

News

August 1, 2025

# Campanada científica: construyen un bolígrafo con IA que detecta el párkinson mediante la escritura

Site: okdiario.com 

Unlock the AI Insights behind this record



Campanada científica: construyen un bolígrafo con IA que detecta el párkinson mediante la escritura Inquietante descubrimiento de un premio Nobel: hallan nuevas formas de vida dentro del humano Antibióticos ocultos en proteínas: un hallazgo que podría cambiar la medicina Ni un ser vivo ni un objeto: los científicos descubren una nueva forma de vida sin ADN y no saben clasificarla Hallazgo colosal: investigadores descubren un material que desaliniza el agua del mar sin gastar energía ...

[Read more](#)

**Latest innovation trends** with our newsletter every 2 weeks

07 ago 2025 Actualizado 07:32

Hoy por Hoy Comunitat Valenciana

Salud y bienestar

## Los peligros del uso excesivo de las redes sociales para la salud mental en los adolescentes

España es el país avanzado en el que los menores dedican más tiempo a navegar por la redes sociales.



Entrevista "Los peligros de las redes sociales en adolescentes"

00:00:00

15:37

José Luis Chiclana

Radio Valencia 06/08/2025 - 13:15 CEST

**Valencia** • En Hoy por Hoy Comunitat Valenciana hemos querido tratar los peligros del uso excesivo de las redes sociales , sobre todo en niños y adolescentes, para la salud cerebral.

Hace ya unos meses La Sociedad Española de Neurología, con motivo del día Mundial de Internet Más Seguro, alertaba sobre los peligros del uso excesivo de las redes sociales , sobre todo en niños y adolescentes, para la salud cerebral.

Y solo, para que se hagan una idea de la magnitud del problema, España es el país avanzado en el que los menores dedican más tiempo a navegar por la redes sociales.

Pero, realmente ¿Qué esta pasando? Pues según los expertos, el exceso de visionado de vídeos cortos en redes sociales reduce la capacidad de concentración, la memoria, la toma de decisiones y la creatividad.

Ante la magnitud del problema hemos querido tratar este gran problema con dos invitados que, por su experiencia personal, en contacto con niños adolescentes, nos pueden ayudar van a entender mucho mejor este problema, con Mónica Belda, directora del CEP Rei En Jaume de Tavernes Blanques y Nuria Yáñez, Psiquiatra.

Mónica nos explica que "Nuestro centro CEP En Jaume es un centro donde el profesorado está muy sensibilizado y concienciado con este problema. Pusimos en marcha un proyecto educativo dirigido a informar al alumnado de los peligros que puede conllevar un mal uso de un dispositivo móvil o el mal uso de las redes sociales. Al centro acudía un educador social del ayuntamiento de Tavernes para atender todas las situaciones que se producían e informar a los estudiantes y profesorado, pero este servicio ya nos se presta en el centro por falta de recursos económicos. Ahora tan solo tienen la visita anual de la Guardia Civil dentro del proyecto de Conselleria".

Por su parte Nuria, psiquiatra, explica que "Ya se está observando cambios en el neurodesarrollo de regiones y redes cerebrales, relacionadas con los afectos, la motivación, e incluso pérdida de sustancia blanca en la áreas que sustentan el lenguaje... Todos estos datos son muy preocupantes. La redes sociales también pueden influir negativamente en la salud mental de los usuarios, al que se aprecian en la autoestima, incluso en el aumento de las tasas de depresión... y hasta suicidio".

*Sigue toda la última hora en el canal de Whatsapp de Radio Valencia: [haz clic aquí y suscríbete](#) para recibir toda la información y la actualidad del*

día en tu móvil.

Valencia

Salud mental

Redes sociales

#### Artículo anterior



**Confirmado el vínculo entre el brote de intoxicación alimentaria de Barbastro y la Muestra Gastronómica del Festival del Vino Somontano**

Redacción 06/08/2025

#### Artículo siguiente



**El Hospital General de Castellón y otros 16 centros de este departamento reciben un galardón impulsado por la OMS**

EP 06/08/2025

### Lo más leído

**En 9 meses estará acabada "la mayor infraestructura sanitaria que se construye ahora en la Comunitat"**

05/08/2025

**Detenidos 3 empleados de una empresa de fabricación de máquinas de café**

04/08/2025

**Conducto un accidente de coche ter llamas**

06/08/202

### Lo más escuchado

#### Entrevista Centro Protonterapia

05/08/2025

Escuchar 17:35

#### Entrevista con Yolanda García, portavoz de la Kellys en Benidorm, en Hoy por Hoy Comunitat Valenciana 04/08/2025

04/08/2025

Escuchar 06:48

#### Entrevista "Los peligros de las redes sociales en adolescentes"

06/08/2025

Escuchar 15:37

#### Entrevista con Yuri Aguilar

05/08/2025



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

# Un estudio de Harvard revela que la deficiencia de litio es una de las causas del Alzheimer

C. Amanda Osuna

5-6 minutos



*Resonancia magnética del cerebro (Shutterstock)*

Investigadores de la Universidad de Harvard (Estados Unidos) han descubierto que el **déficit de litio** supone una de las causas de la enfermedad de [Alzheimer](#) al acelerar el **deterioro de la memoria**. Por primera vez se ha demostrado que este metal se produce de forma natural en el cerebro con el objetivo de protegerlo de la neurodegeneración al mantener la función normal de las neuronas principales.

Según publican en la revista *Nature*, el tratamiento con litio abre una esperanzadora puerta para más de 400 millones de personas que

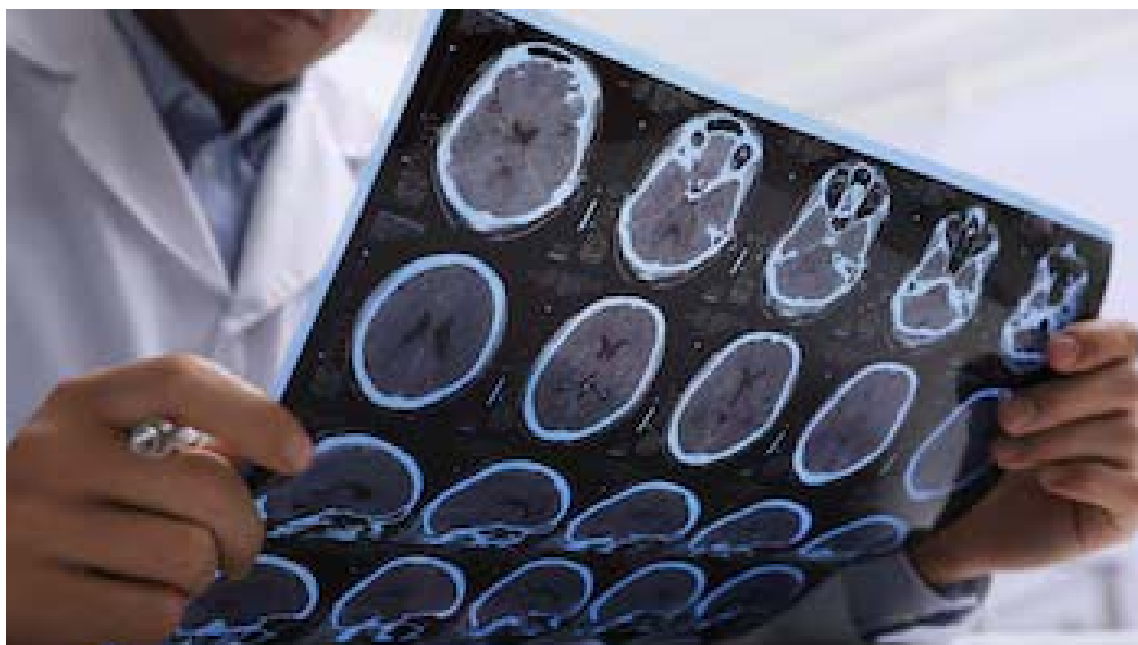
sufrén la enfermedad en todo el mundo. El Alzheimer es el tipo de **demencia más común** y actualmente no tiene cura. En España, unas 800.000 pacientes conviven con esta condición, de acuerdo con los datos ofrecidos por la Sociedad Española de Neurología (SEN).

La acumulación de la proteína beta amiloide, la pérdida de la proteína protectora REST y los ovillos neurofibrilares de la proteína tau encarnan las anomalías cerebrales propias del Alzheimer. Sin embargo, aún faltaba una pieza del puzzle para terminar de comprender la **aparición de la demencia**. Este descubrimiento de Harvard introduce al litio en la cuestión.

A lo largo de 10 años, los científicos analizaron alrededor de 30 metales diferentes en el cerebro y la sangre de personas sin deterioro cognitivo en distintas etapas de la demencia. Descubrieron que el **litio** fue el único metal cuyos niveles fueron notablemente diferentes entre los grupos y que se alteró en las primeras etapas de la pérdida de memoria.

La investigación observó que los niveles de este metal eran elevados en las personas cognitivamente sanas, mientras que en aquellas que sufrían **Alzheimer avanzado eran muy reducidos**. En un experimento con ratones se comprobó que la falta de litio no solo se relaciona con la enfermedad, sino que contribuye a su desarrollo.

En modelos murinos con Alzheimer, la falta de litio aceleró drásticamente la formación de placas de beta-amiloide y estructuras similares a ovillos neurofibrilares. La falta de litio también activó la microglía, una célula inflamatoria cerebral, lo que redujo su capacidad para degradar el amiloide; provocó la pérdida de sinapsis, axones y mielina, que protege a las neuronas; y **aceleró el deterioro cognitivo y la pérdida de memoria**, todos ellos característicos de la enfermedad de Alzheimer.



*Un especialista observando imágenes de rayos X del cerebro (Shutterstock)*

A partir de estos resultados, los expertos decidieron comprobar los efectos que tenía administrar un tratamiento con litio, en concreto, orotato de litio, en el deterioro de la memoria de los ratones. Esto revirtió el daño relacionado con la enfermedad y restauró la función de la memoria, incluso en ratones mayores con enfermedad avanzada. Otro hallazgo destacó que mantener niveles estables de litio en las primeras etapas de la vida **previno la aparición del Alzheimer**, confirmando así que este compuesto impulsa el proceso patológico.

Los investigadores han afirmado que, si se replica en estudios posteriores, la detección del litio mediante análisis de sangre de rutina podría algún día ofrecer una forma de **identificar a individuos en riesgo** de padecer Alzheimer que se beneficiarían con un tratamiento para prevenir o retrasar la aparición de la enfermedad.

Ya que no se ha demostrado aún la seguridad ni eficacia del tratamiento con litio contra la neurodegeneración en humanos, los autores del estudio han advertido a la población para que **no empiecen a consumir este tipo de compuestos** por sí mismos.

0 seconds of 1 minute, 19 secondsVolume 90%

Press shift question mark to access a list of keyboard shortcuts

Los tres beneficios que ofrece la Seguridad Social por retrasar la jubilación

01:12

00:00

01:19

01:19

*La neuróloga Miriam Emil Ortíz ha redactado un curso con una serie de pautas para retrasar la enfermedad del Alzheimer*

El investigador del Barcelonabeta Brain Research Center y del Servicio de Neurología del Hospital del Mar (Barcelona) Marc Suárez Calvet ha subrayado en declaraciones a SMC España que los resultados de este estudio son “**prometedores**”, pero que se debe actuar “**con cautela**” porque aún son necesarios ensayos clínicos en pacientes para confirmar la eficacia y seguridad del litio antes de iniciar su uso terapéutico.

“Hay que confirmar que en el ser humano sucede lo mismo que se ha visto en modelos animales que, recordemos, son imperfectos, porque esos animales no desarrollan la misma enfermedad que el ser humano y, si se confirma, hay que establecer qué dosis son necesarias y seguras para tener un efecto, así como determinar si pueden darse efectos secundarios importantes. El uso de este metal en el tratamiento de una condición neurológica, sin embargo, permite albergar **esperanza** de que esta última parte será relativamente rápida”, ha concluido el investigador científico de Organismo Público de Investigación (OPI) en el Institut de Biomedicina de València del CSIC Jordi Pérez-Tur.

*\*Con información de Europa Press*





**Babear al dormir, ¿es buena o mala señal?**

## Babear al dormir, ¿es buena o mala señal?

### **Bienestar**

✓ Fact Checked

Dejar baba en la almohada mientras se duerme es algo muy habitual. La respuesta a este fenómeno está en la fase REM del sueño

Actualizado a: Miércoles, 6 Agosto, 2025 15:23:20 CEST



*Que se caiga la baba al dormir es señal de que la calidad del sueño es buena. (Fotos: Shutterstock)*



**Alicia Cruz Acal**





## Babear al dormir ¿es buena o mala señal?

Despertar te encuentras con un niñillo de baba sobre la almohada. ¿Por qué dormir lleva a veces a echar esta salivilla espesa? ¿Es señal de que se ha descansado bien o, por el contrario, debería ser motivo de preocupación? “Cuando dormimos, **existen dos tipos de sueño: el no REM y el REM**. Este último se llama así por sus siglas en inglés (Rapid Eye Movement) y se caracteriza por movimientos oculares rápidos”, detalla **Anjana López**, miembro del grupo de trabajo de Insomnio de la Sociedad Española del Sueño (SES).

En la fase REM, señala la experta, “**los ojos son lo único que se mueven porque el resto del cuerpo entra en un estado de atonía completo**. Los músculos están completamente relajados”. Esto también incluye la mandíbula, que se “afloja”, haciendo que la babilla caiga. Por tanto, López tranquiliza: “Es un fenómeno completamente normal, **indicativo de que la calidad del sueño es buena**. Lo raro sería que en esa fase no se produjera relajación muscular”.

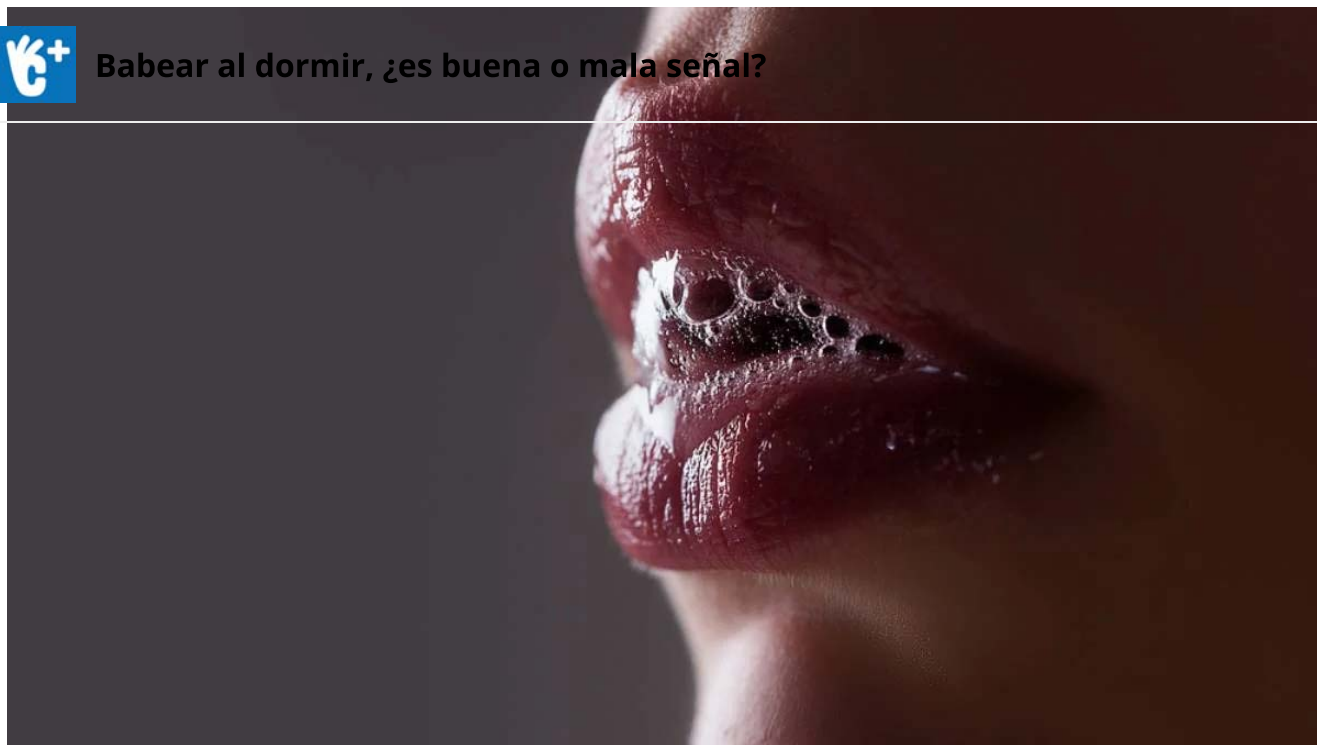
Desde la Sociedad Española de Neurología (SEN) recuerdan la importancia de lograr una buena calidad del sueño a través de los siguientes hábitos:

- Realizar **ejercicio** de forma regular.
- Evitar las comidas copiosas, el **alcohol**, el **tabaco** o las drogas.
- Mejorar nuestros niveles de **estrés**.
- Evitar elementos que puedan sobreexcitar antes de ir a dormir, como el uso de móviles u ordenadores.
- Adecuar el entorno en el que se duerme para que sea confortable, silencioso y oscuro.

## Sialorrea, algo diferente



## Babear al dormir, ¿es buena o mala señal?



Una cosa es que la fase REM del sueño lleve a babear por la noche y otra, que **se hipersalive durante todo el día**. Este cuadro se conoce como sialorrea y como explica **Fernando Almeida Parra**, secretario general de la Sociedad Española de Cirugía Oral y Maxilofacial y de Cabeza y Cuello (SECOMCyC), “se trata de un **exceso de saliva en la boca que se puede producir por dos motivos**: bien porque se genere una desmesurada producción de la misma (sialorrea anterior), o bien porque existe una dificultad para manejarla (sialorrea posterior)”.

El experto aclara que este segundo tipo de hipersalivación es el que se desarrolla en ancianos con la enfermedad de **Parkinson** o en niños con déficits neurológicos como parálisis cerebral, **esclerosis lateral amiotrófica**, parálisis facial y evento vascular cerebral: “Todas estas enfermedades neurodegenerativas cursan con sialorrea, no porque se genere un exceso de saliva, **sino porque se produce un mal manejo de la misma**”. De acuerdo con un estudio publicado en la revista Investigación en Discapacidad, la prevalencia de este síntoma en niños afectados por parálisis cerebral infantil oscila entre el 10 y el 15%, aunque hay investigadores que elevan este porcentaje hasta el 58%.

En realidad, **la excesiva salivación se considera normal hasta los cuatro años debido al proceso de dentición**. Antes de los 2 años, es todavía más habitual, pues no es hasta esta edad cuando la función motora oral se desarrolla. Sin embargo, los expertos aseguran que si después de los 4 años los menores siguen presentando una salivación excesiva, se trata entonces ya de un problema.

Asimismo, existe la **sialorrea medicamentosa**. Según Almeida, “al igual que hay medicamentos que producen xerostomía, hay algunos fármacos que estimulan la producción de saliva”.

La sialorrea posterior se manifiesta por “una descoordinación neuromotora en la



culatura normal. Mientras que lo normal es tragar involuntariamente cada  
Babear al dormir, ¿es buena o mala señal?  
otro tiempo, las personas que sufren enfermedades neurodegenerativas tienen  
ese reflejo inhibido y se les acumula la saliva”, subraya Almeida.

## Te recomendamos

Enlaces promovidos por Taboola

Justin Timberlake, diagnosticado con la enfermedad de Lyme: qué es, síntomas y cómo se contrae

Cuídate Plus

Ni el cólico nefrítico ni las muelas del juicio: este es el dolor más fuerte

Cuídate Plus

Adiós al punto G, así se estimula la zona A de la mujer y que produce más placer

Cuídate Plus

Seis mitos sobre el orgasmo femenino (y dos creencias que son verdad)

Cuídate Plus

¿Puede un truco japonés para dormir realmente acabar con el dolor de cuello? (Pruébalo esta noche)

memoryfoamexperts.com

Quiroprácticos hablan de este “truco japonés para dormir” (alivia el dolor de cuello)

memoryfoamexperts.com

## Así afecta el calor extremo al 'interruptor' que regula en tu cerebro la sed o el cansancio

El esfuerzo del cuerpo por mantenerse fresco desactiva funciones básicas como el sueño, el ánimo o la concentración

- [La Xunta suspende el deporte al aire libre en Ourense y Pontevedra por la ola de calor](#)
- [Malas noticias: esta es la nueva fecha en la que la Aemet estima que acabará la ola de calor](#)



▲La AEMET extiende el aviso por ola de calor Europa Press

ANTÓN SEÑÁN ▾

Creada: 07.08.2025 18:53

Última actualización: 07.08.2025 18:53



Las altas temperaturas durante las olas de calor —el centro regulador del cuerpo— a realizar mantenernos a unos 37 °C. Este trabajo prioritario corporal desplaza otras funciones esenciales,



**La razón por la que no deberías lavarte las manos en el avión**

[Leer ahora](#)



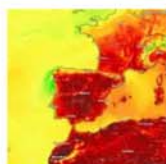
de ánimo y la atención, provocando somnolencia, lentitud mental y falta de concentración.

## ÚLTIMAS NOTICIAS SOCIEDAD



### Viajes

**Las razones por las que un animal de gran tamaño puede viajar en la cabina de un avión**



### El tiempo

**La AEMET activa avisos este viernes por temperaturas superiores a los 42°C en 15 provincias de España**



### Alimentación

**Blanca García-Orea, nutricionista: “Esta es la cantidad de cerezas que debes tomar para no sufrir gases o diarrea”**

Diversos estudios confirman estas consecuencias. Según Carlos Tejero, miembro la Sociedad Española de Neurología, cuando la temperatura supera los 36–37 °C, el hipotálamo —al enfocarse en la termorregulación— “deja en un segundo plano otras funciones vitales”, lo que explica que muchos se sientan más espesos, irritables o desconcentrados. Otros análisis describen esta situación como un “estrés cerebral” durante los días de calor extremo.

## Te recomendamos



**Casi 100.000 euros de multa a esta reconocida cadena de gimnasios española por exigir el uso de reconocimiento**



**La razón por la que no deberías lavarte las manos en el avión**

Leer ahora



Para aliviar estos efectos, los expertos recomiendan seguir medidas sencillas pero efectivas: evitar la exposición directa al sol en las horas más calurosas, mantenerse bien hidratado, buscar lugares frescos y sombreados, y refrescar el cuerpo con agua.

Además, según un artículo reciente, para combatir el sueño en noches sofocantes es clave mantener la habitación fresca y permitir que el cuerpo a enfriarse correctamente y facilita la conciliación del sueño.

ARCHIVADO EN:

B50M / Ola de Calor / neurologia / laSexta

✕

**La razón por la que no deberías lavarte las manos en el avión**

[Leer ahora](#)



**SALUD**

LIFE   ANIMALES   CONSUMO   VIAJES   INFLUENCERS Y CELEBRITIES   ESTILO DE VIDA   HIJ@S   CU

# Un doctor responde de forma contundente a los que piensan que se les está ‘asando’ el cerebro por la ola de calor

El hipotálamo es el responsable de esta sensación.

Por Redacción HuffPost

Publicado el 07/08/2025 a las 18:29  
Actualizado el 07/08/2025 a las 18:32



COMENTAR>



Una mujer camina por Madrid en plena ola de calor. DIEGO RADAMES/ANADOLU AGENCY VIA GETTY IMAGES

Que el calor afecta seriamente nuestra salud no es una novedad y lo estamos sufriendo en estos días: dormimos menos o peor, apenas tenemos hambre y pocas ganas de hacer nada —menos si implica un esfuerzo físico—. Pero hay otro síntoma que nos incomoda y es que estamos espesos, no podemos concentrarnos y estamos todo el día abotargados.

X

Y sí, eso también está íntimamente relacionado con el calor, como [explicó el doctor Carlos Tejero, miembro de la Sociedad Española de Neurología](#), en un programa de La Sexta. Las altas temperaturas pueden alterar la memoria, el estado de ánimo y la capacidad de atención cuando el termómetro supera los 36-37 grados.

Como consecuencia del calor "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", confirma el experto.

La explicación científica es sencilla: nuestro hipotálamo es el que se encarga de mantener nuestra temperatura corporal en torno a los 37°, por eso cuando hace tanto calor tiene que hacer un esfuerzo extra para mantenerla. Ese trabajo deja en un segundo plano otras funciones vitales como el [hambre, la sed, el sueño, el equilibrio hormonal y también la atención y el estado de ánimo](#). De ahí que en estos días nos sintamos más confusos y apáticos. Sí, los 40° también asan nuestro cerebro.

Temas | Doñana cultivos Tormentas Andalucía Hospital Macarena Betis - Como Borja Iglesias Betis Juanlu Sevilla FC Fichajes Betis Fic



**Diario de Sevilla**

Iniciar sesión



Actualidad Pacientes Investigación y Tecnología Nutrición y Bienestar Encuentros Opinión

#### BENEFICIOS DEL SUEÑO

## El truco con más de dos millones de visitas que desvela cuál es la mejor postura para dormir: "Nunca metas el brazo debajo de la almohada"

Entre el 20 y 48% de la población tienen problemas de sueño

↳ [Una farmacéutica advierte sobre los riesgos del Lorazepam para las fases del sueño: "Quizás duermes, pero no descansas"](#)



Dormir bocarriba / FREEPIK



1€ AL MES

**EN DIRECTO** Vox, sobre Jumilla: "Cada espacio es para lo que es. Si quiero rezar voy a la iglesia"



Participantes de un estudio de la Universidad Northwestern sobre función cerebral superior pasados los 80 años. The Journal of the Alzheimer's Association

## Las cuatro claves que delatan a la gente con un 'súper cerebro': inmunes al alzhéimer y con una memoria 30 años más joven

- La Universidad de Northwestern lleva 25 años estudiando el cerebro de personas octogenarias con resultados excelentes en test de memoria.
- **Más información:** [Las 3 razones por las que no hay cura para el alzhéimer: el 99% de los estudios son negativos](#)



**Juan Rodríguez de Rivera**

Publicada 8 agosto 2025 02:13h



0





La población española envejece y, por eso, cada vez nos interesa más hacerlo de **la mejor manera posible**. Cuidamos nuestro cuerpo cada vez con más ahínco, pero ¿**podemos cuidar** también nuestra mente, **nuestras funciones cognitivas**?

Sin duda, las demencias son una de las enfermedades que más preocupan a las personas mayores, **sobre todo el Alzheimer**. **La Sociedad Española de Neurología (SEN)** calcula que en España la padecen, por lo menos, 800.000 personas.

#### ÚLTIMOS VIDEOS



A pesar de que el Alzheimer es una de las enfermedades más investigadas, la cura todavía se hace de rogar. Y ante este escenario son muchos los equipos de investigación que buscan **una manera eficiente de prevenir** esta enfermedad.



0



## La IA que está haciendo ganar dinero a miles en España.

digiteamagency.com

Este término nació a finales de la década de 1990 y describe a las personas que tienen más de 80 años que tienen la capacidad de memoria de una de entre 50 y 60 años. Es decir, tienen **cerebros hasta 30 años más jóvenes** que su edad cronológica.



*Litio, la nueva esperanza contra el alzhéimer: logran revertir la enfermedad y proteger el cerebro en laboratorio*

Para demostrar que son *súper envejecedores*, estos ancianos deben tener una puntuación **de 9 sobre 15 en un test de memoria** conocido como Rey Auditory

Más contenidos recomendados



0



...suponen que, de los 50 principales que nombraron, que pensaban que podían ser *super-agers*, **sólo resultó serlo un 10%**.

En este sentido, la investigación de estos *super-agers*, conducida por la Universidad Northwestern, en Estados Unidos, **acaba de cumplir 25 años**. Para los científicos, estas personas son una prueba viviente de que el deterioro cognitivo no es una parte inevitable del proceso de envejecimiento.

"Nuestros hallazgos demuestran que tener **una memoria excepcional en la vejez** no sólo es posible, sino que va ligado a un perfil neurobiológico distintivo", explica Sandra Weintraub, psiquiatra y profesora en la Universidad Northwestern.

## Hacia la prevención

"Esto abre la puerta a nuevas intervenciones para **preservar la salud cerebral** hasta edades avanzadas", sigue Weintraub. Estos investigadores han observado los hábitos de vida de los *super-agers*, pero también han tenido la oportunidad de hacer autopsias a los cerebros que muchos han donado.

Los hallazgos que los investigadores de la Universidad Northwestern han ido recabando en los últimos 25 años **se han publicado este jueves** en [la revista científica \*Alzheimer's & Dementia: The Journal of the Alzheimer's Association\*](#).

Sobre el estilo de vida de estos *super-agers* el artículo destaca que todos ellos tienen en común ser personas **muy sociables y extrovertidas**. El resto de aspectos relacionados con sus hábitos saludables no está tan claro.

Tal y como explica este otro artículo español de [Journal of Neuroscience](#), los *super-agers* tienen **mejores resultados de salud** en valores como la presión arterial, el metabolismo de la glucosa o su movilidad. Son más activos que el común de las personas de su edad.



*Del precio a los efectos a largo plazo: las dudas tras el Donanemab, segundo fármaco contra el alzhéimer en Europa*



0



*York Times* en relación a ese estudio.

Pero ambos estudios coinciden en que los *super-agers* son personas con **relaciones sociales sólidas a su alrededor**. También destacan que la morfología de los cerebros de estas personas resulta impresionante para sus edades.

Desde el comienzo de este siglo, los investigadores de la Universidad Northwestern han realizado **la autopsia de hasta 77 cerebros**. En algunos encontraron placas y ovillos de proteína amiloide y tau, asociadas al alzhéimer.

En otros, no encontraron ni rastro de estas sustancias. "Existen dos mecanismos que llevan a una persona a convertirse en *super-ager*. Uno es **la resistencia**: no desarrollaron placas ni ovillos. El otro es **la resiliencia**: los desarrollan, pero no afectan a su cerebro", cuenta Weintraub.



*Paso de gigante para la cura del alzhéimer y el párkinson: desentrañan el mapa proteico de la neurodegeneración*

Además, estos *súper cerebros* tenían **un aspecto más joven**: la corteza cerebral no se había reducido y tenían una corteza cingulada anterior gruesa, más que algunos adultos jóvenes. Esta región se relaciona con la integración de información para tomar decisiones.

Los investigadores también encontraron una singularidad en las neuronas de estos cerebros y es que tenían una mayor cantidad de **células llamadas "von Economo"**, que se asocian al comportamiento social, y neuronas entorrinales más grandes, asociadas a la memoria.



0



Es decir, que **las cuatro claves** para distinguir a un *súper envejecedor* son su memoria excepcional, su corteza cerebral bien conservada y gruesa, los rasgos únicos de sus neuronas y su alto grado de sociabilidad.

Los investigadores destacan que los resultados más impactantes de su investigación provienen de la autopsia de los cerebros que han donado estos ancianos. "Siempre me sorprende cómo la donación de cerebro puede permitir el descubrimiento científico mucho después de la muerte, ofreciendo **una especie de inmortalidad científica**".

## Te recomendamos

### La IA que está haciendo ganar dinero a miles en España.

Así es como puedes acceder a uno de los software de trading más avanzados hoy en día

Patrocinado por [digiteamagency.com](https://digiteamagency.com)

### ¿Guipúzcoa : Qué compañía eléctrica tiene las facturas más baratas?

Luz y Gas: los operadores más baratos de 2025

Patrocinado por [Ahorro en electricidad](#)



0





**rtve**  
DIRECTO

AS

Televisión

Radio

Deportes

Infantil

RTVE Play

RNE Audio

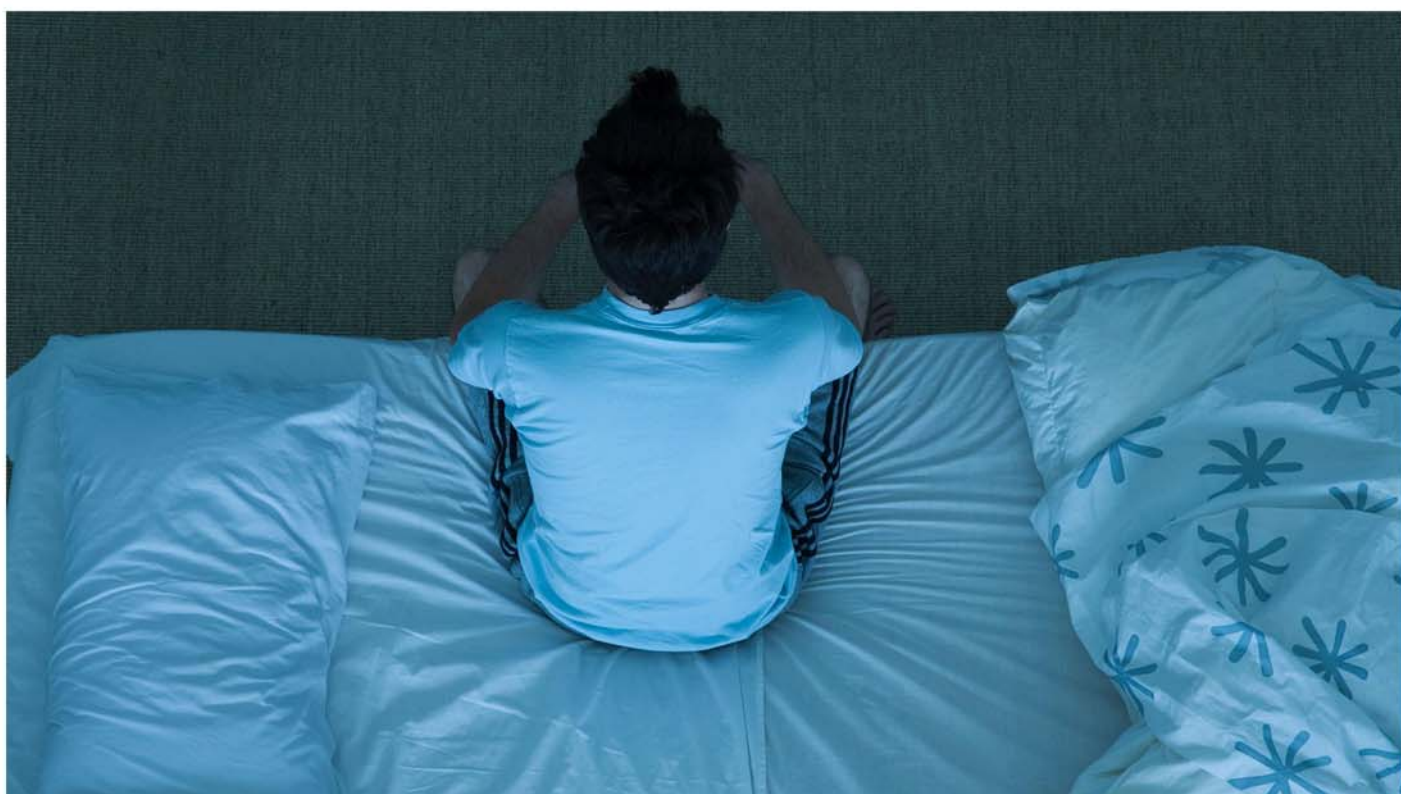
El Tiempo

Playz

» Sociedad

# La España que no duerme y no solo por el calor: un 48% de los adultos no tiene un sueño de calidad

- ▶ El 54 % de los españoles duerme menos de las horas recomendadas, entre siete y nueve en edad adulta
- ▶ España se sitúa a la cabeza del consumo de benzodiazepinas y ha normalizado el mal dormir



Una persona en la cama ilustra la incapacidad para conciliar el sueño | GETTY IMAGES

**MARÍA MENÉNDEZ**

11.08.2025 | 07:13

sensación de no haber tenido un sueño reparador y más de cuatro millones de españoles padece un **trastorno de sueño crónico y grave**. Son datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN), que alertan de un problema que en verano y con olas de calor cada vez más intensas, empeora.

De esta manera, durante los meses estivales el momento de meterse en la cama por la noche puede ser un suplicio para muchos, ya que los trastornos de sueño son habituales para un número más que importante de personas que no siempre le da la relevancia que merece a este problema, y la tiene. **Dormir poco, descansar mal y tener una mala higiene del sueño** no solo supone estar más cansado al día siguiente, rendir menos o estar más irascible, es **un problema de salud no menor**.

Aumenta de forma muy significativa el riesgo de desarrollar enfermedades metabólicas como la **obesidad, la diabetes**, la hipertensión o problemas de colesterol y triglicéridos, lo que a su vez incrementa el riesgo de padecer algún tipo de **enfermedad vascular** (como ictus o infartos de miocardio) o enfermedades neurodegenerativas (como la enfermedad de Alzheimer).

Por otra parte, la falta de sueño también incrementa el riesgo de sufrir **trastornos mentales graves (como la depresión)** y un sueño insuficiente también se ha vinculado a una mayor incidencia de algunos tipos de cáncer, como el del colon, mama o próstata, según la SEN. Dormir mal de manera continuada **incrementa hasta un 20% el riesgo de mortalidad**.



La falta de sueño puede afectar al cerebro igual



## "Somos uno de los países que peor duerme"

La doctora Celia García Malo, coordinadora del Grupo de Estudio de Trastornos de la Vigilia y Sueño de la Sociedad Española de Neurología, pone de manifiesto, en una entrevista con RTVE.es, que España es **"uno de los países que peor duerme"** y, aunque la explicación es multifactorial, algunos elementos son determinantes: "Tenemos unos horarios muy locos y tendemos a retrasarlo todo. Alargamos la comida y la jornada laboral, llegamos tarde del trabajo, queremos también mucha vida social, cenamos tarde y nos acostamos tarde, pero a la mañana siguiente madrugamos". La generalización del **uso de dispositivos y pantallas en la cama** solo ha venido a empeorar el problema.

El resto de Europa se va a la cama entre las 22.00 y las 22.30, pero en España acostarse a las 00.00 o más allá de la media noche es más que normal. Pero, ¿cuánto hay que dormir? Salvo que se forme parte del club exclusivo del 5% de la población, que se puede catalogar como 'dormidor corto', es decir, aquellas personas a las que les basta con dormir entre cinco y seis horas para encontrarse bien y descansado, **el resto de mortales debe dormir entre siete y nueve horas**, si es un adulto; más de diez horas, en los casos de niños mayores de dos años; y al menos ocho, en los adolescentes y jóvenes.

"Durante el sueño pasan cosas imprescindibles para nuestra salud en todo nuestro organismo: procesos esenciales en el sistema nervioso central y en el sistema inmunológico para estar bien y eventos metabólicos que bajan nuestra frecuencia cardiaca y arterial. Además, **durante el sueño consolidamos los recuerdos y la memoria**, y nuestras vivencias más trascendentales se consolidan en la fase REM", apunta la doctora, que pone el foco en que el mal dormir no solo provoca

**laborales y de circulación**, ya que se estima que está detrás del 30% de los accidentes de tráfico en España". **No dormir bien multiplica por cinco la probabilidad de tener un accidente al volante.**

Si ya el problema es grave de por sí, el verano lo empeora. "Es una estación especialmente complicada para el sueño. El calor no nos permite bajar la temperatura corporal y no conciliamos el sueño, la luz natural nos activa", dice.

Además **no siempre las vacaciones fuera de casa ayudan**: hay quien se relaja y descansa mejor, pero a algunas personas los cambios de hábitos les perjudica, apunta la coordinadora del Grupo de Estudio de Trastornos de la Vigilia y Sueño de la Sociedad Española de Neurología.



Las noches tropicales aumentan y dificultan el sueño: consejos para dormir cuando el calor aprieta

C. POZO / J. GUTIÉRREZ / DATOSRTVE | J.M. LERALTA / INFOGRAFÍARTVE

Nicolás tiene 51 años y a él le da igual que sea verano o invierno. **No consigue dormir más de cuatro horas seguidas.** Su periplo por el mal dormir comenzó en la pandemia y, muy a su pesar, se ha quedado como compañero de vida. Una mala compañía que le hace, no siempre pero a veces, tener "sensación de agotamiento todo el día, irritabilidad y dolor de cabeza". Nunca ha acudido al médico por este trastorno y él ha optado por tratar de dormir mejor con el ejercicio físico huyendo de la medicación, pero es un problema ya cronificado en su día a día.

Él no se medica, pero la otra cara de la moneda está en **el uso de**



20, cuando empezó a no rendir bien en el trabajo por el insomnio. Su ansiedad aumenta por las noches y el no dormir le lleva a un estado constante de nerviosismo, que le obliga a ir muchas veces al baño por las noches. Cuanto menos duerme, más nerviosa se pone y entra en un círculo vicioso que le lleva a pasar noches en vela. "Es desesperante saber que va a sonar el despertador y tú no has descansado. **No dormir trastoca toda tu vida**", afirma a RTVE.es.



04.04 min

Una revisión científica constata que dormir mal altera el metabolismo de muchas células

## A la cabeza en el consumo de benzodiazepinas

Su caso no es excepción. España es líder en el consumo de benzodiazepinas, un tipo de **medicamento psicotrópico que se utiliza para tratar la ansiedad, el insomnio**, los espasmos musculares y las convulsiones, actuando como depresor del sistema nervioso central. Si hablamos de lorazepam, orfidal o diazepam es raro que un ciudadano normal no sepa para qué sirven estos fármacos y no conozca a alguien que los toma de forma habitual. **España ha normalizado la ingesta de pastillas para conciliar el sueño.**



Los médicos alertan de que España lidera el consumo mundial de benzodiazepinas

El neumólogo y presidente de la Federación Española de Sociedades de Sueño, Carlos Egea, considera los trastornos del sueño como uno de los **principales problemas de salud pública en España** y "una gran

"Es una pandemia silenciosa", añade.

Muestra su preocupación por que España sea "campeona del mundo" en el consumo de pastillas para dormir. **"Se consumen con mucha facilidad y también se recetan con mucha facilidad** porque el paciente lo pide", afirma a RTVE.es, para añadir que "el que no duerme se desespera y va a la solución aparentemente fácil". **"La cama es nuestra enemiga cuando no dormimos** y preferimos soluciones rápidas (como las pastillas) en lugar de profundizar en las causas y ver otras soluciones, que las hay".

Por su parte, el doctor Ginés Sabater, vicepresidente de la Asociación española de enfermos de sueño (ASENARCO), explica que **los fármacos pueden ser una solución "en algunos casos y el tiempo justo"** e insta a crear una buena higiene del sueño con pequeños detalles que empiezan por "hacer una cena frugal dos o tres horas antes de ir a la cama, no tomar bebidas excitantes y no hacer ejercicio muy exigente en el último tramo del día" y acaban en "tener en el hogar luces tenues y, por supuesto, abandonar las pantallas antes de acostarse".

Parecen cuestiones muy obvias, pero los expertos señalan que estos hábitos tan sencillos no se cumplen. "Tomarse un café a las 16.00 de la tarde puede suponer que a las 23.00 siga actuando la cafeína en vena" señala Sabater.

Los tres especialistas consultados lo tienen claro: **la solución pasa por menos pastillas y más unidades de sueño multidisciplinarias.** Y alertan también sobre la "infinidad de remedios para el sueño que hay sin prescripción médica y sin receta en las farmacias" y que tampoco son la solución. Dejan claro que no resultan curativos y favorecen que la persona con problemas de sueño se autorresponsabilice de ponerle



**espera para acudir a una unidad de sueño puede superar el año** y en la Federación Española de Sociedades de Sueño y la Asociación española de enfermos de sueño abogan por impulsar estas unidades formando a todas las especialidades médicas sobre este problema de salud, empezando por el médico de familia, que en muchos casos no puede profundizar en las causas y se ve abocado a recetar fármacos, y acabando en la atención de un psicólogo, neurólogo, neumólogo u otro profesional sanitario, ya que los expertos coinciden en que **la atención al insomne debe ser transversal**.

Además, no todos los problemas son iguales. No es lo mismo el insomnio, la apnea del sueño, los ronquidos, el síndrome de piernas inquietas, la narcolepsia, los trastornos del ritmo circadiano o la somnolencia excesiva y, por tanto, **cada patología requiere un diagnóstico concreto y un tratamiento adecuado diferenciado**.

Las unidades de sueño consiguen mejorar la calidad del sueño, esto es, de vida, en el 80% de los casos de los que acuden, pero uno de los problemas es que los españoles no van al médico cuando tienen trastornos del sueño y se normaliza el mal descanso, alertan los profesionales entrevistados por RTVE.es, que insisten en **consultar el problema con nuestro médico de atención primaria y nunca automedicarse**.

## **El sueño, tercer pilar del bienestar junto con la alimentación y el ejercicio**

La Organización Mundial de la Salud (OMS) enfatiza la importancia de los **tres pilares para la salud: sueño, alimentación y ejercicio físico**, tres elementos interconectados y cuyo equilibrio es crucial para el bienestar general.

no hay ninguna educación ni se analiza **cómo debemos dormir**, siendo un factor sencillamente esencial en nuestra salud general", se queja el doctor Egea.

Coincide la doctora García en señalar que "cada vez hay una mayor conciencia a cuidar más lo que comemos y hacer más ejercicio y con el descanso no pasa lo mismo y se descuida".

Además, los expertos señalan que es un problema que afecta más a las mujeres que a los hombres: **solo el 33% de las mujeres españolas duerme, entre semana, al menos siete horas**.

"Duermen peor porque son más pobres de tiempo de forma general. Cuando eres una niña te viene la regla, y eso puede causar problemas de sueño; las que deciden ser madres, más allá de que durante nueve meses pueden dormir mal, luego tienen años por delante de trastornos del sueño importantes; y posteriormente, **la menopausia puede ser otro factor clave para empeorar las horas de sueño**", explica Egea.



Insomnio y otros trastornos del sueño: una bomba de relojería para la salud

19.03.2023



Día Mundial del Sueño: ¿sabías que hay más de 100 tipos de trastornos del sueño?

15.03.2024



¿Por qué no puedo dormir? Ciclos circadianos y cómo pueden verse alterados



Dormir mal, vivir menos: "Hay que plantearse el sueño como una prioridad"

15.03.2024



CALOR      Llega el pico de la ola de calor en las próximas horas

CAMINO DE SANTIAGO      Los 'turigrinos' transforman el Camino: "No quieren albergues y priorizan su comodidad"



**Adrián Mella, presidente de ASTTA: “Los tics son solo la punta del iceberg, el síndrome de Tourette va mucho más allá”**







Adrián Mella, presidente de ASTTA, en una jornada de ASTTA / Cedida

Nos habla de los retos diarios de las personas con Tourette, el desconocimiento social y la necesidad urgente de atención sanitaria, educativa y laboral adaptada.

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

CAPACES ALBERTO BARTOLOMÉ | NOTICIA | 09 ago 2025 - 08:44

[Compartir](#)

El **síndrome de Tourette** sigue siendo una gran incógnita para muchos sectores de la sociedad, incluida la comunidad médica. Afecta a miles de personas en España y no se limita a los tics: detrás hay un entramado de trastornos asociados como la ansiedad, el TDAH o el TOC. **Adrián Mella Sánchez**, diagnosticado a los 23 años tras una infancia marcada por el desconocimiento, preside desde hace cuatro años **la Asociación Andaluza de Pacientes con Síndrome de Tourette y Trastornos Asociados (ASTTA)**, recientemente galardonada con el Premio **SEN** en la categoría de Trastornos del Movimiento. En esta conversación abierta, Mella ofrece un testimonio realista, necesario y profundamente humano sobre cómo es convivir con Tourette en una sociedad que aún no sabe mirar sin prejuicios.

Adrián Mella nació en Asturias hace 32 años, aunque actualmente reside en Cádiz. Su diagnóstico de síndrome de Tourette no llegó hasta los 23, tras una infancia marcada por síntomas que muchos atribuían erróneamente a “manías” o “celos infantiles”. **“Durante años me dijeron que lo mío era psicológico, hasta que una vecina nos abrió los ojos”**, recuerda. Fue ese encuentro casual lo que llevó a su familia a investigar sobre Tourette y, con ello, a iniciar el largo camino hacia el diagnóstico.

*“No es solo el Tourette: lo que me limita son todos los trastornos que arrastra”*

**“Los tics solo son la punta del iceberg”**, explica. Lo que no se ve es todo lo que hay debajo: trastornos de ansiedad, obsesiones, insomnio, hiperactividad, dificultades en la alimentación y el sueño. Un conjunto de afecciones que, mal comprendidas o sin diagnosticar, pueden causar un sufrimiento silencioso e invalidante. Hoy Mella tiene reconocida una discapacidad del 65 %, no por los tics, sino por la suma de todos esos trastornos asociados.

Su implicación con la asociación ASTTA comenzó como paciente y socio, y culminó cuando asumió la presidencia hace cuatro años. **“La anterior presidenta no podía continuar por motivos de salud y yo me tiré a la piscina. Aunque no hubiera agua, me lancé”**, afirma con determinación. Desde entonces, no ha dejado de trabajar por dar visibilidad al Tourette, luchar por los derechos de los pacientes y acompañar a familias desorientadas ante un diagnóstico desconocido.





II Marcha solidaria de ASTTA / Cedida

“Somos unos 150 socios en ASTTA, pero muchos más los afectados”, cuenta. En no pocas ocasiones, al diagnosticar a un niño, se descubre que uno de los padres también tiene Tourette, aunque de forma más leve. **“Está demostrado que tiene un componente hereditario claro”**, asegura, “aunque muchas veces viene de generaciones anteriores sin diagnosticar, como abuelos que tenían tics pero nunca se les puso nombre”.

#### Newsletter Capaces

Testimonios, entrevistas a expertos, investigaciones, contenido práctico... Capaces informa por y para las personas con discapacidad, sus familias y los profesionales que trabajan por ellos.

Introduce tu correo electrónico

RECIBIR NEWSLETTER

☐ Estoy de acuerdo con la [política de privacidad](#)

### *“El brote más fuerte suele llegar antes de la pubertad”*

El síndrome se suele manifestar en la infancia, en torno a los 7 u 8 años, con su pico más fuerte durante la pubertad. Para entonces, si no se cuenta con un buen acompañamiento terapéutico y familiar, **el impacto emocional puede ser enorme**. En su caso, la falta de información dificultó su infancia y **le llevó a vivirla como una etapa caótica**.

Los problemas no desaparecen en la adultez. De hecho, Mella ha tenido que abandonar varios trabajos por culpa del estrés laboral, el acoso y la incomprensión. “He tenido que coger bajas por depresión. Al final, tuve que cortar por lo sano porque si no, me iba a destruir”, reconoce. **“Las personas con Tourette necesitan un entorno laboral que no les machaque emocionalmente”**, subraya.

En cuanto a la educación, señala que es uno de los entornos más complicados para quienes conviven con el síndrome. “Hemos tenido casos de acoso escolar tan graves que los niños han tenido que cambiar de colegio”, denuncia. Desde ASTTA intentan mediar con las instituciones para lograr **adaptaciones básicas: tiempos extra en exámenes, posibilidad de salir del aula si se sienten desbordados o evitar castigos por conductas malinterpretadas**.

#### NOTICIA DESTACADA



Juan Carlos Gómez Esteban, referente en párkinson: “Gracias a los pacientes, la investigación ha podido avanzar de verdad”

**“No se trata de dar privilegios, sino de ofrecer igualdad de condiciones”**, apunta. Por eso, reclaman una mayor

formación para docentes y profesionales sanitarios, y, sobre todo, una agilización de los trámites médicos. “Una cita con el neurólogo puede tardar más de un año. Y una valoración de discapacidad, hasta dos. Eso es inasumible cuando una persona necesita adaptaciones urgentes para poder estudiar o trabajar”, lamenta.

### *“La clave está en una buena terapia con profesionales que entiendan el Tourette”*

Respecto a los tratamientos, explica que no hay cura, pero sí maneras de aliviar los síntomas. “Se utilizan medicamentos como el Haloperidol, el Rivotril o antidepresivos, que también se emplean en enfermedades como el párkinson”. A nivel psicológico, **destaca el papel clave de la terapia cognitivo-conductual**, que desde ASTTA ofrecen a través de dos especialistas reconocidas a nivel nacional: Diana Vasermanas y Alejandra Frega.

El premio de la [Sociedad Española de Neurología \(SEN\)](#) ha supuesto un gran impulso. No solo por el reconocimiento, sino porque ha permitido impulsar **una beca para investigación sobre neuroestimulación cerebral como posible tratamiento de los tics**. “Se están estudiando zonas del cerebro que podrían modularse para reducir la intensidad de los síntomas. Sería ideal que en el futuro pudiera ofrecerse en hospitales a través de la sanidad pública”, apunta esperanzado.



Actividades de ASTTA / Cedida

Mella es crítico con cómo el cine y la televisión han representado el síndrome. “**Durante mucho tiempo nos ridiculizaban, presentaban a personas con Tourette como caricaturas** que solo insultan. Cuando la realidad es mucho más compleja y diversa”. Aunque valora que hoy existen iniciativas más respetuosas, insiste en que queda mucho por avanzar para eliminar los estigmas.

Uno de los más extendidos, dice, es el de asociar Tourette a una [discapacidad intelectual](#). “**Eso duele especialmente. Que te hablen como si fueras tonto**, cuando lo único que pasa es que haces tics”, confiesa. De hecho, varios estudios apuntan a que el coeficiente intelectual medio de quienes tienen Tourette es incluso superior a la media. “Lo que falta no es inteligencia, sino comprensión por parte del entorno”, sentencia.

Para terminar, lanza un mensaje claro: “**Paciencia. Y buscar ayuda. No estáis solos**”. Desde ASTTA, asegura, atienden a personas de toda España y también de Hispanoamérica. “Una asociación no te cura, pero te acompaña, te orienta, te conecta con otros como tú y te da las herramientas para empezar a recuperar tu vida”, concluye.

#### NOTICIA DESTACADA



José María Prieto, neurólogo: “En un futuro próximo, la neurología nos va a dar muchas alegrías”

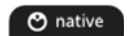
Conforme a los criterios de

 **The Trust Project**  
¿Por qué confiar en nosotros?





## Cristiano Ronaldo (40 años): “Dormir es la herramienta más importante que tengo”





Cristiano Ronaldo / EFE

El que fue jugador del Real Madrid ha hablado sobre su rutina para dormir y la importancia que eso tiene.

Marian Rojas explica la importancia de dormir bien para eliminar la 'basura' del cerebro

ACTUALIDAD ALEJANDRA GONZÁLEZ | NOTICIA | 08 ago 2025 - 18:00

[➔ Compartir](#)

Dicen los expertos que mantener **una buena rutina nocturna** es beneficiosa para la salud. Además de descansar el tiempo que necesita nuestro organismo, **hay más beneficios**. En España, según los datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN), **no solo dormimos poco, sino que lo hacemos mal**, dando lugar a trastornos como el insomnio crónico.

Cristiano Ronaldo, futbolista portugués que ha jugado en algunos de los equipos de fútbol más famosos del mundo, ha hablado sobre **cuál es su rutina de sueño y la importancia que tiene para tener un organismo saludable y controlado**. Tanto es así, que ha dicho que "dormir es la herramienta más importante que tengo".

#### NOTICIA DESTACADA



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

## Cristiano Ronaldo sobre su rutina de sueño

En una entrevista para el podcast *Whoop*, Ronaldo **ha confesado que su edad biológica es de 28,9 años**. Lo sabe por una pulsera que mide distintos parámetros como la recuperación física y la calidad del sueño. Destaca que, cuando duerme, "es **el único momento del día que puedes recuperarte y poner en su sitio todo**. Para mí, una buena noche de sueño es lo más importante que podemos tener en la vida en cuanto a salud".

He revelado que duerme 7 horas y 15 minutos, se va a la cama a las 23:00 o a las 00:00 horas de la noche y se despierta en torno a las 8:30 de la mañana. "No me gusta cuando viajo o cuando tenemos partidos por la noche porque **mi cuerpo tiembla y la calidad de sueño no es la misma**, pero tienes que balancear para

no afectar a tu tiempo de sueño", sostiene.

Ha compartido un truco en los días en los que tiene que irse más tarde a dormir por la noche: "Cuando me acuesto una hora más tarde, **me levanto también una hora tarde**. Lo más importante es la consistencia".

### Newsletter Curarse en salud

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

Introduce tu correo electrónico

### RECIBIR EDICIÓN

☐ Estoy de acuerdo con la [política de privacidad](#)



Cristiano Ronaldo durante la Nations League con Portugal. / Armando Franca

El portugués es consciente **de la importancia del descanso**, sobre todo en alguien que se dedica al deporte, como es su caso. "Cuando eres joven, piensas que vas a vivir para siempre y que **vas a tener energía para siempre**, crees que eres indestructible. Pero con los años, y tengo un gran ejemplo en el fútbol, donde la demanda física a tu cuerpo es muchísima, **tienes que saber manejarlo** y ser listo y hacer las cosas de manera diferente", concluye el astro del fútbol que ahora vive en Arabia Saudita.

## La relación entre la calidad del sueño con el rendimiento deportivo

Cuando alguien es deportista, sabe que **una buena calidad del sueño le suma, y bastante**. Es más, se han hecho estudios para comprobar la relación entre dormir bien y el rendimiento deportivo. Por ejemplo, un trabajo de investigación llevado a cabo por **Emma**, concluye que aquellos que duermen entre 9 o 10 horas, **notan mejoras cuando practican deporte**, como **mayor recuperación muscular y menos lesiones**.

### NOTICIA DESTACADA



**Noches de insomnio con la ola de calor: esto es lo que tienes que hacer para recuperarte física y mentalmente al despertar**

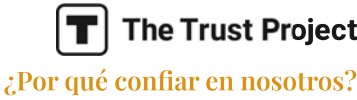
## Te puede interesar

- Este verano, activa tu mente. Prueba los nuevos pasatiempos.
- La cena rica en triptófano que te ayuda a dormir como un bebé después de un día entero en la piscina
- Las olas de calor se duplican en los últimos 25 años: "Para 2050 podríamos tener 40 días más de calor extremo al año"

En cuanto al **número de horas recomendadas para dormir**, también se ha investigado. La Universidad de Oxford hizo un estudio que se publicó en la National Library of Medicine y **reveló el tiempo exacto** que necesita alguien

para vivir más y mejor. ¿Lo cumples tú?

Conforme a los criterios de



DNvidia, Bitcoin, Crowdstrike y más: descubra activos destacados

eToro | Patrocinado

Haz clic aquí

Una mujer lleva a limpiar su anillo de boda después de 40 años. El joyero dice «No deberías tener esto».

Novelodge | Patrocinado

Las razas de perros con mayor presencia en España

poptrend.page | Patrocinado

Más información

D¿Qué les espera a las acciones de Bitcoin e IA?

eToro | Patrocinado

Haz clic aquí

Nuevas sillas salvaescaleras portátiles sin instalación en 2025

Smartfinancetips | Patrocinado

Transforma tu jardín con una piscina económica en España (échale un vistazo)

Topicsift | Patrocinado





# LOS EXCLUIDOS DE LA LEY ELA: «SANIDAD SOLO SE CENTRA EN LOS QUE VAN A MORIR»

Pacientes de enfermedades raras denuncian que los criterios fijados por el Ministerio les dejan fuera de las ayudas

«Es como en 'Los Juegos del hambre'. Solo recibe ayuda el último», reprochan asociaciones de enfermos

**Expecativa de vida inferior a 3 años y sin respuesta al tratamiento: estos son los enfermos que podrán acogerse a la ley ELA**



Juanjo Moro, paciente de distrofia facioescapulohumeral, en Barcelona **ADRIÁN QUIROGA**

ELENA CALVO

SEGUIR AUTOR

ARTÍCULO SOLO PARA SUSCRIPTORES

ABC Premium★

Recomendada

**Suscripción ABC Premium mensual**

Antes ~~10,99€~~

**1,00€**

**Suscríbete**

Primeros 6 meses. Después, 10,99€/mes.



Si necesitas matar el tiempo en la computadora,...

Forge of Empires

Seguir leyendo >

¡+100 revistas gratis!

**ABC Premium anual + 2 meses de revistas en Kiosko y Más**

Antes ~~129,98€~~

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

## Jara Cárcel, la investigadora que quiere descifrar la genética del ictus: “En España no hace falta talento, hace falta arroparlo”

C. Amanda Osuna

6-8 minutos



*Jara Cárcel, la investigadora sevillana que quiere descifrar la genética del ictus. (Cedida)*

Desde la ventana de su despacho en el **Institut de Recerca de Sant Pau** de Barcelona, Jara observa el proceder oportunista de las urracas. Estos animales, dotados de una inteligencia extrema (son hasta la fecha la única [ave](#) conocido capaz de reconocer su propia imagen frente a un espejo), abordan los nidos de otros pájaros y roban sus huevos. En este caso, de las tórtolas.

Las urracas apenas tienen presencia en el valle del Guadalquivir, cuna de la **investigadora Jara Cárcel** y a donde aspira volver para continuar haciendo ciencia. Esta joven sevillana de [Coria del Río](#), de padre panadero y madre costurera, volverá a hacer las maletas para mudarse a París en septiembre con el objetivo de proseguir con su **pionera investigación**.

La prometedora carrera científica de la doctora Jara Cárcel Márquez le ha granjeado la Beca Spotahome para estudiar en el prestigioso Paris Brain Institute la **genética del ictus**, una enfermedad que supone la segunda causa de muerte en todo el mundo y la primera causa de discapacidad. En España, cada año lo sufren **más de 70.000 personas**.

Tras graduarse en Biotecnología en la Universidad Pablo de Olavide de Sevilla, Jara se interesó por la genética, que se convertiría en el objeto de su especialización. Hace un par de años, la joven coriana se doctoró en Medicina por la Universidad Autónoma de Barcelona, tras pasar también unos meses en Milán. Gracias a su [curiosidad innata](#) (“siempre he intentado entender qué ocurría a mi alrededor”, cuenta), su investigación puede suponer una **revolución en la lucha contra el ictus**.

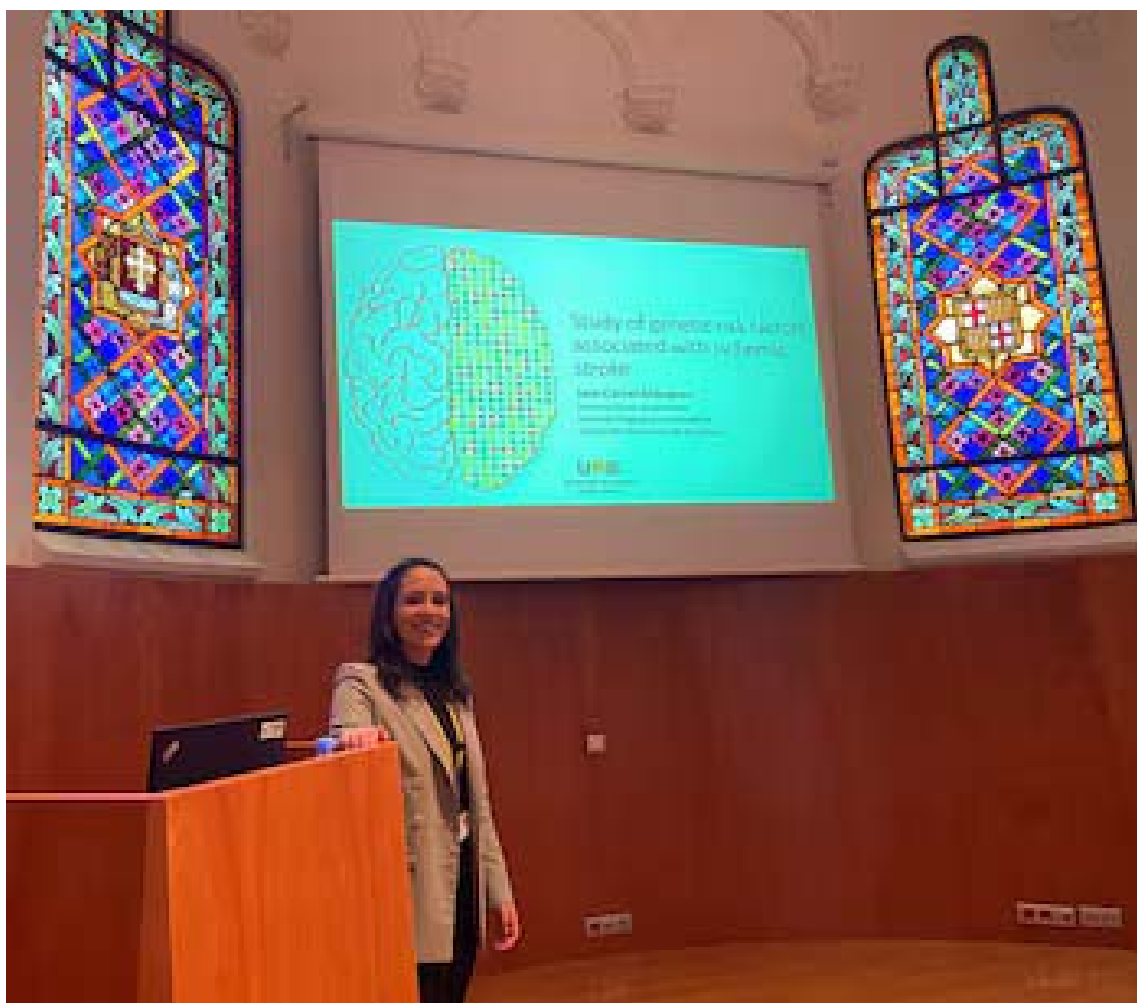
Quizá el mayor desafío de los accidentes cerebrovasculares sea su **impredecibilidad**, puesto que “el ictus lo vemos **cuando ya está ocurriendo**”. El trabajo de esta andaluza se centra, así, en descubrir por qué algunas personas tienen mayor riesgo de sufrirlo, de qué manera la epigenética influye en la activación de la enfermedad.

Comprender las señales de alerta podría ser útil para **adelantarnos a los accidentes cerebrovasculares**, que no dejan de ser “una enfermedad bastante compleja que tiene un impacto muy significativo”. El ictus ocurre cuando el flujo sanguíneo que va hacia el cerebro se interrumpe, privando al tejido cerebral de oxígeno y

nutrientes esenciales.

Aunque las secuelas pueden ser las mismas, las causas de la enfermedad son distintas: “Los ictus de causa isquémica ocurren por la obstrucción de un vaso sanguíneo, y es lo que coloquialmente conocemos como **embolia o trombo**. Por otro lado, conocemos también aquellos que llamamos **derrame**, que es porque se rompe un vaso sanguíneo en el cerebro”, explica la doctora Cárcel en una entrevista con *Infobae España*.

En España, el ictus es la segunda causa de muerte, la primera en mujeres. Según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN), el **50 % de quienes lo padecen fallecen** o quedan con secuelas discapacitantes. Estas van desde dificultades para hablar, para caminar, problemas con la memoria o también “cambios emocionales que muchas veces no se conocen, como pueden ser la apatía o la depresión”.



*La investigadora sevillana Jara Cárcel. (Cedida)*

El ictus no avisa. O, al menos, aún no hemos aprendido a leer las señales encriptadas de aviso. Es por eso que únicamente lo detectamos cuando la persona lo está sufriendo. “Si una persona tiene una parálisis facial, le decimos que sonría para ver si la **sonrisa es simétrica o asimétrica**. O se le pide que levante los brazos, porque si no puede, es señal de alerta. También ocurre que suelen tener un **discurso inconexo**”, narra.

La científica recuerda que, aunque las señales de alerta más comunes suelen ser **similares en hombres y mujeres**, algunos signos pueden ser propios de cada género: “En las mujeres es más frecuente la confusión, las ganas de vomitar y la cefalea en trueno, que es un dolor de cabeza muy fuerte”.

Si esto sucede, se debe **llamar rápidamente al 112** para activar el Código Ictus. Este protocolo de actuación, presente en todos los hospitales de España, se pone en marcha ante la sospecha de accidente cerebrovascular para garantizar una atención rápida y eficaz. Según el Servicio de Urgencia Médica de la Comunidad de Madrid (Summa 112), en 2024 se atendieron 1.906 llamadas por ictus. O lo que es lo mismo: una llamada cada 26 segundos.

La **genética** del ictus es un componente a tener en cuenta, pues si tenemos un familiar que ya lo ha sufrido, las probabilidades de padecerlo nosotros son mayores. “Pero esto no es así al 100 %, en la ciencia no existen las verdades absolutas”, matiza la sevillana. Son muchos los factores de riesgo que contribuyen al riesgo del accidente cerebrovascular, como la **presión arterial**, la **diabetes**, el **colesterol**, los problemas cardíacos, el tabaco, el alcohol y el estrés. Muchos de ellos son modificables mejorando nuestros hábitos y optando por un estilo de vida más saludable.

0 seconds of 1 minute, 51 secondsVolume 90%

Press shift question mark to access a list of keyboard shortcuts

Qué es una ola de frío: cómo son las temperaturas y cuándo se produce

01:36

00:00

01:51

01:51

*El ictus: qué es, cuáles son los síntomas y cómo prevenirlo*

El equipo liderado por la joven investigadora cuenta con datos de 400 pacientes; de cada uno de ellos se han analizado cerca de siete millones de posiciones genéticas. Y aunque todos estos datos clínicos tienen un enorme peso computacional, el mayor desafío sigue siendo el **económico**: “Hacemos oro de lo que tenemos”, cuenta resignada a este medio.

La inversión económica en la ciencia ha de pensarse, evidentemente, para la investigación, pero sin olvidar a quienes la ejercen. La de Coria del Río se lamenta de que su contrato tiene una duración de dos años, sin tener todavía idea de “cuál va a ser el siguiente paso”. La **inestabilidad de los investigadores** en España es todavía un hándicap para la estabilidad del sector y el [progreso de la ciencia](#).

La doctora Cárcel, que lleva ya nueve años en la ciudad condal, espera volver pronto a Sevilla y seguir haciendo ciencia en su tierra, en Andalucía: “Siempre nos dicen que tenemos que irnos de España y yo creo que no, que lo que hay que hacer es quedarse pero con buenas condiciones. **Aquí no hace falta talento, hace falta arroparlo**”. En 2024, Jara ganó el galardón a Coriana del Año. Hasta la fecha, el premio que más ilusión le ha hecho.



Seguir leyendo



11 de agosto de 2025



Portada > [Rosario12](#)

**Laura Miyara, comunicadora egresada de la UNR fue premiada en España**

## Periodismo de calidad con enfoque en la salud

**La periodista argentina fue galardonada en la tercera edición del Premio Periodístico de la Sociedad Española de Neurología (SEN) por su labor en La Voz de Galicia.**

Por Gonzalo J. García

11 de agosto de 2025 - 00:00





Laura Miyara llegó a Galicia para hacer un máster pero se quedó a vivir. .  
Imagen: Gentileza

Laura Miyara es egresada de la Licenciatura en Comunicación Social de la Universidad Nacional de Rosario y fue galardonada en la tercera edición del Premio Periodístico de la Sociedad Española de Neurología (SEN) por su labor en “La Voz de la Salud”, el portal especializado de La Voz de Galicia, uno de los periódicos más importantes de España.

El jurado le otorgó el Premio a la Mejor Divulgación en Neurología, el cual está dirigido a los autores que hayan elaborado trabajos periodísticos de calidad sobre esta especialidad médica. “Es un reconocimiento muy grato de recibir, porque en este caso era por toda la divulgación que había hecho en el 2024, entonces es bastante significativo”, confesó y agregó: “Trabajo en un medio de comunicación que es un diario, y en el día a día debemos cubrir muchos temas que no siempre podemos abordar con la profundidad que quisiéramos. Aun así, ponemos mucho énfasis en que todo lo relacionado con divulgación médica y científica se comunique con rigor y precisión, y a la vez resulte



En ese sentido, la comunicadora explicó que es fundamental acercar información valiosa sobre cómo cuidar la salud o entender, por ejemplo, cómo funciona un órgano tan importante y valioso como lo es el cerebro. “No es sencillo transmitirlo de manera accesible y, a menudo, circulan consejos simplistas como ‘tomar un vaso de agua con limón’, que no reflejan lo que realmente ayuda a tener una buena salud a lo largo de la vida. En realidad, se trata de cuestiones más estructurales y de hábitos que se construyen con el tiempo; no existe una solución mágica de un día para el otro”.

A principios de este año obtuvo también el Premio Periodístico Sobre Medicina Interna 2024, otorgado por la Sociedad Española de Medicina Interna (SEMI), en la categoría de medios digitales. Además, en 2023 había sido reconocida con el Premio de Periodistas otorgado por la Asociación Española contra el Cáncer y la Asociación Nacional de Informadores de la Salud. La egresada de la UNR contó que poder comunicar ciencia muchas veces es “todo un desafío” pero que a su vez es una faceta muy apasionante.

Laura ingresó a Comunicación Social en 2012 y se recibió seis años después, en 2018. “El periodismo siempre me había interesado y era a lo que yo me quería dedicar cuando ingresé a comunicación. Pero también me interesaban un montón de otras áreas, y por eso me decidí por comunicación social y no periodismo, por ejemplo. No cambiaría esa decisión por nada”.

La ciencia no siempre fue su principal interés a la hora de escribir, ya que al principio se dedicó más al periodismo cultural, algo que hizo por un tiempo en Argentina y luego en España. Pero luego, comenzó a vincularse con temas de salud y encontró una arista en la que se sintió realmente cómoda. “Lo más enriquecedor de la parte de salud es poder conectar con las necesidades reales de la gente. Muchas personas



agradecimiento de personas a las que les resultó útil. Creo que eso es muy valioso porque tiene un impacto concreto en la vida cotidiana”.

La mayoría de las notas que escribe Miyara abordan temas complejos que muchas veces vinculan contenidos específicos propios de la disciplina. Comunicarlos muchas veces puede ser un verdadero reto, sin embargo la comunicadora confesó que muchas veces ese proceso se ve facilitado por parte de “los expertos con los que nosotros contactamos para los artículos, quienes están muy preparados para hablar de cara a los medios de comunicación, y saben cómo comunicar de manera que se entienda por parte del público en general”.

Sin embargo, muchas veces eso no alcanza y hay una tarea de investigación propia de Laura. “Por ejemplo terapias para el cáncer, farmacología o temas más complejos, ahí sí tenés que terminar leyendo bibliografía o buscando papers y preguntando más de la cuenta a los expertos. Creo que algo que todo el mundo debería saber es cómo funcionan los ensayos clínicos. En los últimos tiempos se habla mucho de los riesgos de ciertos tratamientos o de las vacunas, y muchas veces esto surge porque no se comprende bien cómo se realizan estos ensayos ni qué sucede con una vacuna una vez que sale al mercado. Entender estos procesos es fundamental para poder comunicar de una manera responsable”.

Asimismo, señaló la dificultad de trasladar conceptos científicos al lenguaje cotidiano: “A veces hay re-preguntas y los propios médicos nos dicen ‘si tenés alguna duda sobre lo que hablamos, consultanos’, porque saben que no siempre es fácil que un concepto quede claro. Comunicar un término científico que en su contexto tiene un significado específico, pero que en lenguaje coloquial puede interpretarse de otra manera, es muy complejo. Y la verdad es que no hay una fórmula para resolverlo”.

Luego de recibirse, Miyara viajó a España para hacer un máster mediante una beca y fue una decisión que cambió por completo su vida. “La parte final fue hacer prácticas durante dos meses, y las hice en La Voz de Galicia, pero en ese caso estuve en la sección de sociedad y cultura. Entrevisté a escritores y fue muy enriquecedor. Tuve la oportunidad de hacerles notas a Martín Caparrós, a Mariana Enriquez e incluso a Nathy Peluso”.

La pandemia la sorprendió en la península ibérica, lo que llevó a reconfigurar completamente su planificación. “Fue un momento muy difícil, por la situación ningún medio estaba contratando a nadie. Luego de un tiempo empecé a trabajar en el diario La Vanguardia y ahí hice otros artículos muy diferentes para una sección sobre compras y recomendación de productos. Sin embargo, por mi experiencia anterior en las prácticas, fui convocada para La Voz de la Salud cuando el periódico decidió abrir esta sección especializada”.

En todo ese proceso, Laura se fue arraigando cada vez más en España, al punto que hicieron que ese viaje que era de unos pocos meses, se convirtiera en el principio de una nueva etapa. “Me fui quedando porque no podía volver a causa de las restricciones, luego se dieron estas oportunidades laborales y conocí a mi pareja. Si bien no la pasé bien al principio de la pandemia porque estaba sola en un país que no era el mío, las cosas se fueron acomodando y realmente al final resultó ser una oportunidad”.

En la actualidad vive en La Coruña, una ciudad portuaria ubicada en la región de Galicia, que se encuentra en el noroeste de España. Es conocida por tener su propio faro romano, llamado la Torre de Hércules, que tiene vistas panorámicas de la costa.



## El valor de la Universidad Pública

formación profesional, y como ha podido poner en práctica diferentes aprendizajes que adquirió durante su estadía académica. “Creo que me dio la capacidad de pensar con cierto nivel de abstracción, de cuestionar y no quedarme con una mirada superficial. En mi trabajo actual, muy vinculado a la salud, muchas veces se cae en el consejito individual para la vida cotidiana, pero los condicionantes sociales, económicos y políticos de la salud tienen tanto peso que encontrar el equilibrio no es sencillo. En la UNR aprendimos a ir más allá de eso. Además, todas las habilidades prácticas que adquirí, como las de redacción, las uso todos los días en mi trabajo, incluso en la producción de videos y contenidos. Todo lo aprendido es fundamental para lo que hago hoy”.

Durante su época de estudiante comenzó a escribir en la Revista Costados, una publicación realizada por estudiantes de todas las carreras de la Facultad de Ciencia Política y Relaciones Internacionales, lo que significó su primer paso en la redacción. Además tuvo experiencias en el Laboratorio Sonoro de la facultad. “Me acuerdo que antes de inscribirme leí el programa de las materias de la licenciatura, y me dí cuenta que me interesaba todo. Había materias como Cultura y Subjetividad o Pensamiento Sociopolítico que me llamaban mucho la atención, porque yo había estudiado en una escuela técnica y era todo nuevo para mí. La formación que tuve no la cambio por nada”.

Miyara finalizó ponderando las virtudes del sistema universitario público argentino y como este es único en el mundo. “Hay cosas que damos por sentadas en Argentina, en cuanto al nivel de acceso a la educación universitaria pública, como el hecho de que a cualquier edad una persona puede empezar una carrera. Lo veo en comparación con España, donde hay un sistema de universidades públicas bastante importante, pero que está muy orientado a personas que acaban de terminar el bachillerato y que estudian sin trabajar, entonces, no hay horarios para cursar materias a la noche ni facilidad para compaginar el trabajo con el estudio. Sin mencionar los cupos limitados que hacen que





---

## ENFERMEDADES NEUROLÓGICAS

# Descifran la estructura de un receptor cerebral clave en la epilepsia y la esquizofrenia

- ✓ Herguedas: "Entender la estructura única de GluA3 nos permite explicar cómo ciertas mutaciones provocan enfermedades"





Crece la prevalencia en enfermedades neurológicas por encima de la media mundial.



### DIEGO BUENOSVINOS

Especialista en periodismo de salud, política sanitaria y análisis de opinión en OKDIARIO.

**11/08/2025 05:40** ACTUALIZADO: 11/08/2025 05:40

✓ Fact Checked

Un equipo internacional liderado por el *MRC Laboratory of Molecular Biology (LMB) de Cambridge (Reino Unido)*, en el que han participado investigadores del Instituto Universitario de Investigación en **Biocomputación y Física de Sistemas Complejos (BIFI)** de la Universidad de Zaragoza, ha descifrado la estructura y funcionamiento del receptor cerebral GluA3, clave en enfermedades neurológicas como **epilepsia y esquizofrenia**.

Publicado en ***Nature***, el estudio muestra mediante criomicroscopía electrónica y simulaciones computacionales cómo este receptor adopta

PUBLICIDAD

CIENCIA

## Qué significa despertarse varias veces en la madrugada, según la psicología

Un estudio en Reino Unido alerta de las posibles enfermedades que podrías estar sufriendo



Quironsalud Plaza Euskadi

Un hombre incapaz de dormirse

Más directos



COPE emisión nacional

**HERRERA EN COPE**

Con Carlos Herrera



[Despertarse en mitad de la noche](#) y no conseguir retomar el sueño, es un fenómeno conocido como insomnio de mantenimiento. Este problema puede tener causas físicas, psicológicas y ambientales, y aunque a veces ocurre de forma puntual, **cuando se vuelve frecuente repercute negativamente en la salud física, mental y emocional.**

**Un estudio publicado en Health Data Science que analizó datos de más de 88.000 adultos del Reino Unido, encontró que un descanso deficiente podría asociarse con hasta 172 enfermedades distintas, lo que demuestra la importancia de abordar a tiempo las alteraciones del sueño que afectan a tantos españoles.**

PUBLICIDAD



**Escapa de Legazpia y activa tu versión verano**

Barceló Hotel Group - Patrocinado

[Reservar](#)

Más directos



COPE emisión nacional

**HERRERA EN COPE**

Con Carlos Herrera





## HÁBITOS QUE DIFICULTAN EL DESCANSO

Los despertares en la madrugada suelen tener un fuerte componente psicológico. **El estrés sostenido, la ansiedad y la depresión generan una hiperactividad mental que impide que el cerebro entre en fases profundas del sueño.** Pensamientos intrusivos, preocupaciones y un alto nivel de activación emocional, pueden provocar que incluso tras dormirse sea fácil despertarse y volver a conciliar el sueño.

Más directos



COPE emisión nacional

**HERRERA EN COPE**

Con Carlos Herrera







Alamy Stock Photo

Un niño usando su teléfono móvil antes de dormir

Por otro lado, usar las pantallas antes de dormir es uno de los hábitos más frecuentes entre los jóvenes, sin embargo, tiene un efecto contraproducente en el sueño, ya que retrasa la liberación de melatonina y altera el ritmo biológico. De esta manera lo explica la neuróloga Marta Rubio: **"La luz artificial tiene un impacto totalmente negativo en el sueño, ya que inhibe la secreción propia de melatonina, que es la hormona que necesitamos para conciliar el sueño, y esto va a propiciar más dificultades para dormir y un sueño de menor calidad"**.



**"Menos del 50% de los adultos españoles duermen entre**

Más directos



COPE emisión nacional

**HERRERA EN COPE**

Con Carlos Herrera



## UNA POSIBLE ALIMENTACIÓN INADECUADA

La dieta nocturna desempeña un papel clave en la calidad del sueño. **Cenar de manera abundante o ingerir comidas irritantes, ricas en grasas, picantes o cafeína, puede provocar reflujo gastroesofágico, acidez o molestias abdominales que despiertan a la persona durante la noche.** Estos síntomas suelen empeorar al permanecer acostado, interrumpiendo los ciclos de sueño profundo.

---

### TE PODRÍA INTERESAR



La falta de psicólogos en España provoca la cronificación de síntomas que tenían solución

Por otro lado, el alcohol, el compañero nocturno favorito de muchos españoles, puede causar somnolencia inicial, alterar las fases de sueño REM, aumentando la probabilidad de despertar a lo largo de la noche. Muchos especialistas en medicina interna, en ocasiones ya han alertado de la dificultad para procesar estos alimentos por parte del sistema digestivo: **"El sistema digestivo tarda varias horas en procesar ciertos alimentos, así que cenar tarde y pesado obliga al organismo a trabajar en lugar de descansar"**, que es precisamente lo que buscamos.

PUBLICIDAD

Más directos



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



## POSIBLES PROBLEMAS MÉDICOS

El reloj biológico, o ritmo circadiano, regula los ciclos de sueño y vigilia, y cualquier alteración, como cambios en turnos de trabajo, viajes frecuentes o el envejecimiento. Patologías como la apnea del sueño, el dolor crónico o problemas respiratorios, también impiden dormir de forma continua. **Entornos poco adecuados, con temperaturas extremas, ruido o colchones incómodos, contribuyen a no conseguir un sueño profundo e incontinuo.**

Más directos



COPE emisión nacional


**HERRERA EN COPE**

Con Carlos Herrera







 Alamy Stock Photo

Una mujer intentando dormir

Por último, hay muchas personas que aseguran descansar mal a pesar de dormir 8 horas diarias o incluso más. Esto es debido a que es muy importante que el **sueño no sea interrumpido, prácticamente igual de importante que la cantidad de horas que pasamos descansando en nuestra cama.** En definitiva, situaciones en las que el cuerpo tiene que adaptarse a un cambio en nuestra rutina.

Según la [Sociedad Española de Neurología](#), menos del 50% de los adultos españoles duermen las horas recomendadas, entre 7 y 9 horas diarias. El 54% duerme menos de lo aconsejable y uno de cada tres adultos se despierta con la sensación de no haber tenido un sueño reparador.

Más directos



COPE emisión nacional

**HERRERA EN COPE**

Con Carlos Herrera







EL PRIMER DIARIO DIGITAL DE CEUTA

DE CEUTA



ceudent  
clínica dental de especialidades

Tu sonrisa es  
nuestra prioridad

RESERVA YA TU CITA **956 513 193**

VISÍTANOS EN  
C/Mendoza, 5-7 - Ceuta

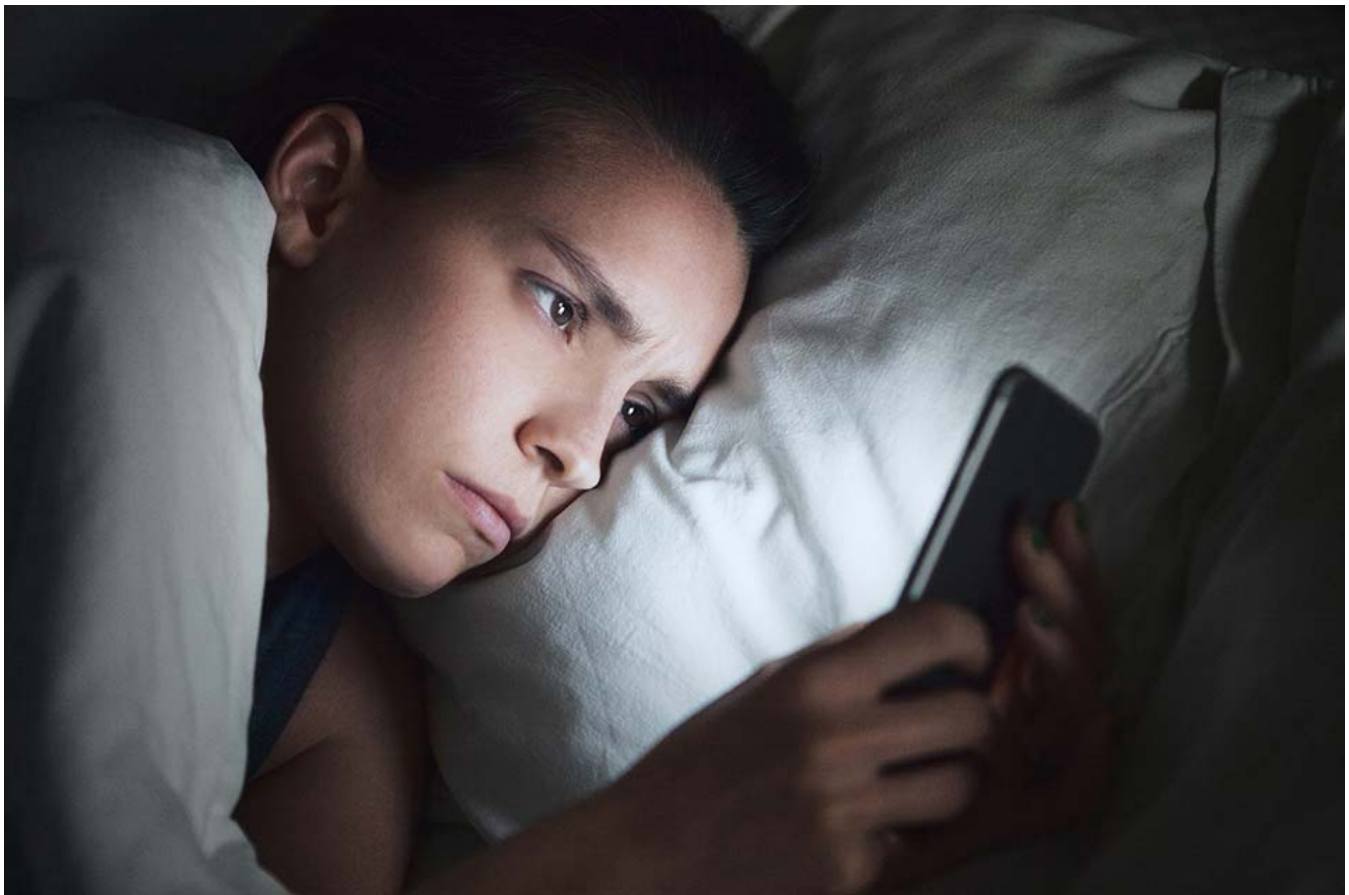
## Redacción

---

Lunes, 11 de Agosto de 2025

SOCIEDAD

# La mitad de los españoles no duerme bien y el verano empeora la situación



El 48% de los españoles sufre falta de sueño de calidad y el 54% duerme menos de lo recomendado, mientras crece el consumo de benzodiacepinas

Según la Sociedad Española de Neurología (SEN), un **48% de la población adulta** reconoce que no descansa bien y un **54% duerme menos de las siete a nueve horas recomendadas** para su edad. Las consecuencias no son menores: más de **cuatro millones de personas** sufren un trastorno crónico y grave del sueño, y uno de cada tres adultos se levanta con la sensación de no haber descansado.

**DONCEL**

**Este Verano el Calor No entra en Casa**

**SUPER PRECIO: 310€**

AIRE ACONDICIONADO 2.6KW

El problema se agrava en verano, cuando las altas temperaturas dificultan la conciliación del sueño. Las llamadas “noches tropicales” aquellas en las que la temperatura mínima no baja de 20 °C impiden que el cuerpo reduzca su temperatura interna, un paso clave para dormir. A esto se suman los cambios de

rutinas en vacaciones, que para algunas personas ayudan, pero para otras empeoran el descanso.

## Impacto en la salud

Dormir mal no solo provoca cansancio, irritabilidad o falta de concentración. Los expertos advierten de que la falta de sueño aumenta significativamente el riesgo de sufrir **obesidad, diabetes, hipertensión, problemas cardiovasculares, enfermedades neurodegenerativas** como el Alzheimer, e incluso algunos tipos de cáncer (colon, mama o próstata). Dormir de forma insuficiente de manera continuada puede elevar **hasta un 20% el riesgo de mortalidad**.

También incrementa el riesgo de **accidentes de tráfico y laborales**: se estima que la somnolencia está detrás del 30% de los siniestros en carretera, y que **no dormir bien multiplica por cinco la probabilidad** de sufrir un accidente al volante.

## España, a la cola del sueño en Europa

La doctora **Celia García Malo**, coordinadora del Grupo de Estudio de Trastornos de la Vigilia y el Sueño de la SEN, señala que España es “uno de los países que peor duerme” en Europa. Mientras que en otros países la gente se acuesta entre las 22:00 y las 22:30, en España es habitual ir a la cama pasada la medianoche.

Entre los factores que explican esta tendencia, García Malo apunta a **horarios laborales extensos**, cenas tardías, vida social nocturna y el uso de **dispositivos electrónicos en la cama**. “Durante el sueño ocurren procesos imprescindibles para la salud, desde la consolidación de la memoria hasta la regulación del sistema inmune y cardiovascular”, advierte.

## El círculo vicioso del insomnio

El insomnio se vive de forma distinta según cada persona. Nicolás, de 51 años, cuenta que desde la pandemia no logra dormir más de cuatro horas seguidas. “A veces paso el día agotado, irritable y con dolor de cabeza”, admite, aunque ha

optado por el ejercicio físico para mejorar su descanso, evitando la medicación.

En el caso de Isabel, de 50 años, el insomnio la acompaña desde niña y la ha llevado a medicarse durante años. “Cuanto menos duermo, más nerviosa me pongo y más veces me levanto por la noche. Es desesperante”, explica.

## España, campeona mundial en consumo de pastillas para dormir

Los datos son preocupantes: España lidera el consumo mundial de **benzodiacepinas**, fármacos como lorazepam, orfidal o diazepam, usados para tratar el insomnio y la ansiedad. El doctor **Carlos Egea**, presidente de la Federación Española de Sociedades de Sueño, califica la situación como “una pandemia silenciosa”.

Egea y otros especialistas denuncian que estos medicamentos se recetan con demasiada facilidad y que la solución debe pasar por **menos fármacos y más unidades de sueño multidisciplinarias** que permitan tratar las causas del insomnio, no solo sus síntomas.

## La higiene del sueño, clave

El doctor **Ginés Sabater**, vicepresidente de la Asociación Española de Enfermos de Sueño (ASENARCO), recuerda que los buenos hábitos son esenciales: cenar ligero al menos dos horas antes de dormir, evitar cafeína y alcohol por la tarde, no hacer ejercicio intenso de noche, mantener una iluminación tenue en casa y dejar las pantallas fuera de la cama.

Son consejos sencillos, pero poco aplicados. “Tomar un café a las cuatro de la tarde puede seguir afectando a las once de la noche”, advierte Sabater.

## Un problema con rostro de mujer



Las estadísticas reflejan que las mujeres sufren más problemas de sueño que los hombres. Solo un **33% de ellas duerme al menos siete horas entre semana**. Factores como los cambios hormonales, la maternidad y la menopausia contribuyen a empeorar la calidad del sueño a lo largo de su vida.

## El sueño, tercer pilar de la salud

La **OMS** recuerda que el descanso, junto con la alimentación y el ejercicio, es uno de los tres pilares esenciales para la salud. Sin embargo, a diferencia de los otros dos, apenas existe educación o concienciación sobre la importancia de dormir bien.

Los especialistas coinciden en que el descanso debe convertirse en una prioridad de salud pública, con más recursos para el diagnóstico y tratamiento de los trastornos del sueño, y con campañas que promuevan una cultura del descanso saludable.

**Sigue el canal de El Pueblo de Ceuta en WhatsApp. Pincha aquí, dale a SEGUIR y encontrarás toda la actualidad informativa de la jornada ceutí**





Patrocinado

ma El Gobierno impugna el acuerdo que impide rezos musulmanes e... X



20minutos

Seguir

110.7K Seguidores



## Adrián Mella, presidente de ASTTA: “Los tics son solo la punta del iceberg, el síndrome de Tourette va mucho más allá”

Historia de Alberto Bartolomé • 2 día(s) • 5 minutos de lectura



Adrián Mella, presidente de ASTTA: “Los tics son solo la punta del iceberg, el síndrome de Tourette va mucho más allá”

El **síndrome de Tourette** sigue siendo una gran incógnita para muchos sectores de la sociedad, incluida la comunidad médica. Afecta a miles de personas en España y no se limita a los tics: detrás hay un entramado de trastornos asociados como la ansiedad, el TDAH o el TOC. **Adrián Mella Sánchez**, diagnosticado a los 23 años tras una infancia marcada por el desconocimiento, preside desde hace cuatro años la **Asociación Andaluza de Pacientes con Síndrome de Tourette y Trastornos Asociados (ASTTA)**, recientemente galardonada con el Premio **SEN** en la categoría de Trastornos del Movimiento. En esta conversación abierta, Mella ofrece un testimonio realista, necesario y profundamente humano sobre cómo es convivir con Tourette en una sociedad que aún no sabe mirar sin prejuicios.



Publicidad

SEAT Ibiza

SEAT

Adrián Mella nació en Asturias hace 32 años, aunque actualmente reside en Cádiz. Su diagnóstico de síndrome de Tourette no llegó hasta los 23, tras una infancia marcada por síntomas que muchos atribuían erróneamente a “manías” o “celos infantiles”. **“Durante años me dijeron que lo mío era psicológico, hasta que una vecina nos abrió los ojos”**, recuerda. Fue ese encuentro casual lo que llevó a su familia a investigar sobre Tourette y, con ello, a iniciar el largo camino hacia el diagnóstico.

**“No es solo el Tourette: lo que me limita son todos los trastornos que arrastra”**

todo lo que hay debajo: trastornos de ansiedad, obsesiones,

Continuar leyendo

Contenido patrocinado



Baleària

**Este verano viaja en Ferry a Baleares con tu coche**

Patrocinado



hearclear

**Los pensionistas mayores de 60 años pueden solicitar estos nuevos audífonos**

Patrocinado

Más para ti





Reportajes > El secreto de un cerebro joven y sano: generar neuronas nuevas a...

REPORTAJES SALUD

## El secreto de un cerebro joven y sano: generar neuronas nuevas a cualquier edad

By Redacción August 10, 2025

61 0

**t** Marina Segura Ramos - EFE Reportajes

Hace tiempo se pensaba que el cerebro no podía generar nuevas neuronas. Ahora se sabe que es posible a todas las edades y que el ejercicio físico es decisivo para lograrlo y mantener el volumen cerebral.

La actividad física mejora la función cerebral porque induce a la producción de sustancias neurotróficas (neurotrofinas), moléculas que regulan la proliferación y el desarrollo de las células del sistema nervioso, manteniendo una adecuada regeneración del tejido cerebral.

Así lo afirma en una entrevista con EFE el presidente de la Sociedad Española de Neurología, **Jesús Porta-Etessam**, con motivo del Día Mundial del Cerebro, el 22 de julio, y la publicación de *Salud Cerebral: mantén joven tu cerebro*, una guía de esta entidad médica.

La neurogénesis (formación de nuevas neuronas) "solo se ha visto en el hipocampo y los cambios son discretos, pero está totalmente relacionada con la actividad física", añade el jefe de Servicio de Neurología en el Hospital Universitario Fundación Jiménez Díaz de Madrid.

En el hipocampo, continúa, se localiza "la memoria episódica de los hechos de la vida, la que más falla en pacientes por ejemplo de Alzheimer. Ahí es donde pueden nacer nuevas neuronas. Es muy clara y marcada en roedores y mucho menor en el ser humano, pero es una evidencia que puede ocurrir, por tanto aconsejamos, junto a la dieta y el sueño, el ejercicio físico".

### Hábitos para que el cerebro se mantenga joven y sano

Para mantener el cerebro sano es esencial seguir una dieta equilibrada y variada con predominio de alimentos de origen vegetal como frutas, verduras y legumbres; evitar el consumo de alcohol, tabaco u otras drogas; cultivar relaciones sociales frecuentes y realizar tareas estimulantes (leer, escribir, pintar, bailar, resolver pasatiempos, ver películas, asistir a conciertos, tocar un instrumento, viajar, aprender nuevos idiomas, etc.).

Un aspecto esencial, subraya Porta, es entrenar o aumentar la **reserva cognitiva**: cerebro para tolerar mejor las consecuencias de la patología asociada a la demencia para tolerar los cambios que se producen en el envejecimiento normal o patológico

es el nivel de estudios. La diferencia entre una persona que na tra que nace en un medio bajo y sin estudios, es que el riesgo c mayor. Esto nos obliga a replantearnos las medidas que estamos tomando ahora n

Comparte este sitio!

Share this site with your friends!



Facebook



Twitter



Tumblr



educación”.

En su opinión, resulta “absolutamente esencial desde pequeños tener una educación adecuada, sobre todo en el colegio. Aunque de adulto puedas reforzar esa reserva cognitiva, será a costa de un esfuerzo mucho mayor”.

### Un cerebro maravilloso capaz de modificarse

El presidente de la Sociedad Española de Neurología explica que el cerebro de los niños recién nacidos ahora es exactamente igual al de un bebé de hace 4.000 años; tendría las mismas capacidades.

Sin embargo, el cerebro de los adultos “de ahora nada tiene que ver con el de hace diez años”.

**f**

cerebros se van modificando en función de la sociedad en donde vivimos. Es la gran maravilla del

**o**

ro humano: cuando somos pequeños nuestro cerebro tiene una gran potencia prospectiva para ir

**t**

riendo funciones y modificándose; esto hace que sea una maravilla porque crecemos en un ambiente

to y enseguida se adapta”.

Básicamente, lo más llamativo de un cerebro de hoy respecto al de hace una década es que tiene áreas dedicadas a las nuevas tecnologías.

Todas las nuevas adquisiciones que realiza el cerebro humano son más fáciles a una edad temprana, mientras que en la edad adulta “cuesta mucho más”.

Ello tiene que ver con la mayor potencia prospectiva de un niño, que se puede adaptar a todo. Por eso los pequeños “aprenden mucho más fácil a tocar el piano o a manejar el móvil. Cuando somos adultos nos cuesta mucho menos avanzar en un conocimiento previo, mientras que a los niños les cuesta mucho menos empezar, pero les cuesta profundizar”.

### Inversiones en neurociencias

El campo neurológico es “con diferencia donde más se está invirtiendo en el mundo porque la enfermedad neurológica es la primera causa de discapacidad global y primera causa de gasto sanitario”, explica Porta.

“Las enfermedades neurológicas suman en conjunto más que las oncológicas y cardiovasculares. Además, el Alzheimer, el Parkinson, la epilepsia, las migrañas, la esclerosis lateral amiotrófica implican una enorme repercusión social”.

Estas dolencias afectan a alrededor de **3.400 millones de personas**, lo que supone más del **43 % de la población mundial**.

En Europa, se estima que el coste derivado es superior al billón de euros, una cifra que equivale al total de lo que supusieron todas las enfermedades cardíacas, cáncer y diabetes en su conjunto.

La guía *Salud Cerebral: mantén joven tu cerebro* explica cómo funciona el cerebro, afectan a una buena salud cerebral y dedica secciones específicas a las enfermedades prevalentes: **ictus, Alzheimer, migraña, epilepsia, Parkinson, esclerosis múltiple**

Comments



Comparte este sitio!

Share this site with your friends!



Facebook



Twitter



Tumblr



SALUD

## Por qué la falta de sueño es un problema de salud pública

España vive en números rojos... pero no en su economía, sino en sus horas de sueño. La “deuda” crece noche tras noche y se paga con más enfermedades, accidentes y pastillas.

**¿Qué es la deuda de sueño?** Es la acumulación de horas de descanso insuficientes o de mala calidad, que con el tiempo impacta en la salud física y mental.

- En España, casi la mitad de la población duerme mal y un 14% padece insomnio crónico, según la Sociedad Española de Neurología.
- Esto coloca al país en el primer puesto mundial de consumo de benzodiacepinas.

## Un problema de salud pública

- El mal descanso se asocia a enfermedades graves como obesidad, diabetes, problemas cardiovasculares, demencia, depresión o incluso cáncer.
- También aumenta los accidentes laborales y de tráfico —implicado en hasta el 30% de siniestros—, reduce el rendimiento escolar y provoca pérdidas económicas millonarias.

**El factor horario:** los españoles comen, cenan y se acuestan tarde, pero madrugan igual que en otros países. Los expertos proponen ajustar la hora oficial a la solar y eliminar los cambios de hora en 2027.

**El *pero*:** aunque existen iniciativas parlamentarias, el sueño no figura como prioridad en el Plan de Acción de Salud Mental 2025-2027.

[Si quieres saber más, puedes leer aquí.](#)

ANTERIOR

SIGUIENTE

---

EL TIEMPO

GUÍA TV

CARTELERA

JUEGOS

CRUCIGRAMAS

CALCULADORAS

SORTEOS

---



Los signos de alerta que marcan el inicio...

## Los signos de alerta que marcan el inicio de la esclerosis múltiple (mucho antes de lo que se pensaba)

### Bienestar

✓ Fact Checked

La detección precoz de la esclerosis múltiple ha cobrado mayor importancia con la mejora de los tratamientos disponibles, que resultan más eficaces si se administran de forma temprana. El problema es que resulta complicado identificar sus síntomas. Nuevas evidencias médicas revelan los signos de alerta que aparecen hasta 15 años antes de las manifestaciones más típicas.

Actualizado a: Domingo, 10 Agosto, 2025 00:00:00 CEST



*Mareos, dolor de cabeza y fatiga son manifestaciones de la esclerosis múltiple que pueden aparecer hasta 15 años*

antes de los síntomas clásicos. (Fotos: Shutterstock)



## Los signos de alerta que marcan el inicio...



María Sánchez-Monge

El diagnóstico de la **esclerosis múltiple** (EM) no siempre es fácil y en muchas ocasiones llega con años de retraso. Según las estimaciones de la Sociedad Española de Neurología (SEN), esta patología afecta a más de 55.000 personas en España y cada año se diagnostican alrededor de 2.000 nuevos casos. **El retraso medio en el diagnóstico y tratamiento en nuestro país es de entre 1 y 2 años y puede alcanzar hasta los 3 años** en al menos un 20% de los pacientes, especialmente en las formas de inicio progresivo.

La esclerosis múltiple es una enfermedad autoinmune caracterizada por el daño a la mielina, la capa protectora que recubre los nervios del cerebro y la médula espinal. La destrucción de esta cubierta impide que los impulsos eléctricos se transmitan correctamente entre el cerebro y el resto del cuerpo. Dependiendo de las zonas afectadas, los síntomas -y su gravedad- pueden variar considerablemente. Por eso, la enfermedad **se manifiesta de manera diferente en cada persona** y no sigue un patrón uniforme en cuanto a evolución o gravedad. Esto complica significativamente el diagnóstico precoz.

PUBLICIDAD



En algunos casos, la EM se presenta con brotes seguidos de remisiones (esclerosis múltiple remitente-recurrente), mientras que en otros sigue un curso progresivo desde el inicio (forma primaria progresiva) o comienza con brotes y más tarde se vuelve progresiva (forma secundaria progresiva).

Además de diversas formas de evolución, **también presenta una gran variedad de síntomas**. Los más típicos son: debilidad, fatiga, entumecimiento en el rostro





extremidades, problemas de visión, espasmos musculares, dificultades de coordinación y equilibrio. Además, hasta el 50% de los pacientes sufren dolor.

## Por qué es tan importante diagnóstico temprano

Detectar esta enfermedad lo antes posible es crucial porque, tal y como asegura **Ana Belén Caminero**, Coordinadora del Grupo de Estudio de Esclerosis Múltiple de la SEN, **“con un diagnóstico temprano, podemos iniciar los tratamientos de forma precoz**, lo que nos permite modificar la evolución natural de la enfermedad, retrasar la discapacidad y, en consecuencia, mejorar significativamente la calidad de vida de las personas con esclerosis múltiple”.

PUBLICIDAD



En los últimos años **han mejorado de forma muy significativa las técnicas diagnósticas**. “El uso de técnicas de neuroimagen, como la **resonancia magnética**, se ha vuelto más accesible y, aunque aún no existe un biomarcador único que confirme el diagnóstico, se han logrado avances importantes en el análisis del líquido cefalorraquídeo y de la sangre, lo que permite diagnosticar con mayor certeza y evitar errores”.



## Los signos de alerta que marcan el inicio...



En lo que se refiera al tratamiento de la EM, los fármacos que se administran actualmente a los pacientes no curan la enfermedad, pero ayudan a **retrasar su progresión, reducir la discapacidad futura y mejorar la calidad de vida** de los pacientes. “En los próximos años, avanzaremos hacia una medicina más personalizada, en la que cada paciente reciba la terapia más adecuada según su perfil y evolución”, apunta Caminero.

## Primeros signos de alerta de la enfermedad

Para poder detectar a tiempo la EM con las herramientas diagnósticas disponibles, es fundamental reconocer sus signos y síntomas de alerta y acudir al médico cuanto antes. El problema tal y como señala **Helen Tremlett**, profesora de neurología en la Facultad de Medicina de la Universidad British Columbia, en Canadá, es que puede “ser difícil de reconocer, ya que muchos de los primeros signos, como fatiga, **dolor de cabeza** o problemas de salud mental son bastante generales y se confunden fácilmente con los de otras afecciones”.

Esta investigadora es la autora principal de un estudio publicado recientemente en la revista *JAMA* que revela que las primeras señales de advertencia de la esclerosis múltiple (EM) **pueden surgir hasta 15 años antes de que aparezcan los síntomas neurológicos típicos o clásicos**. “Nuestros hallazgos modifican drásticamente el momento en el que se cree que comienzan estas señales precoces de alerta, lo que podría abrir la puerta a una detección e intervención más tempranas”.

Los resultados del estudio muestran que, en comparación con la población general, las personas con EM acuden a **muchas más consultas médicas** antes de que aparezcan los síntomas más característicos de la enfermedad. Esta sería la



neurología:

### Los signos de alerta que marcan el inicio...

- **15 años antes de la aparición de los síntomas:** aumentan las consultas al médico por síntomas como fatiga, dolor, mareos y problemas de salud mental, como **ansiedad** y **depresión**.
- **12 años antes:** crecen las consultas con el psiquiatra.
- **8-9 años antes:** más consultas de neurología y oftalmología, lo que podría estar relacionado con problemas como visión borrosa o dolor ocular.
- **3-5 cinco años antes:** aumentan las consultas a urgencias y radiología.
- **1 año antes:** las consultas a médicos de diversas especialidades -neurología, urgencias, radiología- alcanzan su punto máximo.

## Te recomendamos

Enlaces promovidos por Taboola

Ni el cólico nefrítico ni las muelas del juicio: este es el dolor más fuerte

Cuídate Plus

El horario de las comidas puede revertir la propensión genética a engordar, según un estudio

Cuídate Plus

Esta es la práctica sexual que ya hace el 70% de la población y, esta, la mejor forma de hacerla

Cuídate Plus

Seis mitos sobre el orgasmo femenino (y dos creencias que son verdad)

Cuídate Plus

Esto no había ocurrido nunca en la televisión española

adentroparati.com

La demencia comienza de forma sutil: estas 3 señales de advertencia son fáciles de pasar por alto.

NeuroVita Global



## Salud

DEMOSTRADO CIENTÍFICAMENTE

# El consumo de drogas dispara los casos de ictus entre jóvenes en Europa

Los datos son muy claros: cerca del 30% de las personas menores de 50 años que sufre un ictus ha consumido drogas ilícitas, siendo un factor de riesgo vascular



(Getty)

Por **C. Bisbal**

10/08/2025 - 05:00



**H**ay dos datos fundamentales para entender (y no poner en duda) la teoría de que **el consumo de drogas tiene un efecto real** en la posibilidad de sufrir un ictus. Uno de ellos es el que refiere que en la última década, **los casos de ictus** en personas menores de 64 años han aumentado alrededor de un 25%. Un incremento que, por cierto, se ha producido en todos los países europeos.

El segundo dato lo facilita la **Sociedad Española de Neurología (SEN)** e indica que cerca del 30% de las personas menores de 50 años que sufre un ictus ha consumido drogas ilícitas. Es decir, que este tipo de sustancias **actúan como un evidente factor de riesgo** entre la población más joven.

Marta Guillán, miembro del **Grupo de Estudio de Neurología Crítica e Intensivista de la SEN** asegura que “la edad es el principal factor de riesgo no modificable para padecer un ictus, pero en los últimos años estamos observando que, mientras los casos de ictus en personas mayores están disminuyendo gracias al mejor control de los factores de riesgo vascular clásicos (hipertensión arterial, tabaquismo, colesterol, obesidad/sobrepeso, diabetes) y la introducción de nuevos tratamientos, **la incidencia entre adultos jóvenes está aumentando**”.

Y continúa: “Detrás de este aumento está una mayor prevalencia de estos factores de riesgo vascular, incluyendo el **sedentarismo y el estrés** en la población joven, pero también **un aumento claro del consumo de drogas ilícitas**”.

## Isquémicos y hemorrágicos



“Está sobradamente demostrado que **la cocaína, los opiáceos o las anfetaminas** son sustancias que pueden provocar tanto ictus isquémicos como hemorrágicos. Pero además, drogas que antes se creían inocuas en términos de **riesgo vascular**, como el cannabis, el éxtasis o el LSD, ahora también sabemos que se asocian con un mayor riesgo de padecer ictus”, afirma la experta.

Los casos de ictus en personas mayores están disminuyendo gracias al mejor control de los factores de riesgo vascular clásicos

A estas drogas ‘clásicas’, dice la neuróloga, hay que añadir un grupo de **‘nuevas drogas’** que también representan “un riesgo vascular o pueden causar daño en el sistema nervioso y cuyo consumo ha aumentado considerablemente en los últimos cinco años, sobre todo en contextos de policonsumo o en prácticas como el **chemsex**”. Se refiere a las catinonas sintéticas (mefedrona, metedrona, metilcatinona, MDPV), cannabinoides sintéticos, poppers, GHB, GBL, ketamina, tusi o ‘agua de Dios’, entre otras.

## Datos alarmantes

El cannabis, la cocaína, el éxtasis, las anfetaminas y la heroína u otros opioides son las sustancias más consumidas y, además, este **consumo ha aumentado notablemente en la última década**. En concreto, según algunos datos, un 19% de los jóvenes españoles (entre 15 y 34 años) y un 10% de la población adulta española (hasta 64 años) ha consumido cannabis en el último año; un 3% de los jóvenes y un 2,4% de la población adulta **ha consumido cocaína**; un 1,8% y un 0,8%, respectivamente, ha consumido éxtasis; y un 1,1% y un 0,6%, anfetaminas.

Foto: Opioides.  
(Reuters/Bryan  
Woolston)

TE PUEDE INTERESAR

**Las dos únicas sustancias que consumen más las mujeres que los hombres**

Andrea Muñoz

Después del Reino Unido, España es el segundo país de Europa donde más cocaína se consume. Precisamente esta es la segunda droga ilícita más consumida tras la marihuana, y la más **comúnmente asociada con el riesgo de ictus**. Hay abundante evidencia científica de que su consumo está fuertemente vinculado a un mayor riesgo de ictus.

## No existe el uso seguro e inocuo

Existen evidencias científicas que afirman que el consumo de estas drogas, además de daño sobre los vasos sanguíneos, puede afectar al sistema nervioso produciendo toxicidad neuronal y con ello **deterioro cognitivo precoz**; predisponer la formación de aneurismas; y afectar al centro respiratorio y al nivel de conciencia, lo que **puede llevar al coma y a la muerte**.

En este sentido, Guillán advierte que “no existe ningún nivel de consumo seguro que sea inocuo para nuestro cerebro. Además, pueden deteriorar permanentemente las **capacidades cognitivas**, provocar demencias precoces e incluso inducir comas”.

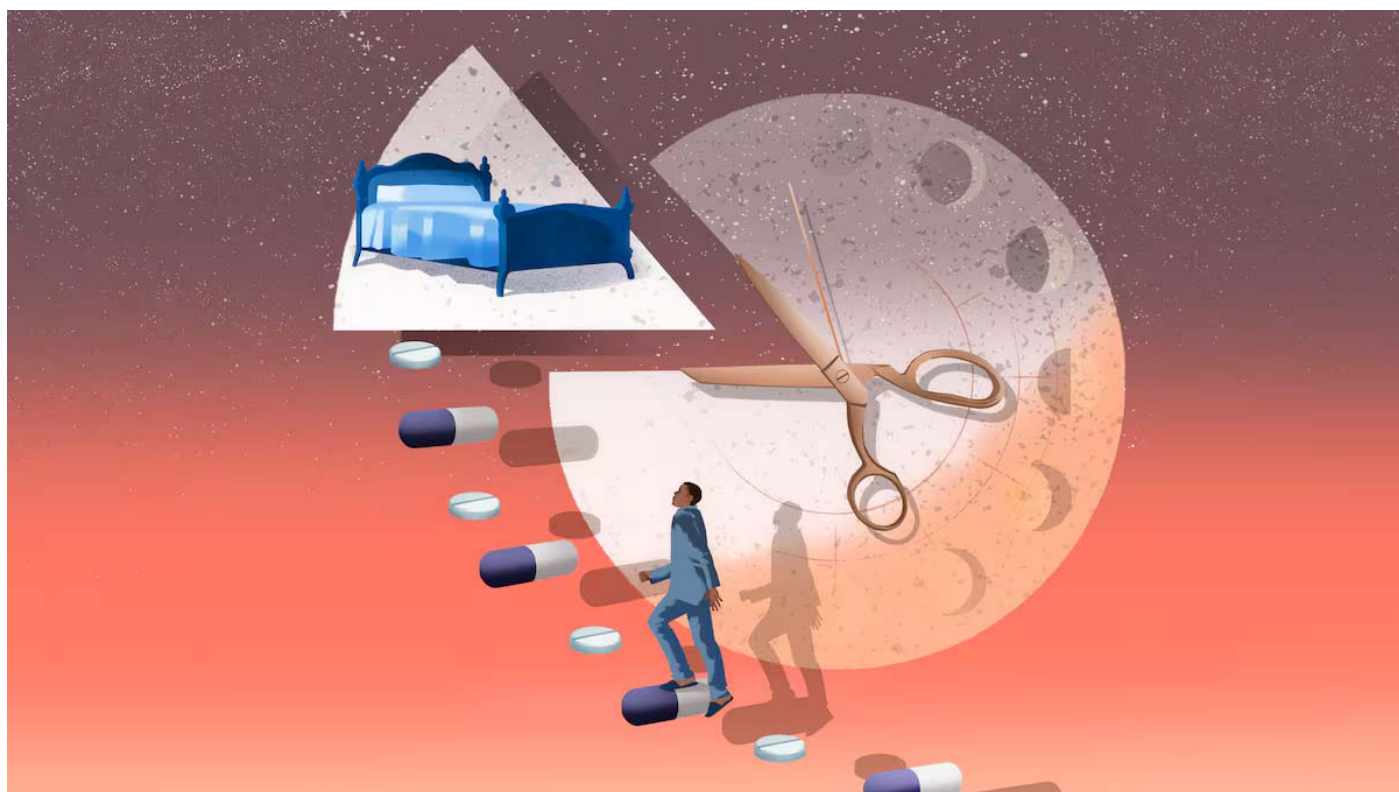
## Sociedad

EDUCACIÓN · MEDIO AMBIENTE · IGUALDAD · SANIDAD · CONSUMO · LAICISMO · COMUNICACIÓN · LGTBIQ+ · EL TIEMPO · ÚLTIMAS NOTICIAS

INSOMNIO >

### Los españoles tienen una ‘deuda de sueño’: insomnio, fármacos y fatiga en un país que no descansa bien

Mientras Francia lanza una estrategia pionera para abordar el problema como una epidemia, España encabeza el consumo mundial de benzodiacepinas y casi la mitad de la población duerme mal



EVA VÁZQUEZ



[www.ciien.org](http://www.ciien.org)

- 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



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.ciien.org](http://www.ciien.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”

---

### Uso de cookies

Este sitio web utiliza cookies para que usted tenga la mejor experiencia de usuario. Si continúa navegando está dando su consentimiento para la aceptación de las mencionadas cookies y la aceptación de nuestra [política de cookies](#), pinche el enlace para mayor información.

[ACEPTAR](#)

---

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”.



---

## TAMBIÉN TE PUEDE INTERESAR...



---

### Uso de cookies

Este sitio web utiliza cookies para que usted tenga la mejor experiencia de usuario. Si continúa navegando está dando su consentimiento para la aceptación de las mencionadas cookies y la aceptación de nuestra [política de cookies](#), pinche el enlace para mayor información.

[ACEPTAR](#)

---



SOCIEDAD

# Los Españoles Tienen Una ‘Deuda De Sueño’: Insomnio, Fármacos Y Fatiga En Un País Que No Descansa Bien

🕒 hace 1 día    👁 3

📖 11 Mins de Lectura

🏠 Home > Sociedad > Los españoles tienen una ‘deuda de sueño’: insomnio, fármacos y fatiga en un país que no descansa bien

Estrés. Ansiedad. Pantallas. Horarios tardíos. O demasiado tempranos. Ruidos. Contaminación lumínica. Calor. Sobrepeso. Hijos. O no poder tenerlos. Falta de dinero. De vivienda. Sedentarismo. Desajustes hormonales. Es fácil encontrar motivos para dormir mal en una sociedad que ha dado la espalda a los ciclos naturales del sueño. Es un problema de salud pública que va mucho más allá del cansancio y que afecta a prácticamente todo el mundo desarrollado. Francia se

Buscar

Buscar



LO ÚLTIMO





Seguir leyendo

CULTURA ECONOMÍA MÁS ▾

Mientras Francia lanza una estrategia pionera para abordar el problema como una epidemia, España encabeza el consumo mundial de benzodiacepinas y casi la mitad de la población duerme mal

Estrés. Ansiedad. Pantallas. Horarios tardíos. O demasiado tempranos. Ruidos. Contaminación lumínica. Calor. Sobrepeso. Hijos. O no poder tenerlos. Falta de dinero. De vivienda. Sedentarismo. Desajustes hormonales. Es fácil encontrar motivos para dormir mal en una sociedad que ha dado la espalda a los ciclos naturales del sueño. Es un problema de salud pública que va mucho más allá del cansancio y que afecta a prácticamente todo el mundo desarrollado. Francia se convirtió la semana pasada en pionera en Europa al establecer una hoja de ruta gubernamental para abordar este fenómeno, y los expertos piden que las administraciones tomen nota en España para frenar la epidemia de trastornos del sueño.

No es exagerado llamarlo “epidemia”: casi la mitad de la población española pasa malas noches, y un 14% —cerca de siete millones de personas— sufre insomnio crónico, alerta la Sociedad Española de Neurología. En parte, como consecuencia de esto, España es el país con mayor consumo mundial de benzodiacepinas, según los informes de 2020 y 2022 de la Junta Internacional de Fiscalización de Estupefacientes (JIFE). Los datos de la OCDE lo sitúan como tercer país con mayor uso de ansiolíticos e hipnosedantes: 89 dosis por 1.000 habitantes al día, solo por debajo de Islandia (93) y Portugal (91), lo que prácticamente triplica la cifra de países como Italia o Grecia. Es algo relativamente reciente. En 20 años se ha duplicado el consumo de estos fármacos: hasta un 8% de la población los ha consumido en el último mes (cifra que llegó a repuntar a más del 9% en pandemia), según las encuestas del Ministerio de Sanidad.

#### Población con síntomas de insomnio

43,4%

Jóvenes entre 18-34 años que duermen **menos de 7 horas**

33,4%

privadas en Grecia, uno de sus destinos preferidos

🕒 hace 2 horas



Parejas de famosos que viven su primer verano de amor

🕒 hace 2 horas



Nicki Nicole asiste al triunfo de Lamine Yamal con ‘su’ camiseta, entre nuevos rumores sobre su noviazgo

🕒 hace 3 horas



Isabel Viña, experta en metabolismr sobre el gazpacho: «No tiene que desplazar la ingesta de otras verduras»

3 horas



bajo la influencia



Tampoco es una hipérbole calificarlo como “problema de salud pública”. Muy resumidamente, el mal sueño se asocia a un mayor riesgo de obesidad, diabetes, enfermedades cardiovasculares, demencia, problemas de memoria, cáncer, trastornos de salud mental (depresión, ansiedad, suicidio); en los niños baja el rendimiento escolar y la inmunidad, lo que les hace más susceptibles a enfermedades infecciosas; aumenta los accidentes laborales y de tráfico: la DGT estima que la somnolencia está involucrada en entre un 15% y un 30% de los siniestros. Además, incrementa el absentismo y merma la productividad: un reciente estudio en Argentina calculó que la falta de sueño le cuesta al país un 1,3% del PIB.

La solución, sin embargo, no es sencilla. Porque el problema es estructural y afecta a tantos ámbitos de la vida que modificarlos se antoja casi utópico. Pero el primer paso es ponerlo negro sobre blanco, como ha hecho el gobierno francés, en un plan que involucra a prácticamente todos los ministerios, pese a que una medida ha centrado la polémica en Francia y es prácticamente la única noticia que ha llegado a España: una de las recomendaciones es que las empresas dispongan lugares de descanso para que los trabajadores puedan realizar “microdescansos” (siestas). Ha sido objeto de burla en algunos medios, y hay quien lo considera una intromisión más del Gobierno en la vida privada de las empresas y sus trabajadores, aunque no es más que una mera recomendación, como la mayor parte del documento que ha impulsado el ministro de salud, Yannick Neuder.

Su plan va mucho más allá de las siestas. Se basa en 25 acciones que incluyen informar y promover el sueño como determinante de salud, lanzar campañas educativas, promover la cultura sobre el sueño y fomentar la higiene del sueño en la infancia y la juventud. Incluirá preguntas sobre sueño en el carnet de salud infantil (un documento que contiene información sobre las visitas al pediatra, las vacunas administradas, los controles de crecimiento y otros aspectos clave), promoverá rituales como la lectura o la música antes de dormir, y ofrecerá formación a cuidadores, docentes y profesionales de la salud.

Las escuelas impulsarán la desconexión digital por la noche, mientras que las universidades tendrán que organizar talleres, habilitar espacios para siestas y abrir bibliotecas para facilitar el descanso. Para mejorar el entorno físico, con la idea que la renovación de viviendas incluya mejoras acústicas y térmicas, y





Además, habrá programas de financiación para estudios relacionados con el descanso.

La Alianza por el Sueño —una plataforma que aglutina a más de 40 sociedades científicas, asociaciones de pacientes, instituciones y empresas— reclama a las administraciones públicas, y en particular al Ministerio de Sanidad, que aproveche la coyuntura y se sume a Francia para situarse a la vanguardia europea para afrontar el reto del buen dormir y paliar lo que llaman “deuda de sueño”. Carmen Bellido, una de sus portavoces, reclama “copiar” al país vecino y trabajar en cinco grandes ejes: reconocer el sueño como determinante de salud pública, protegerlo en la infancia y en la adolescencia, actuar sobre el entorno para favorecerlo, mejorar la detección temprana y el abordaje de sus trastornos y reforzar el conocimiento e investigación sobre el sueño y cronobiología.

## El problema diferencial de España

A todos los problemas comunes con Francia y con cualquier sociedad avanzada, España suma uno adicional: los horarios tardíos. Desde que Franco decidió situar al país en un huso horario que no le corresponde para hacerlo coincidir con el de la Alemania nazi, la hora que marca las manecillas del reloj no se corresponde con la solar y casi todas las actividades se postergan con respecto a lo que marcan los ritmos circadianos, que regulan diversos procesos fisiológicos en el cuerpo, como el ciclo de sueño y vigilia, la liberación de hormonas, la temperatura corporal y que también influyen en el apetito y el metabolismo. Los españoles comen, cenan y se acuestan tarde, pero se levantan casi tan temprano como en cualquier otro país.

Carlos Egea, también miembro de la Alianza y presidente de la Federación Española de Sociedades de Medicina del Sueño, aboga porque la abolición del cambio horario (de primavera y otoño) que está prevista por la Unión Europea para 2027, coloque a España en la hora de invierno durante todo el año, más cerca del huso que le corresponde. “Es necesario instrumentalizar herramientas para que sociedad sea consciente que puede ayudarse y vivir mejor”. Más allá de líneas estratégicas, pone ejemplos concretos, como el del huso horario o posibles actuaciones en empresas: “Se mira el currículum de una persona, pero no su cronotipo. No tiene sentido contratar a alguien que sea *alondra* [se duerme temprano y madruga de forma natural] para un trabajo nocturno. Su rendimiento será discreto y en unos meses probablemente tendrá bajas por problemas de salu





## CULTURA ECONOMÍA MÁS

de que los trastornos del sueño son algo inherente a la sociedad en la que vivimos y en la que el sueño es lo menos importante”.

El Grupo parlamentario socialista ha presentado varias proposiciones no de ley para formentar el buen sueño. La última, registrada este mismo mes, pretende abordar y prevenir los trastornos del sueño en los menores.

Pero lo cierto es que el buen dormir no está entre intensa actividad legislativa de Sanidad. Ni siquiera aparece explícitamente mencionado en el Plan de Acción de Salud Mental 2025-2027, que el Gobierno y las comunidades han aprobado este año. El ministerio remite a los esfuerzos que ese documento propone en materia de reducción del consumo de hipnosedantes, que se han convertido también en un problema de salud pública por su consumo excesivo.

## La mala solución de las pastillas

Las pastillas son una de las pocas respuestas que el sistema sanitario público da a las personas con problemas para dormir. Las unidades del sueño, que se han extendido por todo el país, tienen una enorme lista de espera y se limitan a atender a personas cuyos trastornos han derivado en patologías más graves, o que sufren apneas que suponen un peligro adicional y más grave para la salud que la propia privación del sueño.

A la mayoría de las personas que van a su médico de cabecera por el mal descanso les sucede lo que a Nerea, que hace unos siete años, a raíz de un problema personal, comenzó a dormir peor, cada vez más a menudo se despertaba en mitad de la noche y no podía volver a conciliar el sueño: “La solución que me daban era la de tomar psicofármacos, y aunque sí he hecho uso de ellos en momentos puntuales que estaba muy cansada y quería dormir bien alguna noche, sabía los efectos secundarios que tienen y no quería depender de ellos”. En la privada acudió a una unidad del sueño y descartaron apneas.

“A lo largo de estos últimos años se acentuó mi problema y ya no sentía que podía continuar con mi vida de la misma manera. Me restaba calidad de vida y a pesar de hacer mucho ejercicio y cuidar mucho mi estilo de vida, el no descansar bien por la noche, desvelarme, estar a las cuatro de la mañana tan despierta como si fueran las nueve se empezó a hacer insostenible”, relata.





Sociedad Española del Sueño.

CULTURA ECONOMÍA MÁS ▾

La localizó y empezó a tratarse con ella a principios de este junio. “En poco más de un mes comencé a notar resultados. Ahora sigo teniendo despertares, pero algunos son tan cortos que ni soy consciente de ellos y casi todas las noches logro descansar y dormir más y mejor. Como llevo poco tiempo así, no sé si seguiré mejorando o volveré al sueño intermitente que tenía antes. Todavía no me creo el estar durmiendo mejor y que esto pueda mantenerse a largo plazo. Es como si mi cuerpo y mente se hubieran regulado y calmado y haya recordado lo que es dormir”, asegura.

La terapia no es milagrosa, no tiene por qué solucionar por completo el problema y no le va igual de bien a todo el mundo. Pero ha demostrado evidencia de que para la mayoría se producen mejoras y ser el mejor abordaje para el insomnio crónico. Aróstegui explica en qué consiste: “En primer lugar hay que identificar si está asociado a algún problema de ansiedad, que es muy frecuente. En estos casos, nos podemos anclar en psicofármacos durante un tiempo limitado. El abordaje utiliza el control de estímulos, asociar la cama a dormir, la restricción de tiempo en cama para aumentar presión de sueño y aumentar eficiencia [evitar estar en ella cuando uno se desvela e imponer unos horarios lo más regulares posibles]. Se aplica la típica higiene de sueño: exponerse a luz natural, limitar la de las pantallas por la noche, se aplican técnicas de relajación... Y es clave la reestructuración cognitiva para capear pensamientos que nos impiden conciliar el sueño”.

## Obsesión por dormir (mal)

Es muy típico entre los insomnes que el momento de acostarse se convierta en una pesadilla de ojos abiertos. La obsesión por dormir impide hacerlo, en un círculo vicioso que el terapeuta trata de evitar. Le sucedió a Nerea, que cuando tuvo su hijo empezó a dormir mal: “Solo podía pensar en eso. Me levantaba por la mañana y pensaba que la próxima noche no podría conciliar el sueño. Tenía miedo a dormir, una fobia a la noche que me condicionó absolutamente la vida».

La llegada de los hijos es un detonante típico de los problemas de sueño, que afectan ligeramente más a mujeres (14,6% de insomnio crónico) que a hombres (13,4%). Como explica Egea, los roles culturales y su actividad hormonal las hace más candidatas al mal sueño: “Les afecta la regla y sus dolores, luego puede llegar el embarazo, los hijos y la lactancia, la menopausia, sumado a la difícil conciliación del hogar y el trabajo”.







CULTURA ECONOMÍA MÁS  
esta visión se está pasando de moda. Los profesionales aseguran que cada vez hay más conciencia de que sucede justo lo contrario: dormir poco dificulta el aprendizaje y acorta la vida.

Sociedad en EL PAÍS

COMPARTIR



NOTICIA ANTERIOR

Andrés Malamud:  
«Trump puede parecer loco, pero está pensando en un mundo que todavía no existe»

SIGUIENTE NOTICIAS

Lecciones del 'caso Rosalía': ¿tienen que hablar o callarse los artistas sobre la guerra en Gaza?



## TE PUEDE INTERESAR



España se adentra en la segunda semana de ola de calor: "Esto parece el fin del mundo"

info@periodicointeractivo.com hace 5 horas

España se adentra este lunes en la segunda semana de ola de calor con la resistencia bajo mínimos después de ocho jornadas de temperaturas muy altas, y la esperanza de

