

Lo que una neuróloga recomienda no comer a las mujeres para evitar acelerar la pérdida de memoria



ESTAR BIEN NOTICIA 15 ago 2025 - 07:00



ROCÍO BARRANTES

Lisa Mosconi, experta en neurología en Harvard y directora de la Weill Cornell Women's Brain Initiative, descubrió que el cerebro de mujeres envejece diferente al de los hombres, por lo que los hábitos a seguir no son los mismos.

Saurabh Sethi, médico de Harvard, advierte sobre las bebidas 'light' en mujeres: "más riesgo de derrame cerebral"

Según datos de la Sociedad Española de Neurología, cada año se detectan casi **40.000 casos de Alzheimer en España, siendo el 65% de diagnósticos mujeres**. La pérdida de memoria aumenta con el paso de los años, manifestándose así de forma general a partir de los 60 años. Que las féminas sean más propensas a casos de demencia o pérdida de memoria se relacionaba hace años con su mayor esperanza de vida. No obstante, algunas investigaciones, como la liderada por **la neuróloga Lisa Mosconi**, ha revelado que las **diferencias en el cerebro de las mujeres y los hombres** puede ser la explicación definitiva.

La experta en neurología y directora de la Weill Cornell Women's Brain Initiative ha dedicado los años de su carrera a estudiar el cerebro de la mujer. Sobre todo, ha hallado el impacto que la alimentación puede tener en la salud cerebral. En su libro 'Brain Food', **la doctora se sumerge en las necesidades nutricionales, ya que "nuestro cerebro funciona literalmente a base de nutrientes"**. No obstante, la dicotomía de la alimentación es que así como hay alimentos que favorecen al cerebro, otros pueden acelerar su deterioro.

NOTICIA DESTACADA



La fruta que ayuda a regular el azúcar en sangre, bajar la presión arterial y alivia el dolor menstrual

Cinco alimentos que no se deben comer según Lisa Mosconi

La neuróloga, que ha pasado más de 20 años de investigaciones, ha descubierto que estos **cinco tipos de alimentos podrían acelerar la pérdida de la memoria** y el deterioro de las funciones cognitivas. Aunque todos son perfectamente reconocibles e incluso pueden ser obvios, estos forman parte de la dieta diaria de las personas. Su consumo regular, del que a veces no se es consciente, son los que ponen en jaque a la salud cerebral.





Mujer comiendo ultraprocesados. / Getty Images

Para empezar, señala los **alimentos ultraprocesados**. Estos son totalmente reconocidos como negativos para la salud, ya que contienen diversidad de aditivos, grasas y azúcares procesadas en la industria. Llevar una alimentación rica en ultraprocesados es sinónimo de no adquirir nutrientes esenciales como la proteína y la fibra. Se pueden encontrar en pizzas, patatas fritas y bebidas carbonatadas. Además de tener un impacto importante en la memoria, los estudios también la responsabilizan de la aparición de distintas enfermedades metabólicas.

Dentro de los ultraprocesados, se pueden encontrar, por tanto, los **alimentos fritos**. Estos ingredientes, pasados por altas cantidades de aceite, sobre todo grasas saturadas y trans, son perjudiciales para el cerebro, ya que no favorecen la circulación sanguínea. Si el flujo sanguíneo no llega al motor cerebral se

reduce la capacidad de almacenar la información.

NOTICIA DESTACADA



Los ocho hábitos que Harvard recomienda para mejorar la memoria de las mujeres a partir de los 40

Además, tener una dieta regular con grandes cantidades de **azúcares** podrían dañar tu salud cerebral. No obstante, las investigaciones también dan puntos positivos al consumo de azúcar, ya que la glucosa es una de las fuentes principales de energía del cerebro. Sin embargo, el consumo excesivo se ha relacionado con pérdida de habilidades cognitivas. Según la Organización Mundial de la Salud se recomienda 6 cucharaditas de azúcar en el día.

En este caso, tampoco hay que olvidarse de los edulcorantes artificiales. Aunque se ofrezcan como alternativas más dietéticas, estos también tienen un impacto en el cerebro. De hecho, tal y como apunta el médico de Harvard, Saurabh Sethi, tras diversas investigaciones: "Dos o más refrescos dietéticos (light) al día enfrentan un riesgo significativamente mayor de sufrir ataques cardíacos y accidentes cerebrovasculares". Además, la ingesta de **alcohol**, mezclado en muchas ocasiones con estas bebidas, favorece la destrucción de neuronas, desarrollando así enfermedades neurológicas.

NOTICIA DESTACADA



Los ocho errores que impiden perder peso según una nutricionista

Qué alimentos sí recomienda para mejorar la memoria





Los alimentos proporcionan nutrientes esenciales para la salud cerebral. / Getty Images

Entre tantos estudios e investigaciones, los neurólogos han podido ir detectando hasta **45 nutrientes esenciales** para el cerebro. Tal y como apuntan desde la Clínica Universidad de Navarra, "**el metabolismo de las células del sistema nervioso requiere oxígeno y glucosa**". Por ello, hay que buscar alimentos con los mejores nutrientes que favorezcan el buen funcionamiento. Algunos de los recogidos por la neuróloga Lisa Mosconi son los siguientes:

Boniato. Este tubérculo es rico en vitamina A y antioxidantes según The Nutrition Source. Estos nutrientes hacen que se **reduzca el estrés oxidativo**. Además, al ser una fuente de potasio también mantiene al sistema nervioso sano.

Frutos rojos. Estas bayas de color rojo o morado destacan por combatir mediante su contenido en **falvonoides** a los radicales libres, responsables del deterioro celular. Contribuyen así a reducir las patologías relacionadas con el envejecimiento como el Alzheimer.

Pescado. Lisa Mosconi recoge en sus estudios la importancia de dotar al organismo de **Omega-3**. Esos ácidos grasos se pueden conseguir a través de una alimentación rica en pescados, ya que gracias a estos el cerebro mantiene un desarrollo y crecimiento óptimos, aumentando la capacidad de aprendizaje.

Ciruelas. Gracias a su contenido de antioxidantes y **compuestos neuroprotectores**, la ciruela es una fruta recomendada por la neuróloga para el buen funcionamiento del cerebro. Algunas investigaciones han llegado a la conclusión que sus compuestos pueden mejorar la memoria.

01.09.2025

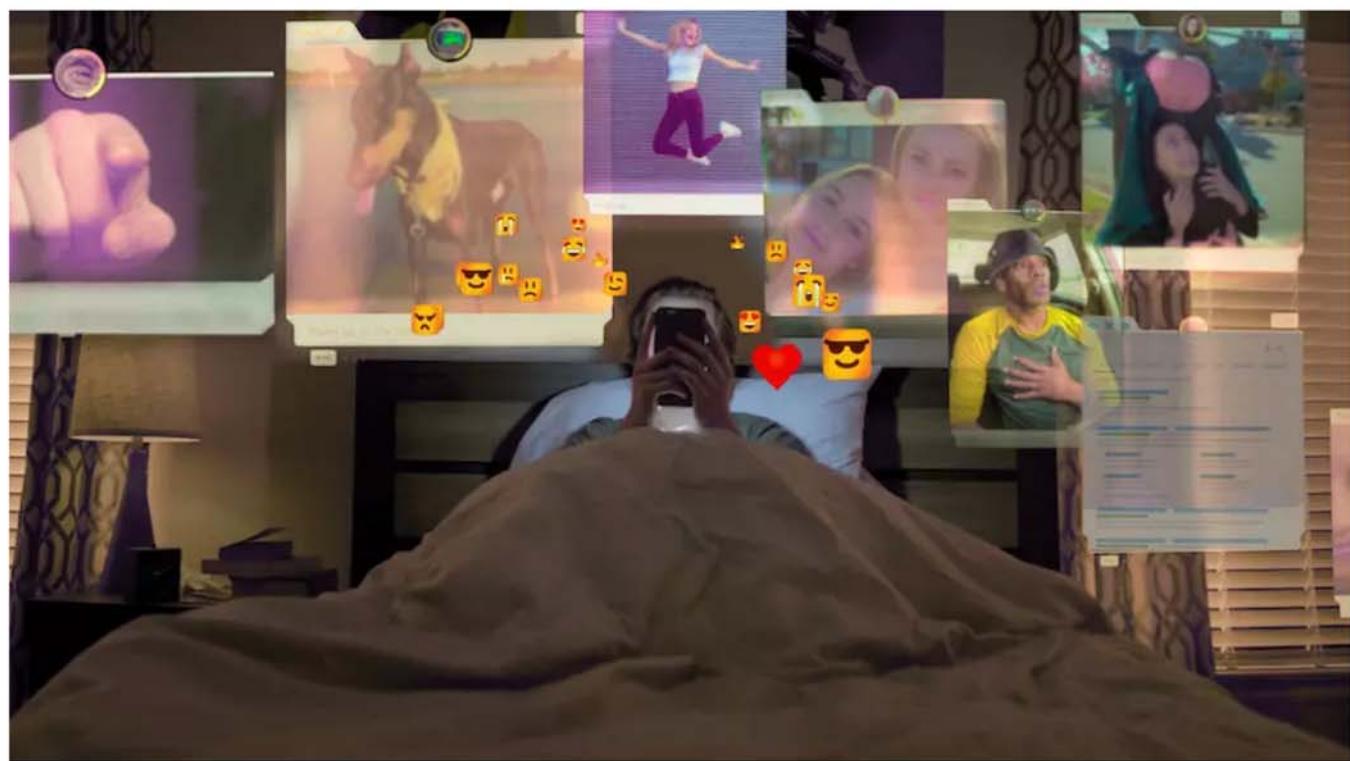
Artículo14 **016 / NI**
POLÍTICA ECONOMÍA UNA INTERNACIONAL CULTURA DEPORTES MÁS**ESPAÑA POR LA ESTILO14 OPINIÓN IGUALDAD**

Actualidad

CRIANZA

Adolescentes en vela: la cara oculta del “vamping”

El verano dispara el uso del móvil hasta altas horas de la noche, devorando las horas de sueño de nuestros hijos y poniendo en jaque su salud mental

**Miriam Kaplan**

Actualizado: 20/08/2025 - 03:15h

Qué le pasa al cuerpo cuando dormimos menos de 6 horas

Miércoles 13 de Agosto de 2025, 08:02



(https://www.contextotucuman.com/uploads/2025/08/13/4662_el_cuerpo_y_la_mente_sufren_cuando_dormimos_menos_de_6_horas_2.jpg) Alcanzar un sueño saludable es clave para reforzar el bienestar físico y mental, 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.

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 periodo prolongado, produce cansancio excesivo, irritabilidad y propensión a cometer errores, lo que incrementa las posibilidades de sufrir accidentes viales o laborales.

Además, quienes atraviesan trastornos del sueño tienen mayores probabilidades de padecer cuadros de ansiedad, depresión y debilitamiento del sistema inmunológico.

Cuáles son los factores que interfieren con el descanso

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. /La 100

(<https://la100.cienradios.com/salud-y-bienestar/que-le-pasa-al-cuerpo-cuando-dormis-menos-de-6-horas-segun-la-ciencia/>)



PUBLICIDAD



FIN DE SEMANA

Una experta en sueño señala cuánto deben durar tus siestas para que no afecten a tu sueño nocturno: "Lo más recomendable..."

Celia García Malo es coordinadora del Grupo de Estudio del Sueño de la Sociedad Española de Neurología y en 'Fin de Semana' ha señalado también cuando, ante la presencia de insomnio, es importante acudir al médico



Más directos



COPE emisión nacional

LA TARDE

con Pilar García Muñiz





¿Sufres insomnio? Las bacterias de tu int...

¿Sufres insomnio? Las bacterias de tu intestino pueden tener (parte de) la culpa

Bienestar

Fact Checked

El insomnio es un problema muy habitual que muchas veces resulta difícil de tratar. Las bacterias presentes en el intestino (microbiota intestinal) pueden jugar un papel importante en este trastorno del sueño, según un nuevo estudio que ofrece pistas para el desarrollo de nuevas estrategias terapéuticas.

Actualizado a: Domingo, 17 Agosto, 2025 00:00:00 CEST





La Sociedad Española de Neurología (SEN) estima que **entre un 20% y un 48% de la población adulta sufre en algún momento dificultad para iniciar o mantener el sueño** y que en al menos un 10% de los casos es debido a algún trastorno de sueño crónico y grave. Dentro de ellos, el **insomnio** es el más frecuente: el 25-35% de la población adulta padece insomnio transitorio y entre un 10 y un 15% -lo que supone más de 4 millones de adultos en España- sufre insomnio crónico. Se trata, por lo tanto, de un problema muy frecuente.

Uno de los elementos que puede influir en un correcto descanso es **la composición de la microbiota intestinal, es decir, los microorganismos que habitan en nuestro intestino**, que controlan múltiples aspectos relacionados con el metabolismo, como el apetito o el buen funcionamiento del sistema inmune, pero también el sueño.

PUBLICIDAD

SUPERSTAR

SUPERSTAR

UN LEGADO QUE DEJA HUELLA

[Comprar](#)

adidas - Patrocinado

Pistas para desarrollar nuevos tratamientos

Se ha investigado a fondo la relación entre el insomnio y la microbiota intestinal, pero todavía no está del todo claro qué tipos de bacterias son las que más afectan al riesgo de padecer problemas de sueño. Un **estudio** publicado en *General Psychiatry* se ha adentrado en este terreno y ha identificado **ciertos grupos de bacterias que potencian o disminuyen la probabilidad de padecer insomnio**. Además, los investigadores han comprobado que el propio insomnio también altera la abundancia o escasez de determinados tipos de bacterias.



En particular, el análisis muestra que las bacterias pertenecientes al ~~microbioma intestinal~~ Sufres insomnio? Las bacterias de tu intestino son las que se asocian en mayor medida al riesgo de insomnio.



"Nuestro estudio ofrece evidencias preliminares que respaldan una relación causal entre el insomnio y la microbiota intestinal, lo que proporciona **información valiosa de cara al futuro desarrollo de estrategias terapéuticas** para el insomnio inspiradas en la microbiota", resaltan los investigadores. Por ejemplo, la administración de **probióticos** y prebióticos o el **trasplante de microbiota fecal**.

Dieta y estilo de vida para combatir el insomnio

En todo caso, hay que tener en cuenta que, dado que el insomnio es un problema complejo y multifactorial, cualquier estrategia para hacerle frente se debe abordar con amplitud de miras y, en especial, **contar con la confluencia de factores tan relevantes como la dieta y el estilo de vida**.

Los tratamientos habituales frente al insomnio son las **medidas de higiene del sueño, las intervenciones psicológicas y las intervenciones farmacológicas**. Estos son los consejos al alcance de todo el mundo que ofrecen los expertos en medicina del sueño para promover un buen descanso nocturno:

- **Duerme las horas necesarias (entre 7 y 9).** Valora el tiempo de sueño que necesitas para despertar descansado y estar en las mejores condiciones físicas y mentales al día siguiente.





Intenta mantener un horario regular: levantarte siempre a la misma hora y acostarte cuando notes somnolencia por la noche. Evita que la diferencia sea de más de una hora entre los días festivos y los laborables.

- Procura **mantener unas buenas condiciones ambientales en el dormitorio:** la menor cantidad de luz posible, temperatura agradable, sin ruidos, ropa cómoda, colchón y almohada adecuadas...
- **Utiliza la cama solo para dormir** y tener relaciones sexuales.
- **Deja el móvil fuera de la habitación** para evitar la tentación de mirarlo antes de dormir y durante los despertares nocturnos. En general, procura dejar de usar dispositivos electrónicos (teléfonos inteligentes y tabletas) entre media hora y una hora antes de acostarte.
- Intenta **cenar unas 2 o 3 horas antes de acostarte** y evita ingerir alimentos abundantes y pesados.
- **Reduce el consumo de sustancias estimulantes** (café o té) en las últimas horas del día. Los expertos desaconsejan las bebidas energéticas.
- Procura **exponerte a la luz natural durante el día** realizando actividades en el exterior y practica ejercicio físico de forma habitual.
- Evita consumir tóxicos como el **alcohol y el tabaco**.
- Si te echas **la siesta, mejor corta**: no conviene que tenga una duración superior a 30 minutos.

Te recomendamos

Enlaces promovidos por Taboola

Enrique Iglesias será padre a los 50: estos son los riesgos de una paternidad que está en aumento

Cuídate Plus



Va iorenza, psicóloga: "Viajar en solitario es una forma de crecimiento personal"
¿Sufres insomnio? Las bacterias de tu int...

Cuídate Plus

Preocupación por el estado de salud de Julio Iglesias: "Sufre un desgaste progresivo, de cintura para abajo tiene 500 años"

Marca

La comparación de Gabriel Rufián que enciende al torero Cayetano Rivera y le da un 'zasca': "Un comentario desafortunado"

Marca

50% Dto en glucómetro sin pinchazos - Oferta por hoy

HEKO

¿Intestino frecuentemente alterado? Esta podría ser la causa

asesor-de-salud.es



ViiV Healthcare

¿Por qué aún hay alrededor de 8 nuevos diagnósticos de VIH al día en España?

X

SANIDAD

Expertos en neurología enfatizan la importancia de cuidar la salud del cerebro en todas las etapas de la vida

por Agencias — 22/07/2025 - 14:29



La Sociedad Española de Neurología (SEN) ha enfatizado la necesidad de priorizar el cuidado de la salud cerebral desde la preconcepción hasta la vejez para evitar afecciones neurológicas. Se ha demostrado que la adopción de buenos hábitos puede prevenir muchas de estas enfermedades.

En el Día Mundial del Cerebro, la Federación Mundial de Neurología ha iniciado una campaña titulada 'Salud cerebral para todas las edades', respaldada por la SEN, con el fin de sensibilizar sobre la relevancia de mantener un cerebro saludable.

'Por ejemplo, hoy sabemos que hasta el 90 por ciento de los casos de ictus y el 40 por ciento de los casos de Alzheimer podrían evitarse cuidando adecuadamente nuestro cerebro', destacó Jesús Porta-Etessam, presidente de la SEN.

La sociedad científica ha resaltado el grave impacto de las enfermedades neurológicas, responsables de una de cada seis muertes y la principal causa de años vividos con discapacidad a nivel global, con un incremento del 18 por ciento en los últimos 35 años debido al envejecimiento poblacional.

Porta-Etessam ha señalado que la salud del cerebro 'empieza incluso antes del nacimiento' y ha subrayado la importancia de implementar políticas de prevención y educación en salud cerebral, especialmente en áreas menos favorecidas donde la brecha en atención neurológica es 'alarmante'.

'Debemos apostar tanto por la prevención primaria, adoptando estilos de vida saludables, evitando factores de riesgo como el tabaquismo o la inactividad física, y promoviendo la educación sanitaria desde edades tempranas; como por la prevención secundaria, fomentando la detección temprana y el tratamiento oportuno de las enfermedades neurológicas mediante revisiones y el acceso adecuado a los servicios sanitarios', añadió.

RECOMENDACIONES PARA CADA ETAPA

La SEN ha ofrecido recomendaciones específicas para cada etapa de la vida. Han indicado que una adecuada nutrición y controles médicos en futuros padres influyen directamente en el desarrollo cerebral del bebé. Durante el embarazo, es crucial el bienestar físico y emocional de la madre para el desarrollo cerebral saludable del bebé, recomendando cuidado prenatal y manejo del estrés.

En la infancia, los neurólogos han resaltado la importancia de crear entornos seguros, vacunación adecuada y crianza positiva. Para los adultos, sugieren mantener un estilo de vida saludable para preservar la salud cerebral y minimizar el riesgo de enfermedades neurológicas, mientras que en la vejez es vital realizar chequeos regulares y mantener una vida social y mentalmente activa.

El decálogo de la SEN para un cerebro saludable se encuentra en '<https://acortar.link/hiPWar>', elaborado para promover hábitos saludables y prevenir factores de riesgo. También han destacado la necesidad de reducir el estigma asociado a los trastornos neurológicos, garantizar un acceso equitativo a la atención neurológica y la rehabilitación, y fortalecer los sistemas de salud.

'Invertir en salud cerebral es invertir en bienestar y productividad a lo largo de toda la vida. Debemos apostar por sistemas sanitarios más inclusivos, equitativos y preventivos, donde el cuidado del cerebro sea una prioridad desde la infancia hasta la vejez', concluyó Porta-Etessam.

Etiquetas: [educación sanitaria](#) [enfermedades neurológicas](#) [neurología](#) [prevención](#) [salud cerebral](#)



Periodismo para cuidar nuestra salud

11 agosto, 2025

Graduada en 2018 de la Licenciatura en Comunicación Social de la UNR, Laura Miyara se dedica en España en hacer periodismo del campo de la salud y fue reconocida con importantes premios.

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

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

En ese sentido, la comunicadora explicó que es fundamental acercar información valiosa sobre cómo cuidar la salud o entender, por ejemplo, cómo funciona un órgano tan importante y valioso como lo es el cerebro.

Trámites y Documentos

(<https://unr.edu.ar/tramites-y-documentos-online/>)



(<http://www.dcmteam.com.ar/>)



(<https://tiendavirtual.unr.edu.ar/>)



(<https://radio.unr.edu.ar/>)



(<https://unicanal.unr.edu.ar/>)

Revistas UNR

(<https://revistas.unr.edu.ar/>)



“No es sencillo transmitirlo de manera accesible y, a menudo, circulan consejos simplistas como ‘tomar un vaso de agua con limón’, que no reflejan lo que realmente ayuda a tener una buena salud a lo largo de la vida. En realidad, se trata de cuestiones más estructurales y de hábitos que se construyen con el tiempo; no existe una solución mágica de un día para el otro”.

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

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

La ciencia no siempre fue su principal interés a la hora de escribir, ya que al principio se dedicó más al periodismo cultural, algo que hizo por un tiempo en Argentina y luego en España. Pero luego, comenzó a vincularse con temas de salud y encontró una arista en la que se sintió realmente cómoda. “Lo más enriquecedor de la parte de salud es poder conectar con las necesidades reales de la gente. Muchas personas buscan saber cómo cuidarse, tanto a nivel individual como conociendo qué recursos tienen a su alcance. Nuestro trabajo permite acercar esa información a quienes la necesitan, y recibimos muchos mensajes de agradecimiento de personas a las que les resultó útil. Creo que eso es muy valioso porque tiene un impacto concreto en la vida cotidiana”.





Miyara recibió el Premio a la Mejor Divulgación en Neurología 2025. (Fotografía "La Voz de Galicia")

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

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

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

De Rosario a Galicia, un viaje sin escalas

Luego de recibirse, Miyara viajó a España para hacer un máster mediante una beca y fue una decisión que cambió por completo su vida. "La parte final fue hacer prácticas durante dos meses, y las hice en La Voz



de Galicia, pero en ese caso estuve en la sección de sociedad y cultura. Entrevisté a escritores y fue muy enriquecedor. Tuve la oportunidad de hacerles notas a Martín Caparrós, a Mariana Enriquez e incluso a Nathy Peluso”.

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

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

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

El valor de la Universidad Pública

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



Todo lo aprendido es fundamental para lo que hago hoy".

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

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

Periodista: Gonzalo J. García

COMPARTIR CONTENIDO

[vitte](#) [lebo](#) [6202](#) [s://n](#)
[20sali](#) ['Funn.](#) [el%2](#) [2Fun](#)

(<https://unr.edu.ar>)

UBICACIÓN

 Maipu 1065



publican en Alzheimer's & Dementia un estudio pionero sobre inflamación cerebral en fases tempranas del Alzheimer

SALUD([HTTPS://DESCUBRESANTANDER.ES/CATEGORIA/NOTICIAS/SALUD/](https://descubresantander.es/categoría/noticias/salud/)) |
SANTANDER([HTTPS://DESCUBRESANTANDER.ES/CATEGORIA/NOTICIAS/ULTIMAS-NOTICIAS-DE-SANTANDER/](https://descubresantander.es/categoría/noticias/ultimas-noticias-de-santander/)) | ÚLTIMA HORA([HTTPS://DESCUBRESANTANDER.ES/CATEGORIA/NOTICIAS/ULTIMA-HORA/](https://descubresantander.es/categoría/noticias/ultima-hora/))

 20 de agosto de 2025

 0 (0)

El Hospital Universitario Marqués de Valdecilla y el Instituto de Investigación IDIVAL han liderado un estudio internacional que aporta nuevas claves sobre la inflamación cerebral en las fases más tempranas de la enfermedad de Alzheimer. El trabajo se ha publicado

en *Alzheimer's & Dementia*, una de las revistas científicas de mayor impacto en este campo, y puede consultarse [aquí](https://alz-journals.onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/alz.70502)(<https://alz-journals.onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/alz.70502>).

La investigación ha sido dirigida por Marta Fernández Matarrubia, neuróloga de la Unidad de Deterioro Cognitivo del Hospital, junto a un equipo multidisciplinar de la propia Unidad y del Servicio de Inmunología de Valdecilla, en colaboración con investigadores de la Universidad de Gothenburg (Suecia). Esta cooperación ha permitido integrar diferentes disciplinas y situar a Cantabria en el mapa de la investigación internacional en neurociencias.

El objetivo de la investigación fue analizar de manera simultánea diferentes biomarcadores de células gliales —microglía y astrocitos— en voluntarios cognitivamente sanos, algo que, a diferencia de otros estudios centrados en pacientes con síntomas, se ha desarrollado en fases preclínicas, lo que le confiere un valor especial.

Las células gliales son esenciales para el correcto funcionamiento del sistema nervioso, pero cuando se activan de forma sostenida en el contexto de una inflamación cerebral crónica, pueden contribuir al daño neuronal. En ese sentido, el estudio ha demostrado que los marcadores de reactividad astrocitaria y microglial se elevan en sujetos con Alzheimer antes de que aparezcan los síntomas de la enfermedad, aportando información muy valiosa sobre cómo se inicia el proceso neurodegenerativo.

Los investigadores analizaron biomarcadores como GFAP, sTREM2, YKL-40 y S100 β . El trabajo indica que el GFAP en sangre se asocia al depósito de beta amiloide, una proteína que se agrega y acumula de forma anormal en el cerebro de pacientes con Alzheimer y que constituye uno de los primeros cambios patológicos de la enfermedad.

sTREM2 en líquido cefalorraquídeo se relacionó con la acumulación de proteína tau fosforilada, otro de los hallazgos distintivos del Alzheimer.

Otros marcadores, como YKL-40 y S100 β , medidos en líquido cefalorraquídeo, se relacionaron con marcadores de neurodegeneración, que suelen ser alteraciones que aparecen de forma más tardía en la secuencia de eventos de la enfermedad. Estos resultados podrían ser útiles para identificar a personas en riesgo muchos años antes de la aparición de los síntomas.

Cohorte Valdecilla

Para llevar a cabo este proyecto, se contó con la 'Cohorte Valdecilla para el estudio de la memoria y el envejecimiento cerebral', formada por más de 230 voluntarios sanos que realizan un seguimiento a largo plazo. En este caso, se analizaron 211 participantes de esa cohorte, lo que refuerza el valor del estudio como referencia en investigación clínica y de base poblacional.

El presente proyecto comenzó en 2022 gracias a la financiación de la Fundación IDIVAL a través de su programa de apoyo a investigadores emergentes, y ya ha obtenido un importante reconocimiento científico. Sus resultados fueron premiados en la Reunión Anual de la Sociedad Española de Neurología y serán presentados en la 18^a conferencia internacional Clinical Trials on Alzheimer's Disease, que se celebrará en diciembre de 2025 en San Diego (EE.UU.).

"La publicación en una revista de alto impacto como *Alzheimer's & Dementia* es un reconocimiento a la calidad de la investigación que desarrollamos en Valdecilla", afirma la Dra. Fernández-Matarrubia. Para el hospital y para IDIVAL, este logro refuerza su compromiso con la investigación traslacional y consolida su posición como referentes en el estudio de enfermedades

neurodegenerativas.

El equipo continuará el seguimiento longitudinal de los participantes para analizar la evolución de estos biomarcadores y su capacidad para predecir el desarrollo clínico. Asimismo, se prevé combinar estos datos con técnicas avanzadas de neuroimagen para explorar posibles asociaciones entre biomarcadores gliales y cambios de imagen.



Sé el primero en puntuar este contenido.

COMPARTIR EN REDES

Recibe las **últimas**
noticias de Cantabria



¡Rellena el formulario
y suscríbete!



SALUD

Ana Belén Caminero, especialista en neurología: "Cada vez se diagnostica más esclerosis múltiple entre jóvenes de 20 y 40 años"

La médica confirmó que, gracias a la detección temprana, se está logrando retrasar el avance de la enfermedad con los medicamentos adecuados.

21 DE AGOSTO, 2025 | 16.26



PUBLICIDAD

Condenada la trabajadora de una residencia cazada con una cámara oculta mientras maltrataba a una interna

La Audiencia Provincial madrileña confirma una multa de 480 euros para una auxiliar de enfermería de un centro geriátrico de El Escorial grabada por familiares de una mujer incapacitada a la que tiró al suelo y dejó desatendida en este centro privado con plazas financiadas por la Comunidad de Madrid

[— Condenas de hasta cuatro años de cárcel para dos trabajadores de una residencia por humillar y grabar en vídeo a personas con discapacidad](#)



[Alberto Pozas](#)

18 de agosto de 2025 -22:15 h Actualizado el 19/08/2025 -07:54 h 31

Una trabajadora de una [residencia](#) de la localidad madrileña de El Escorial ha sido condenada a pagar una multa de 480 euros por maltratar a una mujer, incapacitada y con demencia, a la que tiró al suelo y dejó desatendida. Los jueces de la Audiencia Provincial de Madrid avalan la condena y también la indemnización de 3.000 euros que debe pagar a la afectada, con la residencia como responsable civil subsidiaria de la agresión. La sentencia avala la principal prueba del caso: [una cámara oculta](#) que las hijas de la víctima instalaron en su habitación cuando otra trabajadora del centro les dijo que su madre estaba siendo maltratada por las auxiliares de enfermería.

PUBLICIDAD

[Más información](#)

[Atar a los mayores: muchas residencias siguen sujetando a personas, a pesar de la falta de base científica](#)

La documentación del caso a la que ha accedido elDiario.es revela que la mujer estaba ingresada desde hacía dos años en la residencia 'El Escorial', ubicada en esta localidad de Madrid. Gestionada hoy por el grupo Santa Gema, que tiene varios centros en la región, es una residencia concertada con la Comunidad de Madrid. La mujer estaba incapacitada por sentencia y tutelada por su hija "debido a su deterioro físico" por la demencia por cuerpos de Lewy que padecía. Según la [Sociedad Española de Neurología](#), la dolencia afecta a más de 100.000 personas en todo el país.

PUBLICIDAD

Las hijas de la mujer relataron que un día una trabajadora de la residencia se dirigió a ellas para decirles que su madre estaba siendo maltratada por otras empleadas del centro. Acudieron a la dirección de la residencia, que rechazó abrir una investigación sobre sus sospechas, y tomaron una decisión: poner una cámara oculta que apuntara a la cama de su madre para saber si el soplo que habían recibido [era cierto](#). Una de las hijas compró un dispositivo en la 'Tienda del Espía' con una

PUBLICIDAD

Grabaron durante meses para ver cómo las trabajadoras, según los jueces, “en varias ocasiones faltaron al respeto a su madre y la trataron de forma brusca y poco profesional”. Cuando tenían que hacer su cama o al mover a la mujer. “Quita de aquí, coño”, espetó una de ellas. “No seas tontita, qué mala eres, estate quieta, coño”, dijeron otras. En esos casos los jueces optaron por la absolución porque no hay pruebas de que “tuvieran intención de menoscabar su dignidad”. Pero una de ellas sí ha sido condenada por [un delito leve de maltrato](#).

PUBLICIDAD

Fue el caso más grave que registró la cámara oculta de las hijas de la víctima a lo largo de varios meses de 2019. Una de las auxiliares de enfermería levantó a la mujer de la cama y la desnudó “de forma brusca” para después tirarla al suelo, lanzarle un pañal encima y dejarla allí “desatendida”. Se fue a seguir con “otras labores” y la afectada fue rescatada más tarde sin sufrir lesiones por la caída.

PUBLICIDAD

Las hijas de la mujer volvieron a acudir a la dirección de la residencia, esta vez con las grabaciones en la mano, y fue esta vez el centro el que encabezó el proceso para dilucidar responsabilidades en los juzgados, además de despedir a la trabajadora. Un juzgado de lo penal decidió condenar a la trabajadora que dejó caer a la mujer al suelo, imponiendo una multa de 480 euros por un delito leve de maltrato, además de establecer una indemnización de 3.000 euros de la que la residencia debía responder como responsable civil subsidiaria. Otras tres trabajadoras acusadas fueron absueltas.

La cámara oculta en la habitación

La Audiencia Provincial de Madrid ha decidido confirmar la condena de la trabajadora de la residencia de El Escorial dedicando buena parte de su resolución a avalar la prueba principal del caso: la cámara que las hijas de la afectada ocultaron en su habitación, en la mesilla, para ver si sus sospechas eran ciertas. En su recurso, la auxiliar de enfermería alegaba que esa cámara había vulnerado su intimidad, la de la compañera de habitación de la mujer y que, además, había sido aprovechada para ser represaliada y despedida por parte de la empresa.

PUBLICIDAD

Los jueces explican, en primer lugar, que la cámara no vulneró la intimidad de nadie. “Se orientó en todo momento única y

dirección les comunicó los hechos. Las trabajadoras grabadas no estaban en un lugar íntimo, añade la sentencia, sino en su puesto de trabajo, y la tutora legal de la mujer afectada fue la que decidió instalar la cámara.

EL ARTÍCULO CONTINÚA DESPUÉS DEL SIGUIENTE MENSAJE

Recibe cada día el boletín de Juanlu Sánchez

Al día



Con **Juanlu Sánchez**, el boletín que te trae las claves de la actualidad sin ruido.

INSERTA TU CORREO PARA RECIBIR ESTE BOLETÍN

Tu email

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

Apúntate gratis

Poner la cámara, dicen los jueces, era “un medio necesario e idóneo” para descubrir si su madre estaba siendo víctima de malos tratos “al no existir otro medio eficaz para tal finalidad”. “Las grabaciones fueron tomadas con especial cuidado y la menor injerencia posible en el derecho a la intimidad, no solo por la ubicación y la orientación de la cámara, sino por la duración de cada una de las grabaciones que alcanzaba únicamente 59 segundos”, añade [la Audiencia de Madrid](#).

PUBLICIDAD

Más información

[Condenas de hasta cuatro años de cárcel para dos trabajadores de una residencia por humillar y grabar en vídeo a personas con discapacidad](#)

Los jueces descartan que todo fuera una maniobra de la empresa para despedir a la trabajadora finalmente condenada. “No está probado que existieran malas relaciones previas entre la trabajadora y la dirección”, afirma la sentencia. Si reconocieron que su despido había sido improcedente, añade, es porque fue despedida mientras estaba de baja laboral, no porque los hechos imputados fueran mentira. También confirman los jueces los 3.000 euros de indemnización para la afectada: “Colocó a la víctima en una situación mayor de vulnerabilidad y desasistencia, sin posibilidad de defenderse o reaccionar, lo que indudablemente determina un daño moral de entidad”.

[Madrid](#) / [Instagram](#) / [Residencias](#) / [Ancianos](#) / [Comunidad de Madrid](#) / [Isabel Díaz Ayuso](#) / [Personas mayores](#)

HE VISTO UN ERROR



Salud Bienestar

¿Qué es lo primero que una persona con Alzheimer o demencia comienza a olvidar?

Estos son los 10 síntomas clave

- * *Muchas personas se piensan que es lo mismo, y lo cierto es que están relacionados pero son distintos*
- * *Jorge Rey da la razón a la AEMET y pide que nos preparemos para lo que se viene este puente de agosto porque no se salva nadie en España: "A partir de..."*
- * *La NASA pide que nos preparemos ante lo que está por venir a corto plazo: "Podría extender la vida útil..."*





Alzheimer, un trastorno cerebral que destruye lentamente la memoria y la capacidad de pensar. Fuente: Canva.

eE

elEconomista.es

20:54 - 14/08/2025

Las enfermedades neurodegenerativas, como bien sabemos, afectan a numerosas actividades que el organismo lleva a cabo en su día a día, como respirar, hablar y funciones del corazón. Aunque las causas de un gran porcentaje están muy relacionadas con el alcoholismo o un tumor, hay otras que incluyen químicos, virus y **toxinas**, según '*Clinica Mayo*'.

En profundidad

Otras veces, incluso, las causas se desconocen. De ahí que identificar las primeras señales de algunas como la demencia o el Alzheimer **sea importante** para un **diagnóstico temprano** y, sobre todo a corto plazo.



como a largo



es la enfermedad de este tipo más común, con más de 800.000 casos. Asimismo, según la Sociedad Española de Neurología, se cree que entre 21 y 23 millones de personas padecen algún trastorno neurológico en nuestro país.



Meteorólogos piden que nos preparemos lo que llega a finales de septiembre: ...

Más detalles

Y lo peor: las cifras tienen pinta de incrementarse de cara al 2050. Por desgracia, **estas enfermedades no cuentan con una cura, pero sí pueden ser tratadas con el objetivo de mantener o mejorar la calidad de vida de las personas** que viven con ella y su entorno más próximo.

Por lo general, este grupo de la sociedad suele olvidar, en las primeras etapas, eventos o conversaciones recientes, así como la int

nismo nento.

Ta recordar los nombres

**Salud Bienestar**

La hierba sagrada que podría ayudar en el tratamiento contra el Alzheimer: mejora la memoria y disminuye la ansiedad

- * *Un grupo de científicos ha descubierto que un compuesto del Romero podría servir para estimular la circulación sanguínea en el cerebro*
- * *Científicos acotan la edad exacta en la que se acelera el envejecimiento de nuestro cuerpo: "Los órganos sufren una tormenta molecular en cascada"*
- * *¿Qué es lo primero que una persona con Alzheimer o demencia comienza a olvidar? Estos son los 10 síntomas clave*





Persona cortando romero | Foto: iStock

eE

elEconomista.es

15/08/2025 - 14:22

El romero es una de las hierbas aromáticas más características de la cocina mediterránea, presente en todos los hogares. Pero lo cierto es que más allá de su encanto culinario también cuenta con muchos beneficios para la salud del cerebro, además de ser capaz de rebajar la inflamación y **potenciar la función inmune de nuestro cuerpo.**

Es más, según recientes investigaciones, el *Rosmarinus officinalis* sugieren que puede ayudar en la lucha contra el Alzheimer, enfermedad que en nuestro país **padecen unas 800.000 personas según la Sociedad Española de Neurología** (SEN), y de la que cada año se diagnostican alrededor de 40.000 nuevos casos.

P
a
a
se
de
ier



antigua Grecia lo usaban para agudizar la concentración y la memoria. Ahora, miles de años después, la ciencia moderna cree que esto puede ser cierto, dado que se está intentando demostrar que **las personas que inhalan romero se desempeñan mejor en las tareas de memoria** en comparación con las que no.



Cómo ser más feliz y mantenerse siempre esto es lo que dicen los expertos en ...

Es cierto que el romero estimula la circulación sanguínea, incluso en el cerebro, **ayudando a suministrar más oxígeno y nutrientes y mejorando la claridad mental**, e incluso tiene propiedades calmantes que rebajan la ansiedad y mejoran el sueño, propiedades todas que pueden ayudar a una mejor retención de la memoria.

Esto sucede porque contiene compuestos que interactúan con los neurotransmisores del cerebro. Uno de ellos **es el 1,8-cineol**, conocido también como eucaliptol, que ayuda a **prevenir la degeneración del cerebro**. Así, al preservar la función cognitiva,



En profundidad

Asimismo, **el romero es rico en fitoquímicos**, compuestos vegetales con efectos positivos para la salud, siendo uno de los más presentes en esta planta **el ácido carnósico**. Se trata de un agente antioxidante y antiinflamatorio que ayuda a proteger las células cerebrales del daño, particularmente de los tipos relacionados con el Alzheimer.

En este sentido, un grupo de investigadores **han desarrollado una versión estable de ácido carnósico llamada diAcCCA**, un compuesto que en estudios preclínicos mejoró la memoria, **aumentó el número de conexiones entre las células cerebrales** y redujo las proteínas dañinas relacionadas con el Alzheimer.

Lo que más llama la atención de los resultados de este estudio es que la denominada diAcCa **solo se activa en regiones cerebrales inflamadas**, por lo que los efectos secundarios de su uso para tratar la enfermedad serían mínimos. Es más, este compuesto podría ayudar a tratar otras afecciones inflamatorias, como la diabetes tipo 2, las enfermedades cardiovasculares e incluso el Parkinson.

Por el momento **los estudios en ratones no han mostrado signos de toxicidad**, por lo que los investigadores esperan que los ensayos en humanos sean los siguientes.





Vida y estilo

Gente Estilo y famosos Videojuegos Gastronomía

Sueño

José Abellán, cardiólogo: para dormir mejor "exponte al sol lo antes posible por la mañana"

- **José Abellán, cardiólogo: "Para saber si has descansado bien el indicador más fiable es cuando terminas de comer"**
- **Así es la manera más saludable de beber café, según el cardiólogo Aurelio Rojas: "He visto a muchas personas recomendar lo contrario"**



Tomar el sol sin prudencia es una actividad de riesgo / PEXELS

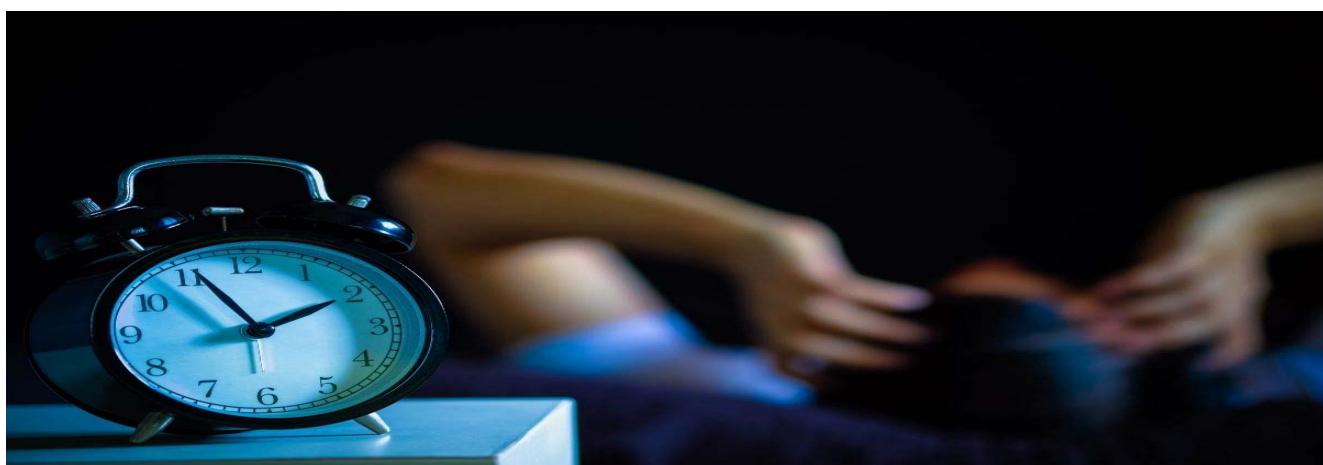
Leer

Cerca

Jugar

¿CÓMO COMBATIR EL INSOMNIO EN LAS NOCHES DE VERANO?

5 CONSEJOS PARA DESCANSAR MEJOR EN LA ÉPOCA ESTIVAL



Dormir bien es una necesidad básica. Sin embargo, el insomnio afecta a millones de personas en todo el mundo. En España, el problema no es menor: según la Sociedad Española de Neurología (SEN), entre el **20 % y el 48 % de la población adulta** sufre dificultades para iniciar o mantener el sueño, y **al menos un 10 % padece un trastorno del sueño crónico y grave**. Además, el **25 % al 35 %** de los adultos experimentan insomnio de forma transitoria. Se estima que más de **4 millones de españoles** padecen insomnio crónico, pero solo un tercio de ellos consulta a un especialista.

Las noches de verano pueden ser especialmente difíciles: el calor, la luz hasta tarde, las rutinas alteradas por las vacaciones y el mayor consumo de bebidas y comidas copiosas afectan directamente a nuestro sueño.

CÓMO PREVENIR EL INSOMNIO EN VERANO

Prevenir el insomnio es posible si adoptamos hábitos saludables y adaptamos nuestro entorno a las exigencias del verano. Aquí tienes algunas claves:

1. MANTÉN UNA RUTINA CONSTANTE

Irte a dormir y despertarte a la misma hora, incluso los fines de semana, ayuda a reforzar tu ritmo circadiano. Intenta aprovechar la luz solar durante el día para regular tu reloj biológico.

2. CONTROLA LA TEMPERATURA

El calor es uno de los principales enemigos del sueño. Intenta mantener tu dormitorio fresco, entre **16°C y 19°C**, usando ventilador, aire acondicionado (con moderación), ropa ligera y sábanas transpirables.

3. CUIDA LA HIGIENE DEL SUEÑO

Evita consumir café, alcohol o nicotina al menos **4-6 horas antes de dormir**. También es importante desconectarse de las pantallas (móvil, tablet, televisión) al menos una hora antes de acostarte y dormir en una habitación oscura y silenciosa.

4. CENA LIGERO Y A BUENA HORA

Las cenas pesadas o demasiado tardías dificultan la digestión y, por tanto, el sueño. Opta por platos ligeros y cena al menos **3 horas antes** de irte a la cama.

5. CREA UN RITUAL DE RELAJACIÓN

Antes de acostarte, dedica 30 minutos a alguna actividad relajante: lectura tranquila, música suave, estiramientos, ejercicios de respiración o meditación.



¿QUÉ HACER SI YA TIENES INSOMNIO?

Si a pesar de todo ya sufres de insomnio, es fundamental entender su nivel y actuar en consecuencia. No es lo mismo tener una noche mala que padecerlo de forma continuada.

INSOMNIO LEVE

- Refuerza tu higiene del sueño.

 **EnLavapiés** (<https://enlavapiés.com>)  **MADRID** Realiza técnicas de relajación: respiración profunda, yoga suave, visualización o  

mindfulness.

- Usa música relajante o sonidos blancos.

INSOMNIO MODERADO

- Considera la **Terapia Cognitivo-Conductual para el Insomnio (TCC-i)**. Es el tratamiento no farmacológico más eficaz y consiste en modificar pensamientos y hábitos que interfieren con el sueño.
- Consulta con tu médico de cabecera para una evaluación y posible derivación.

INSOMNIO SEVERO O CRÓNICO

- La **Terapia Cognitivo-Conductual para el Insomnio (TCC-i)** sigue siendo la mejor opción y debe aplicarse con la ayuda de profesionales.
- En algunos casos, el médico puede recetar tratamiento farmacológico por períodos cortos (menos de 4-5 semanas), nunca como solución permanente.
- También pueden usarse suplementos de melatonina (siempre con asesoramiento médico), hipnosis clínica o técnicas de relajación profunda como apoyo.

¿SABÍAS QUE...?

- Nuestro cuerpo necesita que la temperatura central descienda para conciliar el sueño. En verano, esto se dificulta, y por eso muchas personas se despiertan varias veces por la noche o tardan más en dormir.
- Las altas temperaturas, la contaminación lumínica en las ciudades y la falta de ventilación nocturna afectan directamente la calidad del descanso.

El **insomnio en verano** no es solo una incomodidad temporal. Puede afectar seriamente tu salud física y mental si no se aborda correctamente. Por eso, es fundamental adoptar buenos hábitos, cuidar el ambiente de descanso y, si los síntomas persisten, buscar ayuda profesional.

Dormir bien en verano es posible. Solo necesitas algo de planificación, conciencia y pequeños cambios en tu rutina diaria. Tu cuerpo (y tu mente) te lo agradecerán.

GACETA MÉDICA

Identifican señales tempranas del alzhéimer en células gliales antes de los primeros fallos de memoria

El equipo continuará el seguimiento longitudinal de los participantes para analizar la evolución de estos biomarcadores y su capacidad para predecir el desarrollo clínico

Por Gaceta Médica - 20 agosto 2025



Un [estudio](#) liderado desde la Unidad de Deterioro Cognitivo del Hospital Universitario Marqués de Valdecilla (HUMV) y el Instituto de Investigación Marqués de Valdecilla (IDIVAL) ha demostrado que las células gliales —microglía y astrocitos— muestran signos de activación en fases muy tempranas de la enfermedad de Alzheimer, incluso antes de que aparezcan los primeros fallos de memoria. Estos hallazgos abren la puerta a nuevas estrategias de diagnóstico precoz y prevención.

La investigación, publicada en la prestigiosa revista *Alzheimer's & Dementia*, ha sido liderada por la Dra. Marta Fernández-Matarrubia, junto a un equipo multidisciplinar de la Unidad de Deterioro Cognitivo del Servicio de Neurología y del Servicio de Inmunología del HUMV, en colaboración con investigadores de la Universidad de Gothenburg (Suecia). Este estudio ha sido posible gracias a la financiación de IDIVAL a través de su programa de apoyo a investigadores emergentes.

El papel de la inflamación cerebral en las fases iniciales del alzhéimer aún no se conoce con exactitud. Las células gliales son esenciales para el equilibrio del sistema nervioso, pero en situaciones de inflamación cerebral crónica pueden contribuir a la disfunción y la pérdida neuronal. El objetivo del trabajo fue analizar,

de forma simultánea, diversos biomarcadores de astrocitos y microglía, y su relación con los cambios más tempranos de la enfermedad.

Para ello, se estudiaron 211 voluntarios sin deterioro cognitivo de la comunidad autónoma, procedentes de la “Cohorte Valdecilla para el estudio de la memoria y el envejecimiento cerebral”. A todos ellos se les realizaron análisis de sangre y de líquido cefalorraquídeo.

Resultados clave

- El marcador de astrocitos GFAP, medido en plasma, se eleva en fases muy iniciales y se asocia directamente con la acumulación de beta-amiloide en el cerebro.
- El marcador microglial sTREM2 está vinculado al desarrollo de patología tau, otra proteína clave en el Alzheimer.
- Otros marcadores astrogliales, como YKL-40 y S100 β , se relacionan con cambios neurodegenerativos posteriores, según la hipótesis de la cascada amiloide.

Estos datos confirman que la reactividad glial es un fenómeno temprano que influye en la secuencia patológica del Alzheimer, desde la acumulación de amiloide hasta la degeneración neuronal.

Implicaciones clínicas

La detección de estos cambios mediante análisis de fluidos podría permitir identificar a personas en riesgo muchos años antes de la aparición de síntomas, contribuir a la estratificación del riesgo y facilitar el seguimiento de la enfermedad. Esto abriría nuevas oportunidades para ensayos clínicos preventivos y para evaluar la eficacia de futuros tratamientos.

El proyecto ha tenido una destacada proyección científica: sus resultados fueron presentados en la Reunión Anual de la Sociedad Española de Neurología en 2024, donde la Dra. Fernández-Matarrubia recibió el premio a la mejor comunicación oral en el área de demencias, y ha sido aceptado para su presentación en la 18.^a edición de la conferencia internacional Clinical Trials on Alzheimer's Disease (CTAD), que se celebrará en San Diego (California, EE.UU.) del 1 al 4 de diciembre de 2025.

Próximos pasos

El equipo continuará el seguimiento longitudinal de los participantes para analizar la evolución de estos biomarcadores y su capacidad para predecir el desarrollo clínico. Asimismo, se prevé combinar estos datos con técnicas avanzadas de neuroimagen para mapear con mayor precisión la progresión del Alzheimer preclínico.

También te puede interesar...



901 30 20 10
www.amavir.es

(<https://www.amavir.es/>)



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



Revista digital del sector sociosanitario (/)

Salud (<https://www.geriatricarea.com/categorias/salud/>)

La rehabilitación de ictus debe ser precoz, intensiva y mantenerse en el tiempo

Agosto, 2025 (<https://www.geriatricarea.com/2025/08/21/la-rehabilitacion-de-ictus-debe-ser-precoz-intensiva-y-mantenerse-en-el-tiempo/>)



Institut de Formació Contínua IL3
UNIVERSITAT DE BARCELONA
Formación de Postgrado en Dirección y Gestión de Centros Residenciales y Otros Recursos Gerontológicos
ONLINE / NOV-25
https://www.il3.ub.edu/postgrado-direccion-gestion-centros-residenciales?_ga=3.10073

DAMOS FORMA A LA LAVANDERÍA SOSTENIBLE
Invierte en sostenibilidad y eficiencia con la Línea 6000 de Electrolux Professional.
Contacta con nosotros

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

[facebook.com/sharer/sharer.php?u=https%3A%2F%2Fmessenger%2Fshare%2F2025-01-15%2Fhttps%2Fwww.geriatricarea.com%2F2025-01-15%2Fla-rehabilitacion-de-ictus-debe-ser-precoz-intensiva-y-mantenerse-en-el-tiempo%2F](https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https%3A%2F%2Fmessenger%2Fshare%2F2025-01-15%2Fhttps%2Fwww.geriatricarea.com%2F2025-01-15%2Fla-rehabilitacion-de-ictus-debe-ser-precoz-intensiva-y-mantenerse-en-el-tiempo%2F)

m=banner&utm_source=onlinemagazine&utm_term=4dd6dd59c35a4f5ab65c58c5ac
658a18)

El tratamiento de ictus no concluye con la alta hospitalaria. Las secuelas físicas, cognitivas y emocionales pueden persistir durante años, afectando significativamente la autonomía, las relaciones personales y la reintegración laboral y social de los afectados, tal y como se expuso en la undécima edición del ciclo de conferencias *Espacio Ictus* de la Fundación Freno al Ictus.

En este foro, **la Dra. Patricia Simal**, representante del Grupo de Estudio de Enfermedades Cerebrovasculares de la Sociedad Española de Neurología (SEN), subrayó que “el ictus es una enfermedad devastadora, pero también un reto ante el que existe esperanza: **es prevenible, tratable y, con la rehabilitación adecuada, tiene potencial de recuperación**”.



En este encuentro se remarcó que la rehabilitación tras sufrir ictus requiere el trabajo coordinado de un equipo multidisciplinar

“Sin embargo, nuestra labor no finaliza con el tratamiento del primer episodio. Prevenir un ictus es una tarea constante y requiere una estrategia integral que incluya la prevención primaria y secundaria, así como la atención temprana y continua de los pacientes.”

“La rehabilitación es fundamental para mejorar la calidad de vida de los pacientes y reducir las secuelas a largo plazo. Es importante que los profesionales de la salud trabajen de forma coordinada para ofrecer un enfoque integral y personalizado a cada paciente.”

causas y factores de riesgo específicos de cada paciente. Solo así podremos personalizar los tratamientos y reducir significativamente el riesgo de recurrencia”, advierte la experta.

*“La recuperación no es un camino individual: requiere el **trabajo coordinado de un equipo multidisciplinar** que trasciende el ámbito hospitalario, integrando a profesionales sanitarios y sociales. Juntos, como una red de apoyo, acompañamos al paciente y su familia en la construcción de la mejor vida posible tras el ictus”, recalca la representante del Grupo de Estudio de Enfermedades Cerebrovasculares de la SEN.*

Por su parte, la Dra. Inmaculada Gómez, directora gerente del CEADAC, afirmó que “*a lo largo de los 23 años de vida del Ceadac (Imserso), ha quedado patente la necesidad de abordar las secuelas del Daño Cerebral Adquirido (DCA), especialmente del ictus, desde un modelo transdisciplinario y holístico*. Es fundamental desarrollar programas individuales, centrados en la persona, que permitan su integración en la comunidad en las mejores condiciones posibles. Esto implica contemplar todas las áreas de la vida con el objetivo de preservar la mayor autonomía”.

El Dr. Joan Ferri, presidente de la Sociedad Española de Neurorrehabilitación (SENR), destacó que “*la neurorehabilitación ya no es una disciplina en discusión: hoy sabemos, con base científica, que es una herramienta clave en la recuperación tras un ictus. Nuestro reto ahora es crear una verdadera cultura de la rehabilitación, que garantice continuidad asistencial desde la unidad de ictus hasta la reintegración en el entorno social y familiar*”.

“La rehabilitación debe ser precoz, intensiva y mantenerse en el tiempo. Pero para lograrlo, es imprescindible que los sistemas sanitario y social trabajen coordinados y se apoyen en herramientas digitales que conecten procesos, midan resultados y aseguren una atención equitativa y centrada en la persona”, remarcó.

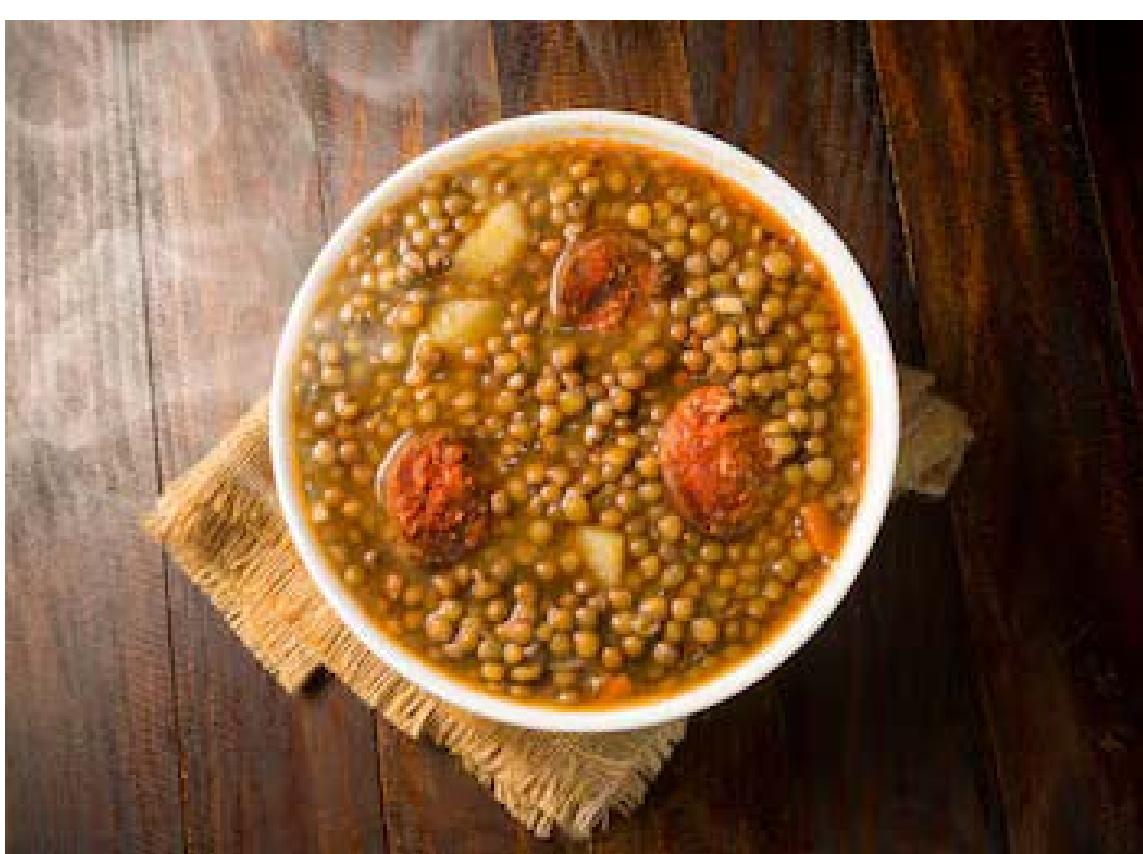


[infobae.com](https://www.infobae.com/esp膳a/2025/08/14/los-5-alimentos-m%C3%A1s-ricos-en-litio-para-prevenir-la-aparici%C3%B3n-del-alzheimer-14082025101200000.html)

Los 5 alimentos más ricos en litio para prevenir la aparición del Alzheimer

C. Amanda Osuna

4-5 minutos



Un plato de lentejas (Shutterstock)

Un reciente descubrimiento de la Universidad de Harvard ha revolucionado a la comunidad científica internacional: la **ausencia del litio es una de las causas del Alzheimer**. La deficiencia de este metal se ha relacionado con un deterioro de la memoria, según publican en la prestigiosa revista *Nature*.

Tradicionalmente el litio se utiliza en **tratamientos psiquiátricos** para trastornos como la **bipolaridad** o la depresión por sus efectos

beneficiosos para el estado de ánimo y la salud metabólica. “El litio nos permite estar tranquilos” puesto que mentalmente nos mantiene saludables, aclara la nutricionista Andrea Moreno para *Nativa Selectta*.

Ahora, el hallazgo de Harvard abre una esperanzadora puerta para más de 400 millones de personas que sufren de Alzheimer en todo el mundo. Así, los científicos podrían desarrollar un fármaco específico para la demencia a partir de este metal. El Alzheimer es el tipo de **demencia más común** y actualmente no tiene cura. En España, unas 800.000 pacientes conviven con esta condición, de acuerdo con los datos ofrecidos por la Sociedad Española de Neurología (SEN).

No obstante, Moreno recuerda que el litio “no solo es un fármaco que se suministra ante trastornos del estado de ánimo como bipolaridad o depresión, sino que esta sal también se encuentra en **alimentos**”. De acuerdo con la experta, este metal se encuentra en las legumbres, los frutos secos, los cereales integrales, las hortalizas, los vegetales, los productos lácteos o el pescado.

Las patatas contienen aproximadamente 0,077 mg de litio por cada 100 g, lo que las posiciona entre las **fuentes vegetales más ricas** en este mineral. Según la Fundación Española de Nutrición (FEN), son una excelente fuente de carbohidratos complejos que aportan energía de liberación gradual, ayudando a mantener la saciedad y a regular los niveles de glucosa en sangre.

Las lentejas también se destacan por su litio, con 0,0748 mg por cada 100 g. Como legumbre, son notablemente eficaces para concentrar litio del entorno, lo que las convierte en una alternativa práctica en dietas equilibradas. Estas legumbres destacan por su alto contenido en **proteínas vegetales** y fibra dietética, lo que favorece la digestión y ayuda a mantener un tránsito intestinal saludable.

0 seconds of 1 minute, 26 seconds Volume 90%

Press shift question mark to access a list of keyboard shortcuts

Cayó una banda de pungas que fue descubierta infraganti: habían robado 14 celulares

02:10

00:00

01:26

01:26

Episodio: 12 cuidados para retrasar el alzheimer.

El arroz integral aporta entre 0,015 y 0,024 mg por cada 100 g, un rango que, aunque más modesto, sigue siendo significativo para quienes buscan incrementar su ingesta diaria. Es una forma fácil de sumar **litio a través de un cereal básico** y versátil. También proporciona vitaminas del grupo B y minerales como el manganeso, esenciales para el metabolismo energético y la protección antioxidante.

Los champiñones aportan litio en niveles moderados, asegura la dietista. La FEN señala que su consumo regular contribuye a la salud metabólica, fortalece el sistema inmune y ayuda a mantener el equilibrio electrolítico en el organismo.



Champiñones (AdobeStock)

En la clasificación por contenido, las fresas registran aproximadamente 0,003 mg por cada 100 g, lo que las coloca en niveles más bajos, pero presentes entre las frutas. Si bien su aporte no es alto, combinadas con otros alimentos pueden contribuir al total diario. Las fresas son frutas bajas en calorías y ricas en **vitamina C y antioxidantes** naturales, lo que ayuda a reforzar el sistema inmunitario y proteger las células del daño oxidativo.



Seguir leyendo



Sociedad

NATURAL / BIG VANG / TECNOLOGÍA / SALUD / QUÉ ESTUDIAR / UNIVERSO JR / FORMA SUSCRÍBETE

COLEGIOS PANTALLAS

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

Ruth del Moral



AGENCIAS

18/08/2025 07:10

Ruth del Moral

Madrid, 18 ago (EFE).- El Tribunal de Cuentas pide vigilar más de cerca la inversión hecha por el Gobierno para digitalizar las escuelas y que ha conllevado un gasto de 1.000 millones de euros, destinado entre otras cosas a la formación de profesorado pero también a la compra de dispositivos, que ahora pretenden limitar algunas comunidades autónomas.

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





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

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

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

AVISO DEL TRIBUNAL DE CUENTAS

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

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

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

Hasta el primer trimestre de 2025 se habían digitalizado 72.487 aulas (30 % del total previsto) y se había impartido formación técnica en 4.989 centros educativos (27 %).

El Tribunal de Cuentas recalca la necesidad de un “adecuado seguimiento” de estos planes.

“En todo caso, la percepción en los centros es en general positiva. Las encuestas realizadas en el marco de la fiscalización revelan que los

dispositivos han contribuido a reducir significativamente la brecha digital del alumnado”, recalca el informe de fiscalización.

EQUILIBRIO ENTRE LO ANALÓGICO Y LO DIGITAL

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

La directora de Educación y Formación de la Fundación COTEC, Ainara Zubillaga, lamenta que las administraciones no hayan entrado en el verdadero núcleo del debate, que no es el tiempo de uso de los dispositivos sino cómo formar en competencias digitales de forma “crítica”.



“No ha sido una medida reflexiva y además ha generado mucho caos en los centros, donde se ha invertido en desarrollo digital”, insiste a EFE sobre las nuevas normativas de algunas comunidades.

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

“Muchos colegios no saben qué hacer”, incide mientras resalta que una tableta puede tener un uso pedagógico toda una semana y la siguiente no.

“Cuando hay un problema social siempre se pone el foco en la escuela, como clave para resolverlo y no debería ser así”, señala tras añadir que “comprende los miedos de muchas familias y por eso cree que se las debería tener en cuenta en todo tipo de decisiones”.



Para Zubillaga la introducción de las tecnologías en las clases favorece a los más vulnerables porque “es el único espacio donde pueden tener acceso a ello”.

FINLANDIA Y SUECIA, CON UNA DIGITALIZACIÓN REFLEXIVA

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

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

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

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

¿QUÉ DICE LA INDUSTRIA DIGITAL?

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

En su último informe argumenta que la tecnología en las aulas potencia la motivación, la colaboración y la creatividad.

Y recuerdan que según el Informe PISA 2022 los alumnos que utilizan estas herramientas hasta una hora al día en la escuela obtuvieron, en promedio, 24 puntos más en matemáticas que aquellos que no las usaban.EFE

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

Publicidad Derila



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

Publicidad Ryoko



elEconomista.es

Seguir

75.4K Seguidores



6



2



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

Historia de elEconomista.es • 22 h •

2 minutos de lectura

Las altas temperaturas dificultan en gran medida una de las tareas más importantes: el sueño. Si bien, si solo lo sufres durante esta época del año y conoces la causa aparente, no tienes por qué preocuparte. Sin embargo, muchas personas tienen grandes dificultades para dormir de manera habitual, algo que puede llegar a su poner un grave problema de salud.



 Comentarios

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

Publicidad Ryoko



Escápate con una Oferta de principios de año

Publicidad Booking.com



¡Hola!

Seguir

25.8K Seguidores



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

Historia de Belén Nava M. • 14 h •

3 minutos de lectura



La tenista Monica Seles habla por primera vez de la enfermedad que padece:
© Getty Images

Tenemos que remontarnos al Open de Francia de 2003 para situarnos en la última vez que vimos a **Monica Seles** competir Comentarios

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

P 2 Ryoko



Escápate con una Oferta de principios de año

Publicidad Booking.com



20
minutos

20minutos

Seguir

112.9K Seguidores



El psiquiatra Alejandro Rico advierte del problema que afecta a la mitad de personas en España

Historia de 20minutos • 2 mes(es) •

2 minutos de lectura



El psiquiatra Alejandro Rico advierte del problema que afecta a la mitad de personas en España

El insomnio es una alteración preocupante que quizás se esté banalizando demasiado con la justificación de los ritmos de vida actuales. Incluso los más jóvenes, **los adolescentes, normalizan horarios anómalos** y falta de descanso continuada. [Expertos](#)

Comentarios

Alejandro Rico alertan de que esto va más allá de dormir un día más y un día menos: **cuando la falta de sueño se convierte en una rutina**, estamos ante un auténtico problema de salud que hay que atajar cuanto antes.



Publicidad

Los grandes bancos...

topscompare.com

La Sociedad Española de Neurología (SEN) viene advirtiendo desde hace años que **estamos banalizando un problema grave** para la salud. Hablamos por supuesto de **un trastorno, no de un episodio puntual** que cualquier persona puede sufrir en un momento determinado de su vida y por diversas razones. [Las cifras de la SEN](#)

Continuar leyendo

Contenido patrocinado



GAES

¿Acufenos? Descubre cómo liberarte del ruido y mejorar tu bienestar diario

Patrocinado



Cozyviva

Miles de mujeres adoran este bolso de hombro de cuero de becerro.

Patrocinado



Comentarios

PUBLICIDAD



FIN DE SEMANA

13:00H | 17 AGO 2025 | FIN DE SEMANA

Hablamos con Celia García Malo, Coordinadora del Grupo de Estudio del Sueño de la Sociedad Española de Neurología, sobre el problema de insomnio que muchos españoles sufren. Paco Álvarez nos cuenta la vida de Hércules y Javier García Arevalillo nos trae las series que no te...

[Leer más ▾](#)

Redacción Digital 17 AGO 2025, 14:09 - 59:00 MIN

[Descargar ↓](#)

Más directos



COPE emisión nacional

LA TARDE

con Pilar García Muñiz



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

Recarga energía y acaba con el cansancio con las pipas de girasol

Redacción Sweet Press

~3 minutos

Según la **Sociedad Española de Neurología (SEN)**, entre un 20% y un 48% de la población tiene **dificultades para iniciar o mantener el sueño**, lo que puede afectar a la concentración, el rendimiento o la capacidad de recuperación física. Ciertos hábitos alimenticios ayudan a combatir el cansancio y la fatiga, y consumir [pipas de girasol](#) puede ser beneficioso debido a sus nutrientes relacionados con la **producción de energía y el funcionamiento del sistema nervioso**.

La **National Sunflower Association**, conocida en España como [Pipas USA](#), desvela que una ración de **30 gramos** puede aportar entre el 20% y el 25% de la ingesta diaria recomendada de **magnesio**, mineral que interviene en la producción de energía celular y en el funcionamiento del sistema nervioso y muscular. Asimismo, las pipas de girasol contienen **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 para mantener niveles estables de actividad sin altibajos.

Minerales como el **fósforo** y el **potasio**, que mejoran la función cerebral y la transmisión de impulsos nerviosos, también están presentes en las pipas de girasol y ayudan a mantener la concentración y el estado de alerta. Por su parte, su contenido en **zinc** y **selenio** refuerza el sistema inmunológico y protege al

organismo del estrés oxidativo.

La **vitamina E**, un potente antioxidante que protege las células del envejecimiento prematuro, y las **vitaminas del grupo B**, fundamentales para el metabolismo energético, no faltan entre los nutrientes de este snack. Debido a su riqueza en proteínas vegetales y fibra, supone además una opción nutritiva y saciante para picar entre horas [sin descuidar la salud](#).

“La fatiga, el estrés y la falta de sueño se han vuelto habituales en muchas rutinas. Incluir [alimentos que aporten nutrientes clave](#) puede ser una forma sencilla de ayudar al cuerpo a responder mejor. Así, las pipas de girasol, por su perfil nutricional, ofrecen una opción práctica para apoyar la energía y el bienestar a lo largo del día”, aseguran desde **Pipas USA**.

Otro de los componentes de las pipas de girasol 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 [este snack](#), 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**.

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

La cefalea no es un dolor de cabeza: en qué se diferencian y cuándo tienes que ir al médico urgente

Redacción Digital

10-13 minutos

El [dolor de cabeza](#) es una molestia frecuente que afecta a millones de personas en España y en todo el mundo. Según datos recientes de la **Sociedad Española de Neurología** (SEN), cerca del 50% de la población adulta española sufre algún tipo de cefalea de forma recurrente. Sin embargo, existe una notable confusión terminológica entre los conceptos de 'dolor de cabeza' y 'cefalea', términos que, aunque utilizados indistintamente en el lenguaje cotidiano, presentan diferencias significativas desde el punto de vista médico que resultan fundamentales para su correcto diagnóstico y tratamiento.

En el ámbito clínico, **no todos los dolores de cabeza son considerados cefaleas**. El dolor de cabeza constituye un término genérico empleado popularmente para describir cualquier tipo de molestia localizada en la región craneal, pudiendo aparecer por causas tan diversas como la deshidratación, el cansancio, cambios bruscos de temperatura, tensión muscular o incluso por factores tan habituales como el consumo excesivo de alcohol, especialmente en condiciones de calor. Estos dolores suelen ser puntuales y, en la mayoría de los casos, remiten sin necesidad de intervención médica tras aplicar remedios caseros o descansar adecuadamente.



Este es el pueblo de Mallorca famoso por su vibrante carnaval y el delicioso 'cardenal', dulce típico de la zona

0:00 / 0:00

Video Player is loading.

Siguiente

Continuar

Close X

Por otra parte, el término 'cefalea' pertenece al vocabulario médico especializado y **se utiliza para clasificar sistemáticamente los distintos tipos** de dolor de cabeza según criterios científicos como su origen, intensidad, duración, localización y síntomas asociados. Esta distinción no es meramente semántica, sino que tiene importantes implicaciones para el diagnóstico diferencial y el abordaje terapéutico de cada caso. Actualmente, la Clasificación Internacional de Cefaleas (CIC) reconoce más de 150 tipos diferentes, cada uno con características propias y enfoques de tratamiento específicos.

Tipos principales de cefaleas y sus características distintivas

Entre la amplia variedad de cefaleas catalogadas por la medicina actual, destacan tres tipos fundamentales por su prevalencia e impacto en la calidad de vida de quienes las padecen. La **cefalea tensional** se posiciona como la más frecuente, afectando

aproximadamente al 78% de la población española que sufre dolores de cabeza recurrentes, según datos actualizados en 2025 por la SEN. Se caracteriza por un dolor sordo y constante, descrito frecuentemente como una sensación de presión o tirantez alrededor de la cabeza, similar a llevar una banda apretada. Sus desencadenantes habituales incluyen el estrés, la ansiedad y las posturas incorrectas mantenidas durante largos períodos, especialmente en trabajos sedentarios frente a pantallas, una realidad cada vez más extendida en nuestra sociedad digitalizada.

La migraña, por su parte, **representa el segundo tipo más común de cefalea**, con una prevalencia cercana al 12% de la población española, afectando significativamente más a mujeres que a hombres en una proporción aproximada de 3:1. A diferencia de la cefalea tensional, la migraña se caracteriza por un dolor intenso, habitualmente pulsátil, que tiende a localizarse en un lado de la cabeza. Lo que la hace especialmente incapacitante es su asociación con síntomas neurológicos adicionales como náuseas, vómitos, hipersensibilidad a la luz (fotofobia) y al sonido (fonofobia). En aproximadamente un 30% de los casos, las migrañas pueden ir precedidas por un fenómeno denominado 'aura', que consiste en alteraciones visuales, sensitivas o del lenguaje que anuncian la inminente aparición del dolor.

Menos frecuente pero extraordinariamente severa es la **cefalea en racimos, que afecta predominantemente a hombres** entre los 20 y 40 años. Este tipo de cefalea se distingue por un dolor extremadamente intenso, descrito por los pacientes como "el peor dolor experimentado", localizado habitualmente alrededor o detrás de un ojo, y acompañado de síntomas autonómicos como lagrimeo, congestión nasal o ptosis palpebral (caída del párpado) en el lado afectado. Su peculiaridad radica en su patrón temporal característico: aparece en forma de "racimos" o brotes que pueden durar semanas o

meses, durante los cuales el paciente sufre uno o varios episodios diarios de dolor, seguidos por periodos de remisión que pueden extenderse desde meses hasta años.

Importancia del diagnóstico diferencial en los dolores de cabeza

Distinguir entre un simple dolor de cabeza y una cefalea específica resulta **crucial para establecer un tratamiento eficaz y personalizado**. Los especialistas en neurología recomiendan consultar con un médico cuando los dolores de cabeza se vuelven recurrentes, cuando su intensidad aumenta progresivamente, cuando aparecen síntomas neurológicos asociados o cuando interfieren significativamente con las actividades cotidianas. Es particularmente importante buscar atención médica inmediata ante la aparición de lo que se conoce como "signos de alarma", como un dolor de cabeza súbito e intenso (descrito como "el peor de la vida"), dolor acompañado de fiebre y rigidez de nuca, o dolores que empeoran con los cambios posturales o las maniobras de Valsalva (como toser o hacer esfuerzos).

El diagnóstico de las cefaleas se basa fundamentalmente en **una exhaustiva historia clínica y exploración neurológica**, siendo raramente necesarias pruebas complementarias como la neuroimagen en casos no complicados. Sin embargo, estas pruebas pueden ser imprescindibles cuando existen signos de alarma o cuando se sospecha de causas secundarias potencialmente graves, como tumores cerebrales, hemorragias o infecciones del sistema nervioso central. La derivación a unidades especializadas en cefaleas está indicada en casos complejos, refractarios a tratamientos convencionales o cuando existen dudas diagnósticas significativas.

Consideraciones especiales para viajeros y pacientes crónicos

Para quienes padecen cefaleas recurrentes, los viajes pueden suponer un verdadero desafío. Los **cambios de altitud, zona horaria y patrones de sueño** son desencadenantes frecuentes de episodios de dolor, especialmente en personas con migraña. Los especialistas recomiendan a estos pacientes viajar siempre con su medicación habitual, mantenerse bien hidratados, evitar el consumo excesivo de alcohol (particularmente en destinos cálidos) y tratar de preservar, en la medida de lo posible, horarios regulares de comidas y descanso.

Es importante señalar que la **denominación de las medicaciones para el dolor puede variar** significativamente entre países, lo que puede complicar la obtención de tratamientos equivalentes en caso de necesidad durante un viaje internacional. Por este motivo, se aconseja a los pacientes con cefaleas crónicas llevar consigo un informe médico en inglés que detalle su diagnóstico y tratamiento, así como los nombres genéricos (no comerciales) de sus medicamentos habituales, para facilitar su adquisición en caso necesario.

¿Qué causa exactamente el dolor en las cefaleas?

Contrariamente a la creencia popular, el **cerebro en sí mismo no contiene** receptores de dolor, por lo que técnicamente no puede "doler". El dolor percibido durante una cefalea proviene de estructuras sensibles al dolor que rodean el cerebro, incluyendo vasos sanguíneos, meninges (las membranas que recubren el cerebro), músculos del cuero cabelludo y cuello, nervios craneales y estructuras faciales como los senos paranasales y las articulaciones temporomandibulares.

Los mecanismos fisiopatológicos varían según el tipo de cefalea. En la **cefalea tensional, el factor predominante es la contracción** sostenida de los músculos pericraneales, mientras que en la migraña

intervienen complejos procesos de inflamación neurogénica y activación del sistema trigéminovascular. La cefalea en racimos, por su parte, implica una disfunción del hipotálamo y una activación anormal del sistema nervioso parasimpático, lo que explica tanto su peculiar ritmo circadiano como los síntomas autonómicos que la acompañan.

Investigaciones recientes publicadas en 2024 por el Instituto Nacional de Neurología han arrojado nueva luz sobre los **factores genéticos implicados en la predisposición a** ciertos tipos de cefaleas, especialmente la migraña. Estos hallazgos abren prometedoras vías para el desarrollo de tratamientos más específicos y personalizados, orientados no solo a aliviar los síntomas sino a prevenir la aparición de los episodios dolorosos mediante la modulación de las vías neurobiológicas alteradas.

¿Cuándo debe preocuparnos un dolor de cabeza?

Si bien la mayoría de los dolores de cabeza son benignos y autolimitados, existen situaciones que requieren evaluación médica urgente. Los expertos señalan como signos de alarma: dolor de inicio súbito que alcanza su máxima intensidad en segundos o minutos (cefalea en trueno), **primer episodio de dolor intenso en personas mayores** de 50 años, dolor que empeora progresivamente con el paso de los días, dolor asociado a fiebre y rigidez de nuca, dolor que despierta del sueño o que aparece exclusivamente por las mañanas, y dolor acompañado de alteraciones neurológicas persistentes como visión doble, debilidad en extremidades o alteraciones del lenguaje.



OFERTA REFRESCANTE

55,95€^{ANUAL} +

ENTRADA DOBLE
+ Entradas valoradas en 68€

SUSCRÍBETE

Western Water Park

Asimismo, se considera motivo de consulta médica la aparición de cefaleas en **pacientes con factores de riesgo como inmunosupresión**, antecedentes de cáncer o infección por VIH, así como en mujeres embarazadas o en periodo de posparto inmediato. En estos casos, la evaluación neurológica completa y, frecuentemente, estudios de neuroimagen como la tomografía computarizada o la resonancia magnética cerebral resultan imprescindibles para descartar causas secundarias potencialmente graves.

Lo más leído

- [El Estatuto de los Trabajadores lo confirma: el artículo 58 asegura que tu empresa te puede sancionar por tener tu espacio de trabajo desordenado](#)
- [El Estatuto de los Trabajadores lo confirma: el uso reiterado del teléfono y las redes sociales para fines personales se considera una falta grave, según el artículo 58](#)
- [El error inadvertido que cometes al dormir y que podría estar saboteando tu descanso nocturno, según el Feng Shui](#)

La información que te importa, en tus manos

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

The screenshot shows a YouTube search results page for the query "El Faro | Imaginar". The main content area displays a video player with a play button. To the right, there is a sidebar with three sponsored ads:

- Empiezan las rebajas de verano** (Patrocinado · beliani.es)
- Comedor** (Sillas, mesas, iluminación Alta durabilidad, ...)
- Salón** (Sofás, sillones, iluminación Materiales de pr...)
- Baño** (Muebles y accesorios de baño Fácil de man...)

A "Comprar ahora" button is located at the bottom of the sidebar.

El Faro | Imaginar



SER Podcast 337 K suscriptores

[Suscribirme](#)

1

Compartir

...

Todos

SER Podcast

Cadena S

>



4 horas de Chopin para ...
Classical Universe
349 K visualizaciones · h



"Si Puede no Vaya al Médico...
El Sentido De La Birra ...
308 K visualizaciones · h
Nuevo



BOMBAZO: El CHIRINGUITO ...
LA TRINCHERA PROG...
9,6 K visualizaciones · h
Nuevo



Primera hora | Clickbaitiporah...
SER Podcast
4 visualizaciones · hac...
Nuevo



El Faro | SER Podcast
10 visualizaciones · hac...
Nuevo



TODO lo que NO te CUENTAN ... CHINA
ConPdePodcast
511 K visualizaciones · h



V. Completa. El problema de se...
Aprendemos Juntos 2...
1,3 M de visualizaciones



La Guerra Económica Qu...
Aladetres
931 K visualizaciones · h



"Aún aprendo: el cerebro de ...
Museo Nacional del Pr...
29 K visualizaciones · h

Investiga el podcast



El Faro | Podcast
SER Podcast

Pódcasts

Transcripción

Sigue la transcripción para no perderte nada.

[Mostrar transcripción](#)

SER Podcast

337 K suscriptores

Videos

Información

[Mostrar menos](#)

0 comentarios

Ordenar por