



ÚLTIMA HORA	Presunto ataque ruso al avión de Von der Leyen: aterriza de emergencia sin GPS y con r
DIRECTO	Horas frenéticas antes del cierre del mercado de fichajes



**Andrea Lozano, conocida como 'Lolito Epiléptico': "La epilepsia controló mi vida, pero ahora decido yo"**



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





La dieta, el ejercicio físico y las interacciones sociales son factores que intervienen en la prevención del alzhéimer y la demencia / GoranB

MEDICINA NOTICIA 30 ago 2025 - 18:00



INES GUTIÉRREZ

---

Enfermedades como el Alzheimer no tienen cura, pero la investigación es clave para encontrar nuevas formas de ralentizar su desarrollo.

La ciencia desentraña el mapa proteico de la neurodegeneración: revelan las 'marcas' que dejan en la sangre el alzhéimer o la ELA

---

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

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

## Donanemab, el medicamento que ha causado controversia



Una persona, a punto de tomar un medicamento. / PIXABAY

Son muchos los investigadores que trabajan para poder **comprender mejor esta enfermedad**, su evolución y sus causas para, de esta forma, poder encontrar la manera de parar su desarrollo o incluso llegar a evitar que aparezca. Este no es un proceso sencillo, hay muchas cosas que todavía se desconocen sobre el Alzheimer y en muchas ocasiones, los fármacos que podrían resultar útiles para tratar a los pacientes que la padecen llegan con cierta controversia.

Es lo que sucede con el Donanemab, un fármaco que la Unión Europea rechazó porque consideró que **era necesario tener más datos** y que los efectos

secundarios suponían un riesgo mayor que los beneficios que podían obtenerse. Sin embargo, no todos los países se rigen por las mismas normas y la Agencia de Medicamentos de Estados Unidos (FDA) sí que aprobó su uso en pacientes con **Alzheimer sintomático temprano**. Puede encontrarse desde junio de 2024, así como en otros países como China, Japón o Reino Unido.

## NOTICIA DESTACADA



**Los dos alimentos que reducen el riesgo de sufrir demencia si los comes al mismo tiempo, según un médico**

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

## Newsletter Curarse en salud

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

Introduce tu correo electrónico

### RECIBIR EDICIÓN

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

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

## Alzheimer, síntomas habituales y factores de riesgo



El microbioma intestinal podría ser clave para el tratamiento del alzhéimer y la demencia. / @ FRED WAGNER

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

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

## Referencias

### Te puede interesar

-  Pasatiempos, el reto diario que engancha
- La ubicación del nuevo radar en Madrid de la DGT que comienza a multar este 1 de septiembre
- El restaurante especializado en carnes que es un "espectáculo" según TheGrefg

National Library of Medicine. (s. f.-b). *Enfermedad de Alzheimer*. <https://medlineplus.gov/spanish/alzheimersdisease.html>

Conforme a los criterios de



50% Dto en monitor de glucosa no invasivo - Solo Hoy

HEKO | Patrocinado

Compra ahora

Esto no había ocurrido nunca en la televisión española

adentroparati.com | Patrocinado

Más información

Si quieras disfrutar de un abdomen plano, sustituye tu dieta por esta rutina de 30 segundos.

goldentree.es | Patrocinado

Más información

65YMÁS.COM

TRANSICIÓN ACTIVA FUNDACIÓN IBERCAJA

## Cuatro actividades para tratar de dejar atrás el insomnio

El ejercicio contribuye a mejorar la calidad del sueño



- Adiós a los somníferos: la terapia revolucionaria contra el insomnio
- Por qué mi sueño empeora según voy cumpliendo años
- Dormir mal en la mediana edad tiene estas consecuencias a largo plazo

¿Tienes problemas para conciliar el sueño? ¿Te cuesta mantenerte dormido a lo largo de la noche? ¿Tu descanso es de mala calidad? Al igual que tú, **más de 4 millones de adultos españoles sufren insomnio crónico**, que afecta al rendimiento diario y produce déficits





otros. Y, desafortunadamente, el 25% de los enfermos de alzhéimer y hasta un 98% de los enfermos de parkinson lo padece, según documenta la **Sociedad Española de Neurología** (SEN).

El insomnio se caracteriza, como hemos mencionado, por síntomas como dificultad para conciliar el sueño, mantenerlo, despertares tempranos por la mañana con dificultad para volver a dormirse y/o sensación de que el sueño no es reparador.

Es el problema de sueño reportado con mayor frecuencia, con una prevalencia que oscila entre el 3,9% y el 22%. Además de afectar la calidad del sueño, el insomnio aumenta significativamente el riesgo de diversas afecciones de salud mental y física.

## Consecuencias físicas y mentales

Los estudios han demostrado que las pacientes con síntomas de insomnio tienen el doble de probabilidades de desarrollar depresión y un riesgo elevado de cáncer de ovario, endometrioides (1,6 veces), como documenta un **trabajo** de *EBioMedicine* y enfermedad de Alzheimer, tal y como refleja un **ensayo** de *PLOS Medicine*.

Asimismo, un **metaanálisis** informó que el insomnio se asocia con un aumento del 45% en el riesgo de **eventos cardiovasculares**. Pero, además, de sus impactos en la salud, el insomnio **supone una carga económica sustancial** (aumenta los costos de atención médica y disminuye la productividad laboral), lo que en última instancia afecta a las **nacientes y a la sociedad**.

zolpidem, la melatonina y los agonistas del receptor de serotonina 5-HT1A, desempeñan un papel crucial en su tratamiento. Sin embargo, existe una controversia significativa con respecto a su posible vínculo con el aumento de la mortalidad. Los datos limitados sugieren que los efectos de los hipnóticos no son tan leves como se creía anteriormente. Varios ensayos controlados aleatorios (ECA) indican que la **terapia cognitivo-conductual** (TCC) es más efectiva y tiene un impacto más duradero en el insomnio que la medicación.

A pesar de su eficacia establecida, la **implementación clínica de la TCC sigue siendo limitada debido a varias barreras críticas**. Estas incluyen una escasez de profesionales capacitados, concienciación insuficiente entre los proveedores de atención médica, la naturaleza intensiva en tiempo del tratamiento con efectos terapéuticos retardados y sistemas de reembolso complejos que aumentan los costos para los pacientes y limitan la accesibilidad. Por lo tanto, explorar intervenciones alternativas que sean más simples y menos costosas es altamente beneficioso.

**El ejercicio puede servir como un complemento eficaz o una terapia alternativa para el insomnio.**

**Investigaciones recientes**, como la **publicada** en *Frontiers*, han demostrado que el ejercicio mejora significativamente la calidad y eficiencia del sueño, reduce los trastornos del sueño y acorta la latencia del sueño en pacientes con insomnio. Además, los estudios de laboratorio han comenzado a **descubrir**



sugiere que el ejercicio mejora la neuroplasticidad y fortalece la conectividad funcional dentro de las regiones cerebrales clave involucradas en la regulación del sueño y la vigilia, como la corteza motora, el hipocampo y la corteza prefrontal.

### Las cuatro mejores

Ahora llega una nueva investigación que pone en valor cuatro actividades como las mejores para mejorar la calidad del sueño y aliviar el insomnio. **Se trata del yoga, el tai chi, caminar y trotar**, como sugieren los resultados de un análisis comparativo de datos agrupados publicado en la revista *BMJ Evidence Based Medicine*.



Los hallazgos respaldan el uso del ejercicio como estrategia de tratamiento principal para los malos patrones de sueño, dicen los investigadores. Como hemos mencionado, los tratamientos farmacológicos para el insomnio no están exentos de efectos secundarios, y la terapia cognitivo conductual (TCC), aunque efectiva, no siempre está disponible debido a la escasez de terapeutas capacitados, explican los investigadores.

Un conjunto emergente de



**podrían ser más beneficiosos.** Por lo tanto, los investigadores se propusieron cubrir esta brecha de conocimiento, con el fin de fundamentar la práctica clínica y ayudar a los pacientes a elegir el ejercicio más adecuado para controlar su insomnio.

## Así se realizó el estudio

Revisaron bases de datos de investigación **en busca de ensayos clínicos aleatorios relevantes publicados hasta abril de 2025 e incluyeron 22 en un metanálisis en red**, una técnica estadística utilizada para comparar simultáneamente múltiples intervenciones.

Los ensayos **incluyeron a 1.348 participantes y 13 enfoques terapéuticos diferentes para aliviar el insomnio, siete de los cuales se basaban en ejercicios: yoga; taichí; caminar o trotar; ejercicios aeróbicos con fortalecimiento; entrenamiento de fuerza solo; ejercicios aeróbicos combinados con terapia; y ejercicios aeróbicos combinados. Estos programas tuvieron una duración de entre 4 y 26 semanas.**

Los otros enfoques incluyeron TCC, higiene del sueño, Ayurveda, acupuntura/masaje, nada y el tratamiento existente, como la atención habitual y/o los cambios en el estilo de vida, cuyas duraciones variaron de 6 a 26 semanas.

Se utilizaron sistemas de puntuación validados para la calidad del sueño y la gravedad del insomnio (PSQI e ISI45), así como medidas subjetivas y objetivas del tiempo total de sueño, la eficiencia del sueño (porcentaje de tiempo dormido en la cama), el número de despertares



Cuatro actividades para olvidarte por fin del insomnio

**En comparación con los tratamientos existentes, es probable que la TCC produzca un aumento considerable del tiempo total de sueño, según datos subjetivos del diario de sueño.** También podría mejorar la eficiencia del sueño y acortar el tiempo de vigilia tras conciliar el sueño, así como la latencia del sueño, con mejoras sostenidas, según sugieren los hallazgos. Pero algunas de las intervenciones basadas en ejercicios también parecieron ser efectivas, en comparación con el tratamiento existente.

## Resultados

- El **yoga** probablemente produce un aumento considerable del tiempo total de sueño, de casi dos horas, y **puede mejorar la eficiencia del sueño en casi un 15 %.** También puede reducir el tiempo que se pasa despierto después de dormirse en casi una hora y acortar la latencia del sueño en aproximadamente media hora.



- **Caminar** o trotar puede reducir considerablemente la gravedad del insomnio en casi 10 puntos, mientras que el taichí puede reducir



reducir el tiempo de vigilia tras dormirse en más de media hora. También puede acortar la latencia del sueño en unos 25 minutos.

- **Tai Chi:** obtuvo un rendimiento significativamente mejor en todos los resultados evaluados subjetiva y objetivamente que los tratamientos existentes durante hasta 2 años.

Hay **explicaciones biológicas potencialmente plausibles para los hallazgos, dicen los investigadores.** Con su enfoque en la conciencia del cuerpo, la respiración controlada y el entrenamiento de la atención, **el yoga puede alterar la actividad cerebral, aliviando así la ansiedad y los síntomas depresivos** que a menudo interfieren con una buena noche de sueño, sugieren.

**El Tai Chi enfatiza el control de la respiración y la relajación física,** y se ha demostrado que disminuye la actividad del sistema nervioso simpático, reduciendo la hiperactivación, añaden. Además, su combinación de movimiento meditativo y atención plena puede promover la regulación emocional, desactivar el parloteo mental y reducir la ansiedad. También sugiere que puede ayudar a frenar la producción de sustancias químicas inflamatorias durante períodos más prolongados.

**Caminar o trotar puede mejorar el sueño al aumentar el gasto de energía, reducir la producción de cortisol,** mejorar la regulación emocional, estimular la secreción de la hormona del sueño, melatonina y mejorar la cantidad de sueño profundo, continúan.

Los investigadores reconocen que 15 (68%) de los ensayos incluidos presentaron deficiencias de diseño y



para la frecuencia o intensidad de las intervenciones de ejercicio, y el tamaño muestral de algunos estudios fue pequeño.

## Conclusiones

Sin embargo, concluyen: "**Los hallazgos de este estudio subrayan aún más el potencial terapéutico de las intervenciones de ejercicio en el tratamiento del insomnio**, lo que sugiere que su papel puede extenderse más allá del apoyo complementario para servir como opciones viables de tratamiento primario".

E insisten: "Aunque las pautas clínicas actuales solo hacen mención limitada del ejercicio, este estudio proporciona evidencia comparativa relativamente completa que puede informar el desarrollo de recomendaciones clínicas más específicas y prácticas".

Defiende también que "dadas las ventajas de las modalidades de ejercicio como el yoga, el tai chi y caminar o trotar (incluido su bajo costo, mínimos efectos secundarios y alta accesibilidad), estas intervenciones son ideales para integrarlas en la atención primaria y los programas de salud comunitaria".

**Y bien podría haber un tipo de ejercicio que sea más adecuado para aliviar un síntoma particular del insomnio, sugieren, algo que investigaciones futuras podrían aclarar.**

---

### Sobre el autor:



**Patricia Matey**

Licenciada en Ciencias de la Información (Universidad Complutense de Madrid. 1986-1991). es periodista especializada



profesión primero en el **suplemento SALUD de EL MUNDO** (22 años), luego como coordinadora de los portales digitales Psiquiatría Infantil y Sexualidad en el mismo diario. Ha colaborado en distintos medios como **El País, La Joya, la revista LVR, Muy Interesante, Cambio 16, Indagando TV o El Confidencial**. En este último ejerció de jefa de sección de Alimente durante cuatro años. Su trayectoria ha sido reconocida con los premios de periodismo de la Sociedad Española de Oncología Médica, premio Boehringer-Ingelheim, premio de la Asociación Española de Derecho Farmacéutico, premio Salud de la Mujer, premio de Comunicación del Colegio Oficial de Psicólogos de Madrid o Premio de Periodismo de Pfizer. Actualmente es la responsable de la sección Cuídate+ sobre longevidad saludable de 65YMÁS.

[... saber más sobre el autor](#)

## Relacionados

**Los consejos de un cardiólogo para vencer el insomnio en verano**

**Pirámide del sueño: los hábitos para combatir el insomnio que recomiendan los médicos**

**El hábito que recomiendan los expertos para que los mayores de 60 años no sufran de insomnio**

**Acostarse todos los días a la misma hora puede ser clave para evitar el insomnio**

**Etiquetas** MEDICINA PREVENTIVA

**ESCRIBE TU COMENTARIO AQUÍ**

65YMÁS.COM

ACTUALIDAD

## Una nueva calculadora de riesgo puede predecir mejor el ictus

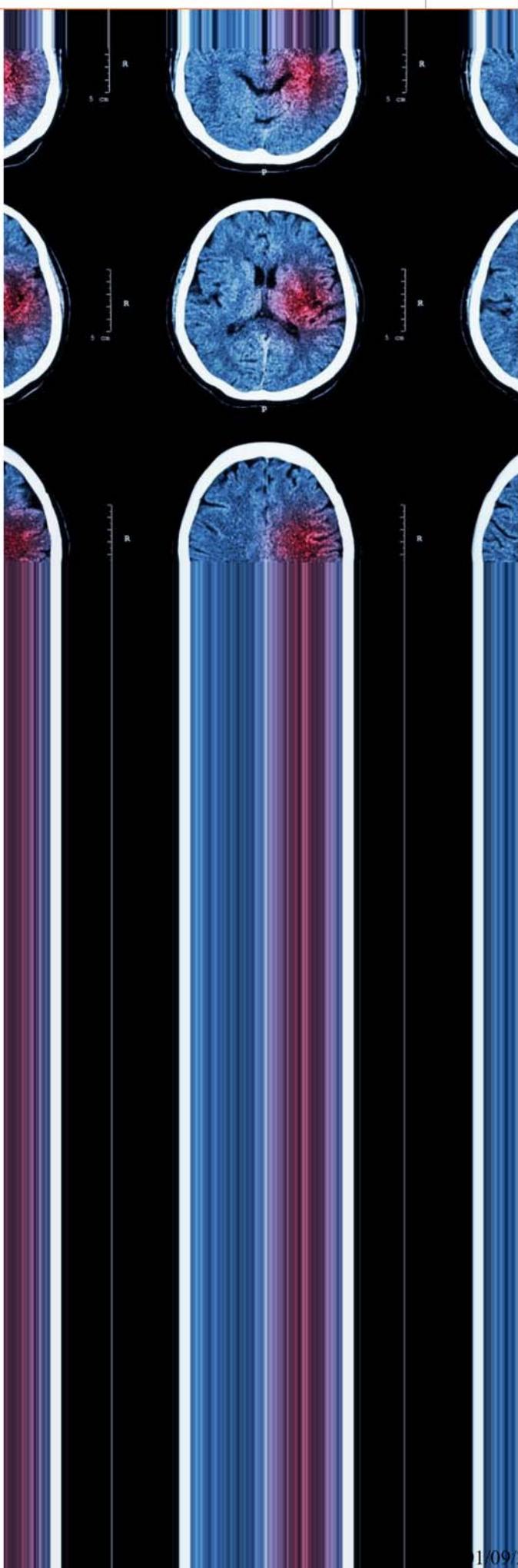
La herramienta mejorada ayuda a optimizar la prevención en personas con fibrilación auricular



- Factores de riesgo relacionados con sufrir un ictus grave
- Así debes caminar para reducir el riesgo de arritmias cardiacas

La **anticoagulación** es un tratamiento fundamental en la **fibrilación auricular** (FA) para reducir el riesgo sustancial de **accidente cerebrovascular isquémico**, que es 5 veces mayor en pacientes afectados en comparación con la población general, se recuerda en un **trabajo** de *Circulation*.

De hecho, cada año se dan casi 12 millones de casos de ictus y más de 7 millones de fallecimientos en todo el





fallecimientos, según la Sociedad Española de Neurología.

A pesar de la considerable investigación previa para identificar a los **pacientes con FA adecuados para la anticoagulación**, se estima que hasta un tercio a los que se les prescriben desarrollan un ictus, como destaca un **ensayo** de 'Journal of Neurology, Neurosurgery & Psychiatry'.



Estudios previos, como el **recogido en Stroke** buscaron identificar los factores clínicos asociados con el riesgo de accidente cerebrovascular en esta población, ya de por sí de alto riesgo, pero **no existen parámetros estándar para evaluar el riesgo** del mismo en pacientes con FA que ya reciben anticoagulación.

Tampoco los hay para reducir aún más el riesgo de un primer ictus más allá de la modificación de los factores de riesgo. Las principales guías de las sociedades para la prevención del accidente cerebrovascular en la FA no abordan esta deficiencia. **Los biomarcadores circulantes del riesgo de ictus son objetivos atractivos** para fundamentar la evaluación del riesgo a pesar de la

Y ahora, investigadores de la **Universidad de Vermont** (EE.UU) han desarrollado una forma más precisa de evaluar dicho riesgo en ese tipo de pacientes cardíacos.

Sus hallazgos, publicados en la revista *Journal of Thrombosis and Haemostasis*, demuestran que **añadir análisis de sangre sencillos a una calculadora de riesgo existente** puede ayudar a los médicos a determinar mejor quién necesita realmente anticoagulantes, fármacos potentes que previenen accidentes cerebrovasculares, pero que también pueden causar hemorragias peligrosas, como hemos mencionado anteriormente. Los investigadores han publicado la **nueva calculadora** de riesgo de accidente cerebrovascular mejorada para que los médicos puedan acceder fácilmente.

"Esto podría ser un punto de inflexión en la prevención del ictus. Ofrecemos a los médicos una herramienta más precisa para brindar un enfoque personalizado de la anticoagulación a los pacientes que más lo necesitan, a la vez que evitamos que otros corran riesgos innecesarios", ha declarado en un comunicado de la universidad la investigadora principal, **Dra. Mary Cushman, M.Sc.**, Profesora Distinguida de Medicina y Patología y Medicina de Laboratorio de la Universidad.



Para estimar el riesgo de ictus de un paciente antes de recetar anticoagulantes, los médicos pueden utilizar una calculadora de riesgo convencional, denominada puntuación CHA<sub>2</sub>DS<sub>2</sub> - VASc , que considera la edad, el sexo y los antecedentes médicos del paciente. **La puntuación CHA<sub>2</sub>DS<sub>2</sub> - VASc tiene una capacidad limitada y no considera otros factores de riesgo importantes**, como la disfunción cardíaca, la coagulación sanguínea acelerada y la inflamación, que pueden evaluarse mediante análisis de sangre.

---

## Basada en dos investigaciones

**La calculadora de riesgo mejorada de biomarcadores CHA 2 DS 2 -VASc** considera estos factores adicionales al añadir los análisis de sangre al cálculo. Se basa en dos estudios dirigidos por investigadores del Centro de Salud Cardiovascular y Cerebral de Vermont y del Departamento de Medicina de la Facultad de Medicina Larner de la universidad. Esta investigación contó con el apoyo financiero de los **Institutos Nacionales de Salud de EE. UU./Instituto Nacional de Trastornos Neurológicos y Accidentes Cerebrovasculares**.

- **En el primer estudio**, los investigadores analizaron un nuevoanálisis de sangre que podría predecir la aparición de un ictus en **713 personas** que tomaban un anticoagulante para prevenirlo. Tras un seguimiento de 12 años, el 9% de estas personas desarrolló un ictus irruptivo. Los investigadores descubrieron que **tres resultados**



acelerada e inflamación estaban relacionados con el riesgo de padecerlo.

- **En el segundo estudio**, los investigadores analizaron los mismos 9 análisis de sangre en **2.400 personas** que no tomaban anticoagulantes para prevenir un ictus. A lo largo de 13 años, el 7% de ellas desarrolló uno. Los investigadores descubrieron que dos de los análisis de sangre aumentaron la capacidad de la escala CHA<sub>2</sub>DS<sub>2</sub> - VASc para predecirlo. **Los científicos utilizaron estos dos análisis para crear un sistema de puntuación de riesgo más preciso, denominado escala CHA<sub>2</sub>DS<sub>2</sub> - VASc - Biomarkers.** Este sistema de puntuación mejorado puede ser utilizado por los médicos para determinar qué pacientes con fibrilación auricular podrían beneficiarse más de la medicación anticoagulante.

"Esto ayudará a los médicos a seleccionar mejor a los pacientes que necesitan anticoagulación, lo que podría salvar vidas y reducir los costos de la atención médica", ha declarado el Dr. Samuel Short, actualmente, becario de hematología en la Universidad de Carolina del Norte en Chapel Hill,

Utilizaron datos de un estudio nacional en curso, **Reasons for Geographic and Racial Differences in Stroke (REGARDS)**, un trabajo de cohorte de **30 239 adultos monitoreados por ictus y enfermedades relacionadas**.

---

#### Sobre el autor:



**Patricia Mata**



1986-1991), es periodista especializada en información de salud, medicina y biociencia desde hace 33 años. Durante todo este tiempo ha desarrollado su profesión primero en el **suplemento SALUD de EL MUNDO** (22 años), luego como coordinadora de los portales digitales Psiquiatría Infantil y Sexualidad en el mismo diario. Ha colaborado en distintos medios como **El País, La Joya, la revista LVR, Muy Interesante, Cambio 16, Indagando TV o El Confidencial**. En este último ejercicio de jefa de sección de Alimente durante cuatro años. Su trayectoria ha sido reconocida con los premios de periodismo de la Sociedad Española de Oncología Médica, premio Boehringer-Ingelheim, premio de la Asociación Española de Derecho Farmacéutico, premio Salud de la Mujer, premio de Comunicación del Colegio Oficial de Psicólogos de Madrid o Premio de Periodismo de Pfizer. Actualmente es la responsable de la sección Cuídate+ sobre longevidad saludable de 65YMÁS.

[... saber más sobre el autor](#)

---

## Relacionados

**Un estudio apunta que la fibrilación auricular y la demencia están "claramente asociadas"**

**¿Qué es la fibrilación auricular y qué riesgos implica esta enfermedad?**

**Cuándo se produce y qué es la fibrilación auricular**

**La herramienta que ayuda a la recuperación psicológica tras un ictus**

**Revelan 17 factores de riesgo modificables que comparten ictus, alzhéimer y depresión**

**El estrés aumenta el riesgo de ictus en mujeres**

---

**Etiquetas** NEUROLOGÍA

## ACTUALIDAD

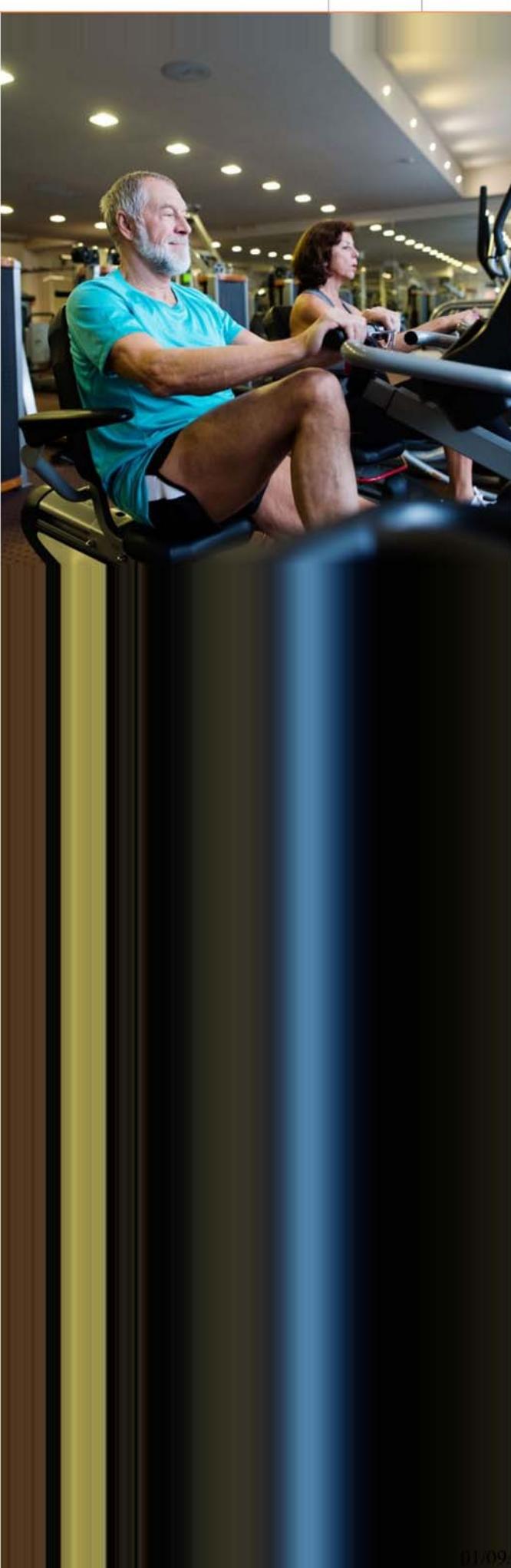
### El programa de ejercicio que beneficia a los enfermos de párkinson

El uso de bicicleta estática alivia el temblor



- "El párkinson te parte en dos. No soy la que era, pero sigo adelante"
- Un marcapasos cerebral podría ayudar a reducir a la mitad los síntomas del párkinson
- Qué es la estimulación craneal profunda para el párkinson recibida por el cantante Morten Harket

Casi 10 millones de personas en todo el mundo padecen la enfermedad de Parkinson (EP). De ellas, y





Se trata de la segunda patología neurodegenerativa más frecuente, después de la **enfermedad de Alzheimer**. El tratamiento actual de la EP es la medicación (levodopa, agonistas de la dopamina) y la intervención quirúrgica (estimulación cerebral profunda).

En las últimas dos décadas, estudios como el **recogido** en *International Review of Journal Neurolbiology* han sacado a la luz que **la fisioterapia que incorpora varios métodos de ejercicio es eficaz para la rehabilitación a largo plazo** en la EP.

Los mecanismos neurológicos que están detrás de los cuales las intervenciones de ejercicio ayudan en la enfermedad se han estudiado utilizando ensayos que involucran modelos animales y pacientes con EP.

**Estudios** en animales han desifrado los mecanismos celulares y moleculares subyacentes a la neuroprotección y neorrestauración inducidas por el ejercicio.

Estos mecanismos incluyen neurogénesis, factores neurotróficos, neuroinflamación y estrés oxidativo. Mientras que los estudios humanos han reportado **mejoras funcionales en características de la marcha como la velocidad, la zancada y la longitud del paso, así como la fuerza muscular y el equilibrio**. Además, también se han observado mejoras en síntomas no motores como la **memoria**, el estado de ánimo, las funciones ejecutivas y la calidad de vida en general en respuesta al ejercicio.



sitúa al ejercicio en una posición clave para los afectados de la enfermedad. A principios de la década del 2000, los investigadores demostraron por primera vez que **el ejercicio puede ayudar a aliviar los temblores comunes en la enfermedad de Parkinson.** Hasta el momento, los investigadores no han podido explicar cómo ayuda el ejercicio. Pero podrían estar acercándose a una respuesta.

Un nuevo **estudio**, realizado en Hospitales Universitarios y el Sistema de Salud del VA del Noreste de Ohio, a través de su **Centro de Estimulación Eléctrica Funcional (FES) de Cleveland**, proporciona pistas, ya que muestra que los **programas de ejercicio dinámico a largo plazo** podrían tener **efectos restauradores más amplios sobre las señales cerebrales de los pacientes con EP** de lo que los investigadores pensaban anteriormente.

Los investigadores utilizaron grabaciones de los dispositivos de estimulación cerebral profunda de los participantes para intentar evaluar **cómo los programas de ejercicio a largo plazo podrían reactivar las conexiones dañadas** por la enfermedad de Parkinson.

A diferencia de estudios anteriores, esta investigación buscó decodificar los cambios cerebrales vinculados al alivio de los síntomas motores; tanto con la ayuda de dispositivos **estimulación cerebral profunda** (DBS, de sus siglas en inglés) de segunda generación como con un régimen de ejercicio de ciclismo dinámico a largo plazo en pacientes afectados.

Los detalles del estudio se publican en *Clinical Neurophysiology*.



de Asuntos de Veteranos junto con fondos filantrópicos para el Departamento de Neurología de los Hospitales Universitarios (Cátedra Penni y Stephen Weinberg en Salud Cerebral), fue dirigida por el neurólogo de UH y VA, **Aasef Shaikh**, quien también es Vicepresidente de Investigación en Hospitales Universitarios, Profesor de Neurología y Director Médico Asociado del Centro FES de Cleveland.



Prajakta Joshi, autor principal del artículo, es candidato a doctorado en ingeniería biomédica en el Laboratorio Shaikh que forma parte de los Hospitales Universitarios y el Centro FES de Cleveland en el Centro Médico Louis Stokes de VA de Cleveland.

"Tras años de estudio, **hemos demostrado que los regímenes de ciclismo dinámico son beneficiosos para tratar el temblor de parkinson**. El último trabajo incorpora el uso de estimulación cerebral profunda y un programa de ejercicio continuo para visualizar cómo el **ejercicio** a largo plazo podría reconfigurar las conexiones neuronales del cerebro", ha destacado el Dr. Shaikh en un comunicado.

Otra parte única y crítica del estudio, ha



grande de participantes potenciales para fines de reclutamiento.

## 'Radiografía' del estudio

Los participantes con enfermedad de Parkinson, incluidos veteranos militares, **debían participar en 12 sesiones de ciclismo dinámico durante cuatro semanas.** Todos ellos habían recibido previamente dispositivos de estimulación cerebral profunda para tratar sus síntomas motores, midiendo simultáneamente las señales cerebrales en la región donde se implantaron los electrodos.

Otro aspecto crucial del estudio fue **el régimen de ciclismo adaptativo** que utilizaron los investigadores. Esta tecnología permite que **la bicicleta aprenda el rendimiento de los pacientes al pedalear.**

Por ejemplo, al ver la pantalla del juego conectado, se indica a los ciclistas que pedaleen **hasta 80 rpm y mantengan esa velocidad durante unos 30 minutos.**

Mientras tanto, la intensidad de su pedaleo se muestra mediante un globo en pantalla, y los ciclistas deben mantenerlo en el aire sobre el agua, dentro de unos parámetros específicos en pantalla.

Sin embargo, la capacidad de adaptación de la bicicleta mantiene a los ciclistas en la incertidumbre sobre cuánto esfuerzo aplicar. El motor de la bicicleta les ayuda a alcanzar las 80 rpm, pero también añade y reduce la resistencia según el nivel de esfuerzo del ciclista. Los investigadores creen que **este mecanismo de empuje y tracción es particularmente beneficioso** para tratar los síntomas del **párkinson.**



del estudio, reconoce que 80 rpm es más rápido de lo que una persona elegiría naturalmente para andar, pero dice que **el nivel no causa fatiga** porque el motor de la bicicleta ayuda al ciclista a alcanzar ese nivel.

## Hallazgos

Se capturaron grabaciones de señales cerebrales de los electrodos DBS implantados a los participantes para evaluar sus señales cerebrales antes y después de cada sesión de ejercicio.

"Nuestro objetivo era comprender **los efectos inmediatos y a largo plazo del ejercicio** en esa región del cerebro donde se implantan los electrodos, que es también la misma área donde es evidente la patología del parkinson", ha afirmado el Dr. Shaikh.

Los investigadores no observaron cambios inmediatos en las señales cerebrales, pero después de 12 sesiones, vieron **un cambio medible en las señales cerebrales responsables del control motor y el movimiento.**

Joshi y su equipo observaron que, si bien los sistemas modernos de estimulación cerebral profunda ofrecen una nueva perspectiva sobre la actividad cerebral, se limitan a captar señales únicamente de las regiones donde se implantan los electrodos. Por lo tanto, otras áreas cerebrales que también podrían contribuir a los patrones observados podrían quedar sin monitorizar.

La idea clave, ha explica Joshi, es: "Podría haber un circuito más amplio involucrado. Numerosas vías, tanto ascendentes como descendentes, podrían



cambio a niveles de red que impulsa la mejora de los síntomas motores.

Investigaciones adicionales podrían ayudar a encontrar respuestas. La buena noticia es que **nuestras próximas investigaciones podrían acercarnos a tratamientos revolucionarios y personalizados para la EP**".

## Éxito del paciente

**Amanda "Mandy" Ensman, de 59 años,** fue diagnosticada con EP hace 12 años y ha participado en el estudio. "Sabía que necesitaba empezar a hacer ejercicio. Realmente marca la diferencia. Montar en bicicleta me ayudó con varios síntomas que padecía, como la marcha y la caminata, y aumentó mi energía", ha compartido la paciente.

Mandy ahora participa regularmente en fisioterapia en **InMotion**, donde se realizó el estudio. El gimnasio ofrece clases y programas de entrenamiento específicos para pacientes con EP.

### Sobre el autor:



#### Patricia Matey

Licenciada en Ciencias de la Información (Universidad Complutense de Madrid.

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

**SALUD de EL MUNDO** (22 años), luego como coordinadora de los portales digitales Psiquiatría Infantil y Sexualidad en el mismo diario. Ha colaborado en distintos medios como **El País, La Joya, la revista LVR, Muy Interesante, Cambio 16, Indagando TV o El Confidencial**. En este último ejerció de jefa de sección de Alimente durante cuatro años. Su trayectoria ha sido reconocida con los



Asociación Española de Derecho Farmacéutico, premio Salud de la Mujer, premio de Comunicación del Colegio Oficial de Psicólogos de Madrid o Premio de Periodismo de Pfizer. Actualmente es la responsable de la sección Cuídate+ sobre longevidad saludable de 65YMÁS.

[... saber más sobre el autor](#)

## Relacionados

**Así ha recuperado un paciente con párkinson su vida normal con la estimulación craneal profunda**

**Una inyección semanal podría revolucionar el tratamiento del párkinson**

**Un jarabe para la tos podría retrasar la demencia en el párkinson**

**El tenis de mesa, tratamiento no farmacológico eficaz en alzhéimer y párkinson**

**Etiquetas** NEUROLOGÍA PARKINSON

ACTIVIDAD FÍSICA

**ESCRIBE TU COMENTARIO AQUÍ**



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

# Dormir con la luz prendida: qué revela la psicología sobre este hábito nocturno

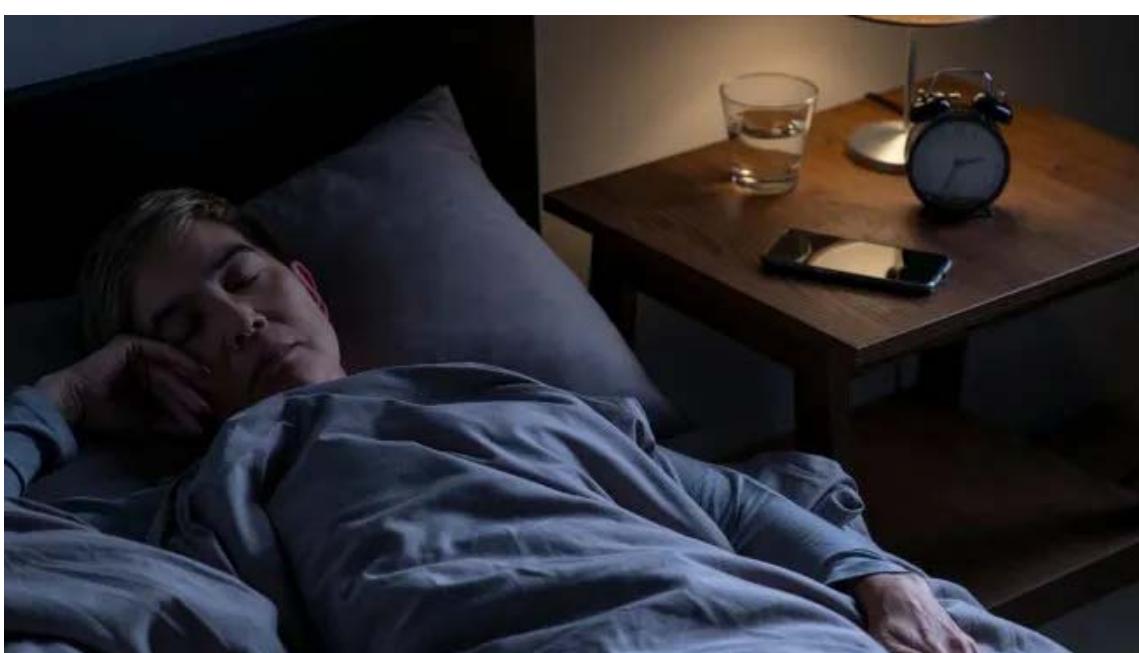
ámbito.com

4-5 minutos

---

**La ciencia analizó este comportamiento tan común que muchos arrastran desde niños hasta adultos.**

- Firmar solo con tus iniciales revela más de vos de lo que crees, según la psicología
- Qué revela de tu personalidad olvidarte el nombre de las personas: esto confirma la psicología



*La psicología estudió porque se duerme con la luz prendida y sus*

consecuencias.

Filmstax

Un estudio de la Sociedad Española del Sueño analizó los **efectos de dormir con la luz prendida**. [Investigaciones recientes](#) demostraron que esta práctica común, aunque a menudo pasada por alto, **genera impactos significativos en la calidad del sueño** y en la salud general.

Los especialistas determinaron que este hábito, común en todas las edades, **altera los ritmos circadianos y afecta la calidad del sueño**. El cerebro interpreta la luz artificial como **señal de vigilia**, lo que interfiere con la producción de melatonina, hormona esencial para un descanso reparador.

La coordinadora del grupo de Cronobiología de la SES, María José Martínez Madrid, explicó que el núcleo supraquiasmático del hipotálamo actúa como "director de orquesta" de los ciclos sueño-vigilia. Cuando la luz artificial penetra en el ambiente, incluso a través de párpados cerrados, este centro cerebral recibe señales equivocadas que reducen la melatonina a la mitad. Como consecuencia, el sueño se vuelve más superficial, fragmentado y con mayor número de despertares nocturnos.

mal-sueño-consecuencias.jpg



## El significado científico de dormir con la luz prendida

Los expertos identificaron **cinco causas principales que explican por qué muchas personas mantienen este hábito. El miedo a la oscuridad** encabeza la lista, ya que la luz proporciona una sensación de seguridad que reduce la ansiedad ante lo desconocido. Algunos individuos recurren a la iluminación para mantener la mente ocupada y evitar pensamientos intrusivos que dificulten el inicio del sueño.

En otros casos, este comportamiento responde a **trastornos del sueño como insomnio o apnea**. La ansiedad generalizada también puede manifestarse a través de la necesidad de mantener algún foco encendido durante la noche. Muchos **adoptaron este hábito en la infancia y lo mantuvieron en la edad adulta**, aunque ya no sientan la necesidad original.

Ana Fernández Arcos, de la Sociedad Española de Neurología, advirtió que los **niños y jóvenes son particularmente sensibles** a los efectos de la luz artificial. Sus sistemas circadianos aún en desarrollo **requieren oscuridad total para una producción óptima de melatonina**. Incluso breves exposiciones a la luz durante la noche (como al levantarse al baño) pueden eliminar por completo esta hormona del torrente sanguíneo.

## Las consecuencias de dormir con la luz prendida, según expertos

La exposición prolongada a la luz artificial durante el sueño **produce efectos negativos en la salud física y mental**. Los estudios vincularon este hábito con un **mayor riesgo de desarrollar enfermedades cardiovasculares, obesidad y ciertos tipos de cáncer**. La **alteración de los ritmos circadianos** también se asoció con problemas de salud mental y enfermedades neurodegenerativas como Alzheimer y Parkinson.

**La falta de sueño reparador** derivada de este hábito afecta las funciones cognitivas. Las personas que duermen con luz presentaron mayor **dificultad para mantener la concentración**, lo que aumenta el riesgo de accidentes laborales y de tráfico. Los especialistas recomendaron utilizar linternas de baja intensidad en lugar de encender luces fuertes durante la noche para minimizar el impacto en la producción de melatonina.

Para quienes necesitan levantarse durante la noche, los expertos sugirieron mantener la habitación en completa oscuridad. **La exposición a cualquier fuente luminosa, incluso por pocos minutos, interrumpe el ciclo natural del sueño** y dificulta el retorno al descanso profundo. Esta recomendación adquiere especial importancia en el caso de niños y adolescentes, cuya sensibilidad a la luz es mayor que en los adultos.

#### Temas

- [Ciencia](#)



Nuestro Eje

## Cómo el humor negro revela inteligencia y estabilidad emocional según estudios

**Un estudio reveló que quienes disfrutan del humor negro ven un vínculo con el intelecto. Los datos científicos detrás del humor irreverente.**



Persona riéndose de chistes de humor negro. Foto: ChatGPT

August 23, 2025 • Redacción Eje Central



El **humor negro** es un estilo de comedia que mezcla ironía, sarcasmo y temas tabú, provocando reacciones muy distintas entre las personas. Mientras algunos lo consideran ofensivo, otros lo utilizan como una forma de enfrentar y procesar situaciones difíciles de la vida cotidiana.

Investigaciones recientes sugieren que la atracción por este tipo de humor puede estar relacionada con características cognitivas y



**ES DE INTERÉS:** [Los mejores memes del viernes 13 / Fotos](#)

## Qué dice la ciencia sobre el humor negro y la inteligencia

Un estudio de la Universidad de Viena, publicado en Cognitive Processing, analizó la relación entre el gusto por el [\*\*humor negro y la inteligencia\*\*](#). Los resultados indican que quienes disfrutan de este tipo de bromas suelen destacar en pruebas de inteligencia verbal y no verbal y tienen un nivel educativo más alto.





Persona maquillada de "El Jokcer" con risa macabra. / Foto: Anna Grzonka en Pixabay

Además, las personas con preferencia por el humor negro mostraron menos agresividad y mayor estabilidad emocional, mientras que quienes no lo comprenden o lo evitan tienden a tener inteligencia promedio y más problemas de estado de ánimo. Estos hallazgos sugieren que entender y disfrutar del humor negro requiere procesamiento mental avanzado y control emocional.

## Cómo el humor negro ayuda a procesar experiencias difíciles

El humor negro no solo genera risa, también puede ser una herramienta para manejar situaciones complicadas. Quienes lo disfrutan suelen usar la ironía y el sarcasmo para:

- Enfrentar temas tabú o delicados
- Cuestionar normas y reglas sociales
- Procesar traumas y experiencias difíciles
- Mantener una visión crítica del mundo

Según Manuel Arias, especialista de la Sociedad Española de Neurología, la apreciación del humor negro depende de factores culturales, de género y de la experiencia personal. Esto explica por qué la misma broma puede ser divertida para unos y ofensiva para otros.

**LEE TAMBIÉN:** [Sheinbaum y Bukele en redes: El troleo de El Salvador y la respuesta de Grok llegan a la mañana](#)

## Características de las personas que prefieren el humor negro

- Habilidades superiores en inteligencia verbal y no verbal
- Educación más avanzada
- Menor agresividad
- Estado de ánimo estable y resiliente
- Uso del sarcasmo y la ironía para procesar emociones
- Capacidad para analizar críticamente la sociedad
- Facilidad para enfrentar temas que generan ansiedad o incomodidad

Estas características hacen que el humor negro no sea solo entretenimiento, sino un reflejo de la capacidad cognitiva y emocional de quienes lo aprecian.



Mujer pelirroja riéndose de un chiste de humor negro. / Foto: Christopher Ross en Pixabay

El humor negro puede ser un indicador de inteligencia y estabilidad emocional, así como una herramienta para procesar situaciones difíciles. No se trata solo de bromear sobre temas delicados, sino de una estrategia que combina reflexión, crítica y resiliencia.

Comprender y disfrutar del humor negro requiere habilidades cognitivas avanzadas, control emocional y un enfoque crítico hacia el mundo, lo que explica por qué ciertos estudios lo relacionan con personas más inteligentes y equilibradas emocionalmente. DJ

**ENTÉRATE:** [La Portada | México con el buen humor en picada](#)



# G! El Independiente de Granada

*Alguien tiene que contarla*

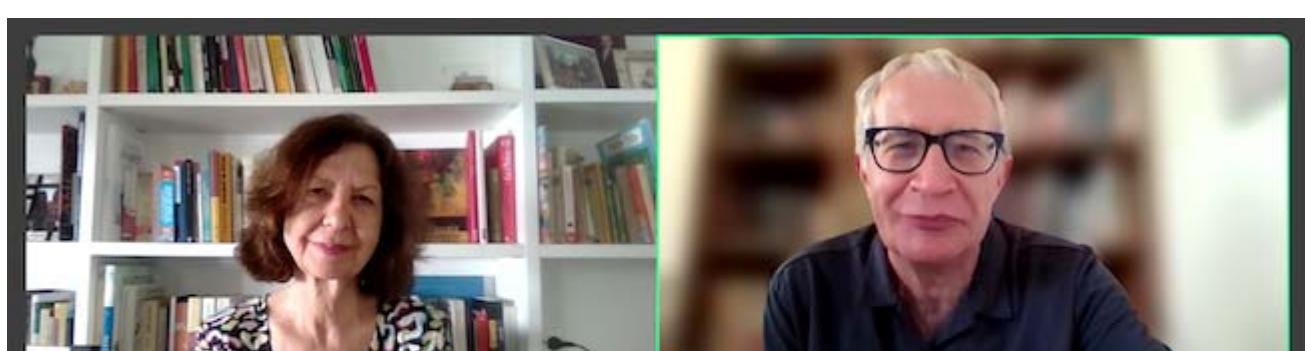
UNA SECCIÓN DE JOAN CARLES MARCH

## 'Habladurías' con la epidemióloga social Vicky Zunzunegui y el neurólogo Félix Bermejo, expertos en envejecimiento: La demencia sí se puede prevenir

CIUDADANÍA - Joan Carles March - Domingo, 24 de Agosto de 2025

'Habladurías'

**Una excepcional entrega del 'Habladurías' en la que el experto en salud Pública Joan Carles March conversa con dos voces de referencia en el estudio del envejecimiento, que lanzan un mensaje claro: la demencia se puede prevenir, y no solo desde la medicina, sino desde lo social, lo educativo y lo comunitario.**



**Usamos cookies para mejorar su experiencia de usuario**

Estoy de acuerdo

**No, gracias**

Al hacer clik en aceptar, está de acuerdo en su uso

[Política de privacidad](#)



Vicky Zunzunegui y Félix Bermejo durante su conversación con Joan Carles March.

INDEGRANADA

Durante años, la demencia —especialmente el Alzheimer— ha sido tratada casi exclusivamente como una enfermedad inevitable asociada al envejecimiento y la genética. El imaginario colectivo la asume como una sentencia silenciosa, frente a la cual poco puede hacerse más allá de tratamientos farmacológicos escasamente eficaces, costosos y, a menudo, inalcanzables para gran parte de la población.

Sin embargo, una corriente creciente de expertos está desmontando esta visión fatalista. La epidemióloga social Vicky Zunzunegui y el neurólogo Félix Bermejo, dos voces de referencia en el estudio del envejecimiento, lanzan un mensaje claro: **la demencia se puede prevenir, y no solo desde la medicina, sino desde lo social, lo educativo y lo comunitario.**

**Dra. María Victoria Zunzunegui:** Doctora en Epidemiología y Bioestadística.

Desarrolló gran parte de su carrera en EE. UU. y Canadá (Universidades de Berkeley y Montreal), antes de regresar a España para integrarse en la Escuela Andaluza de Salud Pública y en la Escuela Nacional de Sanidad posteriormente en investigación sobre envejecimiento activo. Participó en comisiones científicas sobre los efectos de la pandemia de COVID-19 en residencias de mayores, denunciando falta de acceso sanitario y condiciones precarias. Ha sido coautora de más de 200 publicaciones científicas y forma parte de consejos expertos sobre salud y envejecimiento en España.

**Dr. Félix Bermejo Pareja:** Médico y neurólogo especialista. Ha liderado el Servicio de Neurología del Hospital 12 de Octubre de Madrid, donde también ejerce como investigador consultor en el instituto i+12. Fue director de la Cátedra Extraordinaria Alzheimer en la Universidad Complutense (2015–2020), investigador en CIBERNED (Instituto de Salud Carlos III) y presidente de la Sociedad Española de Neurología. Autor de más de 300 publicaciones indexadas, con amplio reconocimiento (más de 15 000 citas, índice h ≈ 51). Líder del estudio poblacional NEDICES, que sigue desde hace décadas a miles de mayores en el centro de España, abordando salud neurológica, factores de riesgo y demencia.

**Usamos cookies para mejorar su experiencia de usuario**

Estoy de acuerdo

No, gracias

Al hacer clik en aceptar, está de acuerdo en su uso

[Política de privacidad](#)

*es habitualmente genética. Solo el 1% de los casos lo son. El resto responde a factores acumulados a lo largo de la vida"*

enfermedades crónicas y los hábitos de vida saludables.

### ***La educación como "vacuna" temprana***

Si hay un elemento que destaca como protector, ese es el nivel educativo alcanzado en la infancia y adolescencia. "Es el factor de riesgo más potente que conocemos. Un cerebro bien formado en los primeros años de vida resiste mejor el deterioro cognitivo", señala Vicky Zunzunegui. Y no se trata solo de saber leer o escribir: "en España, en los años 90, un 15% de las personas mayores eran analfabetos funcionales. Ese dato es estremecedor", añade Félix Bermejo.

*"Si hay un elemento que destaca como protector, ese es el nivel educativo alcanzado en la infancia y adolescencia. Es el factor de riesgo más potente que conocemos. Un cerebro bien formado en los primeros años de vida resiste mejor el deterioro cognitivo", señala Vicky Zunzunegui*

ambiental y traumatismos craneales.

*Muchos de estos factores no solo afectan al cerebro. También deterioran el*

genética. Solo el 1% de los casos lo son. El resto responde a factores acumulados a lo largo de la vida". De hecho, los estudios más recientes en países ricos muestran una tendencia decreciente en la incidencia de la demencia. ¿La razón? No son los fármacos milagrosos, sino la mejora de factores estructurales como la educación, el control de

Pero la prevención no termina en la infancia. También puede comenzarse en la adultez o incluso en la vejez. "Nunca es demasiado tarde", recalca Vicky Zunzunegui.

### ***14 factores de riesgo que sí se pueden modificar***

Una comisión de la revista científica *The Lancet* ha identificado 14 factores de riesgo modificables que explican hasta el 40-50% de los casos de demencia. Algunos son bien conocidos: inactividad física, obesidad, consumo de alcohol, tabaquismo, hipertensión, diabetes o colesterol alto. Otros resultan más inesperados: pérdida de audición o visión no corregida, aislamiento social, baja escolarización, depresión crónica, contaminación

Muchos de estos factores no solo afectan al cerebro. También deterioran el corazón, los pulmones o el sistema inmune. La buena noticia es que lo que es bueno para el corazón también es

**Usamos cookies para mejorar su experiencia de usuario**

Al hacer clic en aceptar, está de acuerdo en su uso

[Política de privacidad](#)

Estoy de acuerdo

**No, gracias**

*bueno para el corazón,  
también es bueno para el  
cerebro*

Vicky Zunzunegui y Félix Bermejo coinciden en algo esencial: la prevención de la demencia no debe recaer solo en la voluntad individual, sino en políticas públicas valientes y sostenidas.

"Necesitamos intervenciones comunitarias que promuevan el contacto entre personas mayores, espacios seguros para caminar, programas de estimulación cognitiva accesibles, atención a la salud visual y auditiva, y campañas que hagan atractivos los estilos de vida saludables", dice Vicky Zunzunegui. "Hay que crear moda social. Que se ponga de moda comer bien, relacionarse, cuidar el cuerpo y la mente", agrega.



**Usamos cookies para mejorar su experiencia de usuario**

Estoy de acuerdo

**No, gracias**

Al hacer clik en aceptar, está de acuerdo en su uso

[Política de privacidad](#)



La epidemióloga social Vicky Zunzunegui y el neurólogo Félix Bermejo en varios momentos de su conversación con Joan Carles March.

**Usamos cookies para mejorar su experiencia de usuario**

Estoy de acuerdo

No, gracias

Al hacer clik en aceptar, está de acuerdo en su uso

[Política de privacidad](#)

*moda comer bien,  
relacionarse, cuidar el  
cuerpo y la mente”*

*Invertir en salud pública.  
Apostar por la educación  
desde la infancia. Reducir  
la desigualdad. Fortalecer  
la red social de las  
personas mayores.  
Controlar los factores de  
riesgo vascular. Facilitar el  
acceso a audífonos y  
gafas. Crear ciudades  
pensadas para envejecer  
con dignidad*

con una mirada al pasado: “Ya Freud y los pioneros de la psicología social dijeron que los conflictos sociales también afectan al cerebro. Hoy tenemos más evidencias que nunca para actuar”.

*Y es que la demencia, en  
muchos casos, no se  
hereda, se construye. Y por  
tanto, también se puede  
prevenir*

[sites/default/files/documentos/revistas/fcaser-revista-caser-n36-art-5-prevencion-demencia-mediante-cambios-individuales-y-sociales.pdf](https://www.fundacioncaser.org/sites/default/files/documentos/revistas/fcaser-revista-caser-n36-art-5-prevencion-demencia-mediante-cambios-individuales-y-sociales.pdf)

*Los datos del siglo XXI  
indican que muchas*

servicios médicos y fármacos, algunos de los cuales no tienen una eficacia probada para frenar la demencia.

### *¿Qué podemos hacer como sociedad?*

Invertir en salud pública. Apostar por la educación desde la infancia. Reducir la desigualdad. Fortalecer la red social de las personas mayores. Controlar los factores de riesgo vascular. Facilitar el acceso a audífonos y gafas. Crear ciudades pensadas para envejecer con dignidad.

Todo esto no es ciencia ficción. Es prevención con base científica. Es salud con mirada social.

### *La demencia no es una condena*

El mensaje de estos dos grandes expertos no es de alarma, sino de posibilidad. “Cada uno de nosotros puede hacer mucho por reducir su riesgo de demencia y también el de quienes le rodean”, concluye Vicky Zunzunegui. Félix Bermejo lo remata

Y es que la demencia, en muchos casos, no se hereda, se construye. Y por tanto, también se puede prevenir.

El artículo “La prevención de la demencia mediante cambios individuales y sociales” ha sido publicado en 2025 en Actas de Coordinación Sociosanitaria: <https://www.fundacioncaser.org/sites/default/files/documentos/revistas/fcaser-revista-caser-n36-art-5-prevencion-demencia-mediante-cambios-individuales-y-sociales.pdf>

El resumen del artículo dice: Los datos del siglo XXI indican que muchas demencias del anciano son prevenibles. Este documento se inicia con una

**Usamos cookies para mejorar su  
experiencia de usuario**

**Al hacer clik en aceptar, está de acuerdo en su uso**

[Política de privacidad](#)

Estoy de acuerdo

**No, gracias**

*una actualización de los conocimientos sobre la incidencia y prevalencia de la demencia en España y su prevención*

intervenciones multidominio que se llevan a cabo en WORLD FINGERS y que han demostrado una discreta efectividad. El documento también discute desafíos para la equidad y la factibilidad de las intervenciones sociales de prevención de la demencia y que deben considerarse en su diseño: **1)** el gradiente socioeconómico de la mayoría de los factores de riesgo modificables y **2)** la necesaria implicación de las instituciones municipales, los servicios sanitarios y sociales, el sector privado y las asociaciones ciudadanas. Las agencias que financian la investigación en salud deberían priorizar las evaluaciones de las intervenciones comunitarias de prevención de la demencia para establecer la base científica de las políticas de salud pública.

*Las agencias que financian la investigación en salud deberían priorizar las evaluaciones de las intervenciones comunitarias de prevención de la demencia para establecer la base científica de las políticas de salud pública*

- "La mejor vacuna contra la demencia es una buena educación desde la infancia".

*"No podemos dejar la prevención solo en manos de las personas.  
Necesitamos políticas*

cuidados de la demencia de *The Lancet*. Este informe concluye que aproximadamente el 45% de los casos son atribuibles a 14 factores de riesgo modificables. Se discuten otros posibles factores modificables actualmente en investigación sobre demencia o sobre deterioro cognitivo.

En una segunda parte se describen las intervenciones multidominio que se llevan a cabo en WORLD FINGERS y que han demostrado una discreta efectividad. El documento también discute desafíos para la equidad y la factibilidad de las intervenciones sociales de prevención de la demencia y que deben considerarse en su diseño: **1)** el gradiente socioeconómico de la mayoría de los factores de riesgo modificables y **2)** la necesaria implicación de las instituciones municipales, los servicios sanitarios y sociales, el sector privado y las asociaciones ciudadanas. Las agencias que financian la investigación en salud deberían priorizar las evaluaciones de las intervenciones comunitarias de prevención de la demencia para establecer la base científica de las políticas de salud pública.

### ***Frases clave de la conversación para recordar***

#### **Sobre el mito de la inevitabilidad**

- "La demencia del anciano no es habitualmente genética. Solo el 1% de los casos lo son".— Félix Bermejo
- "Nunca es demasiado tarde para empezar a prevenir la demencia". — Vicky Zunzunegui

#### **Sobre factores de prevención**

- "Lo que es bueno para el corazón, también es bueno para el cerebro".

- "Hasta la audición y la vista pueden marcar la diferencia en la salud cognitiva".

#### **Sobre el rol de la sociedad y las políticas públicas**

**Usamos cookies para mejorar su experiencia de usuario**

Al hacer clik en aceptar, está de acuerdo en su uso

[Política de privacidad](#)

Estoy de acuerdo

**No, gracias**

cuestión cultural”.

- “Invertir el 1% del presupuesto en salud pública no es suficiente para prevenir nada”.

## Sobre desigualdad, infancia y salud cerebral

*“La pobreza, el estrés crónico y la soledad no solo duelen: también deterioran el cerebro”*

- “La pobreza, el estrés crónico y la soledad no solo duelen: también deterioran el cerebro”.
- “Las madres educadas y los niños bien nutridos tienen cerebros más resistentes al deterioro”. — Félix Bermejo
- “La educación protege al cerebro como si fuera un escudo invisible”.

Si quieres escuchar este magnífico podcast pincha a continuación:



**Usamos cookies para mejorar su experiencia de usuario**

Estoy de acuerdo

**No, gracias**

Al hacer clik en aceptar, está de acuerdo en su uso

[Política de privacidad](#)

## El abuso de las pantallas en la infancia y la adolescencia deja huella: "Hemos encontrado un patrón en la sangre"

La suma del sedentarismo, del abuso de dispositivos y la falta de descanso nocturno es un combo que eleva el riesgo de enfermedades cardiometabólicas en los niños. "Cada hora adicional se asoció con un mayor riesgo, sobre todo por la tarde"

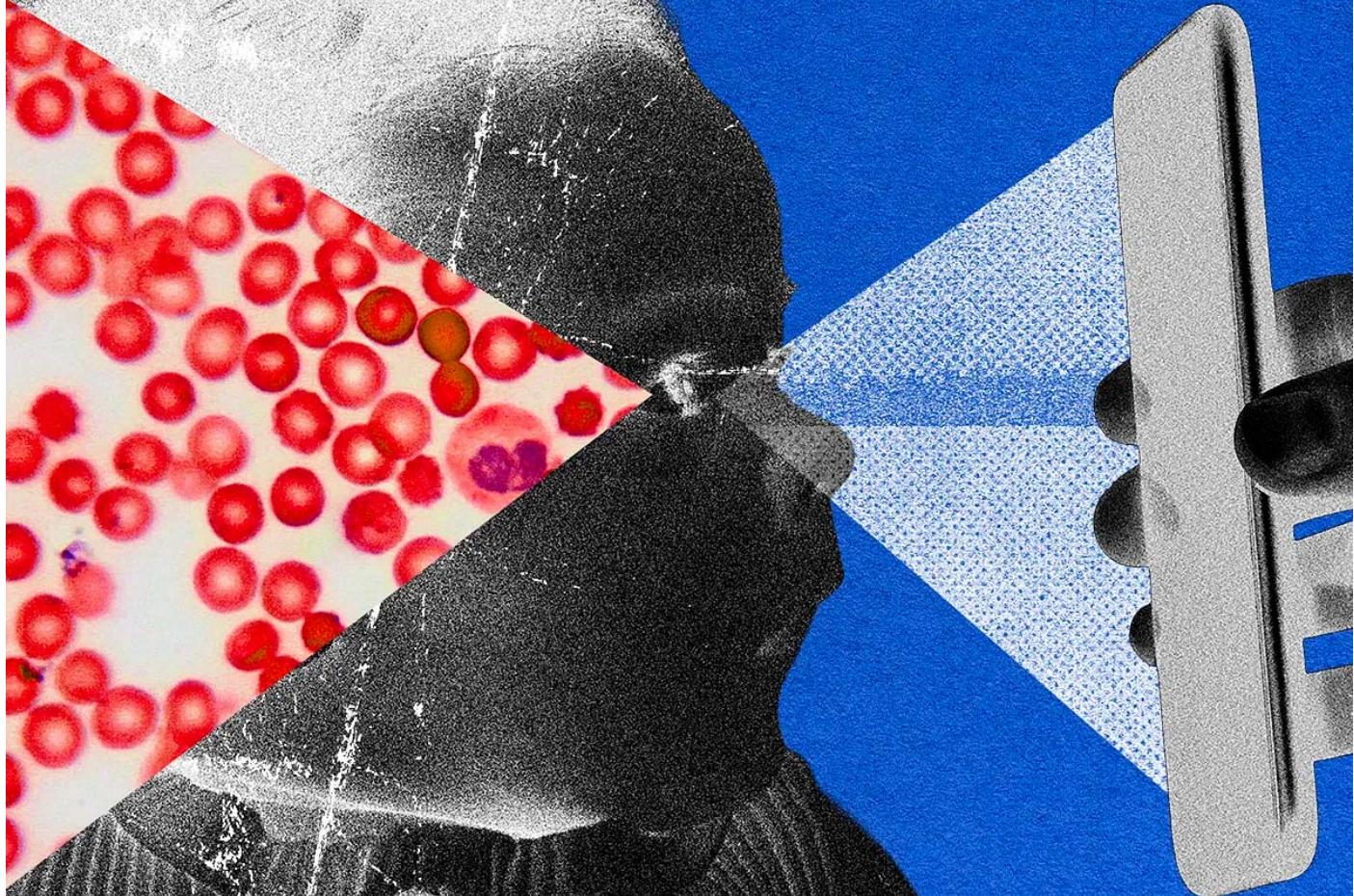
 27 comentarios

Ilustración de JOSETXU PIÑEIRO



Pilar Pérez

Madrid

Actualizado Domingo, 24 agosto 2025 - 14:35



0

# **Osakidetza nombra al neurólogo Koldo Berganzo nuevo Director de Asistencia Sanitaria**

27 de agosto de 2025

Tags Osakidetza - Servicio Vasco de Salud (</es/tags/osakidetzaserviciovascodesalud?uid=356>)

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

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

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

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

Todavía no hay comentarios:

Descargas medios de comunicación

**Koldo\_Berganzo.jpeg** ([https://bideoak2.euskadi.eus/2025/08/27/news\\_103979/Koldo\\_Berganzo.jpeg](https://bideoak2.euskadi.eus/2025/08/27/news_103979/Koldo_Berganzo.jpeg))

Noticias: <http://www.euskadi.eus/gobierno-vasco/noticias-noticias2/>

Osakidetza nombra al neurólogo Koldo Berganzo nuevo Director de Asistencia Sanitaria

Fecha de publicación: 27/08/2025



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

Licenciado en Medicina por la EHU, conocimiento en la especialidad de Neurología, Berganzo es doctor en Neurociencia y ha ejercido su actividad como médico en Osakidetza durante más de una década, principalmente en el Hospital Universitario de Cánovas. Además, posee un Master en Dirección y Gestión Sanitaria, y desde el año 2021 viene realizando tareas relacionadas con la gestión asistencial, primero como subdirector médico de la OSB Bilbao-Buratu, cargo que desempeñó durante dos años, y después como jefe de Servicio de Análisis de recursos y procesos asistenciales en la Dirección General de Osakidetza, desde el año 2022 hasta 2024. Desde noviembre del pasado año hasta la actualidad, Berganzo ha ejercido el cargo de Subdirector para la Coordinación de Atención Hospitalaria en la Dirección General de Osakidetza, dentro del equipo de María Martínez de Alberiz Zabala, anterior DAS y en la actualidad, directora general de OSB Bilbao-Buratu. Tiene un contrato de 18 meses y un mes de prueba.

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

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

Más información en el portal web: <http://www.osakidetza.eus/directorio/das/>

Sitio web desarrollado y gestionado por el [Gobierno Vasco](#)  
**Euskadi, bien común**  
SUSO JAKINTZETIK | GOBIERNO VASCO

**TODO UN ÉXITO/**

## **El boom de los sleep podcasts: historias para quedarse dormido**

¿Quién necesita contar ovejas cuando tienes una voz calmada en los auriculares? Los podcasts diseñados para dormir se han convertido en tendencia mundial. Cuentos susurrados, narraciones interminables y voces hipnóticas conquistan a insomnes. Te contamos por qué funcionan y cuáles son los más escuchados en España.



Mujer escuchando un podcast en la cama | Freepik

- **El síndrome de la torre de cristal: ¿Por qué nos sentimos observados en las redes sociales?**



**Juan Carrasco**



Publicado: **30 de agosto de 2025, 09:30**



El insomnio afecta a casi un **30 % de españoles**, según la **Sociedad Española de Neurología**. Y en la era del streaming, la solución no siempre son pastillas: cada vez más gente recurre a **podcasts** pensados para dormir.

Estos programas suelen huir de tramas intensas. En su lugar, ofrecen historias sin clímax, descripciones infinitas o incluso lecturas de manuales de instrucciones. **El objetivo: aburrir la mente hasta que se rinda al sueño**. Y los hay de todo tipo. Por ejemplo, hay episodios de tres horas donde solo te describen cómo sería caminar por una playa vacía, entre otras muchas cosas que, si no estás en este mundillo, ni te imaginarías.

Entre los más populares en España están **Nothing Much Happens** o **Get Sleepy**, ambos en inglés, y **Durmiendo Podcast**, en español, con miles de escuchas diarias. Además, el éxito de este tipo de formatos solo parece ir en aumento en los últimos años, especialmente desde la pandemia.

La clave no es solo el contenido, sino la voz. Tonos graves, ritmo lento y repeticiones constantes generan **una especie de arrullo digital**. Para muchos, escuchar a alguien describir cómo ordenar cajones es tan eficaz como un somnífero.

---

## Más Noticias

El dilema del algoritmo: ¿Es TikTok un espejo de la realidad o un generador de la misma?

---

¿Por qué nos obsesionan los true crime? El morbo detrás del género

---

Más allá de la curiosidad, los expertos destacan un beneficio real: crear rutinas de sueño. Escuchar un podcast cada noche funciona como señal al cerebro de que es hora de descansar. Así que ya lo sabes: **la próxima vez que cuentes ovejas, quizás prefieras contar palabras en tus auriculares**.

**Qué hacer si a tu pareja no le satisface el sexo contigo**



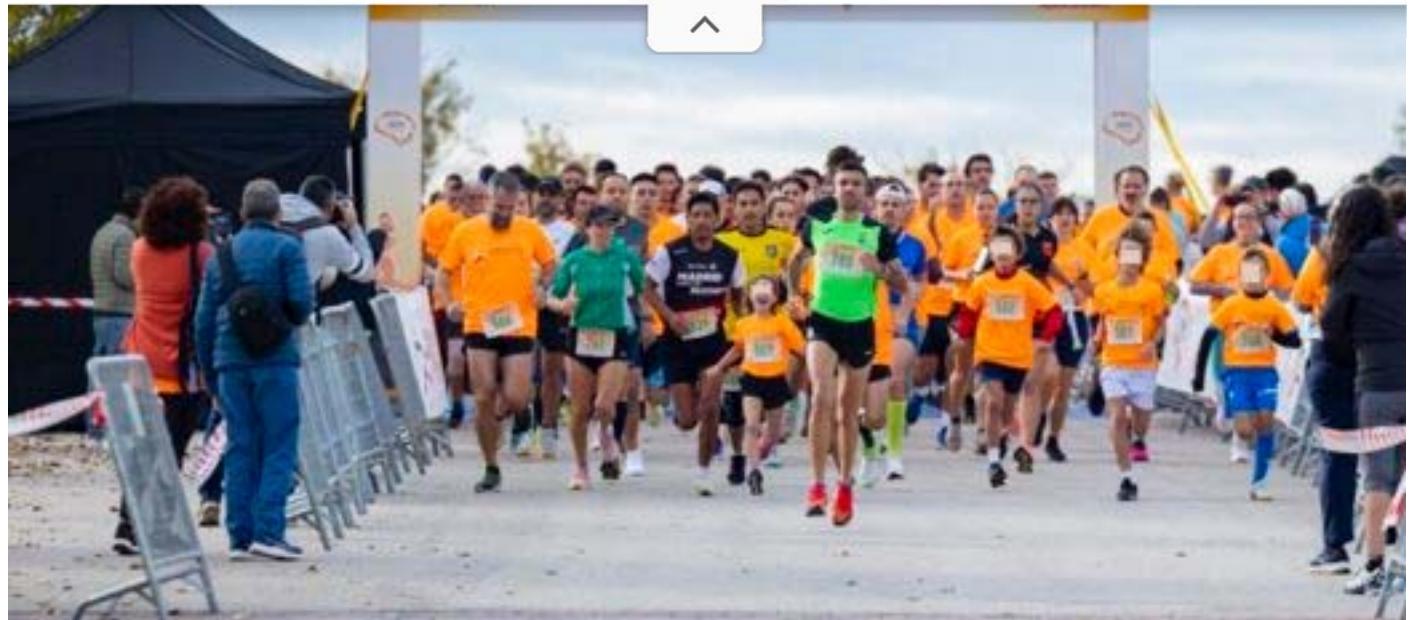
**GACETÍN M**  
Periódico digital de la Ciudad



netcup

**netcup GmbH**

Webhosting, Server, I



Comunidad

## La Carrera Popular Día del Ictus de Madrid ya tiene abiertas inscripciones

22 agosto, 2025

f X 📺 📽️ 🏃

El ictus continúa siendo una de las principales causas de mortalidad y de discapacidad en nuestra sociedad. La Sociedad Española de Neurología (SEN) organiza la Carrera Popular Día del Ictus, que el 26 de octubre celebrará su segund...

Madrid apartments

GESTIONAR CONSENTIMIENTO



En esta ocasión, esta fiesta de la salud se traslada al Paseo de la Castellana, en pleno corazón de Madrid. Programa deportivo para toda la familia, **la Carrera Popular Día del Ictus contará con carreras de 5 y 10 kilómetros, salida y llegada en la Plaza San Juan de la Cruz, junto a Nuevos Ministerios.**

**PINCHA AQUÍ Y RECIBE LAS NOTICIAS DE MADRID EN TU MÓVIL**

**GACETÍN MADRID**  
Periódico digital de la Ciudad de Madrid

El circuito descenderá hacia las proximidades de la Plaza de Colón, para remontar el Paseo de la Castellana hasta la calle de Cuzco, donde se iniciará un rápido descenso por la vía principal madrileña hasta meta, en el caso de la prueba de los 10 km, se realizará un nuevo giro al mismo circuito para completar los 10 kilómetros.

Para que esta prueba sea apta para todos los públicos, **la Carrera Popular Día del Ictus también contará con una modalidad de caminata, de 5 kilómetros de distancia**, y que dará una vuelta al mismo circuito establecido para las carreras. Por otra parte, los menores de 16 años podrán participar tanto en la carrera de 5 kilómetros, como en la caminando el trayecto de la marcha.

[GESTIONAR CONSENTIMIENTO](#)



Desde la SEN animan a que personas de todas las edades se sumen a esta iniciativa, **porque el deporte es mejores medios con los que contamos para alejar el fantasma del ictus de nuestra vida**. Y en especial a para que se sumen a este movimiento por la salud, porque aunque nunca es tarde para llevar a cabo hábitos saludables, cuando se asientan desde la infancia son la base para tener una buena salud en el futuro. Además zapatillas y hacer deporte no solo es bueno para nuestra salud, sino que nuestras zancadas o pasos también contribuyen a que la investigación ofrezca mejores oportunidades a los que ha sufrido o padecerán un ictus. **Todos juntos frenar “el golpe”.**

Las inscripciones para la Carrera del Día del Ictus ya están disponibles en todas sus modalidades a través de la web, a un precio de 12,80 euros para cualquiera de las dos carreras, y 9,80 euros en el caso de la marcha.

## I CARRERA POPULAR DÍA DEL ICTUS

- **Fecha:** 26 de octubre.
- **Hora:** 9:00 horas (10K), 9:05 horas (5K), 9:10 horas (marcha).
- **Lugar:** Madrid. Plaza San Juan de la Cruz – Paseo de la Castellana (Madrid)
- **Más información:** [www.carrerapopulardiadelictus.es](http://www.carrerapopulardiadelictus.es)

Get real time update about this post category directly on your device, subscribe now.

[Subscribe](#)

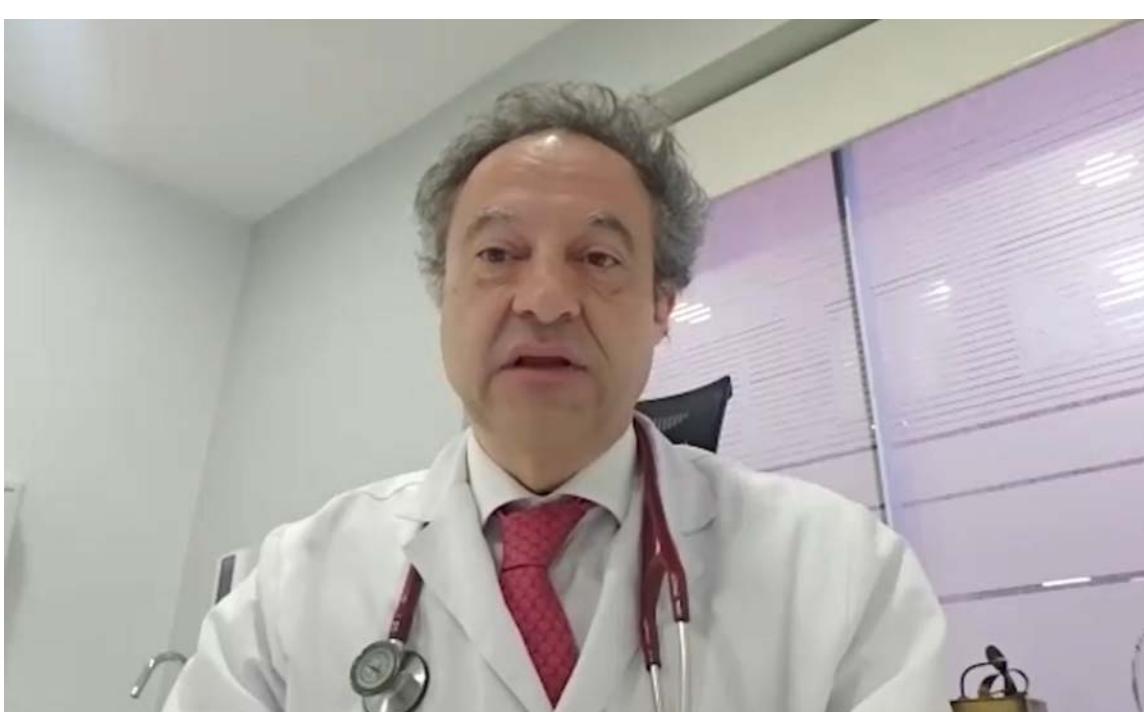


[cronicasanitaria.es](https://www.cronicasanitaria.es)

# Dr. Jesús Porta, presidente de la SEN: «El siglo XXI es el siglo de la neurología»

By *Julio García*

~1 minuto



26 de agosto de 2025 El doctor Jesús Porta, presidente de la Sociedad Española de Neurología (SEN), cuenta en una entrevista a Crónica Sanitaria que el siglo XXI es el siglo de la neurología por la revolución de diagnósticos y tratamientos, al tiempo que hace un balance de la salud neurológica de los españoles, entre otras cuestiones....

---

CONTENIDO PATROCINADO

# En España cada año se diagnostican entre 900 y 1.000 nuevos casos de ELA, que aún no tiene cura, y es clave la investigación

Se estima que hay entre 4.000 y 5.000 afectados en nuestro país, siendo la tercera enfermedad neurodegenerativa más frecuente, tras el alzhéimer y el párkinson.

---

Mariano Tomás | 24/08/25 06:00





A día de hoy, la ELA no tiene cura, pero abundan las actividades que recaudan fondos para su investigación y lograr tratamientos que mejoren la calidad de vida de los pacientes

La enfermedad de **esclerosis lateral amiotrófica (ELA)** fue descrita por primera vez en 1869 por el médico, psiquiatra, neurólogo y neurocientífico francés **Jean-Martin Charcot**, por lo que también se la denomina como enfermedad de Charcot. Se trata de una enfermedad neurodegenerativa, cuya causa se desconoce en la mayoría de casos; afecta sobre todo a las neuronas motoras, provocando debilidad muscular y problemas de movilidad, así como dificultad para hablar y tragar, y hasta problemas respiratorios. A día de hoy no existe cura, pero hay algunos tratamientos que ayudan a manejar los síntomas y mejoran la calidad de vida del paciente, y se trabaja en la **investigación**, una tarea en la que ayudan múltiples actividades que recaudan fondos para la misma.

En el mundo, se estima que cerca de siete de cada 100.000 personas están afectadas por la ELA. En el caso de España, la cifra es de entre 4.000 y 5.000 personas, pues cada año se diagnostican entre 900 y 1.000 nuevos casos. Se trata de la tercera enfermedad neurodegenerativa más frecuente en nuestro país, tras el alzhéimer y el parkinson. Cada 21 de junio, se celebra el Día Internacional de la ELA, que entre sus pacientes fuera de nuestras fronteras tuvo al físico, cosmólogo y divulgador científico británico **Stephen Hawking** o al jugador de béisbol estadounidense **Lou Gehrig**; y entre sus pacientes en España están el exfutbolista y exentrenador **Juan Carlos Unzué**, el exatleta y exentrenador **José Luis Capitán**, y otros muchísimos rostros anónimos y otros que ya no lo son tanto (gracias a su

x

“La ELA es una enfermedad neurodegenerativa que afecta a las neuronas motoras en el cerebro y la médula espinal, lo que causa la pérdida progresiva de la capacidad para controlar los movimientos musculares. Además, es una enfermedad con muy mal pronóstico, ya que la supervivencia de los pacientes rara vez supera los cinco años desde su diagnóstico”, afirmó **Francisco Javier Rodríguez de Rivera**, coordinador del Grupo de Estudio de Enfermedades Neuromusculares de la **Sociedad Española de Neurología (SEN)**, hace unos meses. Es cierto que esa cifra de supervivencia es superada en algunos casos, por lo que no se puede dar una conclusión clara. Tampoco hay que perder de vista que **su diagnóstico es complejo** y puede tardar entre 12 y 16 meses, dado que sus

X

## Su diagnóstico es complejo y puede tardar entre 12 y 16 meses, dado que sus manifestaciones iniciales se pueden confundir con las de otras patologías neurológicas y que sólo alrededor del 10% de los casos tienen un componente hereditario identificado



A todo esto se suma que “actualmente no se dispone de un tratamiento farmacológico que cure la enfermedad ni de alguno que permita alargar significativamente la esperanza de vida, aunque en algunas variantes de causa genética empiezan a aparecer posibles tratamientos, por lo que estos pacientes necesitan un correcto

control de los múltiples síntomas que aparecen a lo largo de la enfermedad y que limitan seriamente su calidad de vida. Por esa razón, desde la SEN llevamos años insistiendo en la necesidad de que existan **Unidades de Enfermedades Neuromusculares** en todos los hospitales de referencia, así como que la **Ley ELA** sea implantada y se convierta en una realidad”, subrayó Rodríguez de Rivera.

Cabe recordar que el pasado 1 de noviembre, el Congreso aprobó por unanimidad dicha ley, pero a pesar de su entrada en vigor, hoy sigue sin traducirse en apoyos reales para los pacientes... De hecho, el **Ministerio de Sanidad** ha anunciado un plan de choque con 10 millones de euros para los pacientes en las etapas más avanzadas de la enfermedad que requieren de ventilación mecánica y de cuidados las 24 horas del día, hasta que se implemente la citada ley. Este dinero se canalizará a través de **ConELA** -que agrupa a las principales asociaciones nacionales de pacientes con la citada enfermedad-, que estima que llegará a unas 500 personas.

**La esclerosis lateral amiotrófica es una enfermedad letal y sin cura, pero la calidad de vida de quienes la sufren puede mejorar con tratamientos y cuidados que suponen un coste para las familias de entre 25.000 y**

La Ley ELA está bloqueada por falta de financiación y ausencia de un desarrollo reglamentario. Sin embargo, “es imprescindible asignar con urgencia a la Ley ELA una dotación presupuestaria adecuada y garantizar que las comunidades autónomas dispongan de los recursos económicos necesarios para implementar las prestaciones contempladas”, advirtió **Pilar Fernández Aponte**, vicepresidenta de la Asociación Española de Esclerosis Lateral Amiotrófica (adELA). Entre otras cosas, porque la esclerosis lateral amiotrófica es una enfermedad letal y sin cura, pero la calidad de vida de quienes la sufren puede mejorar con tratamientos y cuidados que suponen un coste para las familias de entre 35.000 y 115.000 euros al año, según el ‘Estudio de costes directos de la ELA en España en personas enfermas y sus familias’, de la **Fundación Luzón**.

“Todos los pacientes de ELA experimentarán una pérdida gradual de su independencia, lo que generará una significativa discapacidad y la necesidad de **asistencia** tanto para caminar como para realizar cualquier tipo de actividad de la vida diaria. Además, esta discapacidad no solo afecta al paciente, sino también a sus cuidadores y familias. Genera una carga sociosanitaria muy importante”, explicó Rodríguez de Rivera. Claro que hay pequeños signos para el optimismo, porque hace unos meses el Ministerio de Sanidad “aprobó la financiación de un nuevo **tratamiento** que ayuda a preservar la función neuronal y a ralentizar la progresión de la enfermedad en pacientes con ELA que tienen mutaciones en el gen SOD1, responsable de una forma hereditaria de la enfermedad y que

x

la SEN. Asimismo, se está dando un fuerte impulso a la investigación de la enfermedad, gracias en parte a los fondos que se recaudan a través de múltiples iniciativas y actividades, y “existen **varios ensayos clínicos** en marcha que confiamos en que se conviertan en prometedores”, añadió.

**Se está dando un fuerte impulso a la investigación de la enfermedad, gracias en parte a los fondos que se recaudan a través de múltiples iniciativas y actividades, y “existen varios ensayos clínicos en marcha que confiamos en que se conviertan en prometedores”**

En ese impulso a la investigación contribuyen muchas iniciativas de empresas, asociaciones sin ánimo de lucro y administraciones. Entre ellas, está la cuarta edición de la travesía solidaria ‘**Swin for ELA**’, que se celebró el pasado 10 de mayo y donde 70 equipos se lanzaron al mar para nadar los 23 kilómetros entre



Calafat y Cambrils, con el fin de recaudar fondos para la investigación, la cronificación y la cura de la citada enfermedad. “Me faltan palabras para explicar lo que me está dando mi pueblo”, señalaba el paciente de ELA y cambrilense **Siscu Morell** al Diari de Tarragona. Además de la travesía a nado, los participantes y otros muchos ciudadanos pudieron disfrutar de otras actividades acuáticas (talleres de nudos y biología marina), música, zumba, un scalextric gigante y hasta un concurso de tortilla de patatas. ‘Swin for ELA’ es hoy no sólo el nombre de una travesía solidaria, sino de una asociación sin ánimo de lucro que promueve la calidad de vida de las personas diagnosticadas de dicha enfermedad recaudando fondos para ofrecerles apoyo y a sus familias. Todo surgió a partir de un reto de natación en aguas abiertas que impulsó **Dani Rossinés**, inspirado en su amigo **Jano Galán**, que padecía ELA y falleció en 2018. Después Rossinés se marcó grandes retos deportivos en aguas abiertas y en uno de ellos, se le sumó **Jordi Cervera**, otro nadador comprometido con la causa, pasando a realizar otros muchos eventos solidarios, inspirados por el diagnóstico de Siscu Morell.

Casi un mes más tarde, fue el turno de la **II Beso Beach Sailing Fest**, una travesí ×

investigación de la ELA, y en su última edición se vendieron dos botas solidarias (una con vino y otra con tequila).

## **'Swin for ELA' es hoy no sólo el nombre de una travesía solidaria, sino de una asociación sin ánimo de lucro que promueve la calidad de vida de las personas diagnosticadas de dicha enfermedad recaudando fondos para ofrecerles apoyo y a sus familias**



Entre los días 15 y 20 de junio, **Eric Domingo**, deportista y embajador de **Hyundai**, y su madre y enferma de ELA, **Silvia Roldán**, recorrieron más de 100 kilómetros del Camino de Santiago, en concreto parte de la ruta portuguesa desde Vigo hasta Santiago de Compostela, para cumplir un sueño y dar visibilidad a la enfermedad.

El 21 de junio, se conmemora cada año el Día Internacional de la ELA con múltiples actividades, entre ellas. Unos días más tarde, nació la asociación **Hola ELA** en Zahara de los Atunes, una nueva entidad comprometida con la visibilidad, el apoyo a pacientes y la recaudación de fondos para investigar. Su origen fue un **podcast** (que también se cuelga en YouTube) con el que “queríamos dar visibilidad al día a día de quienes conviven con la ELA, pero de una forma que aportara fuerza, alegría y un toque de humor. Que no todo fuera oscuridad”, señaló la presidenta de la nueva asociación, **Tatiana Morán**. Su símbolo es un simpático atún investigador con bata y gafas que ha diseñado **Ani Aguilar**, artista y miembro de la asociación, la cual ya tiene la colaboración del proyecto de investigación BioGipúzkoa, el neurólogo **Adolfo Pérez de Muniain** y la doctora **Carmen Paradas**, del Hospital Virgen del Rocío. Su primer evento fueron unos juegos populares y más adelante, tienen previsto un paseo nocturno a Bolonia, participar en la travesía a nado del Estrecho con ‘Swin for ELA’, entre otros actos. Y siguiendo en la provincia de Cádiz, los equipos de fútbol Cádiz CF y Córdoba CF disputaron la **LXXI edición del Trofeo Carranza**, destinando un euro de cada entrada a Hola ELA. Además, antes del partido, se instaló en la grada de tribuna u

**El origen de Hola ELA fue un podcast (que también se cuelga en YouTube) con el que “queríamos dar visibilidad al día a día de quienes conviven con la ELA, pero de una forma que aportara fuerza, alegría y un toque de humor. Que no todo fuera oscuridad”, señaló la presidenta de la nueva asociación, Tatiana Morán**

Desde el pasado día 4 de este mes y hasta que acabe, la Fundación Española para el Fomento de la Investigación de la

Esclerosis Lateral Amiotrófica (**Fundela**) ha lanzado una nueva edición de la campaña **#CubohELAdo**, la cual consiste en echarse por encima un cubo de agua helada para impulsar la investigación en esta

enfermedad. El origen de este reto está en el que el exjugador de béisbol y paciente de ELA **Pete Frates** hizo a otra persona, nominando después a otras a hacerlo y a donar dinero a la causa. Una iniciativa que se volvió viral en las redes sociales y permitió aprobar nuevos tratamientos, descubrir nuevos genes, desarrollar nuevas tecnologías de asistencias y más colaboración para investigar en todo el mundo. “Cada contribución, grande o pequeña, nos acerca un paso más a un futuro sin esta devastadora enfermedad”, explicó **Maite Solas**, investigadora y vicepresidenta ejecutiva de Fundela.

En septiembre, entre los días 18 y 21, se celebrará la cuarta edición del **DalecandELA Fest**, en el Puerto Viejo de Getxo. Habrá una gran número de actividades artísticas, deportivas e infantiles, acciones de concienciación y gastronomía para recaudar fondos con el fin de investigar y apoyar a los pacientes. La asociación DalecandELA nació en 2019 con los objetivos de dar visibilidad a esta enfermedad ante la sociedad, gobiernos e instituciones, recaudar fondos para su investigación, ayudar a mejorar la calidad de vida de sus pacientes y transmitir que lo importante en la vida es el camino y saber disfrutarlo con alegría, con optimismo y espíritu de superación.

Desde el este al sur, pasando por el norte y llegando al oeste, donde también hay eventos, como la **II Gala Esperanza** que organiza la Hermandad del Perdón con la colaboración del Ayuntamiento de Don Benito. Tendrá lugar el 27 de septiembre,



**Mójate y dona a FUNDELA!**  
Ayúdanos a combatir la ELA, ayúdanos a investigar.  
#ELAMojate, #MNDIceBucketChallenge, #EveryAugustUntilACure, #ALSMNDWithoutBorders

**“Cada contribución, grande o pequeña, nos acerca un paso más a un futuro sin esta devastadora enfermedad”, explicó Maite Solas, investigadora y vicepresidenta ejecutiva de Fundela, que ha lanzado este mes una nueva edición de la campaña #CubohELAdo**

Más adelante, el 11 de octubre, en el Teatro Villamarta de Jerez de la Frontera, se estrenará ‘**ELA El Musical**’, un espectáculo promovido por **Juan Carlos Garnés**, con el fin de recaudar fondos para investigar y visibilizar una enfermedad aún muy desconocida. Esto será posible por la colaboración de empresas, entidades, familia y el apoyo recabado en la ciudad. Se trata de una obra cultural con letra y música original, que aúna teatro, ballet, orquesta y música coral, para representar la vida de un enfermo de ELA desde el momento del diagnóstico y pasando por cada etapa, y haciendo partícipe también al público de la visión de la familia, los amigos, el personal médico, los cuidadores y los profesionales de la investigación.

X

Todas estas actividades son sólo una muestra de las muchas que hay para recaudar fondos y seguir investigando, y hay signos para el optimismo. El pasado mayo, en la revista médica *The Lancet*, se reveló que una joven con ELA había recuperado la capacidad de caminar y respirar sin asistencia, después de someterse a un tratamiento experimental desarrollado por investigadores de la **Universidad de Columbia** (Nueva York, EEUU) que se había probado en total en 25 pacientes, y en otro enfermo también había dado resultados positivos, lo que da esperanzas a los afectados por variantes genéticas específicas de la enfermedad. Por otra parte, en España. Un estudio del **Instituto Imdea Nanociencia**, que tiene a **Valle Palomo** como investigadora principal, ofreció resultados muy prometedores en el tratamiento con distintos fármacos linfocitos en 15 pacientes, y en las células de algunos de ellos se revertió la enfermedad. Asimismo, el pasado julio, la Administración de Alimentos y Medicamentos de los Estados Unidos ( **FDA**) concedió la designación de medicamento huérfano a una innovadora terapia génica para la enfermedad que se ha desarrollado en la Universitat Autònoma de Barcelona (UAB) y ha licenciado la compañía norteamericana **Klotho Neurosciences, Inc.**

## CONTENIDO PATROCINADO POR: INDITEX

¿Te ha interesado este artículo?

Suscríbete a nuestro newsletter y recibe cada dia en tu correo lo más destacado de Hispanidad

He leído y acepto las [condiciones legales](#)



[infobae.com](https://www.infobae.com/esp/2025/09/01/controlar-la-diabetes-para-prevenir-el-alzheimer-descubren-una-conexion-entre-los-trastornos-digestivos-y-las-enfermedades-neurodegenerativas/)

# Controlar la diabetes para prevenir el Alzheimer: descubren una conexión entre los trastornos digestivos y las enfermedades neurodegenerativas

C. Amanda Osuna

4-5 minutos



*Una mujer con dolor de estómago (AdobeStock)*

Si el estómago es nuestro segundo cerebro, no debe sorprender que con él se encuentren relacionadas diversas enfermedades neurodegenerativas, como el Alzheimer. Este [eje intestino-cerebro](#) ha despertado el interés de los científicos en los últimos años para comprender esta conexión bidireccional mediante la que se comunican y retroalimentan estos dos sistemas.

Las investigaciones al respecto han cristalizado en un macroestudio [publicado en la revista Science Advances](#) que ha encontrado una relación entre cómo ciertos **trastornos digestivos** aumentan el riesgo de sufrir **enfermedades neurodegenerativas**, tales como el Alzheimer o el Parkinson. Con este descubrimiento, los científicos planean mejorar la capacidad de predecir qué pacientes sufrirán estas afecciones.

Mediante el análisis de la información genética, médica y proteómica de millones personas extraída del Biobanco del Reino Unido, el SAIL Databank de Gales y el Biobanco FinnGen de Finlandia, los científicos lograron identificar que los pacientes con diabetes tipo 2 tenían un **70 % más de riesgo de sufrir [Alzheimer](#)** diez años después del diagnóstico de esta enfermedad metabólica.

Otro de los marcadores más relevantes con el que se toparon los científicos fue el **déficit de vitamina D**, así como trastornos digestivos tales (gastritis, esofagitis e infecciones intestinales) o las alteraciones del **colesterol**. En cuanto a este último, un estudio publicado en enero de 2024 de la Universidad de Washington (Estados Unidos) descubrió que los depósitos de la proteína tau, característicos de la enfermedad del Alzheimer, en el cerebro están relacionados con la acumulación de un tipo de colesterol.

La importancia de este hallazgo reside en su impacto para la detección temprana y, quizás en un futuro, la prevención de ciertas enfermedades. El estudio considera que controlar la diabetes podría ser útil para **reducir el riesgo** de desarrollar otros trastornos neurodegenerativos.

Los resultados muestran que la interacción entre **predisposición genética** y trastornos del eje intestino-cerebro contribuye al riesgo de Alzheimer y Parkinson, aunque de forma aditiva y no sinérgica. La integración de datos multimodales permite una evaluación más

precisa y personalizada del riesgo, con potencial para mejorar la detección temprana y el desarrollo de intervenciones preventivas.

0 seconds of 1 minute, 19 seconds Volume 90%

Press shift question mark to access a list of keyboard shortcuts

La edad de jubilación crece en Europa y advierten que irá subiendo de manera progresiva

01:18

00:00

01:19

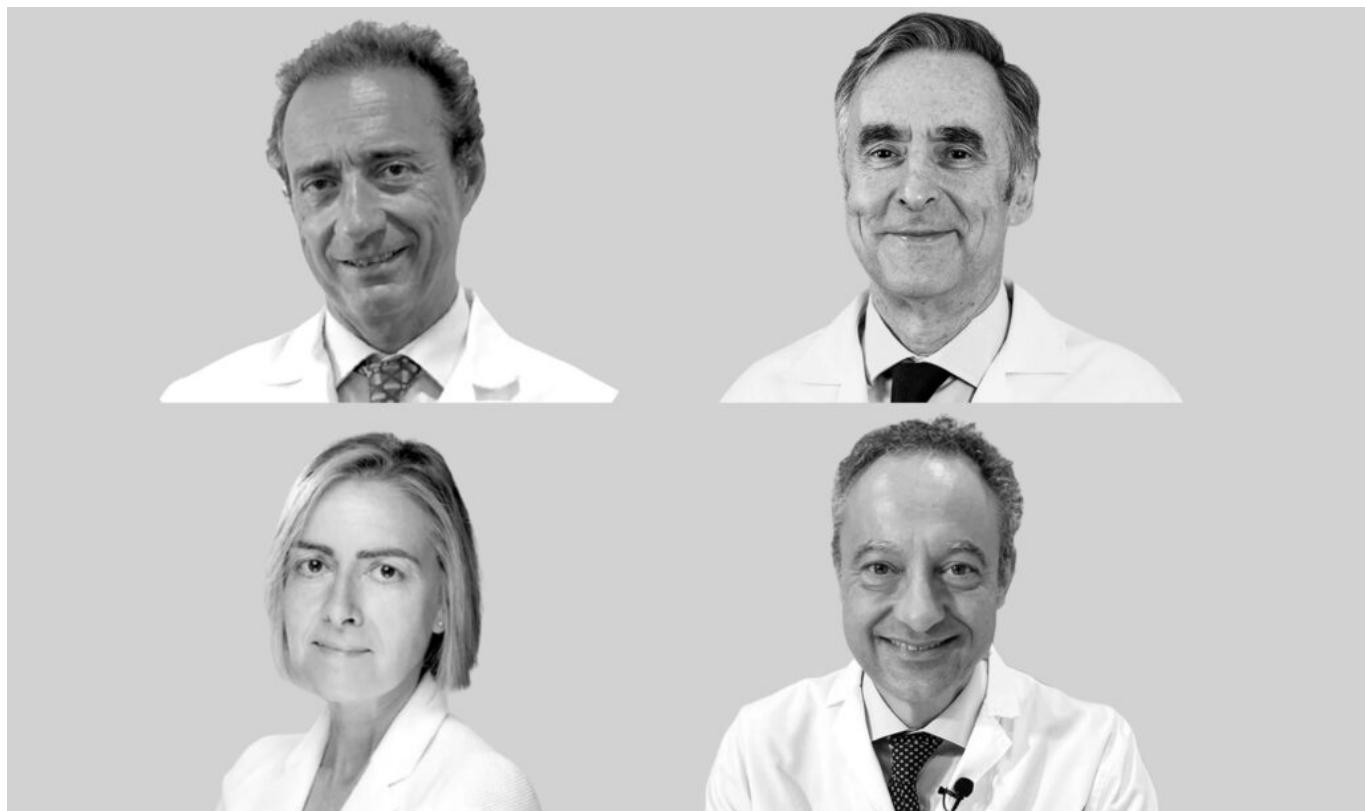
01:19

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

En **España**, la enfermedad de Alzheimer afecta aproximadamente a **800.000 personas**, según los últimos datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN). Es la forma más común de demencia, representando entre el 60% y el 70% de todos los casos de esta condición en nuestro país. La prevalencia de esta enfermedad neurodegenerativa aumenta con la edad, siendo más común en personas mayores de 65 años. Sin embargo, también puede presentarse en individuos más jóvenes, en lo que se conoce como Alzheimer de inicio temprano.

La incidencia de la enfermedad de Alzheimer en España ha ido **en aumento** en las últimas décadas, en parte debido al **envejecimiento de la población**. Este crecimiento representa un desafío para el sistema de salud y los servicios de atención a largo plazo, ya que la enfermedad requiere de cuidados especializados y constantes. Se estima que, en torno al año 2050, habrá más de 150 millones de personas con Alzheimer y otros tipos de demencias.





## ACTUALIDAD

### **Forbes destaca a cuatro neurólogos como referentes nacionales en su especialidad**

Los doctores Rafael Arroyo, Oriol Franch, Mar Mendibe y Jesús Porta, seleccionados entre los mejores médicos de España por su liderazgo clínico, trayectoria investigadora y excelencia asistencial en neurología

27 de agosto de 2025

#### **Redacción**

La revista *Forbes* ha vuelto a reconocer el talento y la excelencia médica en España, destacando en su lista anual a algunos de los mejores neurólogos del país. En la edición de 2024, han sido incluidos cuatro destacados profesionales

firme compromiso con la investigación y la formación.

El **Dr. Rafael Arroyo González** encabeza, una vez más, el reconocimiento dentro del campo de las enfermedades neuroinmunológicas y neurodegenerativas. Jefe del Servicio de Neurología en el Hospital Universitario Quirónsalud Madrid y en el Hospital Universitario Ruber Juan Bravo, dirige equipos multidisciplinares especializados en esclerosis múltiple y alzhéimer. Doctor en Medicina por la Universidad Complutense de Madrid y profesor titular en la Universidad Europea de Madrid, ha participado en más de 40 ensayos clínicos internacionales sobre nuevos tratamientos neurológicos, consolidando su posición como referente nacional e internacional.

También repite en la lista **el Dr. Oriol Franch Ubía**, jefe de la Unidad de Neurología del Hospital Ruber Internacional. Licenciado y doctor en Medicina por la Universidad Autónoma de Madrid, es uno de los mayores expertos en neurología clínica y en segundas opiniones neurológicas. Bajo su dirección, una unidad formada por más de 60 profesionales aborda también patologías como la epilepsia, los trastornos del movimiento y la neurooftalmología, una de sus principales áreas de interés. Compagina su labor asistencial con una intensa actividad divulgativa en congresos nacionales e internacionales.

*Forbes subraya la relevancia de la neurología en la medicina actual y el papel crucial de estos profesionales en el abordaje de enfermedades complejas del sistema nervioso*

Por su parte, la **Dra. Mar Mendibe Bilbao** figura por segundo año consecutivo entre los mejores especialistas. Actualmente es Directora Científica del Instituto de Investigación Biocruces Bizkaia y neuróloga en la Unidad de Neuroinmunología y Esclerosis Múltiple del Hospital Universitario Cruces-OSI EEC. Doctora en Medicina y Cirugía por la UPV-EHU, con formación en gestión sanitaria por ESADE y Deusto Business School, es también profesora asociada en el departamento de Neurociencias de la Universidad del País Vasco. Su perfil combina asistencia, investigación y gestión, posicionándola como un referente en el ámbito de la neuroinmunología.

Cierra esta selección el **Dr. Jesús Porta**, jefe del Servicio de Neurología del Hospital Universitario Fundación Jiménez Díaz. Presidente de la Sociedad Española de Neurología y vicepresidente del Consejo Español del Cerebro, cuenta con más de 25 años de experiencia clínica. Está considerado uno de los



Acceder

uncionales  
ra, y su unidad  
cluyó en sus

rankings de mejores médicos en 2023 y 2024.

Con estas distinciones, *Forbes* subraya la relevancia de la neurología en la medicina actual y el papel crucial de estos profesionales en el abordaje de enfermedades complejas del sistema nervioso. Su reconocimiento no solo responde a logros individuales, sino al impacto positivo de su labor en el sistema sanitario y en la vida de miles de pacientes en España y fuera de nuestras fronteras.

## Noticias complementarias



**Los doctores Canales Bedoya, García Olmo y De Lacy Fortuna entre los mejores especialistas en cirugía general y aparato digestivo**



**El Dr. Pablo Gallo González, mejor especialista en angiología y cirugía vascular en España para Forbes**

ACTUALIDAD , C1 , FORBES , NEUROLOGÍA , RANKING





● AHORA Matrimonio | Terremoto Afganistán | Guerra en Gaza | Ucrania y Rusia | Nombres borrascas | Princ

ESCUCHA atresplayer |

Ciencia y tecnología > Un estudio afirma que los problemas digestivos son un factor

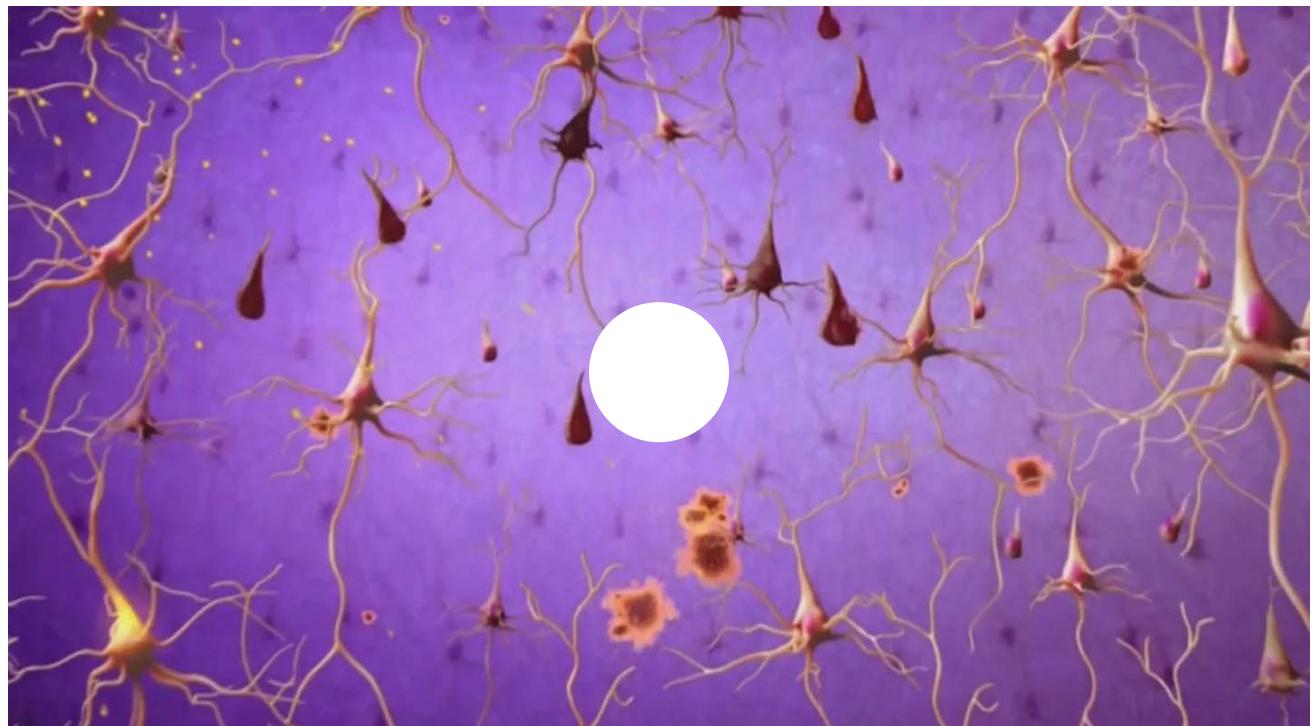
PUBLICADO EN 'SCIENCE'

## Un estudio afirma que los problemas digestivos son un factor de riesgo en el desarrollo de enfermedades neurodegenerativas

**El contexto** Este estudio confirma, una vez más, la conexión entre el estómago y el cerebro. "Tenemos que entender el sistema nervioso como todo uno", explica Jesús Porta, presidente de la Sociedad Española de Neurología.

Las claves:

- Los resultados se han extraído tras el análisis de datos clínicos y genéticos de medio millón de personas
- Se recomienda cuidar la salud intestinal como remedio para evitar otras enfermedades



PUBLICIDAD

**Pablo Amil.**  
Madrid, 28 de agosto de 2025, 20:48

Profundiza en  
**1 minuto**



**VER RESUMEN IA SUPERVISADO**



Escucha esta noticia

0:00 / 1:36

Cada vez hay más estudios que confirman que entre **el estómago y el cerebro existe una conexión**. Y uno de los últimos que lo afirma se ha publicado en la revista 'Science', explicando que **los problemas digestivos o de nuestro metabolismo pueden incrementar el riesgo de sufrir enfermedades como el alzhéimer o párkinson**.

Ya se sabía de la influencia que tienen nuestros genes en el desarrollo de enfermedades neurodegenerativas, pero este nuevo estudio ha advertido que las enfermedades digestivas crónicas es un factor más de riesgo.

"**Tenemos que entender el sistema nervioso como todo uno**. El cerebro es una estructura tan compleja, pero tan sensible que aspectos como el consumo de tóxicos, hipertensión, traumatismos craneales... pueden influir", explica Jesús Porta, presidente de la Sociedad Española de Neurología.

La diabetes duplica el riesgo de desarrollar alzhéimer o párkinson. Pero no es la única patología que aumenta este riesgo. La gastroenteritis, colitis o trastornos digestivos como el estreñimiento o la diarrea crónica también influyen. "Una microbiota adecuada va a influir mucho en el estado de la salud a nivel general", comenta José Manuel Pérez Pozo, miembro de la Sociedad Andaluza de Patología Digestiva.

Son los resultados del mayor estudio hasta la fecha: **un análisis de datos clínicos y genéticos de medio millón de personas**. Información que nos sirve para un diagnóstico precoz de estas enfermedades. "El 43% de la población padece una enfermedad neurológica. Tenemos que luchar no solo en la

prevención de estas enfermedades degenerativas, sino en el tratamiento precoz de las otras enfermedades", añade Jesús Porta.

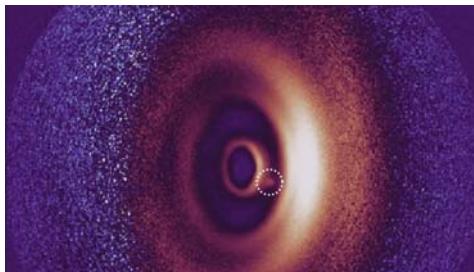
Porque este estudio reafirma que cuidar la salud intestinal es un remedio para evitar otras enfermedades sin vuelta atrás.

---

## Más Noticias



**¿Qué pasaría si el Monte Fuji entrara en erupción? La IA simula los devastadores efectos del volcán sobre Tokio**



**Descubren un nuevo exoplaneta que se formó hace 5 millones de años y que orbita alrededor de una estrella joven similar al Sol**



**Detectan retrasos en desarrollo cerebral en bebés infectados por COV durante el embarazo**



Noticias en  
**Google News**



Noticias en  
**WhatsApp**



Noticias en  
**Telegram**

---

## NATURALEZA ALUCINANTE





Más ▾

## MAGAZINE

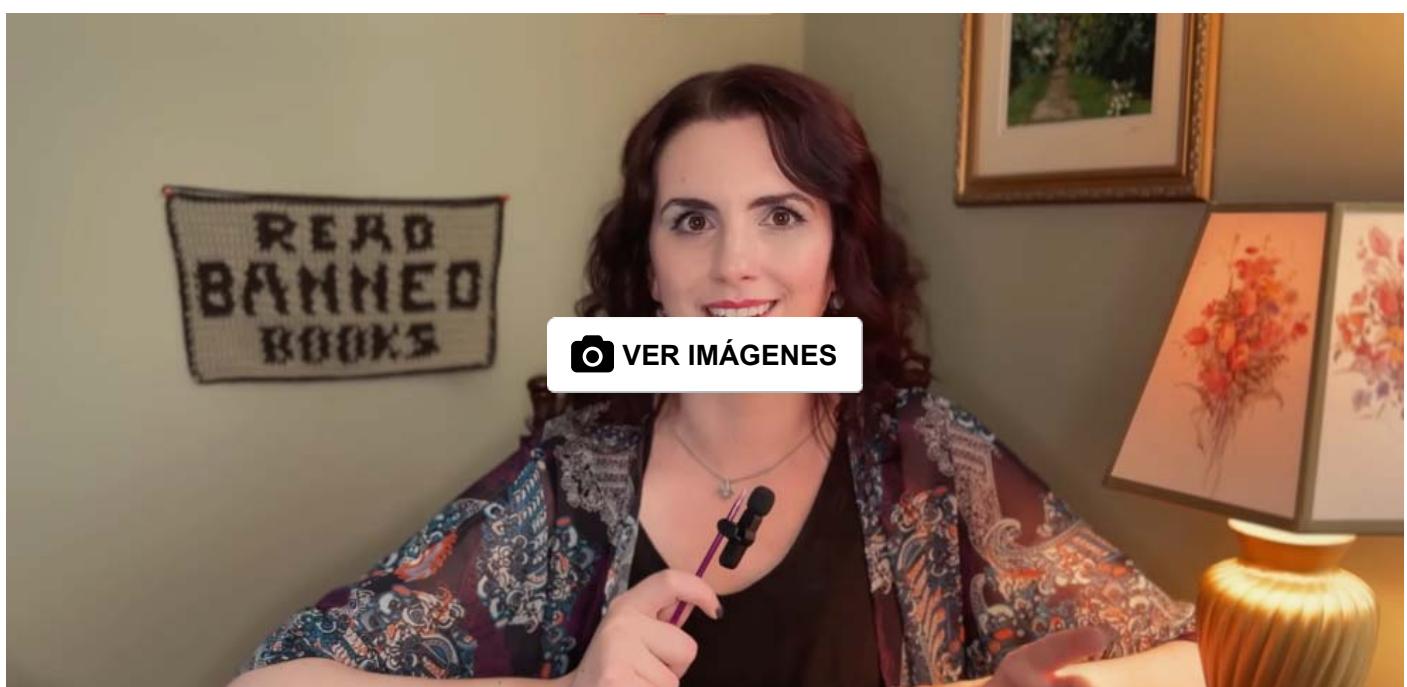
MODA / BELLEZA / CASA / VIAJES / LIFESTYLE / BIENESTAR

SUSCRÍBETE

### BIENESTAR

# Jo Shaw, escritora: “Tenemos un arma secreta para luchar contra el deterioro de nuestro cerebro por estar con las redes sociales y volver a ser como éramos”

La autora lamenta que esos vídeos cortos que no aportan nada para la mente estén destruyendo nuestra atención, creatividad y capacidad de discernimiento



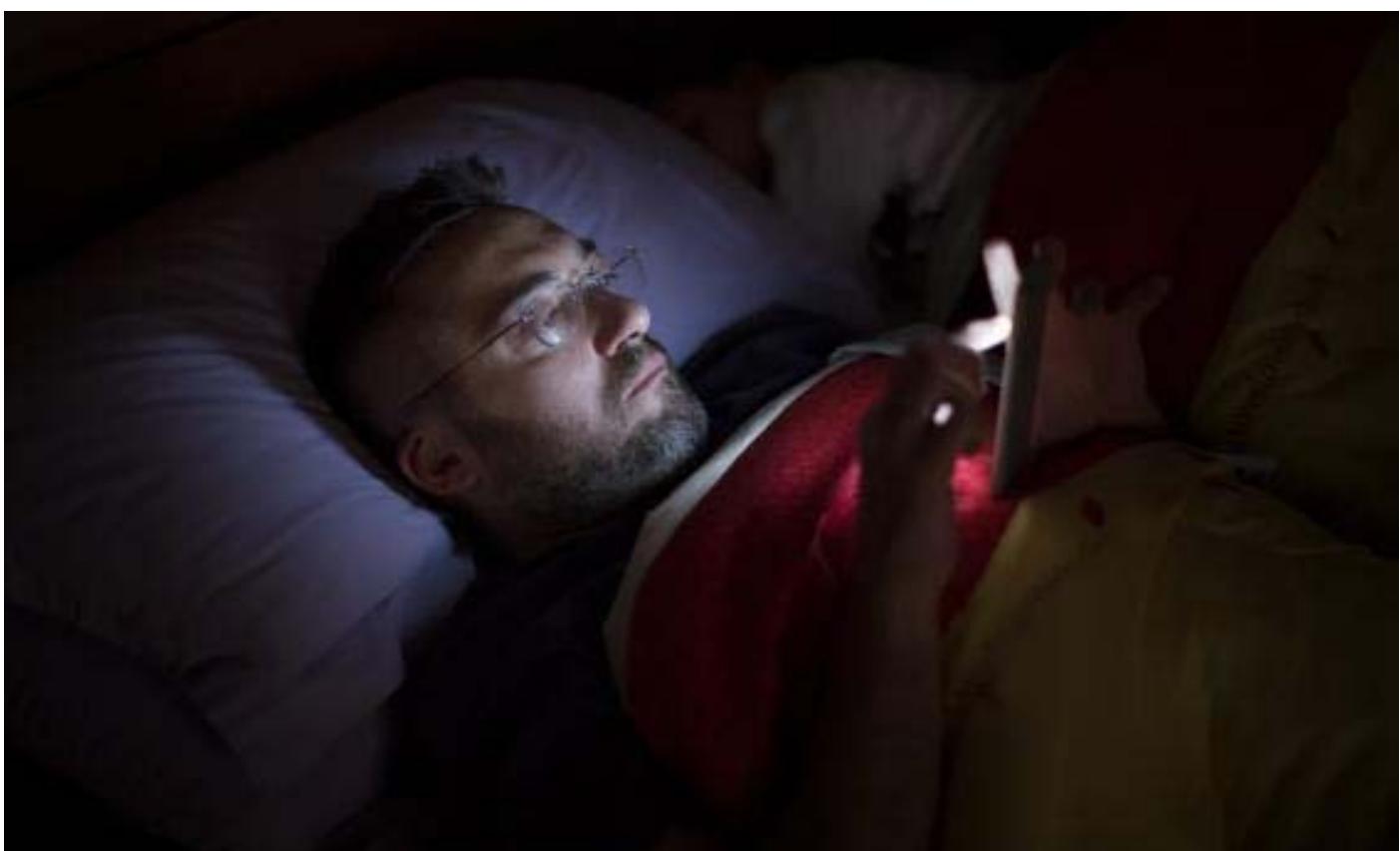
Jo Shaw, escritora: ”¿Sientes que tu mente no es tan aguda como antes? Probablemente la culpa sea de la podredumbre cerebral causada por las redes sociales. Por suerte tenemos un arma secreta” (Thought Couture/captura)



pasar mucho tiempo en internet, sobre todo en redes sociales y viendo contenido insulto o de baja calidad está afectando a nuestro cerebro. La mayoría pasa más horas de las que debería con su móvil y ordenador haciendo precisamente eso, pero alimentar la dopamina con cada "me gusta" en forma de recompensa fácil nos hace más daño que bien.

La búsqueda de gratificación constante no solo tiene un impacto negativo en nuestro bienestar mental, alterando nuestra percepción de la realidad y atacando nuestra confianza o autoestima; sino que, además, muchos habrán notado que ya no recuerdan las cosas como antes, son incapaces de concentrarse o ya no se muestran tan creativos.



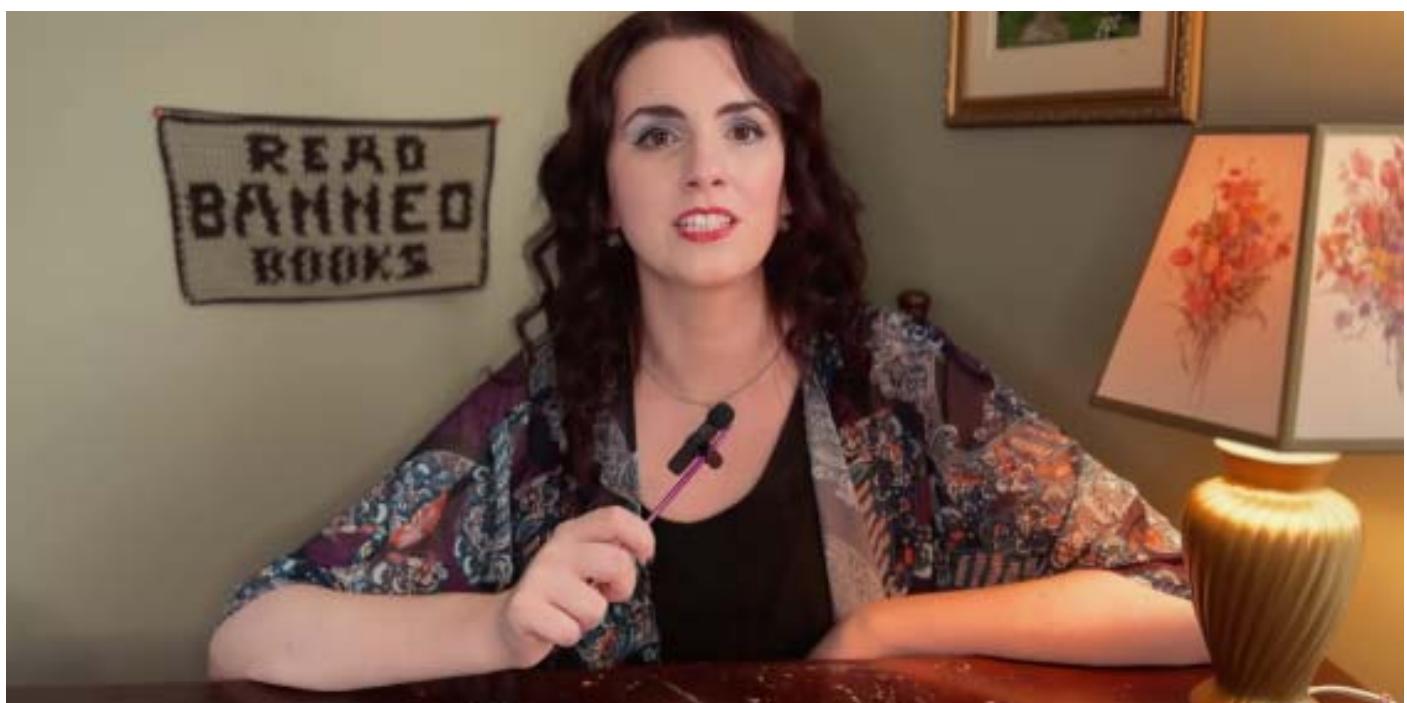


Buscar y buscar durante horas podría provocar un grave deterioro en la salud mental y cerebral. (Thanasis Zovoilis / Getty)

La escritora y ensayista Jo Shaw ha querido llamar la atención sobre esto último a sus seguidores, pues son muchos los que, como ella, notan que en los últimos años no se sienten igual que antes a la hora de utilizar su tiempo libre. “Sobre todo, desde la pandemia”, señala Shaw, en su último vídeo de YouTube, donde reconoce que pasar tanto tiempo confinada encontró en los dispositivos electrónicos uno de sus mejores aliados. “Me hacía sentir menos sola, más conectada con el resto del mundo”.

Shaw, no obstante, asegura que “quiere su cerebro de vuelta”. Para ello, incide en que ha encontrado “el arma perfecta” para conseguirlo: autoeducarse. Por eso, ha comenzado a aprender latín, a cocinar, a tocar el piano o a dedicar tiempo a leer libros sobre el análisis de la literatura, una de sus grandes aficiones. “¿Por qué? Porque las redes sociales han deteriorado mi cerebro”, asegura.





Jo Shaw, escritora: "¿Sientes que tu mente no es tan aguda como antes? Probablemente la culpa sea de la podredumbre cerebral causada por las redes sociales. Por suerte tenemos un arma secreta" (Thought Couture/captura)

Una podredumbre cerebral que la escritora solo cree que se puede conseguir de vuelta con este "arma secreta", que es alimentar a la mente con conocimientos cargados de significado, dejando de lado las redes sociales.





≡

“Virginia Wolf dijo una vez: ‘Pensar es mi lucha’. Lo decía por la Segunda Guerra Mundial, pero creo que se podría decir que estamos en mitad de una guerra ahora mismo”, apunta Shaw, explicando que vivimos en “una guerra por nuestra atención, nuestro alfabetismo, nuestro discernimiento, nuestra conciencia”, por lo que el pensamiento es nuestra defensa. “Posiblemente la única que tenemos”.





Leer o escribir ayudan a ejercitar la mente. (PXHERE)

“Me costó años darme cuenta que mi memoria fallaba. Estaba leyendo menos, dejé de escribir mi diario y me salieron exactamente cero ideas interesantes para mis libros. Me encontraba constantemente preguntándome cómo podría volver a ser la que era antes”, revela.





Pronto dio con la respuesta: lo que hacía antes era interesarse por cosas nuevas, aprender. "No hay que volver a clase. Con un cuaderno, un boli y motivación estás más que preparado", explica. "Solo tienes que buscar qué es aquello que te interesa y comenzar a aprender cosas nuevas".

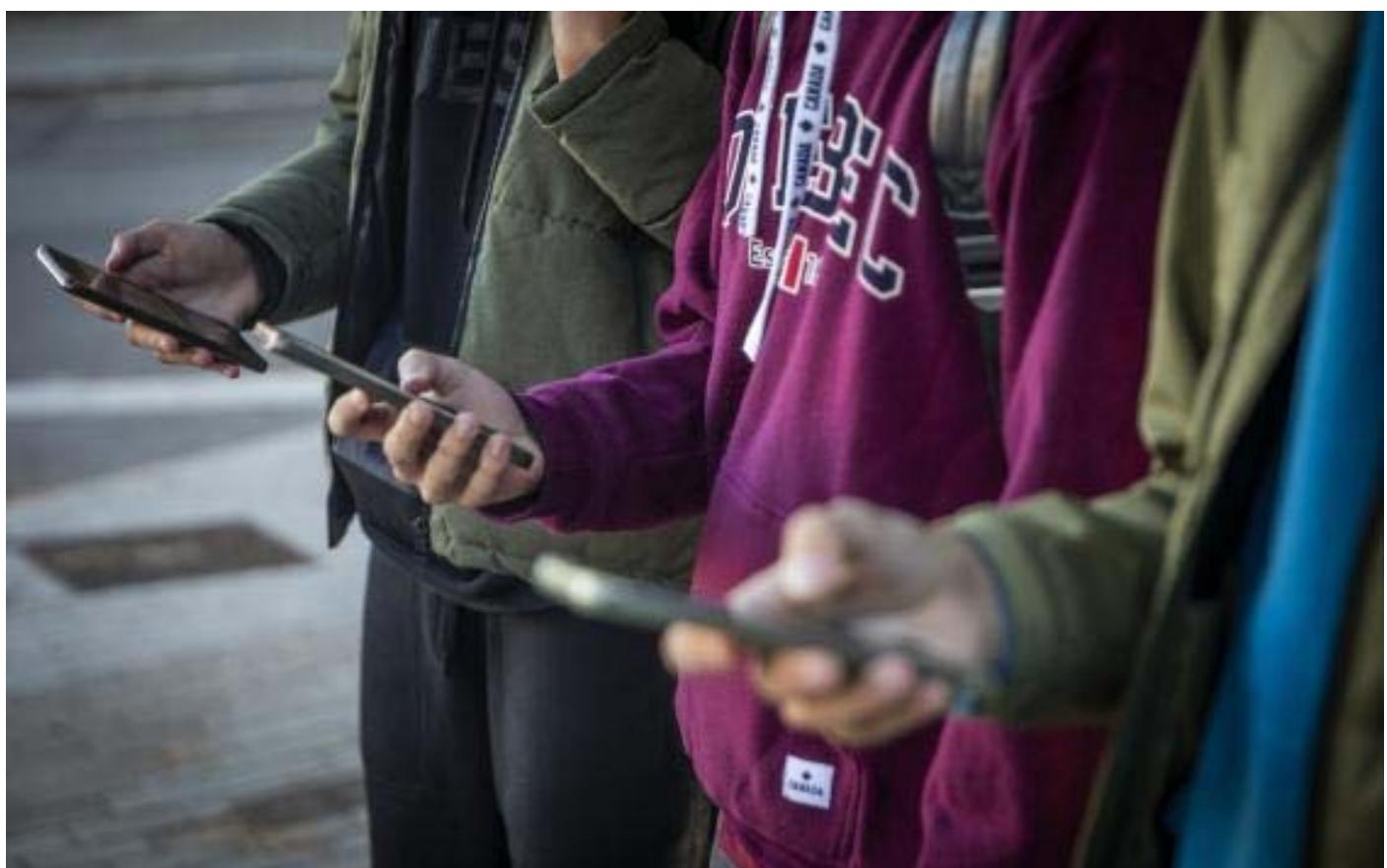
---

**"Por nuestra salud mental y cerebral es importante que todos hagamos una reflexión sobre cómo usamos la tecnología", Dr. David Ezpeleta**

---

La Sociedad Española de Neurología advirtió en un **informe** el Día Mundial por un Internet Seguro para promover el uso responsable de la red, que el uso excesivo de redes sociales, sobre todo en niños y adolescentes, estaba jugando un papel muy negativo en su neurodesarrollo y salud mental, con





España es el país avanzado en el que los menores dedican más tiempo a navegar por las redes sociales.  
(Llibert Teixidó / Propias)





“Independientemente de la legislación, por nuestra salud mental y cerebral es importante que todos hagamos una reflexión sobre cómo usamos la tecnología y qué tipo de relación queremos tener con ella. Desde el punto de vista de la salud la clave siempre estará en el equilibrio, haciendo un uso sensato y comedido de las redes sociales, sin olvidar la importancia de tener amigos de carne y hueso, socializar físicamente con ellos, hacer deporte al aire libre, leer libros en papel, subrayar o escribir a mano, entre otras cuestiones, comenta el Dr. David Ezpeleta, neurólogo.

Es más, desde la organización se destacaba que España era el país avanzado en el que los menores dedican más tiempo a navegar por las redes sociales.

---

## MUNDODEPORTIVO

---



**Ciencia y Tecnología |** 31 Ago, 2025, 7:39

# Generar neuronas nuevas a cualquier edad: el secreto de un cerebro joven y sano

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.



Foto: Especial

- +

EFE / La Voz de Michoacán

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 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: la capacidad que tiene el cerebro para tolerar mejor las consecuencias de la patología asociada a la demencia, es decir, la habilidad para tolerar los cambios que se producen en el envejecimiento normal o patológico.

Foto: EFE

"Un elemento clave es el nivel de estudios. La diferencia entre una persona que nace en un buen medio socio-económico y otra que nace en un medio bajo y sin estudios, es que el riesgo de demencia es 450 % mayor. Esto nos obliga a replantearnos las medidas que estamos tomando ahora mismo de cara a la 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, tendrá las mismas capacidades.

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

"Los cerebros se van modificando en función de la sociedad en donde vivimos. Es la gran maravilla del cerebro humano: cuando somos pequeños nuestro cerebro tiene una gran potencia prospectiva para ir adquiriendo funciones y modificándose; esto hace que sea una maravilla porque crecemos en un ambiente distinto 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.

Foto: EFE

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, expone los aspectos que afectan a una buena salud cerebral y dedica secciones específicas a las enfermedades neurológicas más prevalentes (ictus, Alzheimer, migraña, epilepsia, Parkinson, esclerosis múltiple y trastornos del sueño).

# Premios

## Otorgados al museo



## Premio SEN

2025

La Sociedad Española de Neurología (SEN) ha entregado al museo un premio por su trabajo en la difusión de este campo de la medicina a través de las obras de la colección, promoviendo con ello el interés social por el mismo y por su rol sociosanitario. El premio fue recogido por Natalia San Martín y entregado por el Dr. Jesús Porta-Etessam, presidente de la SEN, durante la entrega de los premios anuales de la sociedad.





## REDES SOCIALES

# ¿Se avecina un aplastamiento neuronal por redes sociales?

- ✓ Se habla mucho de los efectos que tienen las redes sociales sobre nuestras mentes. ¿Es cierto que viene una especie de aplastamiento neuronal?
- ✓ Salud mental y brain rot, impacto de las redes sociales
- ✓ Peligro de redes sociales en adolescentes
- ✓ Las redes sociales alteran el cerebro de los jóvenes
- ✓ Los científicos de la NASA no dan crédito: descubren una extraña barrera en el Sol que resuelve un gran misterio
- ✓ Bombazo en la zoología: reaparece en Brasil un gigantesco animal del que no había rastro desde hace 111 años



Riesgos redes sociales.



### FRANCISCO MARÍA

Colaboro en diferentes medios y diarios digitales, blogs temáticos, desarrollo de páginas Web, redacción de guías y manuales didácticos,...

**31/08/2025 09:00 ACTUALIZADO: 31/08/2025 09:00**

Buena pregunta, y con un título de peli de terror. Resumen honesto: **no hay evidencia de un “aplastamiento neuronal” inminente** causado por las redes sociales, pero sí riesgos reales y acumulativos (sobre todo [en adolescentes](#)) sobre sueño, atención y salud mental que merecen tomarse en serio. La ciencia actual pinta un cuadro matizado: hay asociaciones consistentes con problemas de sueño y malestar psicológico, la causalidad aún se debate y los efectos suelen ser pequeños a moderados, pero a nivel poblacional importan.

## Qué dice la evidencia más reciente (en dos brochazos)



SALUD · EUSKADI

# Koldo Berganzo, nuevo capitán de la asistencia sanitaria en Osakidetza

El neurólogo de Cruces asume la Dirección de Asistencia Sanitaria para coordinar hospitales y Atención Primaria en Euskadi



Koldo Berganzo. / **Irekia**

**SILVIA GARCÍA | BILBAO**

27/08/2025 · 13:36



PUBLICIDAD



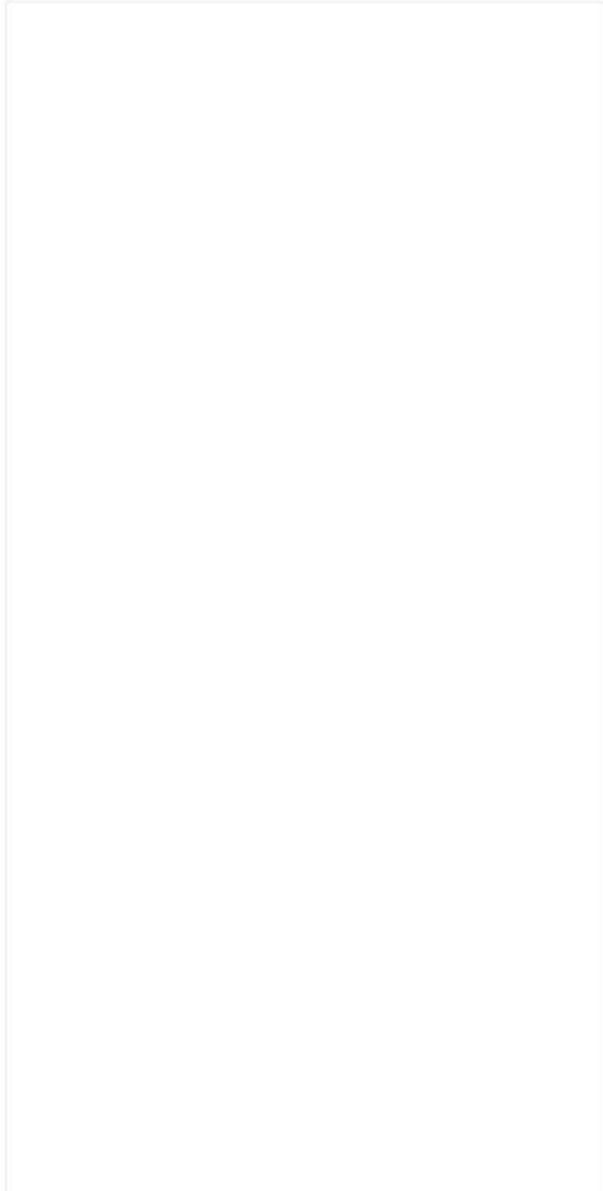
El Consejo de Administración de **Osakidetza** ha



dirigir, planificar, coordinar y gestionar la atención tanto en los hospitales como en la Atención Primaria del Sistema Vasco de Salud.

## Trayectoria de Berganzo

PUBLICIDAD



Berganzo, licenciado en Medicina por la EHU y especializado en Neurología, suma más de una década como médico en el **Hospital Universitario de Cruces**. Doctor en Neurociencia y con un máster en Dirección y Gestión Sanitaria, ha dado un paso firme hacia la gestión en la **OSI Bilbao-Basurto**, después como jefe de Servicio de

€

PUBLICIDAD

X



Hospitalaria en la Dirección General de Osakidetza.

Su trayectoria no se limita a la asistencia y la gestión. Berganzo ha publicado 27 artículos científicos en revistas indexadas, ha participado en **15 proyectos de investigación** y ensayos clínicos, y ha formado parte de órganos como el Comité de docencia y acreditación de la Sociedad Española de Neurología o la Comisión de Ética y Deontología Médica del Colegio de Médicos de Bizkaia. Además, colabora como neurólogo asesor con la Asociación de Parkinson de Bizkaia (Asparbi).

Con este nombramiento, el equipo que dirige la nueva Directora General de Osakidetza, Lore Bilbao, refuerza su apuesta por la modernización sanitaria. El objetivo es avanzar en proyectos innovadores y afrontar retos de futuro como el **envejecimiento demográfico** y la **globalización**, siguiendo las líneas marcadas en el Pacto Vasco de Salud.

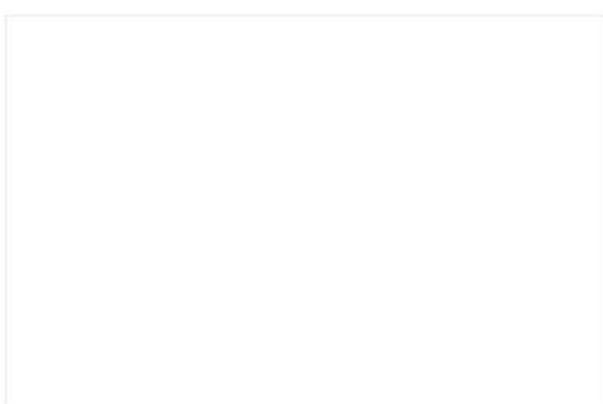
## TEMAS

[atención sanitaria](#)[Hospital de Cruces](#)[Koldo Berganzo](#)[Osakidetza](#)

## ESTA NOTICIA SUCede EN...

[Euskadi](#)

PUBLICIDAD



PUBLICIDAD



x

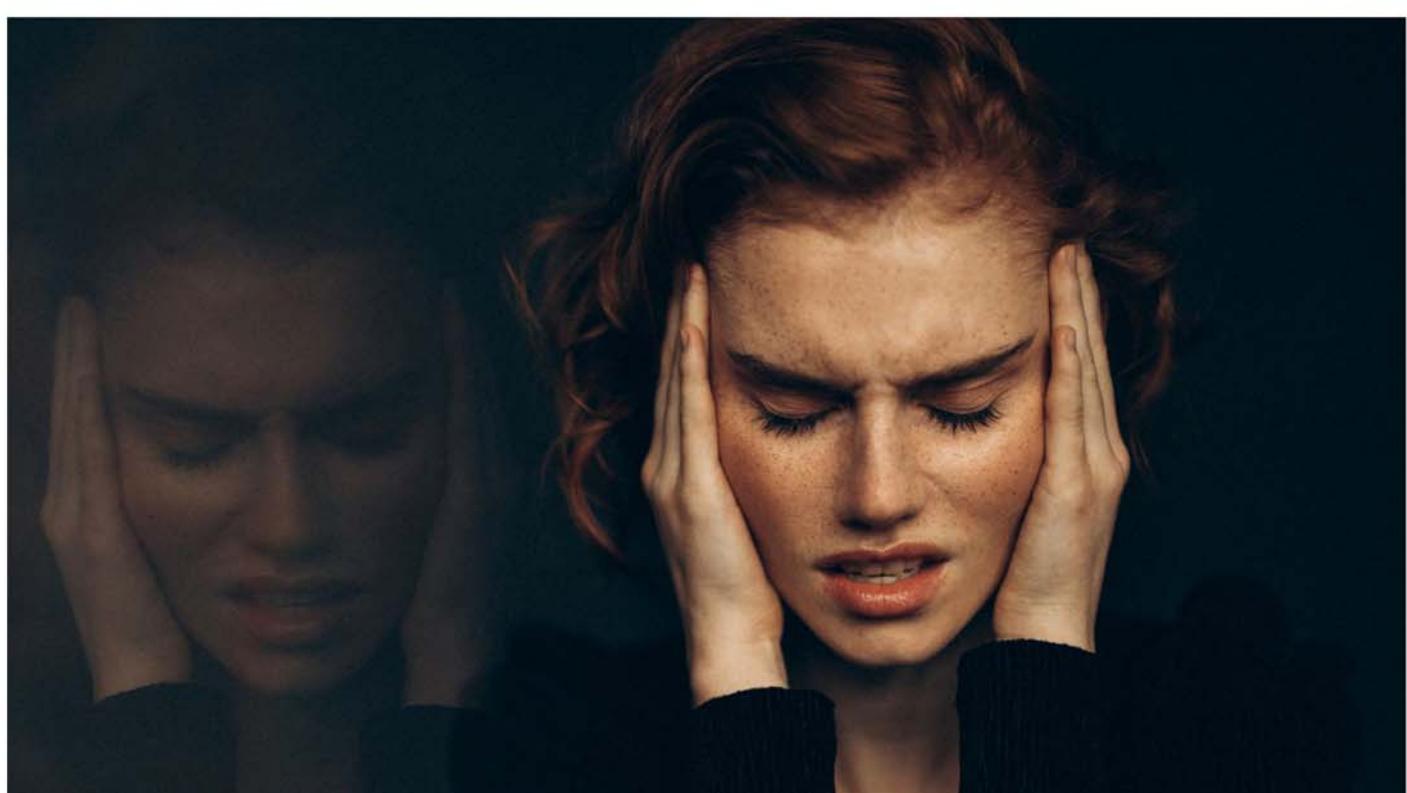


DIRECTO | [Noticias](#) [Televisión](#) [Radio](#) [Deportes](#) [Infantil](#) [RTVE Play](#)  
[RNE Audio](#) [El Tiempo](#) [Playz](#)

» Sociedad

# Migraña, la 'madre' de las 200 cefaleas existentes que se enfrenta al infradiagnóstico y el estigma

- ▶ Es una enfermedad "imprevisible, repetitiva e incapacitante" que afecta a cinco millones de personas en España
- ▶ Un porcentaje importante de los que la padecen sufren estrés, insomnio, depresión y ansiedad



La migraña se manifiesta con episodios recurrentes de dolor de cabeza moderados o graves. | GETTY IMAGES

MARÍA MENÉNDEZ

28.08.2025 | 07:04



DIRECTO | AS Televisión Radio Deportes Infantil RTVE Play

RNE Audio El Tiempo Playz

Todo esto y más sufren los **cinco millones de personas que padecen migrañas** en España, principalmente de entre los 20 y 50 años.

**La migraña es la cefalea más frecuente**- aunque no la única ya que existen 200 tipos- y causa estragos en quien la padece: el 51 % de los pacientes tiene estrés, un 37 % sufre de insomnio, el 30 %, depresión y el 22 %, ansiedad y si no se detecta a tiempo puede complicarse y generar un grado importante de discapacidad, según la Sociedad Española de Neurología (SEN). De hecho, es la **primera causa de discapacidad en mujeres menores de 50 años**.

Isabel Colomina sufre migraña desde los 13 años y ahora preside la Asociación Española de Migraña y Cefalea. Describe la dolencia como "completamente incapacitante" con un malestar que puede ser incluso "paralizante" y relata cómo se ha perdido citas importantes en su vida como la boda de una amiga, encuentros importantes familiares o momentos de vacaciones por culpa de esta dolencia: "Tienes tales dolores que te encierras y no puedes salir de la habitación".

Cree que en torno a esta enfermedad existen **dos problemas claves- el infradiagnóstico y el estigma**- que complican dar con un diagnóstico certero y, por tanto, aplicar el tratamiento adecuado desde el principio de la dolencia. Según explica Colomina a RTVE.es, el 75% de las personas que la padecen **tarda en torno a dos años en tener un diagnóstico correcto** y esto lleva a la automedicación sin control, que a su vez implica la **cronificación de la migraña**.

Añade que muchos enfermos no van al médico por el estigma- normalizan los dolores de cabeza y creen que es una enfermedad menor- y eso lleva a convertirlo en una dolencia crónica con síntomas más graves. "Tener un dolor de cabeza recurrente no es normal y hay



## El intradiagnóstico ronda el 40%

**El infradiagnóstico se sitúa en torno al 40%**, según la Sociedad Española de Neurología, que ha impulsado este mismo año la creación de la **Fundación Española de Cefaleas (Fecef)** para visibilizar el impacto de los 200 tipos de dolores de cabeza existentes, liderados por la migraña, que afecta al 12 % de la población de nuestro país. Consideran que es una enfermedad que no tiene el reconocimiento político ni social que merece.

El director de esta fundación, el investigador y neurólogo José Miguel Laínez, asegura, en una entrevista a RTVE.es, que "es una **enfermedad imprevisible, repetitiva y terriblemente incapacitante**" y que "en el momento en el que viene, tienes que dejar de hacer lo que estés haciendo". "Si es la graduación de tu hijo, sencillamente te la pierdes", lamenta.

Pone el foco, además, en que se trata de un problema de salud que no solo ataca físicamente, sino que también **puede afectar a su bienestar social y emocional**.

Además de concienciar sobre esta patología y luchar para que los pacientes reciban los cuidados necesarios en igualdad de condiciones, uno de los objetivos principales de la Fundación Española de Cefaleas es la de **impulsar la investigación**.

Todo se complica si hablamos de migraña crónica, que se define como el **dolor de cabeza que ocurre durante 15 o más días al mes** en un tiempo superior a tres meses.

Carmen tiene 40 años y sufre migrañas desde hace cinco años. Su caso es el ejemplo de un diagnóstico erróneo. Además del dolor de cabeza y



DIRECTO | AS Televisión Radio Deportes Infantil RTVE Play

RNE Audio El Tiempo Playz

Organicas, finalmente le diagnosticaron migrañas y todo mejoró tras iniciar el tratamiento adecuado.

**Los desencadenantes de los ataques de migraña son múltiples** y varían en cada caso: cambios meteorológicos, muchas horas delante de la pantalla, ingesta de algunos alimentos y de alcohol, estrés y mala higiene del sueño están entre los más comunes. En el caso de Carmen, una de las causas claras era beber alcohol, aunque solo fuese una cerveza: "Deje radicalmente de tomar alcohol y prácticamente desaparecieron los dolores".

Javier, de 32 años, también vivió un periplo médico con varios tratamientos de pastillas e incluso infiltraciones en la cabeza hasta que dieron con el tratamiento adecuado, una vez le derivaron a la unidad de cefaleas de su hospital de referencia. En su caso el patrón de la migraña aparece principalmente por la noche. "Me empiezan a llorar los ojos y me da un dolor que me incapacita. **Son muchos los días que me he ido a trabajar sin dormir y con dolor**", apunta.

Actualmente existen **nueve tratamientos** -siete de ellos comercializados en España- que son mejor tolerados y más eficaces que los anteriores y que **llegan a controlar el dolor en el 90 % de los casos**.

"La migraña es incurable, pero con un tratamiento adecuado en la mayoría de los casos se tiene bajo control" apunta la presidenta de la Asociación Española de Migraña y Cefalea.

Los expertos consultados coinciden en que afecta más a las mujeres que a los hombres y especialmente entre los 20 y 45 años, periodo de mayor actividad laboral y mayor responsabilidad familiar. Varios estudios establecen además una relación directa entre los migraneas y



## Banalización a pesar de ser la sexta enfermedad más prevalente

Los enfermos consultados coinciden en que esta es una dolencia que en ocasiones se banaliza y normaliza- a pesar de ser la sexta más prevalente en el mundo- y que socialmente no se percibe como algo grave. En este sentido, Colomina explica que **la migraña supone tener "un dolor físico insoportable"** y otro adicional: el emocional producido por "la incomprendición de esta enfermedad y por tener que justificar todo el rato como te sientes".

Tener unas rutinas muy establecidas es un buen método de prevención. "**Al cerebro le gusta la rutina, cualquier cambio es malo**", afirma Colomina, que se pregunta por qué nadie discute que si te da un ataque de epilepsia te paraliza y debes coger una baja, pero no ocurre lo mismo con un ataque de migraña.

En la misma línea, el presidente de la Fundación Española de Cefaleas asegura que si "una menstruación está reconocida como causa de baja, por qué una migraña no si es paralizante".

El neurólogo insiste en que cada caso de migraña y cefalea es diferente en cuanto a causas, síntomas y consecuencias, de ahí la importancia del diagnóstico certero, pero hay algunos patrones comunes y uno de ellos es, desde luego, una buena higiene del sueño. "**Que la persona migrañosa duerma bien es clave**. El sueño funciona como una limpieza de cerebro más que importante para prevenir los ataques", afirma.



Espectáculos México

## Olga Mariana revela que sufrió trombosis cerebral: "¡Se me coaguló el cerebro!"

Olga Mariana vivió un momento aterrador que casi le cuesta la vida. Su cuerpo le dio una señal de alerta que jamás olvidará. ¡Entérate!



Olga Mariana recuerda el momento más crítico de su vida tras sufrir trombosis cerebral. IG: @olgamarafud

August 30, 2025 • Gil Huerta



Estar siempre sonriente y con buena energía en pantalla no es cosa fácil, sobre todo cuando se ha enfrentado un delicado estado de salud. Esto fue lo que le sucedió a [Olga Mariana, conductora de Venga la alegría, fin de semana](#), a quien hace 7 años le diagnosticaron una trombosis cerebral.



Lee: [Ferka dice que habrá cambios en Venga la alegría ¿Quién queda fuera?](#)



Olga Mariana recuerda el momento más crítico de su vida tras sufrir trombosis cerebral. / IG

## ¿Qué le pasó a Olga Mariana, conductora de *Venga la alegría* y cómo descubrió que tenía trombosis cerebral?

Lo peor quedó atrás, pero [Olga Mariana nos cuenta cómo vivió ese complicado y doloroso momento que cambió su vida](#): **Dejé de mover la parte izquierda de mi cuerpo: Brazo y pierna. La cara no, afortunadamente.** Entre estudios y médicos, caí en las manos de un neurólogo que resultó ser tío de mi actual pareja, y él finalmente dio con mi diagnóstico. Es tan rara la vida.

La señal que encendió las alarmas fue un dolor de cabeza muy peculiar: **Fue en la época en la que no le decía que no a ningún trabajo. Me la vivía de viaje en viaje y con muchos pendientes. Pensé que era por eso.** Todo colapsó. Por fortuna, ya trabajaba en Azteca, y mi seguro de gastos médicos de aquí cubrió todo lo que requirió mi padecimiento.

Mira: [Exintegrante de 'Hoy' se une como nueva conductora en 'Venga la alegría'; así la recibieron](#)



## ¿Cómo enfrentó Olga Mariana, conductora de Venga la alegría, la trombosis cerebral y qué tratamiento recibió?

Estuve muy grave en el hospital. Se me coaguló el cerebro. Nadie de mi familia había pasado por algo similar. **Actuamos un poco tarde porque no teníamos idea de qué me pasaba. Fue algo delicado y desconocido para mí.**

**Yo escuchaba la palabra trombosis y me panteaba, porque no sabía qué estaba pasando realmente.** Me hicieron resonancias magnéticas y estudios, hasta que confirmaron mi padecimiento. **Me inyectaron anticoagulantes para evitar una operación mayor y hoy en día debo llevar una vida sana y equilibrada.** No quiero que me vuelva a pasar.

Ve: [Tributo a Shakira en 'Venga la alegría' desata críticas: "Mejor nadota"](#)

**EN MARZO REALIZÓ UNA PUBLICACIÓN PARA CELEBRAR SU RECUPERACIÓN Y SU NUEVA OPORTUNIDAD DE VIDA**

olgamafud • Editado • 24 sem  
Querida yo:

¡Feliz cumpleaños número 7!, hace siete años que llegaste al hospital con una trombosis cerebral, una buena lección de vida.

Eso te ha permitido descubrir tanto de ti y sobretodo a gozar la vida de otra manera, justamente entender que lo más bonito de la vida es eso, estar vivo.



Aunque ya pasaron varios años, se sigue cuidando, pues es una enfermedad silenciosa: **Llevo una dieta balanceada, pero evito consumir vitamina K, que es la que coagula la sangre y me hace daño.** Por ejemplo, **no puedo comer verduras verdes, que casi son todas (ríe).** Cada vez tomo menos pastillas. La dosis es pequeña. Aunque estoy dada de alta, trato de cuidarme y estar en constante revisión, porque en verdad no se lo deseo a nadie.

Olga Mariana se ha convertido en un referente del programa matutino de los fines de semana. De hecho, es la única que ha estado al frente desde que se estrenó este formato: Voy a cumplir 4 años ya dentro de Venga la alegría, fin de semana. Es un programa divertido, ágil, que conecta con el público. Nos reta a estar siempre al 100%, porque tiene muchas cosas, concluyó.



**¿Quién es Olga Mariana Mafud, la conductora que triunfa en Venga la Alegría?**



**Deezer live y No es normal.**

- A finales de 2021 saltó como una de las conductoras principales en Venga la alegría, fin de semana, donde sigue actualmente.

Mira: [Despiden a querido conductor de 'Venga la alegría'; así fue su emotiva salida ¿Se va a la competencia?](#)

## **HACE UNAS SEMANAS HUBO CAMBIOS EN EL MATUTINO, PERO ELLA ES DE LOS MIEMBROS ORIGINALES QUE CONTINÚAN AL AIRE**



### **¿Qué es una trombosis cerebral?**

- Según la Sociedad Española de Neurología, es la obstrucción de las venas que reciben el flujo sanguíneo del cerebro y lo canalizan de vuelta hacia el corazón.
- **Provoca que la sangre tenga dificultad para salir del cerebro, lo que aumenta la presión intracraneal.**
- Impide que la sangre oxigenada llegue al cerebro. Esto puede provocar infartos cerebrales.
- **Nueve de cada 10 personas comienzan con un fuerte dolor que afecta una parte o toda la cabeza. Puede acompañarse de dificultades visuales, como visión borrosa o doble. También se presentan náuseas y vómitos constantes.**
- Otros síntomas son: Pérdida de fuerza o sensibilidad en un brazo o una pierna y dificultad para expresarse. Estos suelen ser menos frecuentes, pero posibles.
- **Para disolver un trombo alojado en las venas o senos venosos intracraneales es necesario medicación anticoagulante. En algunos casos puede valorarse adicionalmente un tratamiento mediante un catéter que aspire el trombo, aunque es una técnica compleja y suele ser excepcional.**

Para más notas sobre [tus celebridades favoritas, busca la versión impresa y digital de tu revista TVNotas](#). ¡No te la pierdas! También nos puedes encontrar en tu plataforma de pócast preferida.

