual de acumulación de tensiones, tanto posturales como emocionales, por lo que es necesario relajarla para liberar la musculatura y despejar la mente.
- **Trapecios y hombros.** Las responsabilidades pesan y sentir que cargamos con ese peso sobre los hombros es la consecuencia de la acumulación del estrés y la ansiedad que nos genera el día a día. Descontracturar y relajar esta área es fundamental para poder descansar bien.
- **Dorsal alta y zona interescapular.** Poder respirar de manera profunda y relajada es clave para inducir el sueño, por lo que hay que liberar esta zona de restricciones y tensiones.
- **Rostro.** Masajear suavemente las sienes, la mandíbula y la frente relaja y consigue que dejemos de rumiar mentalmente.

Reflexología podal: la relajación comienza por los pies

¿Sabes que la clave para dormir mejor podría estar en tus pies? La **reflexología podal** (<https://www.quiromasajistas.net/reflexologia-podal-para-estimular-las-zonas-reflejas/>) se basa en la idea de que los pies son un verdadero mapa del organismo, con terminaciones nerviosas y puntos reflejos conectados energéticamente a órganos y sistemas vitales.

Cuando el terapeuta estimula ciertas zonas específicas, se generan respuestas reflejas que equilibran el organismo y promueven una relajación profunda.

Estos son los **puntos concretos** en que se enfoca el reflexólogo **para ayudar a lograr la**

- **Plexo solar.** Este punto se encuentra en el centro del arco del pie, debajo de las almohadillas, entre el segundo y tercer hueso metatarsiano. La estimulación de este punto **regula el estrés emocional y equilibra el sistema nervioso**, disipando la ansiedad que suele preceder al insomnio.
- **Hipotálamo y glándula pineal.** El punto reflejo del hipotálamo se encuentra en la parte superior y central del pie, mientras que el de la glándula pineal se ubica en el borde exterior del dedo gordo del pie, cerca de la uña. Ambos puntos están directamente asociados con la **regulación del ritmo circadiano**, el reloj interno que controla los patrones de sueño y vigilia.
- **Cabeza y columna vertebral.** La zona refleja de la columna se encuentra a lo largo de todo el borde interno, desde la base de la uña del dedo gordo hasta la base del talón. La estimulación de esta área **libera la tensión neuroespinal** causada por la tensión muscular que ejerce presión sobre los nervios del raquis. A su vez, el pulpejo del dedo gordo es el área refleja de la glándula pituitaria, el cerebro, la cabeza y el cuello.
- **Aparato digestivo.** En ocasiones, el insomnio está relacionado con la tensión abdominal y las **digestiones pesadas** (<https://www.quiromasajistas.net/tecnicas-de-quiromasaje-para-mejorar-la-digestion/>). Al trabajar sobre los puntos relacionados con el sistema digestivo **mejora su función y alivia el malestar**, favoreciendo un estado más propicio para un buen descanso.

Aromaterapia: neuroquímica del olfato

La aromaterapia utiliza aceites esenciales que, al ser inhalados, actúan directamente en el sistema límbico, la parte del cerebro responsable de las emociones, el comportamiento y también del sueño.

Los compuestos volátiles de determinados **aceites esenciales** (<https://www.quiromasajistas.net/los-mejores-aceites-esenciales-para-masajes/>) poseen

La fitoquímica avala los beneficios de estos aceites esenciales para mejorar la calidad del sueño:

- **Lavanda** (*Lavandula angustifolia*): Un verdadero clásico para el descanso. Este aceite esencial es conocido por su potente efecto ansiolítico, que calma el ritmo cardíaco y promueve un estado de serenidad ideal para conciliar el sueño.
- **Mejorana dulce** (*Origanum majorana*): Ayuda a calmar la agitación mental que impide descansar y activa los **receptores GABA** (<https://www.cun.es/diccionario-medico/terminos/acido-gammaaminobutirico>), que inducen la relajación.
- **Vetiver** (*Vetiveria zizanioides*): Este aceite esencial es idóneo para cuando no paramos de dar vueltas a las cosas. El vetiver induce sensaciones de enraizamiento y estabilidad, muy útil cuando se experimenta un flujo constante de pensamientos antes de dormir.
- **Naranja dulce** (*Citrus sinensis*): Reconfortante y muy relajante, este aceite ayuda a elevar el ánimo y reducir la agitación vespertina, siendo especialmente beneficioso para relajar a los más pequeños.

Existen diversas formas de integrar la aromaterapia en una rutina para ayudar a descansar. Podemos usar un difusor ambiental, poner 1 o 2 gotitas en la almohada para inhalar suavemente durante la noche o utilizar algunas gotas diluidas en un aceite o crema de masaje y aplicarlo en sienes, cuello, muñecas o plantas de los pies.

Fitoterapia: plantas medicinales que ayudan a descansar

La **fitoterapia** es una forma natural y efectiva de combatir el insomnio y los trastornos del sueño. Solas o combinadas con terapias manuales como la reflexología o el quiromasaje, las **plantas medicinales** actúan desde dentro para modular la actividad del sistema nervioso central. Existen diferentes plantas medicinales que, tomadas mediante infusiones, tinturas o cápsulas, ofrecen efectos sedantes sin crear

- **Valeriana** (*Valeriana officinalis*). Especialmente recomendada cuando el insomnio se debe al nerviosismo y la ansiedad. Los efectos pueden tardar unos días en manifestarse, así que la constancia es clave.
- **Pasiflora** (*Passiflora incarnata*). Especialmente indicada para mentes constantemente activas. Ayuda a disminuir la inquietud mental y favorece un estado de calma propicio para el descanso.
- **Melisa** (*Melissa officinalis*). Si el insomnio se acompaña de tensión digestiva o espasmos **estomacales** (<https://www.quiromasajistas.net/fitoterapia-para-las-afecciones-del-estomago/>), la melisa es la mejor opción. Sus propiedades carminativas y sedantes ayudan a relajar la mente y el abdomen.
- **Amapola de California** (*Eschscholzia californica*): Ofrece una sedación suave que permite conciliar el sueño y disfrutar de un descanso natural y reparador sin producir aturdimiento y somnolencia al despertar.

Antes de tomar una infusión o suplemento de plantas medicinales, es aconsejable recibir asesoramiento profesional sobre cómo tomarlo y sus efectos, especialmente si se está bajo algún tratamiento médico o se toman fármacos, para evitar interacciones y contraindicaciones.

¿Qué terapia elegir?

La terapia ideal va a depender mucho de la causa que produce el insomnio, sea estrés, tensión nerviosa o problemas digestivos, entre otras. En muchas ocasiones, **la mejor estrategia es afrontar el problema desde una perspectiva holística y combinar diferentes terapias**, siendo constante y cambiando los hábitos que perjudican el descanso.

Te damos algunos **tips** para lograrlo:

- Recibir una **sesión de masaje** (<https://www.quiromasajistas.net/cada-cuanto-se-debe-recibir-un-masaje/>) o **reflexología** una o dos veces por semana.
- Crear un **ambiente tranquilo y propicio para el sueño**, con poca o ninguna luz y una temperatura entre los 18° y 21°C.
- Utilizar **plantas medicinales o aceites esenciales** que promueven el descanso.
- Ir a dormir y despertarse siempre a la misma hora para ayudar a **regular** (<https://www.quiromasajistas.net/remedios-naturales-para-prevenir-los-efectos-del-cambio-de-hora/>) **el ciclo de sueño**.

Evitar los estimulantes como el café, la nicotina, el alcohol o el uso de pantallas en las horas previas al descanso.

¿Funcionan las terapias naturales para el insomnio?

Como hemos explicado, el insomnio puede deberse a múltiples causas y, por tanto, **la solución es averiguar y tratar el motivo** para evitar que se prolongue en el tiempo. Asimismo, mientras se trata la causa, deben adoptarse **medidas de higiene del sueño**.

Es habitual que el insomnio se inicie de forma aguda, coincidiendo con momentos de estrés. No obstante, en el 60% de los casos, este problema tiende a volverse crónico debido a determinados factores de conducta, como los malos hábitos de sueño, y factores cognitivos, como el pensar en temas que nos preocupan y el propio temor a no poder conciliar el sueño.