

00:00:00

15:29

El Faro, programa completo

### **Lo secreto, con Alejandra Martínez de Miguel | Jugar a imaginar**

En El Faro 'imaginar' jugamos con la poesía como en los poetry slam, las competiciones de las que nos habla Alejandra en su sección de esta semana.

**13/08/2025 | 15:29**

00:00:00

08:19

El Faro, programa completo

### **Afantasía, la incapacidad para imaginar**

En El Faro 'imaginar' charlamos con el presidente de la Sociedad Española de Neurología, Jesús Porta, sobre la 'afantasía', una condición que sufren el 4% de los españoles y que les impide crear imágenes mentales.

**13/08/2025 | 08:19**

00:00:00

16:15

El Faro, programa completo

⌚ Esta nota tiene más de un año

Verificaciones Facebook | Falso ⓘ

## No, no hay que pincharle los dedos a una persona que tiene un ACV

Por Rosario Marina

13 agosto, 2021 | 4:01 pm | Lectura: 4 minutos

[f](#) [t](#) [in](#) [e-mail](#)**Si tenés sólo unos segundos, leé estas líneas:**

Circula un video desde 2003 que asegura que se puede salvar a una persona que sufre un accidente cerebrovascular usando una aguja. Esto es falso.

Especialistas de la Fundación Favaloro y del Sanatorio Fleni indican que es peligroso y no tiene sustento científico.

El video también se viralizó en España y los Estados Unidos, donde también fue verificado y desmentido por fact-checkers de esos países.

Circula un video en Facebook que empieza con un texto que dice: “¿Cómo salvar a una persona que sufre un ACV usando una aguja?”. Luego, en menos de 2 minutos, describe que se deben pinchar los 10 dedos de la mano y que salga sangre para “salvarnos de un derrame cerebral”. **Esto es falso: no hay evidencia científica que lo indique y se trata de una práctica peligrosa, ya que retrasa la indispensable atención médica.**

La última vez que este video se compartió en Twitter fue en julio de 2018. Pero en Facebook volvió a circular varias veces este año. Sólo un poste obtuvo, en febrero de 2019, 510 mil compartidos y 8 millones de reproducciones. **El mismo video que fue republicado hace 2 meses ya tiene 22 mil compartidos.**

La desinformación [ya había sido verificada](#) por Chequeado a principios de 2019. Para ese momento se encontró que el video circula, por lo menos, desde 2003. **Los especialistas consultados advierten que es falso su contenido e incluso peligroso para la salud.**

“Lamentablemente hace tiempo que circula este video. Toda la información que da es erronea, y no tiene ningún sustento científico”, aseguró a este medio Santiago Claverie, coordinador de Neurología Vascular del Instituto de Neurociencias de la Fundación Favaloro.

En la nota publicada en febrero último, los comentarios de los lectores indicaban que se trataba de medicina alternativa. Al respecto, el especialista explicó: “No forma parte de medicinas alternativas: en el manejo agudo del ACV existen protocolos bien establecidos de cómo actuar, y no sólo que pincharle los dedos a una persona es riesgoso, sino que hacer eso puede hacer perder tiempo muy valioso para realizar los estudios y tratamientos indicados en cada caso, que son tiempo dependientes”.

Sebastián Ameriso, jefe del [Centro Integral de Neurología Vascular del Sanatorio Fleni](#), coincidió en que toda la información proporcionada en el video es “incorrecta y sin ninguna base científica”.

Ameriso precisó que “esto es falso y peligroso: todos estos procedimientos son absolutamente inútiles, sin ninguna evidencia científica. El tiempo que se utiliza demorando el traslado y realizando esta práctica sólo logra perjudicar al paciente, ya que demora la llegada al hospital, único lugar donde se puede administrar un tratamiento adecuado. Cada minuto de demora en la atención apropiada significa pérdida de cerebro que podría ser salvado”, precisó el médico.

Otros de los puntos que se mencionan en el video también son falsos. Por ejemplo, la animación dice que los vasos capilares se desgarran gradualmente y que se debe dejar a la persona inmovilizada, porque si se la mueve podrían estallar los vasos capilares.

Por el contrario, “en el ACV los vasos del cerebro se obstruyen (infartos cerebrales) o se rompen (hemorragias cerebrales) en forma súbita y no gradual”, explicó Ameriso, y precisó que “la necesidad de reposo es relativa y apunta a evitar caídas y otras complicaciones: el movimiento, pero no provoca estallido de capilares. Incluso en los pacientes que pueden moverse se los estimula a hacerlo, ya que esto puede agilizar el traslado y acortar los tiempos al tratamiento”.

## La desinformación circuló también en España y los Estados Unidos

[Maldito Bulo](#), un sitio de chequeo español, ya verificó esta información en julio de 2018 y también sostuvo que no hay evidencia para sostener esa práctica. Además, el medio consultó a la Sociedad Española de Neurología desde donde confirmaron que se trata de información falsa.

La desinformación también circuló en los Estados Unidos, y Snopes, un sitio de fact-checking, se encargó de verificar un correo electrónico que circulaba desde 2003 con esa misma información. Al respecto, Snopes desmintió esa pieza y explicó que una pérdida de sangre tan pequeña como la que saldría al pinchar los dedos de una persona no puede “tener algún efecto sobre el flujo sanguíneo cerebral”.

## ¿Qué es un ACV?

Un accidente cerebrovascular ocurre cuando un vaso sanguíneo de una parte del cerebro se rompe o se bloquea por un coágulo de sangre. El tratamiento que indica la [Fundación Favaloro](#) es que, a partir de que se produce un ACV, es fundamental acudir a una guardia médica inmediatamente. En el caso de un vaso obstruido, tenemos hasta 3 horas para recibir un tratamiento eficaz (en ciertas condiciones puede ser hasta 4 horas y media).

Según la [Organización Mundial de la Salud](#) (OMS), sus síntomas principales suelen ser: la pérdida súbita de fuerza muscular en los brazos, piernas o cara; la aparición súbita de entumecimiento en la cara, piernas o brazos; confusión, dificultad para hablar o comprender lo que se dice.

Este chequeo es parte de la [iniciativa Third Party Fact-checker de Facebook en la Argentina](#). En los casos de fotos y videos trabajamos con imágenes trucadas o sacadas de contexto y siempre analizamos en conjunto las imágenes junto con el texto con el que fueron presentadas.

Fecha de publicación original: 31/12/2019

## Temas

Salud

## Comentarios

El Cronista • Información General • Alzheimer

Salud

# Ni a los 65 ni a los 70: científicos aseguran que los primeros síntomas de Alzheimer aparecen años antes de su diagnóstico, ¿cómo prevenirllo?

La Organización Mundial de la Salud expresó su preocupación por la aparición de "demencia de inicio temprano". Qué hábitos incorporar para no sufrir demencia.

Actualizado el 11 de Agosto de 2025 20:45



ESCUCHAR ESTE ARTÍCULO



00:00

powerbeans

00:50

Leer resumen

Lectura: 39 segundos

En esta noticia

• Qué rutinas puede incorporar una persona con problemas de salud mental

Alzheimer: cuáles son las señales de alarma

La edad ya no es el principal de factor de riesgo

El **Alzheimer** es una **enfermedad neurodegenerativa** que conlleva deterioro cognitivo y trastornos conductuales por la pérdida progresiva de **neuronas**. Esto ocasiona que el sistema nervioso no pueda realizar sus funciones con normalidad.

En la mayoría de los casos, el diagnóstico llega de forma **tardía**, cuando ya los síntomas son muy evidentes y el deterioro ha avanzado. Es por eso que resulta crucial estar atentos a las **primeras señales** y también conocer qué medidas adoptar para retrasar su aparición.

La comunidad científica continúa investigando esta enfermedad, que solo en 2021 ya había afectado a **57 millones de personas** en todo el mundo, de las cuales más del 60% se encontraban en países de ingreso mediano y bajo. Cada año, hay casi diez millones de casos nuevos.

#### Te puede interesar

[Listo para la guerra | El gobierno argentino libera el uso de drones: "Cuidarán nuestras fronteras"](#) >

#### Te puede interesar

[Modifican la indemnización por despido: cuánto se cobra en agosto de 2025](#) >

afectan el cerebro. La enfermedad de **Alzheimer** es la forma más común de demencia y puede representar entre un 60% y un 70% de los casos, como señala la **Organización Mundial de la Salud**.

Según datos de la **Sociedad Española de Neurología (SEN)**, el diagnóstico temprano está lejos de ser lo más habitual: **más del 50% de los casos que aún son leves están sin diagnosticar**. Existen herramientas y razones de peso para detectar mucho antes esta enfermedad.

## **Alzheimer: por qué es importante diagnosticarlo a tiempo**

**David Pérez**, jefe del Servicio de Neurología de un hospital en Madrid y miembro de la SEN, considera que hay que partir de la premisa de que "el hecho de que no haya un **tratamiento curativo** no quiere decir que no hay **tratamientos**"

intentan mejorar algunos síntomas, sobre todo conductuales". Hay que tener en cuenta que las enfermedades neurodegenerativas "no solo empiezan con trastornos de memoria o de otro tipo, sino también con **irritabilidad, incluso con ideas obsesivas y en algunos casos con alucinaciones**, y para eso sí tenemos intervenciones terapéuticas farmacológicas que son eficaces y que mejoran la calidad de vida", añade.

## **Qué rutinas puede incorporar una persona con problemas de salud mental**

Según el neurólogo, cuando se detecta de forma temprana la enfermedad se pueden cambiar hábitos que contribuyen a mejorar la salud mental, tales como:

- Evitar el sedentarismo,
- Potenciar el ejercicio físico,
- Dejar el tabaco y el alcohol,
- Mejorar la estimulación cognitiva y la integración social,
- Controlar los factores de riesgo vascular
- Intentar llevar una dieta sana

Sobre ese último punto, remarca que "la dieta mediterránea con aumento de **ácidos omega-3** y el consumo de aceite de oliva virgen extra, legumbres y frutos secos han logrado un retraso en la aparición de deterioro cognitivo".

## **Alzheimer: cuáles son las señales de alarma**

A veces, la persona tiene cambios de humor o de conducta antes de que empiecen los **problemas de memoria**. Los síntomas empeoran con el

## **Los signos y síntomas precoces son:**

Olvidar cosas o acontecimientos recientes  
perder o extraviar cosas  
perderse al caminar o conducir  
sentirse desubicado, incluso en lugares familiares  
perder la noción del tiempo  
dificultades para resolver problemas o tomar decisiones  
problemas para seguir conversaciones o a la hora de encontrar las palabras  
dificultades para realizar tareas habituales  
errores de cálculo al juzgar visualmente a qué distancia se encuentran los objetos

## **Los cambios comunes en el estado de ánimo y el comportamiento incluyen:**

Sensación de ansiedad, tristeza o enojo por las pérdidas de memoria  
cambios en la personalidad  
conducta inapropiada  
renuncia al trabajo o a las actividades sociales  
pérdida de interés por las emociones de otras personas

## **La edad ya no es el principal de factor de riesgo**

Si bien la **Organización Mundial de la Salud (OMS)** señala que hay mayor prevalencia de casos después de los 65 años, también demuestra preocupación por la aparición de "demencia de inicio temprano"

## representa hasta un 9% de los casos.

Es por eso que el organismo enfatiza en la importancia de reducir el riesgo de padecer deterioro cognitivo y demencia **al hacer ejercicio con regularidad**, no fumar, **evitar el consumo nocivo de alcohol**, controlar el peso, y mantener una tensión arterial y unos niveles de colesterol y de glucemia adecuados.

## Noticias de tu interés

### Compartí tus comentarios

¿Querés dejar tu opinión? Regístrate para comentar este artículo.

INGRESÁ

Comentar





# No tener un ‘sueño de calidad y reparador’ puede derivar en problemas de corazón o enfermedades neurodegenerativas

by Imanol R.H. — 12 de agosto de 2025 in **Vida saludable**



La calidad del sueño, es decir la cantidad de horas y que tan reparadoras sean las horas de sueño son de gran importancia para mantener el equilibrio de nuestra salud. Ahora un estudio afirma que hay mucho más detrás de una buena noche de descanso.

Los españoles, según los expertos no tiene una buena calidad de sueño, ya que más de la mitad, exactamente el 54 % de los españoles duerme menos de las entre siete y nueve horas, que se recomiendan para una persona adulta.



## Sueño de calidad para una vida saludable

La mitad de los españoles no duerme bien. **Un 48% de la población adulta no tiene un sueño de calidad** y el 54% duerme menos de las horas recomendadas.

Uno de cada tres adultos se despierta con la 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**.

## España no duerme bien

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 cardíaca y arterial.

## Consolidar la fase REM

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 problemas de capacidad de atención y de productividad y la sensación de sentirnos **cansados, somnolientos, irritables y con peor estado de ánimo** durante el día, sino que supone un **mayor riesgo de accidentes 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.

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 fármacos para evitar la pesadilla de no dormir**. Isabel tiene 50 años y lleva años medicada. Su trastorno con el sueño comenzó siendo una niña por culpa de las jaquecas infantiles y todo empeoró a partir de los 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.

## 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**.

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 asignatura pendiente a afrontar». Cree que los datos son alarmantes y considera que, si la falta de descanso se evalúase verdaderamente como una enfermedad, «estaríamos hablando de catástrofe sanitaria». «**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».

Los tres especialistas consultados lo tienen claro: **la solución pasa por menos pastillas y más unidades de sueño multidisciplinares**. 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 remedio por su cuenta, sin contar con los profesionales adecuados.

## Unidad del sueño saturada

Desde la Sociedad Española de Neurología lamentan que **la lista de 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 trasversal**.

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**.

## Alimentacion, ejercicio y sueño son fundamentos de la vida sana

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.

«Nos enseñan a comer bien y a hacer ejercicio, nos dan educación sexual y se informa de lo grave que es fumar o beber, por ejemplo, pero **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.

El problema más grave es que la mala calidad de sueño es un mal que ya está 'normalizado' en nuestro país, por lo que las gente recurre a medicamentos de todo tipo, especialmente la benzodiacepina, para poder descansar y aun así no duerme las horas mínimas suficientes algo que resulta muy perjudicial para la salud. [ECOTICIAS.COM](https://www.ecoticias.com)

### Te puede gustar

Enlaces Promovidos por Taboola

#### Relájate en un resort frente al mar

Hoteles únicos en los destinos más deseados. Elige RIU y viaja sin preocupaciones.

RIU Hotels & Resorts

[Haz clic aquí](#)

#### David contra Goliat: Mercadona contra el imperio más grande del planeta... ¿puede ganar?

Actualmente se libra una guerra silente en España entre la cadena de supermercados Mercadona y el imperio del comercio online más grande

#### Tarifa Plana de luz: sin sustos en tu factura

Repsol

[Más información](#)



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

66 0

*Tarina 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** es el nivel de estudios. La diferencia entre una persona que nace en un medio alto y otra que nace en un medio bajo y sin estudios, es que el riesgo es mayor. Esto nos obliga a replantearnos las medidas que estamos tomando ahora m

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 puedes 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
- t** o humano: cuando somos pequeños nuestro cerebro tiene una gran potencia prospectiva para ir
- t** iriendo funciones y modificándose; esto hace que sea una maravilla porque crecemos en un ambiente
- t** o 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**

**X Comparte este sitio!**

Share this site with your friends!

Comments



ES

**f** Facebook

**t** Twitter

**t** Tumblr



Suscríbete

## Salud

### MICROBIOTA Y TRASTORNOS DEL SUEÑO

# Las bacterias del intestino pueden provocarte insomnio (y el trasplante de heces lograría solucionarlo)

Ya existen publicaciones que relacionan las alteraciones de la microbiota con el insomnio y ahora un nuevo estudio de China analiza este vínculo de nuevo



Un hombre sentado al borde de la cama. (Trinette Reed/Corbis)

Por **Andrea Muñoz**



**"Ciertos tipos de bacterias** parecen aumentar o disminuir el riesgo de **sufrir trastornos del sueño**, mientras que el insomnio en sí mismo parece alterar la abundancia de algunas de ellas", comenta el escrito.

Los autores, que pertenecen al departamento de Psiquiatría del Hospital Cerebral de la **Universidad Médica de Nanjing** (China), han utilizado la aleatorización mendeliana, un método que emplea la **variación genética** para estimar el efecto causal de un factor de exposición sobre un resultado de salud.

De este modo, se basaron en datos de 386.533 personas europeas con insomnio, teniendo en cuenta un **análisis de todo el genoma** publicado anteriormente, datos del microbioma intestinal de **18.340** personas procedentes de la alianza MiBioGen e información de **8.208 participantes** en el Proyecto de Microbioma Holandés. "La composición del microbioma varía según las diferentes etnias y zonas geográficas", señalan refiriéndose a las limitaciones del trabajo.

El género de bacterias *Odoribacter* se relacionó "significativamente" con el riesgo de sufrir este trastorno del sueño

Los resultados revelan que **el género de bacterias *Odoribacter*** se relaciona "significativamente" con el riesgo de sufrir este trastorno del sueño. Yun describe que, al identificar 41 grupos bacterianos causales y sus diversos impactos, han conseguido profundizar en cómo el **eje intestino-cerebro** regula el sueño.

También destacan los investigadores que las futuras terapias **podrían incluir el uso de probióticos**, prebióticos o trasplante de microbiota fecal, con el objetivo de mejorar la atención al paciente. "Sienta las bases para intervenciones específicas basadas en el microbioma, lo que **ofrece un nuevo potencial** para prevenir o tratar el insomnio mediante otros enfoques", añade Yun.

no están  
indicadas en  
todos los casos.  
(iStock)

Andrea Muñoz

Asimismo, insiste en que conocer cómo las diferentes **bacterias intestinales afectan el riesgo de insomnio es crucial**: "Existen especies más importantes y otras que lo son menos y descubrir esto **muestra otra vía** de intervención"

"Comprender sus mecanismos, como los **subproductos metabólicos**, la regulación de **neurotransmisores** o la señalización inmunitaria, convierte las **relaciones causales en información práctica**", finaliza.



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

**Salud Bienestar**

# Edilberto Peña, neuropsiquiatra: "La gente que se levanta a las cuatro de la mañana y no se puede dormir tiene una depresión"

- \* *Existen tres fases diferenciadas durante el insomnio*
- \* *Alzhéimer: unos científicos descubren la dieta de moda que podría prevenir la enfermedad*
- \* *Las reglas de oro que siguen las personas que aparentan mucho más jóvenes de lo que son, según explica un médico*



SALUD

## El Vall d'Hebron prueba el seguimiento de un paciente con ictus mediante IA

El objetivo del proyecto es entender las necesidades de pacientes y profesionales

ALEIX RAMÍREZ

BARCELONA. MIÉRCOLES, 13 DE AGOSTO DE 2025, 10:46  
TIEMPO DE LECTURA: 2 MINUTOS



.....

.....

**El Vall d'Hebron Instituto de Investigación** (Vhir) de **Barcelona** ha impulsado, en el marco del proyecto europeo **TruSTroke** que lidera, un estudio clínico para desarrollar una solución basada en **inteligencia artificial** (IA) para el seguimiento de pacientes con ictus. En los dos primeros años desde su lanzamiento, el proyecto ha completado un estudio inicial con datos retrospectivos para entrenar algoritmos de IA, combinado con encuestas "en profundidad" para entender las necesidades de pacientes y profesionales.

La siguiente fase del estudio clínico, que ha comenzado recientemente, pondrá a prueba su utilidad para predecir **la evolución de los pacientes** tras un ictus, tanto a corto como a largo plazo. TruSTroke utiliza Nora, una plataforma web y móvil integral desarrollada en el Vhir hace seis años, cuyos datos son "clave" para probar y validar los algoritmos de IA desarrollados en el marco del proyecto.

Durante la primera fase, se realizó un estudio retrospectivo con datos clínicos de más de **11.000 pacientes** con ictus del Vall d'Hebron y de hospitales de Lovaina (**Bélgica**) y Roma (**Italia**), que se armonizaron en Liubliana (Eslovenia) y se usaron para entrenar algoritmos de IA en el centro Eurecat de Barcelona.

Una vez realizado el entrenamiento local, se enviaron los parámetros del modelo a la Organización Europea para la Investigación Nuclear (Cern), donde se combinan con los resultados de otros centros para producir **un modelo global más preciso de forma colaborativa**. Con los algoritmos entrenados, TruSTroke inicia ahora un estudio clínico con datos de 1.500 pacientes con ictus isquémico de los tres hospitales participantes, cuyo objetivo es "mejorar aún más" los algoritmos y probar la solución con la nueva versión de Nora.

Se evaluará la usabilidad de la aplicación, su navegación y su utilidad para mejorar el seguimiento de los pacientes. El proyecto también quiere contribuir a **mejorar la recuperación** y prever el riesgo de una nueva hospitalización o recurrencia del ictus, y ayudará a estimar su gravedad durante las primeras 24 horas.

El neurólogo de la Fondazione Gemelli de Roma y responsable del estudio clínico, **Pietro Caliandro**, ha señalado que la información "mejora el seguimiento y empodera a pacientes y personas cuidadoras para tomar decisiones compartidas con los profesionales".

El ictus sigue siendo una de las principales causas de mortalidad y discapacidad en Catalunya, con miles de casos diagnosticados cada año. Según los últimos datos del departamento de Salud de la Generalitat, más de **13.000 personas** sufren un ictus anual en la comunidad autónoma, siendo los mayores de 65 años los más vulnerables, aunque cada vez se registran más casos en adultos jóvenes debido a factores de riesgo como el estrés, la hipertensión y el sedentarismo.

El ictus es **la segunda causa de muerte en España** (la primera en mujeres) y la principal causa de discapacidad adquirida en adultos. Según la Sociedad Española de Neurología (SEN), cada año se registran más de 120.000 nuevos casos, lo que equivale a uno cada 6 minutos. De ellos, alrededor del 50% quedan con secuelas graves o fallecen.

INTELIGENCIA ARTIFICIAL INNOVACIÓN TECNOLOGÍA

**Esto no había ocurrido nunca en la televisión española**

[adentroparati.com](#) | Patrocinado

[Más información](#)

**¡Todo un despliegue!**

Samsung Galaxy S25 Inteligencia artificial, cámara de cine y batería para todo el día. El nuevo S25 lo tiene TODO (y un poco más).

[Orange](#) | Patrocinado

**La mayoría de los españoles no tiene esta información porque los bancos no hablan de ella**

[Auto Check Today](#) | Patrocinado

[Más información](#)

**¡Para los que hazeiss fotos de todo!**

¡Este verano disfruta del nuevo lanzamiento de VivoX200 FE con ...

[Orange](#) | Patrocinado

**Formación Gratis en IA y Big Data: herramientas para la innovación.**

Aprende con expertos y llévate doble formación gratis.

[EOI](#) | Patrocinado

[Solicita ahora](#)



RADIOS  
EN VIVO



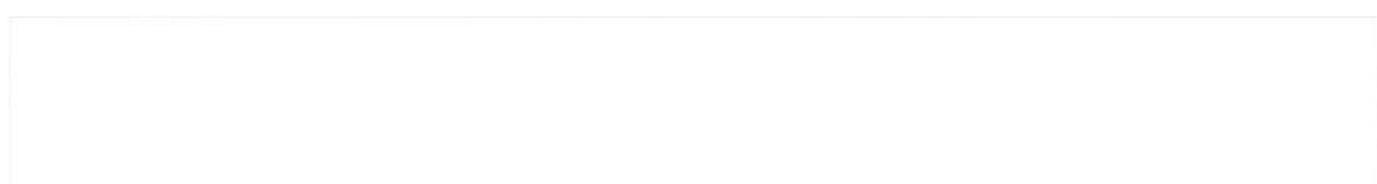
Rivadavia  
FM 97.7 / Tucumán

Del Plata  
FM 93.9 TUCUMÁN

Rock&Pop  
106.9

METRO 89.1

FM Radio Online  
MILENIUM



SOCIEDAD

Miércoles, 13 Ago 2025 - 18:55

BIENESTAR

# ¿Qué le pasa a tu salud cuando sacrificas horas de sueño?

Expertos revelan los efectos físicos y mentales de descansar menos de lo necesario.



Bienestar

Salud

.nir menos de seis horas por noche no solo genera **cansancio al día siguiente**.



el cuerpo y la mente en equilibrio.

## Principales daños de la falta de sueño

### -Problemas cardíacos:

La privación prolongada aumenta el riesgo de hipertensión, arritmias y otros trastornos cardiovasculares.

### -Deterioro cognitivo:

Reduce la memoria, dificulta la concentración y eleva la irritabilidad, lo que incrementa la probabilidad de errores en el trabajo o al conducir.

### -Alteraciones metabólicas:

Dormir poco afecta el metabolismo, favoreciendo el aumento de peso y desbalances en la regulación de azúcar y hormonas.

### -Sistema inmunológico debilitado:

La falta de sueño disminuye la producción de proteínas esenciales para la defensa del organismo, dejando al cuerpo más vulnerable a infecciones.

### -Hábitos comprometidos:

Horarios laborales extensos, uso excesivo de pantallas, cenas abundantes, alcohol o tabaco y los cambios por envejecimiento interfieren con un descanso óptimo.





Expertos como la doctora Ana Fernández Arcos de la Sociedad Española de Neurología recomiendan priorizar sueño continuo y de calidad, mientras que el doctor Jacinto Valverde advierte: “Si el descanso nocturno baja de seis horas de manera habitual, se altera el funcionamiento básico del organismo y se multiplican los riesgos para la salud”.

En un mundo donde las exigencias sociales y laborales empujan a sacrificar horas de sueño, respetar **al menos siete horas diarias** puede marcar la diferencia entre un **cuerpo sano** y uno vulnerable a enfermedades graves.

Anterior

Siguiente

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

# La tenista Monica Seles habla por primera vez de la enfermedad que padece: "Afecta a mi vida diaria bastante"

Belén Nava M.

4-5 minutos

---

Tenemos que remontarnos al Open de Francia de 2003 para situarnos en la última vez que vimos a **Monica Seles** competir. Desde entonces, su actividad es muy variada. Ha seguido vinculada al deporte mediante exhibiciones y torneos benéficos, ha narrado su historia en un libro, ha dado conferencias y se ha mostrado muy activa en campañas de salud mental. Lo que nunca había hecho hasta ahora es hablar del **problema de salud con el que convive desde hace tres años y que "afecta a mi vida diaria bastante"**.

Te recomendamos

- 





MENÚ

Pide cita online

[← Volver](#)

## FALLO CEREBROVASCULAR: COMPRENDE LOS RIESGOS, SÍNTOMAS Y TRATAMIENTO

¿Sabías que en España se diagnostican cerca de 12 millones de ictus? El ictus es un fallo cerebrovascular y solo alrededor de un 30% de las personas sobreviven a él, según la información que nos proporciona la Sociedad Española de Neurología (SEN). Hoy descubriremos qué es un accidente cerebrovascular o ictus, los tipos que existen, factores de riesgo, síntomas y tratamiento, además de comprender cómo podemos prevenirlo.



### ¿Qué es un fallo cerebrovascular?

¿Qué es un fallo cerebrovascular? Se trata de una situación grave y que constituye una emergencia médica, puesto que **el suministro de sangre que tiene que ir al cerebro se ve reducido** y, por lo tanto, este órgano deja de recibir el suministro de oxígeno y nutrientes necesario para funcionar con normalidad. También, cuando hablamos de un fallo cerebrovascular, puede suceder otra situación: un derrame. Esto ocurre cuando se produce una **hemorragia que puede provocar daños importantes** en el cerebro.

### Tipos de accidente cerebrovascular: isquémico y hemorrágico

Existen dos tipos de accidente cerebrovascular, el isquémico y el hemorrágico. Veamos cada uno de ellos de manera independiente para comprenderlos mejor.

#### Accidente cerebrovascular isquémico: causas y consecuencias

El accidente cerebrovascular isquémico es uno de los que **se diagnostican con más frecuencia**, según los expertos de Mayo Clinic. Su causa principal es una arteria que se obstruye y, por lo tanto, **el flujo sanguíneo que llega al cerebro se ve comprometido**. Cuando esto ocurre, hablamos de una isquemia. ¿Por qué se puede obstruir una arteria? Pues, por ejemplo, debido a un coágulo de sangre. Dependiendo del área afectada se puede producir parálisis de una parte del cuerpo, disfagia, alteraciones de la visión, etc.

#### Accidente cerebrovascular hemorrágico: causas y tratamiento

Hablamos de un fallo cerebrovascular hemorrágico cuando **un vaso sanguíneo del cerebro se rompe** y produce un sangrado. Cuando esto sucede se acabará produciendo una presión en las neuronas que provocará que estas acaben dañadas. Las causas pueden ser desde presión alta hasta consumo de anticoagulantes o traumatismo en la cabeza. Puede haber pérdidas de memoria, afasia y también provocar secuelas físicas. De nuevo, esto dependerá del área afectada y de lo pronto que se diagnostique y trate.

### Principales causas y factores de riesgo



MENÚ

[Pide cita online](#)

Si bien no es uno de los factores que mayor peso tienen, si los investigadores y estudios han revelado una relación entre la **historia familiar** y el factor de riesgo de fallo cerebrovascular. No obstante, quizás esto también se relaciona con los factores ambientales y de estilo de vida de los que hablaremos a continuación.

## Factores ambientales y de estilo de vida que contribuyen al ictus

Uno de los factores de riesgo que pueden perpetuarse entre los miembros de una familia puede ser la **inactividad física**, tener una mala relación con la comida (como darse **atracones**), sufrir **sobrepeso u obesidad**, etc. Por lo tanto, es fundamental realizar cambios de hábitos saludables para que el riesgo de ictus disminuya.

## Relación entre hipertensión y accidente cerebrovascular

Otra de las causas del fallo cerebrovascular es la hipertensión. La **edad** puede aumentar el riesgo de hipertensión, pero también la **enfermedad renal, embarazo, las pastillas anticonceptivas** o la **apnea del sueño** pueden incrementar la presión arterial. Tomar medidas para tratarla es fundamental para prevenir la aparición de un ictus.

## Síntomas comunes del accidente cerebrovascular

Aunque los síntomas de un accidente cerebrovascular dependerán de su localización, algunos de los más comunes son los siguientes:

- **Cambios en la visión.** La visión se puede volver borrosa o verse doble en un determinado momento y puede ser una alerta de un ictus.
- **Dolor de cabeza.** Si está acompañado de mareos, vómitos o alteración del estado de conciencia, hay que sospechar de un posible fallo cerebrovascular.
- **Dificultades para hablar.** La comunicación es confusa, no se entiende lo que se dice y hay un estado de confusión en la persona afectada por el ictus.
- **Parálisis de alguna parte del cuerpo.** Por ejemplo, al sonreír, la persona puede notar que una parte de la cara no gesticula e, incluso, pierde tono.

## Tratamientos para el ictus: ¿qué opciones existen?

El tratamiento para el ictus dependerá de su tipo. Así, en un fallo cerebrovascular isquémico se inyectarán **medicamentos** para disolver el coágulo que está provocando que la sangre no esté llegando de la forma habitual al cerebro. Si esto no sucede, habrá que extraer el coágulo, por ejemplo, con un **recuperador de estent**, que es un dispositivo conectado a un catéter y que resulta bastante útil en casos de emergencia.

Si el fallo cerebrovascular es hemorrágico, habrá que suministrar medicamentos específicos para controlar la hemorragia e incluso se puede requerir transfusiones de sangre. Los medicamentos elegidos pueden también contribuir a la reducción de la presión en el cerebro. En casos graves, se requerirá la **cirugía** para salvarle la vida al paciente, pues una hemorragia de estas características no controlada resultará mortal.

## Prevención del fallo cerebrovascular

**Controlar la presión arterial, comer de forma saludable y evitar un exceso de peso, hacer más ejercicio físico, dejar de fumar y controlar la toma de alcohol**, así como tratar la apnea del sueño son algunos consejos de prevención del fallo cerebrovascular. Por lo tanto, es fundamental acudir a las citas médicas con regularidad, al menos una vez al año, y tomar medidas para prevenir un posible ictus el día de mañana.

## Fallo cerebrovascular y epilepsia: ¿cómo están relacionados?

El accidente cerebrovascular y epilepsia están relacionados, de hecho, un fallo cerebrovascular se considera una causa común de las convulsiones. Estas suelen aparecer tras las **primeras 24 horas** desde que se produce el ictus, por lo que es importante que, ante la manifestación de cualquier síntoma, se acuda a urgencias, debido a la gravedad de las consecuencias, y posible mortandad, que el ictus puede producir.

Un accidente cerebrovascular siempre debe tratarse cuanto antes, mejor, para evitar secuelas en los pacientes o, incluso, la muerte. En **Hospitales Parque** contamos con un servicio de urgencias en nuestros centros que atienden con celeridad los casos de fallo cerebrovascular para minimizar sus complicaciones y velar por el bienestar del paciente.

### FUENTES

**Bellido, T., & colaboradores.** (2025). De la genética a la prevención del ictus. *Revista de Neurología*, 29(9), artículo 99169. <https://doi.org/10.33588/rn.2909.99169>

**Mayo Clinic Staff.** (2024, diciembre). *Accidente cerebrovascular: síntomas y causas*. Mayo Clinic en español. <https://www.mayoclinic.org/es/diseases-conditions/stroke/symptoms-causes/syc-20350113>



MENÚ

[Pide cita online](#)

Rodríguez Lucci, F., Alet, M., & Ameriso, S. F. (2018). Epilepsia asociada al accidente cerebrovascular. *Medicina (Buenos Aires)*, 78(2), 86-90. [https://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci\\_abstract&pid=S0025-76802018000200005&lng=es&nrm=iso&tlang=es](https://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S0025-76802018000200005&lng=es&nrm=iso&tlang=es)

**Sociedad Española de Neurología.** (24 de octubre de 2024). *Día Mundial del Ictus: cada año se producen casi 12 millones de casos de ictus y más de 7 millones de fallecimientos en el mundo* [Nota de prensa]. Sala de prensa de la Sociedad Española de Neurología. <https://www.sen.es/saladeprensa/pdf/Link459.pdf>

## COMPARTIR



## POST RELACIONADOS

### [Osteoporosis en mujeres: cómo prevenir la pérdida ósea](#)

La osteoporosis en mujeres es un diagnóstico frecuente y preocupante. Desde la Sociedad Española de Reumatología (SER) exponen que la prevalencia en ellas es de un 18,6% en comparación con los hombres, solo un 2,6%. Por lo tanto, hoy profundizaremos en este diagnóstico, qué sucede durante la menopausia, cuáles son los ejercicios recomendados para la osteoporosis y qué se puede hacer para mejorar la calidad de vida.

11.08.2025

[ENVEJECIMIENTO](#)[SALUD DE LA MUJER](#)[CONSULTAS MÉDICAS](#)

### [Hiperacusia: qué es, causas y cómo afecta la audición](#)

Según el Instituto Nacional de Estadística (INE), en España hay alrededor de 86.315 personas con algún problema de audición. Entre este tipo de problemas se encuentra la hiperacusia. Hoy veremos qué es la hiperacusia, las causas por las que aparece y si hay maneras de prevenirla, así como su grado de afectación a la vida diaria.

08.07.2025

[CONSULTAS MÉDICAS](#)[PATOLOGÍAS Y ENFERMEDADES](#)

### [Qué significa la hipocondría: comprensión, causas y tratamiento](#)

La hipocondría es una condición que afecta a muchas personas, pero pocas comprenden realmente qué es y cómo llega a afectar a la vida diaria. Es por esto por lo que hoy veremos en qué consiste la hipocondría, qué podemos hacer frente a ella, sus causas y si hay algún tratamiento eficaz para ella.

01.07.2025

[CONSULTAS MÉDICAS](#)[PATOLOGÍAS Y ENFERMEDADES](#)[CUERPO Y MENTE](#)

ES NOTICIA

Últimas noticias

Incendios

Ernesto Ekaizer

Pedro Sánchez

Putin

Esperanza Aguirre

Jc

ÚLTIMA  
HORA

EN DIRECTO Última hora de los incendios, en directo: el fuego se ceba con León, Zamora, Ourense y Extremadura

## SOCIEDAD

# Un neurólogo de EEUU pide a los mayores de 50 años comer con frecuencia la fruta del sur de España

"Son ricas en polifenoles, que proporcionan potentes efectos antioxidantes, antiinflamatorios y neuroprotectores", ha explicado.

Por Redacción HuffPost

Publicado el 13/08/2025 a las 13:06



COMENTAR>



Granadas en una imagen de archivo. GETTY IMAGES

**Los españoles comemos más fruta en verano que en cualquier otro momento del año.** Esto es importante, ya que cuando las temperaturas rozan —e incluso superan— los 40 grados en muchas regiones del país mantenerse hidratado es fundamental. Y para ello las frutas de temporada son clave.

Sin embargo, estos alimentos son necesarios, y mucho, también durante el resto del año debido a los nutrientes esenciales que aportan. Entre otros motivos, los expertos recomiendan una dieta que incluya frutas **para promover un envejecimiento cerebral saludable.**

El neurólogo y profesor de la Facultad de Medicina de Nueva York, Mill Etienne, ha señalado que **la fruta que "merece más reconocimiento" para un envejecimiento saludable es la granada**, cuya temporada principal es de septiembre a noviembre y en España se cultiva principalmente en la provincia de Alicante.

"Las granadas son ricas en polifenoles, que proporcionan potentes efectos antioxidantes, antiinflamatorios y neuroprotectores", ha explicado, según el medio **Noticias ao Minuto**. De esta forma, las granadas ofrecen diversos beneficios cognitivos, como mejorar el aprendizaje y la memoria. "También pueden ayudar a proteger el cerebro del amiloide, la proteína que se acumula en el cerebro de las personas con Alzheimer", afirmó Etienne.

En España, se estima que **alrededor de 800.000 personas viven con Alzheimer**, según la Sociedad Española de Neurología. Esta enfermedad es la forma más común de demencia neurodegenerativa y cada año se diagnostican unos 40.000 nuevos casos en nuestro país. Además, se calcula que

más de la mitad de los casos leves no son diagnosticados.

Estudios recientes sugieren que las propiedades antiinflamatorias de las granadas podrían ayudar a proteger contra esta enfermedad. El neurólogo también ha apuntado que se están realizando más estudios para evaluar si las granadas pueden ayudar a prevenir o retrasar la progresión de otras enfermedades cerebrales, como el Parkinson.

A pesar de esto, Etienne ha precisado que las granadas pueden no ser una opción recomendable para todos, ya pueden interactuar con algunos medicamentos, como los anticoagulantes, las estaninas, los inhibidores de la ECA y los antidepresivos. "Si está considerando incorporar granadas a su dieta habitual, **es importante consultar con su médico** para asegurarse de que sean seguras", aconseja el experto.

# Beca de Rotación del Grupo de Estudio de Neurooncología 2025

## DATOS DE CONTACTO (Sólo para personal IdISSC)

Alba Sáez López  
[fibconvocatoria.hcsc@salud.madrid.org](mailto:fibconvocatoria.hcsc@salud.madrid.org)  
Tel. 91 704 2307

El plazo interno para presentar solicitudes a través de la FIBHCSC finaliza el 22 de septiembre.

## FINANCIADOR

Sociedad Española de Neurología

## FINANCIACIÓN

1.600 €

**Ámbito:** Nacionales

**Tipo:** Privadas

**Área:** Recursos Humanos

**Entidad Financiadora:** Sociedad Espa

## Resumen de la convocatoria

El Grupo de Estudio de Neurooncología de la Sociedad Española de Neurología, a través del objetivo de financiar una rotación en residente de último año de residencia (R1).

## Requisitos

Requisitos del personal solicitante:

• Ser neurólogo miembro de la SEN.

• Estar al día de las cuotas de la SEN.

• Estar en el último año de residencia dentro de la finalización de la residencia (A1).

## Valoramos tu privacidad

Usamos cookies para mejorar su experiencia de navegación, mostrarle anuncios o contenidos personalizados y analizar nuestro tráfico. Al hacer clic en "Aceptar todo" usted da su consentimiento a nuestro uso de las cookies.

Personalizar

Rechazar todo

Aceptar todo

idad y compromiso de dar con

su interés en el campo de la



vitae.

Contar con una carta de recomendación en Neurooncología del hospital de procedencia.

## Cómo se solicita

### Documentación necesaria:

Copia del DNI.

Curriculum vitae (máximo dos hojas).

Carta de recomendación del tutor, jefe de proyecto.

Documento de aceptación de las bases de la convocatoria.

### Presentación de solicitudes:

La solicitud y toda la documentación debe dirigirse al SEN científico@sen.org.es a través de la sección “Solicitudes” del apartado “Estudio de Neurooncología”.

### Valoramos tu privacidad

Usamos cookies para mejorar su experiencia de navegación, mostrarle anuncios o contenidos personalizados y analizar nuestro tráfico. Al hacer clic en “Aceptar todo” usted da su consentimiento a nuestro uso de las cookies.

[Personalizar](#)

[Rechazar todo](#)

[Aceptar todo](#)

 Iniciar sesión

LN

► EN VIVO

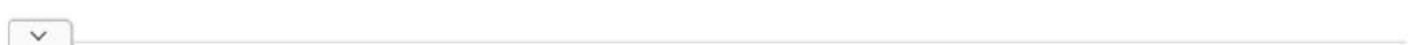
## El número uno de tu historia

*Crea tu propia cápsula del tiempo musical*



INGRESÁ ➤➤➤

**Qué le pasa al cuerpo cuando dormís menos de 6 horas, según la ciencia**



Alcanzar un sueño saludable es clave para reforzar el bienestar físico y mental, por eso en esta nota te ofrecemos recomendaciones y advertencias sobre los trastornos más frecuentes.

11 de agosto de 2025 a las 3:11 p. m.



## Escuchar artículo

[ [Qué le pasa al cuerpo cuando dejás de consumir azúcar, según la ciencia](#) ]  
[ [Qué le pasa al cuerpo cuando tomás agua apenas te levantás, según la ciencia](#) ]



Qué le pasa al cuerpo cuando dormís menos de 6 horas, según la ciencia

En la actualidad, muchas personas subestiman la importancia de un sueño saludable para mantener un estilo de vida equilibrado.

Diversos expertos señalan que descansar menos de siete horas puede desencadenar problemas en la memoria, **la concentración e incluso afectar el estado de ánimo**. Aquellas personas con afecciones crónicas, o que viven en contextos de precariedad, **suelen encontrar aún mayores barreras para dormir de manera adecuada**.

➤ **MIRÁ TAMBIÉN:** [Qué le pasa al cuerpo cuando dejás de fumar, según la ciencia](#)

### Las consecuencias de dormir mal y menos de seis horas

Según distintas investigaciones, no respetar el tiempo deseado de reposo **impacta tanto en la salud emocional como en la física**.

"El sueño saludable es aquel que se adapta a las necesidades de la persona y su entorno, es satisfactorio, tiene una duración y horario adecuado, es eficiente sin períodos de despertar durante la noche y permite una alerta sostenida durante las horas de vigilia", explica la doctora Ana Fernández Arcos, de la Sociedad Española de Neurología.

Esta mirada coincide con estudios que resaltan el vínculo entre la falta de descanso y un aumento del riesgo de enfermedades cardíacas o metabólicas, como la diabetes.

La privación de sueño, que se considera **si se duerme menos de seis horas por un período prolongado, produce cansancio**

y debilitamiento del sistema inmunológico.

➤ **MIRÁ TAMBIÉN:** Qué pasa en tu cuerpo cuando tomas té matcha todos los días

**Cuáles son los factores que interfieren con el descanso**



Qué le pasa al cuerpo cuando dormís menos de 6 horas, según la ciencia

Las razones que impiden un sueño saludable pueden variar desde horarios de trabajo extensos hasta el uso de dispositivos electrónicos antes de acostarse.

De acuerdo con la doctora Fernández Arcos, "existen impedimentos, en una gran parte de la población, principalmente por **las necesidades laborales, sociales y de estilo de vida que restan horas al descanso nocturno, siendo inadecuado por debajo de 7 horas en adultos**".

A esto se suman costumbres como **las comidas copiosas o el consumo de alcohol y tabaco en la noche, que alteran el ciclo sueño-vigilia**.

También se han registrado dificultades en personas mayores que, por factores asociados al envejecimiento, ven reducida la calidad de su sueño y su capacidad para recuperar energías. En estos casos, **es fundamental asegurar buenos hábitos de higiene del sueño, como mantener horarios regulares y optar por ambientes silenciosos y oscuros**.

Por su parte, el doctor Jacinto Valverde, internista y colaborador de Marnys, destaca que "si se duerme menos de 6 horas, podemos incluso encontrar casos de alteraciones de las funciones básicas del organismo".

Estas alteraciones están relacionadas con la liberación de proteínas esenciales para reforzar las defensas del cuerpo, por lo que la falta de sueño puede debilitar el sistema inmunológico.

Mantener un sueño saludable no sólo repercute en el rendimiento académico y laboral, sino que también contribuye a una mejor predisposición anímica.

Aprender a darle prioridad al descanso evita complicaciones en el día a día y, a largo plazo, disminuye la probabilidad de desarrollar trastornos crónicos que comprometan la salud integral de las personas.

➤ **MIRÁ TAMBIÉN:** Qué pasa en el cuerpo si comemos gelatina todos los días

 Iniciar sesión

LN

 EN VIVO

## El número uno de tu historia

*Crea tu propia cápsula del tiempo musical*



INGRESÁ 

## Por qué la gente se despierta a la madrugada, según la Inteligencia Artificial



La Inteligencia Artificial explicó por qué las personas suelen despertarse durante la madrugada.

11 de agosto de 2025 a las 5:48 p. m.



[ Cómo se vería el Renault Fuego en 2026, según la Inteligencia Artificial ]

[ Los signos que tendrán buena suerte la semana del 11 de agosto, según la Inteligencia Artificial ]



Por qué la gente se despierta a la madrugada, según la Inteligencia Artificial

Muchas personas suelen **despertarse en medio de la madrugada** por diversas razones. **Meta AI**, la **Inteligencia Artificial de Whatsapp**, explicó cuáles son los diferentes motivos por el que tenemos este comportamiento.

➤ **MIRÁ TAMBIÉN:** Cuál es la mejor posición para dormir, según la ciencia

### Los motivos por el que nos despertamos a la madrugada

Según la **Inteligencia Artificial**, existen diferentes motivos por el que las personas se **despiertan a la madrugada**. Uno de ellos es el **ciclo de sueño regular**, y esto quiere decir que se debe a que **no dormimos bien**, o **tenemos un horario de sueño inconsistente**.

Otra de las razones es por **estrés y ansiedad**. el estrés y la ansiedad pueden hacer que te **despiertes en medio de la noche o a la madrugada**. Los factores que llevan a este comportamiento son las **preocupaciones y pensamientos negativos, situaciones estresantes en el trabajo o en la vida personal y dificultad para relajarte antes de dormir**.

Por otro lado, algunos **problemas de salud** pueden hacer que te despiertes a la madrugada, como el **dolor crónico, problemas gastrointestinales y problemas respiratorios**.

### Qué recomienda la Inteligencia Artificial sobre despertarse a la madrugada

- Establecer un horario de sueño regular.
- Crear un ambiente de sueño relajante.
- Practicar técnicas de relajación antes de dormir.
- Evitar la cafeína y el alcohol antes de dormir.
- Consultar con un profesional de la salud si el problema persiste.



## Qué le pasa al cuerpo cuando dormís menos de 6 horas, según la ciencia

En la actualidad, muchas personas subestiman la importancia de un sueño saludable para mantener un estilo de vida equilibrado. Diversos expertos señalan que descansar menos de siete horas puede desencadenar problemas en la memoria, la concentración e incluso afectar el estado de ánimo. Aquellas personas con afecciones crónicas, o que viven en contextos de precariedad, suelen encontrar aún mayores barreras para dormir de manera adecuada.

“El sueño saludable es aquel que se adapta a las necesidades de la persona y su entorno, es satisfactorio, tiene una duración y horario adecuado, es eficiente sin períodos de despertar durante la noche y permite una alerta sostenida durante las horas de vigilia”, explica la doctora Ana Fernández Arcos, de la Sociedad Española de Neurología.

### También te puede interesar

- **MIRÁ TAMBIÉN:** Alimentos ricos en melatonina para dormir mejor, según expertos
- **MIRÁ TAMBIÉN:** Dormir con o sin medias: qué dice la ciencia
- **MIRÁ TAMBIÉN:** Cuál es la diferencia entre dormir con luz o en completa oscuridad, según la ciencia

### Temas Relacionados

Curiosidades



Escuchar

Mirar



Escuchar

Mirar





PLAY RAD

HOME

NOTICIAS

# ESPAÑA, EL PAÍS QUE APENAS DESCANSA MITAD DE LOS ADULTOS SUFRE FALTA DE SUEÑO REPARADOR.

12 DE AGOSTO DE 2025 1

NOTICIAS

EVENTOS

GRILLA

RANKING

STAFF

PODCASTS

VIDEOS

PROMOCIONARTE

CONTACTO

## Archivos

agosto 2025

julio 2025

junio 2025

mayo 2025

abril 2025

marzo 2025



98.5 Valencia  
Radio Metropolitana





# España, el país que apenas descansa: casi la sufre falta de sueño repara

[PLAY RAI](#)

El 54% de los españoles duerme menos de lo recomendado —entre siete y nueve horas— y lidera el consumo de benzodiacepinas, normalizando el mal descanso.

[HOME](#)
[NOTICIAS](#)
[EVENTOS](#)
[GRILLA](#)
[RANKING](#)
[STAFF](#)
[PODCASTS](#)
[VIDEOS](#)
[PROMOCIONARTE](#)
[CONTACTO](#)

## Archivos

agosto 2025

julio 2025

junio 2025

mayo 2025

abril 2025

marzo 2025

En [España](#), dormir bien es un lujo que muchos no pueden permitirse. Casi **un 40%** de un sueño de calidad y **el 54% descansa menos de las horas recomendadas**. De acuerdo con la Sociedad Española de Neurología (SEN), uno de cada tres adultos se despierta sin sensación de descanso adecuado. Los que padecen un **trastorno crónico y severo del sueño**. Las altas temperaturas del verano y las olas de calor agravan este problema.

Durante los meses estivales, irse a la cama puede convertirse en una tortura para dormir. Aunque muchos no lo consideran prioritario, dormir poco o de forma desordenada tiene consecuencias graves: provoca mal humor al día siguiente: es un **problema serio de salud**. La falta de descanso adecuado aumenta el riesgo de desarrollar enfermedades metabólicas como **obesidad, diabetes, hipertensión** o alteraciones cardíacas. También provoca patologías vasculares (ictus, infarto) y neurodegenerativas como el **Alzhéimer**.

La **privación de sueño** también se asocia con trastornos mentales graves como la depresión y la ansiedad, así como con la probabilidad de desarrollar ciertos tipos de cáncer (colon, mama o próstata). Si se prolonga, **incrementa hasta un 20% el riesgo de mortalidad**.

## España, uno de los países que peor duerme

La doctora **Celia García Malo**, coordinadora del Grupo de Trastornos de la Vigilancia del Sueño de la SEN, explica que España es "uno de los países que peor duerme" por una combinación de factores: horarios laborales extensos, cenas tardías, vida social intensa y el uso habitual de dispositivos electrónicos antes de dormir. Mientras en gran parte de Europa la hora de acostarse ronda las 22:00, en España las personas tienden a dormir más tarde, entre las 23:00 y las 00:00.

La recomendación para adultos es dormir entre siete y nueve horas; en adolescentes entre 8 y 10 horas y en niños entre 9 y 11 horas. Solo **un 5% de la población** es lo que se denomina "dormidor con calidad".



**98.5 Valencia**  
Radio Metropolitana



R&M. Dormir mal no solo merma la productividad y el ánimo, sino que multiplica el riesgo de accidente de tráfico.

[PLAY R&M](#)

## El calor y las vacaciones: enemigos del descanso

El verano complica aún más la situación. El exceso de calor impide que la temperatura sea adecuada para dormir, dificultando conciliar el sueño. La luz natural prolongada también altera los ritmos diarios. Los hábitos durante las vacaciones pueden beneficiar a algunos, pero perjudican a otros.

## Medicación y dependencia

España lidera el consumo de benzodiacepinas –como lorazepam, orfidal o diazepam– para tratar insomnio y ansiedad. El doctor **Carlos Egea**, presidente de la Federación Española de Enfermedades del Sueño, alerta de que estos medicamentos se prescriben con demasiada facilidad, fomentando una dependencia. La solución, subraya, pasa por **menos pastillas y más unidades de sueño**.

El doctor **Ginés Sabater**, vicepresidente de la Asociación Española de Enfermedades del Sueño, sugiere sencillos consejos para mejorar el descanso: cenar ligero al menos dos horas antes de acostarse, evitar la cafeína por la tarde, no realizar ejercicio intenso a última hora y reducir el uso de pantallas.

## Un problema que requiere atención médica

Los expertos coinciden en que no todos los trastornos del sueño son iguales –como la ronquera, las piernas inquietas, la narcolepsia, la somnolencia excesiva– y cada uno necesita un tratamiento específico. Las **unidades de sueño** mejoran la calidad de vida en el 80% de los casos. Si los problemas persisten más de un año y superan el umbral de molestia, se recomienda consultar a un especialista.

## El sueño, un pilar esencial para la salud

La OMS considera el sueño, junto con la alimentación y el ejercicio físico, uno de los pilares de la salud. Sin embargo, a diferencia de la nutrición o la actividad física, la **educación sobre el sueño** es un tema poco desarrollado. Además, las mujeres españolas son las más afectadas: solo un 33% duerme a pleno rendimiento.

[HOME](#)
[NOTICIAS](#)
[EVENTOS](#)
[GRILLA](#)
[RANKING](#)
[STAFF](#)
[PODCASTS](#)
[VIDEOS](#)
[PROMOCIONARTE](#)
[CONTACTO](#)

## Archivos

[agosto 2025](#)
[julio 2025](#)
[junio 2025](#)
[mayo 2025](#)
[abril 2025](#)
[marzo 2025](#)

**MAGAZINE****MODA / BELLEZA / CASA / VIAJES / LIFESTYLE / BIENESTAR****SUSCRÍBETE****DORMIR**

**Lawrence Epstein, profesor de Medicina en Harvard: "La relajación muscular progresiva es un método eficaz y sin fármacos para lograr la relajación física y mental"**

El control de la respiración y la relajación de cada parte del cuerpo ayudará a mejorar el descanso

**Fernando Mora, psiquiatra, revela el truco definitivo contra el insomnio: "Funciona incluso en esas noches en las que tu mente no para"**



Las técnicas de relajación ayudan al descanso y a conciliar el sueño. (Getty Images)



El truco para  
en España  
GAES



Vuelan pueue negar a resultar desesperante y, sin embargo, estos **problemas para dormir** acompañan a muchas personas en su día a día. Entre un 20% y un 48% de la población adulta española padece dificultades para iniciar o mantener el sueño, según los datos de la **Sociedad Española de Neurología** (SEN). Además, los especialistas apuntan a que esto, en al menos un 10% de los casos, está relacionado con algún trastorno del sueño crónico y grave. Pese a ello, menos de un tercio de las personas que experimentan estas dificultades de descanso buscan ayuda profesional. El trastorno de sueño más frecuente, apunta la SEN, es el **insomnio**, un problema que afecta a la calidad y la cantidad del sueño. Los resultados del estudio reflejan que entre el 25-35% de la población adulta española padece insomnio transitorio. Mientras que el 10-15% debe lidiar con el insomnio crónico, lo que supone un total de cuatro millones de personas.

Powered By 

El sueño representa un factor imprescindible para mantener al organismo saludable y capaz de llevar a cabo sus funciones adecuadamente. También está directamente ligado a la salud mental. Los casos de insomnio, u otros trastornos del sueño, deben ser estudiados y diagnosticados por profesionales médicos. De esta forma será posible establecer un tratamiento adecuado, que será acompañado por una serie de consejos y medidas para establecer una **higiene del sueño** saludable. Por ejemplo, despertarse y levantarse todos los días a la misma hora, evitar largas siestas durante el día o evitar actividades excitantes en las horas previas a acostarse. Aunque también cabe destacar la efectividad de realizar ejercicios de relajación.

## La técnica de un profesor de Harvard para relajarse y dormir mejor

Lawrence Epstein, instructor de medicina de la **Facultad de Medicina de Harvard**, explica que las técnicas de relajación resultan eficaces a la hora de calmar la mente y el cuerpo, ya que reducen la tensión en los músculos de forma progresiva y ayudan al descanso. El especialista recomienda adoptar como rutina un método de relajación en particular, que consiste en acostarse boca arriba, en una posición cómoda. Los brazos, con las palmas hacia arriba, se colocarán ligeramente separados del cuerpo, a la vez que se relajan los músculos.

### Lee también

**Bárbara Munar, dietista experta en menopausia: "El kiwi mejora la eficiencia del sueño por su aporte en antioxidantes, serotonina y folato"**

ALEXANDRA ROIBA



## Nuria Roure, psicóloga y experta en sueño: "7 de las 10 primeras causas de mortalidad en nuestro país están relacionadas con no dormir"

JUDITH DEL RÍO

La clave consiste en mantener una respiración lenta y profunda por la nariz, con un suspiro largo que ayude a liberar la tensión. El médico recomienda dirigir la atención a cada parte del cuerpo: pies, muslos, espalda baja, abdomen, brazos, manos, cuello, frente. De forma que cada uno de ellos se vaya relajando a la vez que se mantiene un ritmo de respiración constante.

**Te puede gustar**

**Cardiólogo: El mejor método para un vientre plano después de los 50 (¡Es genial!)**

Patrocinado por Té Detox Maravilloso

**Una aplicación con inteligencia artificial te ayude a obtener ganancias mediante el trading en línea**

Patrocinado por digiteamagency.com

---

### Los mejores vídeos

---

El PP intenta poner fin a la polémica de Jumilla y acusa a PSOE y Vox de "buscar la confrontación"

---

---

### Los mejores vídeos

---

Espectáculo luminoso en el cielo de España por un trozo de basura espacial

---

**LAS PROVINCIAS<sup>x160+</sup>**

# Estas son las mejores horas para dormir según la edad

No descansar el tiempo suficiente acrecenta los problemas de salud de las personas



Mujer sujetando un despertador A.B.

---

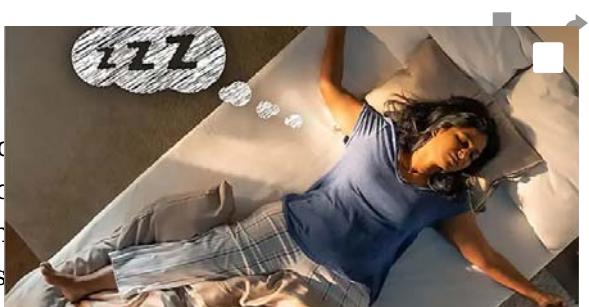
Laura Carrasco

---

Miércoles, 13 de agosto 2025, 01:06

Comenta

Según la Sociedad Española de Neurología, más de 4 millones de personas padecen trastornos del sueño crónico y grave y más de 12 millones 'no descansan lo suficiente'. No dormir lo suficiente no solo hace que a la mañana siguiente se esté sin energía, sino que también genera problemas de salud como enfermedades cardiovasculares, trastornos mentales, diabetes u obesidad. Por eso resulta crucial irse a la cama a la hora adecuada.



En 2021, la Sociedad Europea de Cardiología realizó un estudio para determinar cual es la mejor hora para irse a dormir. Para ello, recabó los datos de 88.000 personas mediante una pulsera especial que registraba su actividad física. El informe concluyó con que entre las 22:00 y las 23:00 horas es el momento ideal para acostarse, disminuyendo así las probabilidades de desarrollar una enfermedad cardíaca. El riesgo aumenta en un 12% si se duerme entre las 23:00 y las 00:00 horas y en un 25% cuando nos vamos a la cama más allá de la medianoche.

## A qué hora dormir según la edad

Recién nacidos (0-3 meses): deben dormir entre **14 y 17 horas al día**, aunque se considera como aceptable

que este tiempo pueda ser de 11 a 13 horas. Pero no debe superar las 18.

Bebés (4-11 meses): su tiempo de sueño se sitúa entre las **12 y las 15 horas**. No debería ser inferior a 11 o 13 horas, si superar las 16 o 18 .

Niños pequeños (1-2 años): no deberían dormir menos de 9 horas ni más de 15 o 16, por lo que en este caso la recomendación de tiempo de sueño diario se sitúa entre las **11 y las 14 horas**.

Niños en edad preescolar (3-5 años): el tiempo ideal dedicado a dormir es **de 10 a 13 horas**, pero no debe ser inferior a 7 ni superior a 12.

Niños en edad escolar (6-13 años): en este caso el tiempo de sueño necesario se reduce a **9-11 horas**.

Adolescentes (14-17 años): lo más recomendado y adecuado es que duerman de **8,5 a 10 horas diarias**.

Adultos más jóvenes (18 a 25 años): su tiempo óptimo de sueño es de **7 a 9 horas al día**.

Adultos (26-64 años): se mantiene el mismo rango de necesidades de sueño que en el caso anterior.

Personas mayores (más de 65 años): lo más saludable para ellos es que el sueño ocupe **7 u 8 horas al día**. Sin embargo, es frecuente que la calidad de sueño se vea reducida.

Temas    [salud](#)

 Comenta

 Reporta un error

Inicio > 2025 > agosto > 11 >

Teva en España. Un gigante farmacéutico israelí cuyas ganancias financian el genocidio en Palestina

# Teva en España. Un gigante farmacéutico israelí cuyas ganancias financian el genocidio en Palestina

 Noticias



Utilizamos cookies para asegurar que damos la mejor experiencia al usuario en nuestro sitio web. Si continúa utilizando este sitio asumiremos que está de acuerdo.

Estoy de acuerdo

## Introducción

Quizá a usted no le suene el nombre de Teva como le suenan otras compañías farmacéuticas internacionales tipo Johnson&Johnson, Roche, Pfizer, GSK, AstraZeneca, Lilly, Sanofi, Janssen, etc.

Sin embargo, Teva es un gigante farmacéutico, la mayor empresa del mundo en el campo de los medicamentos genéricos (medicamentos producidos por compañías ajenas a las que desarrollaron el original, al acabar sus patentes).

Teva fue fundada en 1901. Sus oficinas centrales están en Israel. Tiene una cartera de más de 3.600 medicamentos que produce en 53 plantas, en 33 países, incluyendo una planta en Zaragoza, España (con 600 trabajadores<sup>[ii],[iii]</sup>).

Zaragoza concentra el grueso de la producción de Teva en todo el mundo (produce el 87% del total de sus medicamentos).

## Sobre Teva y sus medicamentos

Teva tuvo ingresos por encima de los 16.400 millones de dólares en 2024, apoyándose en medicamentos de bajo coste pero alta demanda como los genéricos, medicamentos que han perdido la patente y se venden sin nombre de fantasía, sólo el nombre del principio activo, tipo paracetamol, omeprazol, enalapril, metformina, budesonida, monteluskat, etc. bajo la denominación Teva, Tevagen, Davur, Belmac y Ratiopharm.

También comercializa otros medicamentos como Austedo (deutetrabenazine) para la enfermedad de Huntington y varios GLP-1 (gliclazida, sitagliptina, liraglutida, etc) para la diabetes-obesidad.

Utilizamos cookies para asegurar que damos la mejor experiencia al usuario en nuestro sitio web. Si continúa utilizando este sitio asumiremos que está de acuerdo.

[Estoy de acuerdo](#)

Para promover las ventas de sus medicamentos, Teva ha realizado prácticas corruptas que le han llevado a condenas judiciales.

Así, una multa en 2016, en Estados Unidos, de 519 millones de dólares, en relación con sobornos para vender Copaxone[[vi](#)].

En 2022, también en Estados Unidos, Teva fue condenada a pagar 4.250 millones por la promoción fuera de indicación de sus medicamentos opioides, lo que contribuyó a la epidemia de muertes por sobredosis[[vii](#)].

En 2023, Teva fue multada con 225 millones de dólares por sus prácticas corruptas con pravastatina (para “el colesterol”)[[viii](#)].

Por sobornos, también en relación con Copaxone, una multa en Estados Unidos de 450 millones de dólares en 2024[[ix](#)].

En relación con el mismo medicamento, la Unión Europea multó a Teva en 2024 con 462,6 millones de euros por abuso de posición dominante[[x](#)].

Entre 2010 y 2024, Teva pagó 9.000 millones de dólares por condenas y multas por corrupción demostrada en tribunales de todo el mundo[[xi](#)].

A finales de 2024, Teva fue investigada en Estados Unidos por incrementar los precios e impedir la libre competencia al introducir cambios en sus medicamentos genéricos para el asma y la EPOC (enfermedad pulmonar obstructiva crónica)[[xii](#)], lo que se confirmó en mayo de 2025, con la correspondiente amonestación[[xiii](#)].

## Teva, ventas en España

En 2023, en España, Teva fue, por volumen de ventas al Sistema Nacional de Salud (el sistema sanitario público), la tercera compañía farmacéutica, con 70 millones de envases y gasto de más de 500 millones de euros.

Utilizamos cookies para asegurar que damos la mejor experiencia al usuario en nuestro sitio web. Si continúa utilizando este sitio asumiremos que está de acuerdo.

[Estoy de acuerdo](#)

mensajes a sus compañeros, a quienes se financian estudios y publicaciones y a quienes se promueven en todas las actividades docentes financiadas por las industrias (congresos, jornadas, cursos, encuentros, etc).

Las industrias llaman “transferencias de valor” a esta financiación de propaganda que incluyen viajes, estancias, comidas y remuneraciones por asesoría, conferencias y otras actividades[xiv],[xv].

En España, en 2023, Teva declaró 2.010.412 € en “transferencias de valor”[xvi].

Pagos a profesionales sanitarios 961.819 €

Pagos a asociaciones: 811.811 €

Pagos relacionados con investigación: 236.782 €

## **Teva en España, KOL, profesionales que recibieron 10.000 euros, o más, en 2023**

Teva declaró pagos (transferencias de valor) a casi 1.500 profesionales de la sanidad en el año 2023 (la amplia mayoría en torno a los 600 euros). Destacan como KOL:

\*Patricia Pozo Rosich, Barcelona, neuróloga, 31.654

\*José Miguel Laínez Andrés, Valencia, neurólogo, 14.619

\*Roberto Chacón Puig, Barcelona, farmacéutico, 14.324

\*Rogelio Leira Muiño, Santiago de Compostela, neurólogo, 13.720

\*Pablo Irimia Sieira, Pamplona, neurólogo, 13.173

\*María Carmen González Oria. Sevilla. neuróloga 13.629

Utilizamos cookies para asegurar que damos la mejor experiencia al usuario en nuestro sitio web. Si continúa utilizando este sitio asumiremos que está de acuerdo.

Estoy de acuerdo

\*Fundación SEN (Sociedad Española de Neurología), Barcelona, 149.645

\*Fundació Hospital Universitari Valle D'Hebron. Institut de Recerca, Barcelona, 112.850

\*Sociedad Española de Farmacia Clínica, Familiar y Comunitaria, SEFAC, Madrid, 90.985

\*Fundación Investigación y Formación de la SMEG (Sociedad Española de Médicos Generales y de Familia), Madrid, 87.483

\*Fundació Institut de Recerca del Hospital de la Santa Creu i Sant Pau, Barcelona, 53.800

## **¿Por qué proponemos el boicot a la farmacéutica TEVA, y todas sus marcas, Tevagen, Dalvur, Belmac y Ratiopharm?**

¿Por qué?

\*porque genera millones de dólares en ingresos para el régimen militar y colonial israelí, siendo así facilitadora del genocidio y del régimen de apartheid

\*porque se aprovecha de las ventajas de la ocupación, el monopolio y la explotación de los palestinos

\*porque vende sus fármacos a palestinos por encima de su precio de mercado

## **Conclusión**

Es nuestro deber ético y moral promover el boicot a Teva y sus productos y hacer todo lo posible para asegurarnos de que nuestro dinero no se utilice para fomentar

Utilizamos cookies para asegurar que damos la mejor experiencia al usuario en nuestro sitio web. Si continúa utilizando este sitio asumiremos que está de acuerdo.

Estoy de acuerdo

[+ PUBLICAR \(/SUBMIT\)](#)[PUBLICACIONES \(/\)](#)[NUEVAS \(/QUEUE\)](#)[ARTÍCULOS \(/ARTICLES\)](#)

**19 (/story/mas-dos-millones-personas-sufren-sindrome-piernas-inquietas-90)**

meneos

cerrado

146 clics

Más de dos millones de personas sufren el síndrome de piernas inquietas en España: el 90% de ellas está sin diagnosticar (<https://www.infobae.com/espana/2024/09/23/mas-de-dos-millones-de-personas-sufren-el-sindrome-de-piernas-inquietas-en-espana-el-90-de-ellas-esta-sin-diagnosticar/>)

(/user/Grahml) por **Grahml** (/user/Grahml/history) a **infobae.com** enviado: \_\_\_\_

En España hay casi tantas personas con el síndrome de piernas inquietas como asmáticas: más de dos millones, lo que se traduce en un 10% de la población adulta y un 4% en niños y adolescentes. De todas ellas, menos de 200.000 han recibido un diagnóstico, según los datos que maneja la Sociedad Española de Neurología (SEN). Este trastorno del sueño crónico provoca en los pacientes la necesidad de mover las piernas a la hora de dormir, lo que resulta en una sensación muy desagradable que imposibilita el descanso.

| **etiquetas:** piernas inquietas (/search?p=tags&q=piernas+inquietas) , síndrome (/search?p=tags&q=+s%C3%ADndrome) , diagnostico (/search?p=tags&q=+diagnostico)

0 15

0 0

K 131

ciencia (/m/ciencia/queue)

6 comentarios (/story/mas-dos-millones-personas-sufren-sindrome-piernas-inquietas-90)

sufren-sindrome-piernas-inquietas-90)

compartir

hilos

### #1 (/story/mas-dos-millones-personas-sufren-sindrome-piernas-inquietas-90/c01#c-1)

Según Infobae, los españoles estamos mal hechos y no lo sabemos.

0 K 11

### #2 (/story/mas-dos-millones-personas-sufren-sindrome-piernas-inquietas-90/c02#c-2)

Yo he pasado alguna noche así y es realmente angustioso. No quiero ni pensar en lo que tiene que ser tener eso de manera crónica.

2 K 29

### #3 (/story/mas-dos-millones-personas-sufren-sindrome-piernas-inquietas-90/c03#c-3)

Pensaba que se refería a la necesidad de canalizar movimiento constantemente despierto (ejem, cof cof)... Y es peor. Mucho peor.

-15% o más en estancias espontáneas

Patrocinado Booking.com



Escápate y descansa con las ofertas de Inicios de 2025

Patrocinado Booking.com



El Cronista

Seguir

105.3K Seguidores



# Ni a los 65 ni a los 70: científicos aseguran que los primeros síntomas de Alzheimer aparecen años antes de su diagnóstico, ¿cómo prevenirlo?

1 día(s) • 3 minutos de lectura

El Alzheimer es una [enfermedad neurodegenerativa](#) que conlleva deterioro cognitivo y trastornos conductuales por la pérdida progresiva de neuronas. Esto ocasiona que el sistema nervioso no pueda realizar sus funciones con normalidad.

En la mayoría de los casos, el diagnóstico llega de forma tardía, cuando ya los síntomas son muy evidentes y el deterioro ha avanzado. Es por eso que resulta crucial estar atentos a las primeras señales y también conocer qué medidas adoptar para retrasar su aparición.



Patrocinado

Un par de zapatos que a...

[riccicalr.com](http://riccicalr.com)

Comentarios

La comunidad científica continúa investigando esta enfermedad, que solo en 2021 ya había afectado a 57 millones de personas en todo el mundo, de las cuales más del 60% se encontraban en países de ingreso mediano y bajo. Cada año, hay casi diez millones de casos nuevos.

Listo para la guerra | El gobierno argentino libera el uso de drones:  
"Cuidarán nuestros frontones"

Continuar leyendo

## Contenido patrocinado



ING

**En ING, tu Cuenta NÓMINA**

Patrocinado



Feliway

**Viven juntos, pero no se soportan. Aprende cómo mejorar su relación**

Patrocinado



## Más para ti

# Preevid

Incluida en el banco de preguntas el 12/08/2025. Categorías: Neurología .

## Terapia ocupacional en demencia frontotemporal.

[Según la American Occupational Therapy Association (AOTA)<sup>(1)</sup> «Terapia ocupacional (TO) es el uso terapéutico de las actividades de cuidado, trabajo y juego para incrementar la independencia funcional, aumentar el desarrollo y prevenir la incapacidad; puede incluir la adaptación de tareas o del entorno para alcanzar la máxima independencia y para aumentar la calidad de vida.»]

La demencia frontotemporal (DFT)<sup>(2)</sup> es un trastorno neurodegenerativo que se caracteriza por alteraciones progresivas del comportamiento, la función ejecutiva y el lenguaje, afectando principalmente a personas menores de 65 años. Este trastorno se asocia con anomia expresiva y receptiva, déficits en la comprensión de palabras y síntomas conductuales como apatía, pérdida de empatía y desinhibición, todos ellos estrechamente relacionados con el deterioro funcional en las actividades cotidianas].

En la revisión realizada, se ha identificado documentación que sugiere la necesidad de *incluir la TO como parte de las intervenciones no farmacológicas para el manejo de la DFT, ya que podría mejorar la calidad de vida tanto del paciente como del familiar/cuidador informal (diada)*.

Así lo explica la **Revisión Sistemática (RS)** publicada en 2023 sobre TO en pacientes con DFT<sup>(2)</sup>. En ella se incluyeron once estudios sobre intervenciones de TO dirigidas a la diada y los autores concluyeron que se produjeron mejoras significativas en la calidad de vida tanto de los pacientes como de los cuidadores (ya que se alivia la carga de cuidado que sufren, quienes brindan atención a largo plazo). Se incide también, que un enfoque clave de estas intervenciones fue enseñar alternativas aceptables a los comportamientos de los pacientes con DFT, ya que estos se ven fuertemente influenciados por la propia enfermedad.

Los **Sumarios de Evidencia (SE)** consultados, resaltan la figura del profesional de TO como parte del equipo multidisciplinar necesario para el manejo de los pacientes con DFT:

- El **SE** de BMJ Best Practice<sup>(3)</sup>, destaca la evaluación de

la seguridad en el hogar, así como una evaluación de las necesidades de transporte, conducción y autocuidado por parte del profesional de TO, para realizar las modificaciones necesarias del entorno físico.

- El **SE** de Dynamed<sup>(4)</sup>, distingue ofrecer un manejo no farmacológico multidisciplinario en el tratamiento de la DFT, para ayudar a mitigar el impacto de la enfermedad, como terapia del habla y el lenguaje, TO, asesoramiento psicológico o apoyo social. Proporcionar apoyo a los cuidadores, incluyendo educación, asesoramiento, apoyo psicológico y respiró programado.
- Y el **SE** de Uptodate<sup>(5)</sup>, refiere que el tratamiento no farmacológico requiere una estrecha colaboración con los cuidadores del paciente y se basa en los siguientes pilares:
  - seguridad,
  - ejercicio y movilidad,
  - terapia del habla ,
  - las técnicas de modificación del comportamiento no farmacológicas pueden ser un complemento útil en el manejo de los comportamientos problemáticos en la DFT. Los hábitos o rituales compulsivos, la agitación y la ansiedad, son abordados desde la TO y requieren educación y apoyo del cuidador.

La búsqueda de documentos realizados en nuestro contexto sanitario y que informen sobre este aspecto, identifica distintas publicaciones que tratan de las demencias en general:

- una **revisión narrativa** que analiza la TO en personas con deterioro cognitivo en la comunidad foral de Navarra<sup>(6)</sup>; expresa que, la intervención se inicia con una evaluación exhaustiva de la situación personal, continúa con el diseño e implementación de programas de estimulación de capacidades, habilidades, compensación de limitaciones y de intervención en las distintas áreas.
- la **Guía de Práctica Clínica** sobre la Atención Integral

a las Personas con Enfermedad de Alzheimer y otras Demencias (publicada y no actualizada hace más de 5 años)<sup>(7)</sup>, que remarca la figura del profesional de TO en el equipo multidisciplinar;

- sin embargo, otros documentos de **consenso de profesionales** como la guía oficial de práctica clínica en demencias<sup>(8)</sup>, publicada por la Sociedad Española

de Neurología, de todas las medidas no farmacológicas planteadas para tratar DFT (mencionadas anteriormente), sólo recomienda la intervención logopédica en pacientes con afasia primaria progresiva en fases iniciales de la DFT con el objetivo de mejorar el acceso léxico y maximizar las capacidades lingüísticas preservadas.

## Referencias (8):

1. Jiménez García A, Lorenzo Russell O M. La terapia ocupacional. Medicina Integral, vol 36(3); pág.105-108.Julio 2000. [https://www.elsevier.es/es-revista-medicina-integral-63-articulo-la-terapiaocupacional-15327] (<https://www.elsevier.es/es-revista-medicina-integral-63-articulo-la-terapiaocupacional-15327>) [Consulta: 12/08/2025]
2. Vlotinou P, Tsakiri A, Detsaridou G, Nikova A, Tsipitsios D, Vadikolias K, Aggelousis N. Occupational Therapy Interventions in Patients with Frontotemporal Dementia: A Systematic Review. Med Sci (Basel). 2023 Nov 6;11(4):71. [DOI 10.3390/medsci11040071] (<http://dx.doi.org/10.3390/medsci11040071>) [Consulta: 12/08/2025]
3. Radhakrishnan RK, Jauhari S. Frontotemporal dementia. BMJ Best Practice. Last updated: 08 Nov 2022 [https://bestpractice.bmj.com/topics/en-gb/968] (<https://bestpractice.bmj.com/topics/en-gb/968>) [Consulta: 12/08/2025]
4. DynaMed. Frontotemporal Dementia. EBSCO Information Services. Accessed 12 de agosto de 2025. <https://www.dynamed.com/condition/frontotemporal-dementia>
5. Lee SE. Frontotemporal dementia: Treatment. In: UpToDate, Connor RF (Ed), Wolters Kluwer. (Consulta 12/08/2025)
6. Grupo de trabajo del Colegio de Terapeutas Ocupacionales de Navarra. Dossier de Intervención del Terapeuta Ocupacional en la Atención a personas con deterioro cognitivo de Navarra. TOG(A Coruña) [Revista en internet]. 2013.[Consultado el 12/08/2025];10(18):[29 p]. [<https://revistatog.com/num18/pdfs/revision.pdf>] (<https://revistatog.com/num18/pdfs/revision.pdf>) [Consulta: 12/08/2025]
7. Grupo de trabajo de la Guía de Práctica Clínica sobre la Atención Integral a las Personas con Enfermedad de Alzheimer y otras Demencias. Guía de Práctica Clínica sobre la Atención Integral a las Personas con Enfermedad de Alzheimer y otras Demencias [versión resumida]. Plan de Calidad para el Sistema Nacional de Salud del Ministerio de Sanidad, Política Social e Igualdad. Agència d'Informació, Avaluació i Qualitat en Salut (AIAQS) de Cataluña; 2010. Guías de Práctica Clínica en el SNS: AIAQS N.º 2009/0 [https://portal.guiasalud.es/wp-content/uploads/2018/12/GPC\_484\_Alzheimer\_AIAQS\_resum.pdf] ([https://portal.guiasalud.es/wp-content/uploads/2018/12/GPC\\_484\\_Alzheimer\\_AIAQS\\_resum.pdf](https://portal.guiasalud.es/wp-content/uploads/2018/12/GPC_484_Alzheimer_AIAQS_resum.pdf)) [Consulta: 12/08/2025]
8. Guía oficial de práctica clínica en demencias. Guías diagnósticas y terapéuticas de la Sociedad Española de Neurología nº5. Sociedad Española de Neurología. 2018. [https://www.sen.es/pdf/guias/Guia\_Demencias\_2018.pdf] ([https://www.sen.es/pdf/guias/Guia\\_Demencias\\_2018.pdf](https://www.sen.es/pdf/guias/Guia_Demencias_2018.pdf)) [Consulta: 12/08/2025]

Estas referencias son del tipo:

1. Guías de práctica clínica: 1 referencia
2. Cohortes, casos controles, serie de casos clínicos: 0 referencia
3. Información/ material de ayuda para pacientes: 0 referencia
4. Capítulo de libro: 0 referencia
5. Revisión narrativa: 1 referencia
6. Sumario de evidencia: 3 referencias
7. Ensayos clínicos: 0 referencia
8. Metaanálisis y/o revisiones sistemáticas: 1 referencia
9. Consenso de profesionales: 2 referencias

## Preguntas relacionadas

- En pacientes con demencia ¿las terapias no farmacológicas influyen en la calidad de vida? (<http://www.murciasalud.es/preevid/20832>) [24/11/2015]

Pregunta contestada por Centro Tecnológico de Información y Documentación Sanitarias

## Cita recomendada

*Banco de Preguntas Preevid. Terapia ocupacional en demencia frontotemporal. Biblioteca Virtual Murciasalud, 2025. Disponible en <http://www.murciasalud.es/preevid/26492>*

### Advertencia sobre la utilización de las respuestas

Las contestaciones a las preguntas formuladas, se elaboran con una finalidad exclusivamente formativa. Lo que se pretende, es contribuir con información al enriquecimiento y actualización del proceso deliberativo de los profesionales de la Medicina y de la Enfermería. Nunca deberán ser usadas como criterio único o fundamental para el establecimiento de un determinado diagnóstico o la adopción de una pauta terapéutica concreta.

De ningún modo se pretende sustituir, avalar o tutelar la responsabilidad del médico. Esta deriva de sus propias decisiones y sólo por él debe ser asumida, no pudiendo ser compartida por quienes sólo le han informado. La Consejería de Salud y el Servicio Murciano de Salud, rechazan a priori toda responsabilidad respecto de cualquier daño o perjuicio que se pueda imputar a la utilización total o parcial de la información aportada y que fue solicitada previamente por el profesional médico o de enfermería.



(c) Consejería de Salud de la Región de Murcia

Contacto: Ronda de Levante, 11, 30008, Murcia 5<sup>a</sup> Planta

2



## La detección precoz de la esclerosis múltiple, clave para mejorar la calidad de vida

[Leave a Comment](#) / [Enfermedades y afecciones](#) / By Yenny Bejarano

La detección precoz de la esclerosis múltiple (EM) ha cobrado mayor relevancia en los últimos años, especialmente gracias a la mejora de los tratamientos disponibles, que resultan más eficaces si se administran en las etapas iniciales de la enfermedad. Sin embargo, identificar los síntomas tempranos sigue siendo un gran desafío clínico.

Según la Sociedad Española de Neurología (SEN), más de 55.000 personas padecen EM en España, y cada año se diagnostican alrededor de 2.000 nuevos casos. El retraso diagnóstico oscila entre 1 y 2 años en promedio, pero puede extenderse hasta 3 años en el 20 % de los casos, especialmente en las formas progresivas, donde los síntomas se desarrollan lentamente y sin brotes evidentes.

## ¿Qué es la esclerosis múltiple?

La EM es una enfermedad autoinmune en la que el sistema inmunológico ataca la

**mielina, la capa protectora de los nervios en el cerebro y la médula espinal.** Esta desmielinización altera la transmisión de los impulsos eléctricos, provocando una variedad de síntomas según las áreas afectadas. Entre los síntomas más comunes se encuentran la fatiga, debilidad, problemas visuales, entumecimiento, pérdida de equilibrio y espasmos musculares. Hasta un 50 % de los pacientes también experimentan dolor.

Ana Belén Caminero, **Coordinadora del Grupo de Estudio de Esclerosis Múltiple** de la SEN, afirmó al portal Cuídate Plus que “con un diagnóstico temprano, podemos iniciar los tratamientos de forma precoz, lo que 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”.

**En los últimos años, las herramientas diagnósticas han evolucionado significativamente.** La resonancia magnética (RM) se ha convertido en una técnica fundamental para la detección de lesiones cerebrales. También se han logrado avances importantes en el análisis del líquido cefalorraquídeo y los biomarcadores en sangre, aunque todavía no existe una prueba única y concluyente.

## **Signos de alerta de la esclerosis múltiple hasta 15 años antes del diagnóstico**

Un estudio reciente publicado en la revista JAMA y liderado por Helen Tremlett, profesora de neurología en la Universidad de British Columbia (Canadá), revela que los primeros signos de EM pueden presentarse hasta 15 años antes de los síntomas neurológicos clásicos. Estos indicios tempranos, aunque inespecíficos, podrían abrir una nueva vía para la detección temprana de la enfermedad.

Los hallazgos del estudio señalan un aumento progresivo de consultas médicas en pacientes que más tarde desarrollan EM:

- **15 años antes:** incremento de visitas por fatiga persistente, dolor crónico, mareos y trastornos de salud mental como ansiedad y depresión.
- **12 años antes:** aumento de las consultas con psiquiatras.
- **8-9 años antes:** más visitas a neurólogos y oftalmólogos, posiblemente por visión borrosa o neuralgia óptica.
- **3-5 años antes:** crecimiento de las visitas a urgencias y pruebas radiológicas.
- **1 año antes:** pico de consultas a diferentes especialistas, lo que refleja una mayor actividad clínica antes del diagnóstico definitivo.

Estos datos subrayan la necesidad de una mayor formación de los profesionales sanitarios para reconocer estos síntomas precoces y mejorar la derivación al neurólogo. Además, remarcan la urgencia de seguir desarrollando biomarcadores y **herramientas predictivas que faciliten la identificación temprana de la enfermedad.**

La detección precoz de la esclerosis múltiple puede cambiar radicalmente el curso de la enfermedad. **Si bien aún falta mucho por avanzar, investigaciones como la de Tremlett abren nuevas esperanzas.** Reconocer los signos sutiles y apostar por un abordaje multidisciplinar puede marcar la diferencia entre una vida con discapacidad y otra con mejor calidad de vida.

## Fuentes utilizadas:

1. Sociedad Española de Neurología (SEN) – [www.sen.es](http://www.sen.es)
2. Caminero, Ana Belén – Grupo de Estudio de Esclerosis Múltiple de la SEN
3. Tremlett, Helen et al. – Estudio publicado en *JAMA Neurology* (2024)
4. Universidad de British Columbia, Departamento de Neurología
5. Revista *JAMA Neurology* – [jamanetwork.com](http://jamanetwork.com)

[← Previous Entrada](#)

## Must Read

# Las pipas de girasol, un snack perfecto para recargar energía

Desde la **National Sunflower Association**, conocida en España como **Pipas USA**, han revelado los beneficios de las **pipas de girasol** como **snack para recargar energía**. Su contenido en **magnesio, vitamina B1, fósforo o potasio**, entre otros nutrientes, lo convierten en una excelente opción para **combatir el cansancio y la fatiga**

Redacción Sweet Press

12 de agosto de 2025, 08:00



El **cansancio** y la **falta de energía** son quejas frecuentes entre los adultos. Tal como señala la **Sociedad Española de Neurología (SEN)**, entre un 20% y un 48% de la población tiene dificultades para iniciar o mantener el sueño, una falta de descanso que puede afectar a la concentración, el rendimiento o la capacidad de recuperación física. En este contexto, las **pipas de girasol** son un alimento perfecto para **recargar energía**, ya que aportan valiosos nutrientes relacionados con el funcionamiento del sistema nervioso.

Según la **National Sunflower Association**, conocida en España como **Pipas USA**, las **pipas de girasol** cuentan con un perfil nutricional equilibrado y fácil de incorporar a la dieta habitual. Este **snack** es una buena opción para quienes buscan mantener niveles estables de energía y apoyar el rendimiento diario, gracias a su combinación de **nutrientes**.

 La **ingerición de 30 gramos** de pipas de girasol puede aportar entre el 20% y el 25% de la diaria recomendada de **magnesio**, un mineral que interviene en la producción de

energía celular y en el funcionamiento del sistema nervioso y muscular. También son ricas en **vitamina B1 (tiamina)**, que facilita la transformación de los alimentos en energía y en ácidos grasos insaturados, proporcionando una liberación de energía lenta y constante que mantiene los niveles estables de actividad sin altibajos.

Las pipas de girasol también aportan minerales como **fósforo** y **potasio**, que mejoran la función cerebral y la transmisión de impulsos nerviosos, favoreciendo la concentración y el estado de alerta. Además, su contenido en **zinc** y **selenio** ayuda a reforzar el sistema inmunológico y proteger al organismo del **estrés oxidativo**, dos factores clave para conservar la vitalidad.

Este snack es también fuente de **vitamina E**, antioxidante que protege las células del envejecimiento prematuro, y de **vitaminas del grupo B**, fundamentales para el metabolismo energético. Su riqueza en **proteínas vegetales y fibra** lo convierte en una opción nutritiva y saciante para picar entre horas sin descuidar la alimentación.

## Otros beneficios de las pipas de girasol

Gracias a sus nutrientes, las pipas de girasol no solo ayudan a combatir la fatiga. Otro de sus componentes es el **triptófano**, un aminoácido clave para la **producción de serotonina**, que a su vez ayuda a **regular el estado de ánimo y el sueño**.

Cabe también destacar que la vitamina E, presente en las pipas de girasol, interviene en la producción de **melatonina**, la hormona que regula el **sueño**, favoreciendo un **descanso más profundo** y una recuperación más efectiva tras hacer ejercicio.

Más información en la edición de Dulces Noticias de octubre (Número 440)

### ARCHIVADO EN

- Aperitivos - Pipas - Pipas de girasol - Pipas USA - Snacks





IMAGEN DE ARCHIVO DE UNA TABLA DE FRUTAS - FREEPIK

## BIENESTAR

# Esta es la fruta cargada de serotonina que es ideal comerla una hora antes de irse a dormir

Un remedio natural, delicioso y respaldado por la ciencia que ayuda a conciliar el sueño y disfrutar de un descanso más profundo

- El chocolate, el queso y el vino tinto aumentan la longevidad, según varios estudios



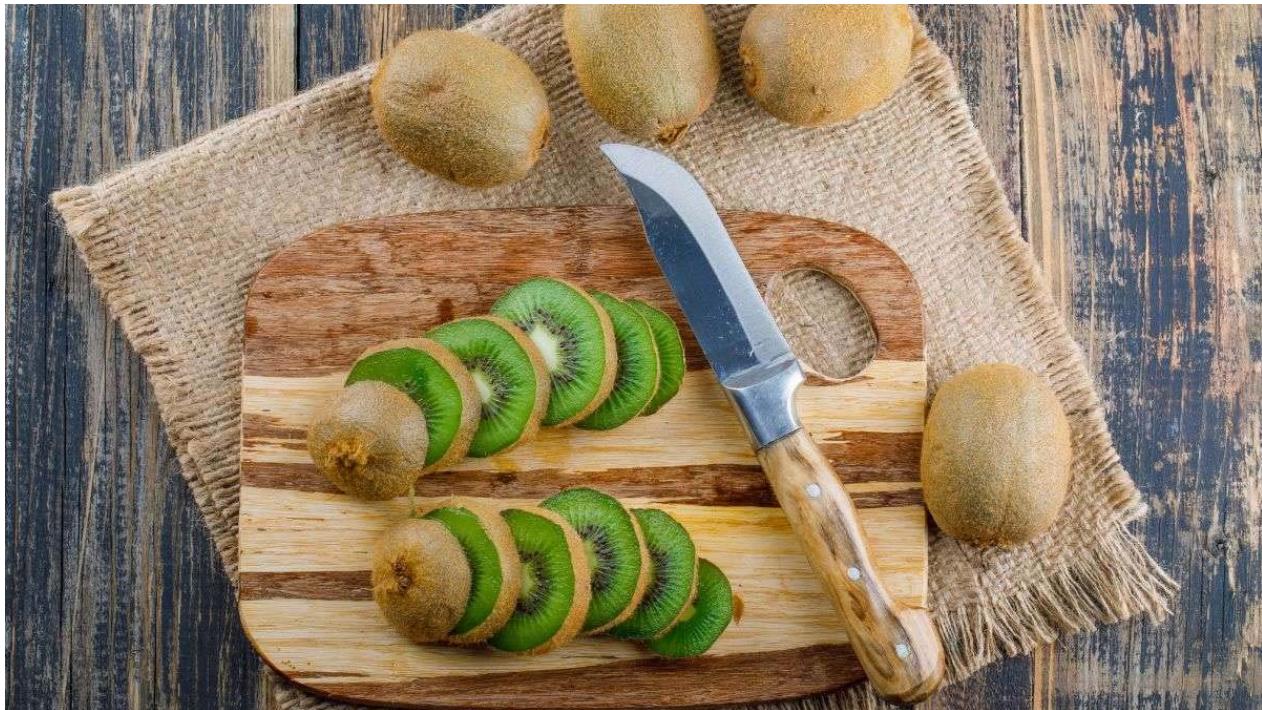
Estrés, insomnio, noches en vela... España es uno de los países con peor calidad de sueño en Europa. Pero un aliado verde, dulce y cargado de serotonina podría cambiar tus noches para siempre.

Dormir mal no es solo despertarse cansado. Es levantarse con la sensación de que el día empieza cuesta arriba, arrastrar fatiga, tener la mente nublada y, en muchos casos, convivir con irritabilidad. En España, según datos de la [Sociedad Española de Neurología](#), hasta un **48 % de los adultos** sufre problemas de sueño en algún momento del año y que, también, **más de 4 millones de adultos españoles sufren insomnio crónico**. La falta de descanso aumenta el riesgo de enfermedades cardiovasculares, depresivas y metabólicas.

En este escenario, la búsqueda de soluciones naturales se ha intensificado. Y entre todas ellas, una destaca por su sencillez y eficacia: el **kiwi**.

## Pequeño, verde... y con superpoderes para dormir

Un estudio publicado por *Asia Pacific Journal of Clinical Nutrition*, recogido por la [National Library of Medicine](#), señala que **comer dos kiwis una hora antes de acostarse** puede mejorar de forma significativa tanto la calidad como la duración del sueño. Los participantes de su estudio tardaban menos en dormirse, despertaban menos veces durante la noche y disfrutaban de un descanso más profundo.



*Imagen de archivo de una tabla con varios kiwis / Freepik*

La clave está en su contenido: el kiwi es rico en antioxidantes, vitamina C, ácido fólico y, sobre todo, **serotonina**, un neurotransmisor fundamental para regular el ciclo sueño-vigilia. Además, su alto aporte en fibra ayuda a la digestión, evitando molestias que interrumpen el descanso.

“

*"En cuatro semanas, los sujetos del estudio redujeron el tiempo para conciliar el sueño en un 35 %, y aumentaron el tiempo total de descanso en más de un 13 %", señalaban los autores en la revista Asia Pacific Journal of Clinical Nutrition.*

### Más que un simple postre

Tomar kiwi antes de dormir no solo ayuda a conciliar el sueño. Entre sus beneficios:

- Mejora el estado de ánimo al despertar.
- Favorece un sueño más reparador.
- Reduce el estrés oxidativo, enemigo directo de un descanso de calidad.

Además, es bajo en calorías (unas 60 por pieza), por lo que puede incluirse en la cena sin afectar el peso, y su dulzor natural lo convierte en una alternativa saludable a postres procesados.

Pero, ¿cómo incorporarlo a tu rutina? La recomendación de los expertos es sencilla: consumir **uno o dos kiwis entre 30 y 60 minutos antes de dormir**. Puede tomarse al natural, en ensalada de frutas o acompañado de una infusión relajante como manzanilla o valeriana.

Y si se combina con hábitos de higiene del sueño —como evitar pantallas antes de acostarse, mantener horarios regulares y reducir cafeína por la tarde—, los efectos pueden ser todavía mayores.

## Una solución verde para un problema común

En un país donde el uso de medicamentos para dormir se ha disparado en la última década, el kiwi se presenta como una alternativa natural, asequible y segura para millones de personas que buscan **trucos efectivos para dormir mejor**.

No es magia, es ciencia... y un recordatorio de que, a veces, la respuesta para mejorar nuestra salud está tan cerca como el frutero de casa.

---

## Apoya TU periodismo independiente y crítico

Ayúdanos a contribuir a la Defensa del Estado de Derecho

Haz tu aportación



---

### ≡ Comentarios

[Lee los comentarios y comenta la noticia](#) ▾

### LO MÁS LEÍDO

01

**El Gobierno fomenta el efecto llamada en plena crisis migratoria con cursos de español para menores en Senegal**

02

**Guerra abierta entre Ejecutivo y autonomías por el reparto de menores de Canarias: "Para Sánchez, son mercancía"**

03

**Vox: una melopea en Jumilla**

04

**Moncloa se parapeta tras la comunidad musulmana en la batalla judicial por Jumilla**

05

**La banca baja su apuesta por la deuda pública de España: la recorta por primera vez desde finales de 2023**

06

**Telefónica cuelga el cartel de 'se vende' en varias de sus centrales ante el desuso de los edificios**