

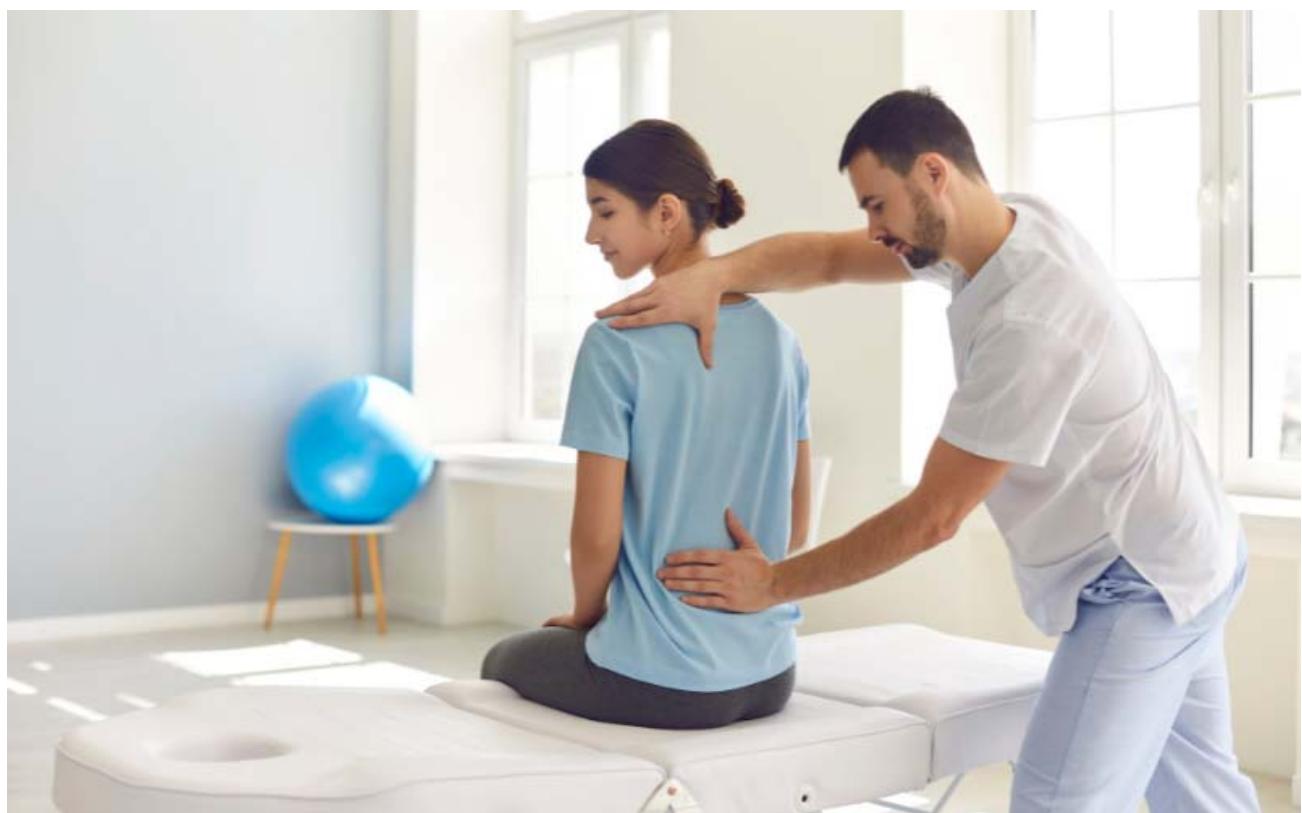
CONTACTO

# El Colegio Profesional de Fisioterapeutas pone en valor la participación en sociedades científicas

---

📅 febrero 16, 2025

---



En 2025, el Colegio Profesional de Fisioterapeutas de Cantabria apoyará económicamente la afiliación de sus miembros a sociedades científicas.

Con el objetivo de incentivar la participación de los fisioterapeutas colegiados en organizaciones científicas, el Colegio de Fisioterapeutas de Cantabria implementará nuevamente una iniciativa para cubrir el 70% de la cuota anual de inscripción a sociedades científicas vinculadas a la fisioterapia durante el año 2025

El Colegio ha reforzado los vínculos con sociedades científicas como la de Fisioterapia en Pediatría y la Sociedad Española de Neurología, entre otras, con las que ha colaborado en la organización de jornadas formativas con el objetivo de fomentar la especialización y la formación continua.

Las sociedades científicas juegan un papel fundamental al promover la formación continua de los profesionales, defender los intereses de los especialistas y servir como interlocutores en el ámbito social. En España, aproximadamente 40.000 investigadores pertenecen a las 84 sociedades científicas agrupadas bajo la Confederación de Sociedades Científicas de España (COSCE).

Desde la dirección del Colegio, que representa a los fisioterapeutas de Cantabria, se ha realizado una inversión significativa en la formación profesional a través de la organización de cursos, jornadas y la creación de una plataforma de formación en línea. Esta estrategia se enriquece ahora con el incentivo a la participación activa de los colegiados en sociedades científicas, fortaleciendo así el desarrollo profesional y la colaboración científica en el ámbito de la fisioterapia.

 FACEBOOK

 TWITTER

 LINKEDIN

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

Publicidad Ryoko



Jardinería, construcción y exploración – ¡Un juego para el alma!

Publicidad Taonga Farm

 Cuídate Plus +

Seguir

1.1K Seguidores



# Por qué escuchar música clásica mejora tu concentración (o eso crees), según los neurólogos

Historia de Alicia Cruz Acal • 1 mes(es) •

3 minutos de lectura

La música clásica es bastante recurrente para atraer a la concentración. Aunque esto no está demostrado, sí que se sabe que la música, ligada a las emociones, presenta beneficios sobre la memoria. .

Además de cabeza, música. Y voilà: la concentración aparece. De entre las múltiples opciones que plataformas como Spotify ofrece, se teclea en el buscador "música clásica". La lista ofrecida es amplia: música clásica para leer, música clásica para estudiar, música clásica para dormir, música clásica para... ¿Qué tienen Vivaldi, Schubert o Beethoven, tan solícitos cuando de poner a rodar la locomotora mental se trata? "La música clásica presenta una característica y es que de manera frecuente es solo instrumental. Sí se sabe que la música que tiene letra no solo no mejora la concentración, sino que suele interferir en ella. Es posible que la tendencia de buscar este tipo de melodía sea porque el nivel de interferencia nunca va a ser el mismo", destaca Laura Herrero, neuropsicóloga, aunque añade que también se puede buscar esa música simplemente por la creencia de que facilita la atención. La experta aclara que realmente no está demostrado que la música favorezca la atención y la memoria, pero hay estudios que sí han comprobado que escucharla de forma  Comentarios

consciente antes de empezar una tarea cognitiva sí lo hace "porque genera un nivel de activación que es óptimo para la realización de una actividad". En cambio, durante la ejecución de la misma, "sí hay mucha variabilidad, pues hay personas a las que la música les genera una interferencia y otras a las que les favorece la concentración.

Entonces no hay una conclusión clara". Manuel Arias, miembro de la Sociedad Española de Neurología (SEN), destaca que la música es un lenguaje universal, "presente en todas partes", y distinto al hablado o al escrito, por lo que tiene un procesado cerebral distinto y conlleva a "una reorganización de la actividad cerebral y de las redes neuronales". "Entonces, ¿qué mejora la atención, estudiar música, escucharla, tocar un instrumento? ¿Y qué clase de música? Son preguntas difusas", manifiesta el experto, quien, para tratar de responder alude a casos concretos: "Sí se sabe que los niños que empiezan a estudiar música a una edad temprana, potencian más determinadas zonas del cerebro, como el cerebelo, que es como un segundo cerebro en paralelo". Por otra parte, continúa Arias, "a enfermos que, por ejemplo, han sufrido un ictus, se les propone un programa de rehabilitación en el que tienen que escuchar música durante unos meses. Esto les mejora el estado de ánimo, muy importante para otras facetas como la atención". Asimismo, el neurólogo también hace referencia al efecto Mozart, que propone que la música de este compositor tiene propiedades que potencian ciertas funciones cerebrales. No obstante, insiste en que esto "dependerá del tipo de música o de las circunstancias del que la percibe, entre otros factores". Recapitulando: la música es un lenguaje universal que fortalece el procesado de las emociones. El estado de ánimo, a su vez, se relaciona con la actividad cerebral. "Se trata de un lenguaje que quizás nació antes de los prehomínidos, que no tenían la capacidad de hablar por la disposición de la laringe. Para comunicar emociones, cantarían o darían grititos", comenta Arias. La música y el deterioro cognitivo La música es también una herramienta que frena la aparición del deterioro cognitivo. "Frenar, que no evitar", aclara Herrero, mientras que Arias precisa que la música, vinculada a las emociones, "te retrotrae al pasado y te facilita un poco los recuerdos. Por eso, en los talleres de memoria se ponen canciones antiguas. Se estimula la memoria, que va ligada a experiencias emocionales gratificantes". En este punto, un estudio de la Universidad Abierta de Cataluña (UOC), mostró que escuchar música clásica de fondo mientras se hacen ejercicios de memoria



Comentarios

Música clásica de fondo mientras se hacen ejercicios de memoria no mejora ni tampoco empeora el nivel de aprendizaje de las personas con deterioro cognitivo leve (DCL). En cambio, se vio que escuchar una música más activadora sí que podría tener un efecto positivo en personas que estén acostumbradas a utilizar la música como regulador emocional en su día a día, hecho que abre la posibilidad a nuevas hipótesis e investigaciones.

Sigue toda la información sobre prevención y educación en salud en [cuidateplus.marca.com](http://cuidateplus.marca.com)

## Contenido patrocinado



Enence

**Este brillante invento japonés traduce instantáneamente idiomas extranjeros**

Publicidad



Fisher Investments España

**¿Qué errores cometan los inversores con 500.000 €?**

Publicidad

## Más para ti

 Comentarios

HOY SE HABLA DE > Mercadona — Primark — Netflix — Lidl — Rebajas — Zapatillas — Manicura — Harry Potter — Cena — Mejores películas

El truco psicológico para dejar de dar vueltas a la cabeza antes de dormir que me enseñó mi sobrina y ahora usa hasta mi madre



La psicóloga de mi sobrina mayor nos ha solucionado la vida con esta técnica para alejarnos de la rumiación mental y los pensamientos en bucle

 Sin comentarios    

Hace un día

Actualizado 17 Febrero 2025, 09:07



Anabel Palomares



3613 publicaciones de Anabel Palomares

Hace unas semanas estábamos comiendo cuando mi madre dijo que estaba durmiendo muy mal últimamente porque le costaba conciliar el sueño. "La melatonina no me hace nada", aseguró. "No consigo dormirme porque no paro de darle vueltas a la cabeza". Me pasa. Y seguro que te ha pasado alguna vez. La más joven de la mesa, mi sobrina de 20 años, dijo que ella tenía **un truco que le había dado su psicóloga y que le funcionaba siempre que tenía rumiación mental en la cama**. *Spoiler*, no mentía.

PUBLICIDAD

La rumiación mental, en términos clínicos, describe una sucesión de pensamientos invasivos y perseverantes sobre sucesos negativos del pasado o de un eventual futuro que terminan provocando una intensa activación fisiológica y cognitiva. Simplificando, es **darle vueltas y más vueltas a un pensamiento, idea o recuerdo y no poder parar y salir de la situación**. El problema de que se produzca en el momento en que nos vamos a la cama es que esa activación obstaculiza el proceso que conduce al sueño, llegando a provocar un insomnio por rumiación. Esas preocupaciones de las que no podemos alejarnos en la cama se han asociado con más dificultad para conciliar el sueño (tardamos más tiempo, menos horas de descanso, e interrupciones frecuentes del sueño).



EN TENDENCIAS

**He fichado en la nueva colección de Lefties estas zapatillas iguales a las New Balance 530**

El truco del abecedario contra la rumiación mental

A mí no me pasa. Bueno, me pasa pero ahora sí soy capaz de pararlo y salir de la situación. Una vez que identifico que estoy empezando con la rumiación mental, sea cual sea esta, lo que hago es poner en práctica **el truco del abecedario. Consiste en empezar a nombrar una palabra por cada una de las letras del abecedario, en orden**. Una vez terminamos con todas, empezamos de nuevo sin que las palabras se repitan. Si llegamos

a una tercera vuelta, volvemos a hacer lo mismo. El sueño viene solo. Ocupamos la mente con un pensamiento activo que nos impide estar pensando en lo que nos preocupa.

PUBLICIDAD

Es cierto que puede que tengas lo que en psicología se conoce como “[mente de mono](#)” y que pasemos de estar pensando en las palabras y nuestra mente salte al pensamiento intrusivo, pero solo tenemos que volver. Si te cuesta (o te aburre) puedes hacer variantes. Por ejemplo, una película con cada una de las letras del abecedario. Un plato de comida cuyo nombre comience con la letra del abecedario. Una palabra con cada letra del abecedario pero en otro idioma que no sea el de tu lengua materna.



Meterse en la cama puede ser el momento que tu cerebro decide comenzar a lanzarte pensamientos intrusivos, preocupaciones o recordatorios que

terminan por impedirte dormir como deberías. Ese ruido mental puede llegar a ser ensordecedor y a causar insomnio. Este es un problema más común de lo que parece porque en España, según [datos de la Sociedad Española de Neurología](#), el 50 % de la población tiene problemas para conciliar el sueño y la [World Sleep Society](#) calcula un 45 % de la población mundial sufrirá en algún momento algún trastorno del sueño grave.

Uno de los motivos por los que más nos cuesta dormir es la rumiación mental, pero te recomiendo que la próxima vez pruebes el truco del abecedario. Funciona. **Y es tan buen truco que mi mejor amiga también lo ha probado y me ha confirmado que a ella también le funciona.** Y mi madre también lo probó. Y mi novio. Y nos ha funcionado a todos. No parece casualidad, parece eficacia probada.

Fotos | [Samir Vanegas](#) en [Unsplash](#), [Kinga Howard](#) en [Unsplash](#)

En Trendencias | [Los mejores consejos para superar la ruptura de una pareja a la que aún amas](#)

En Trendencias | [Las 18 señales que indican que hay atracción entre compañeros de trabajo](#)

TEMAS — Psicología • dormir bien • ansiedad • sueño • salud mental • Hemos probado

[f](#) [X](#) [F](#) [✉](#)

## No te pierdas...

Nuevo Peugeot 3008 Hybrid

Patrocinado por Peugeot



Esta linterna ilumina a más de 500 m. de distancia

Patrocinado por XMLT6

¿La computadora es demasiado lenta? En lugar de comprar una nueva,...

Publicidad Xtra-PC



Este brillante invento japonés traduce instantáneamente idiomas...

Publicidad Enence

20  
minutos

20minutos

Seguir

87.5K Seguidores



# Celia García Malo: "Es vital abordar los trastornos del sueño en pacientes con enfermedades neurológicas"

Historia de Alberto Palacios • 3 semana(s) • 1 minutos de lectura



 Celia García Malo: "Es vital abordar los trastornos del sueño en pacientes con enfermedades neurológicas"

La Dra. **Celia García Malo** es la nueva **Coordinadora del Grupo de Estudio de Trastornos de la Vigilia y Sueño de la Sociedad**  Comentarios



# Raphael recibe un diagnóstico demoledor: descubre qué es y qué pronóstico tiene el linfoma cerebral

febrero 16, 2025 por [Fortuna Web](#)

Raphael y su familia han recibido una noticia devastadora en estas fiestas navideñas. Tras una serie de pruebas, se determinó que el cantante está padeciendo un linfoma cerebral. Este tipo de cáncer es poco común, representando solo el 4% de los tumores intracraneales, según la Sociedad Española de Neurología (SEN). En el caso específico de Raphael, el diagnóstico es un linfoma cerebral primario con dos nódulos en el hemisferio izquierdo del cerebro, los cuales son responsables de los síntomas neurológicos que ha experimentado recientemente, según la información proporcionada por el Hospital 12 de Octubre, donde está recibiendo tratamiento.

Usamos cookies para asegurar que te damos la mejor experiencia en nuestra web. Si continúas usando este sitio, asumiremos que estás de acuerdo con ello.

[Aceptar](#)

[No Acepto](#)

[Política de privacidad](#)

manifestarse de forma gradual y no específica, lo que dificulta su diagnóstico. Los déficits neurológicos focales, como la debilidad en un lado del cuerpo, trastornos del habla o problemas visuales, son los síntomas más comunes. Estos síntomas pueden ser similares a los de un accidente cerebrovascular, lo que inicialmente llevó a sospechar que Raphael había sufrido un ictus. El cantante abandonó el Teatro Príncipe, donde estaba grabando un especial de «La Revuelta», debido a estos síntomas.

### ### Relación con el Trasplante de Hígado

El tratamiento de los linfomas cerebrales primarios varía según las características individuales de cada paciente y generalmente involucra quimioterapia y radioterapia. Las personas con sistemas inmunológicos debilitados o que han recibido trasplantes de órganos son más susceptibles a esta enfermedad. En el caso de Raphael, el linfoma cerebral podría estar relacionado con el tratamiento inmunosupresor que recibió tras su trasplante de hígado. Según el neurocirujano José Luis Narros, del hospital Virgen del Rocío de Sevilla, los linfomas cerebrales son más comunes en pacientes inmunodeprimidos, y los tratamientos inmunosupresores pueden debilitar las defensas del paciente, lo que favorece la aparición de estos tumores.

Tal vez también te interese leer [Las tres mejores series de Akin Akinözü para ver en Navidad](#)

### ### Pronóstico y Tratamiento

En términos de pronóstico, la esperanza de vida para aquellos que deciden no someterse a tratamiento es inferior a seis meses. Sin embargo, con quimioterapia, la mitad de los pacientes logra alcanzar la remisión diez años después del diagnóstico, según Medline Plus. La supervivencia también puede mejorar con el trasplante de células madre, aunque este tipo de tratamiento no es común en pacientes de edad avanzada. Tanto la quimioterapia como la radioterapia conllevan efectos secundarios, como conteos sanguíneos bajos y complicaciones neurológicas, respectivamente. Los médicos también deben estar atentos a la posibilidad de que el tumor regrese después de su eliminación, lo que agrega incertidumbre al proceso de recuperación.

En resumen, el linfoma cerebral que afecta a Raphael es un desafío médico que requiere un enfoque integral y cuidadoso para garantizar la mejor calidad de vida y posibles mejoras en su salud.

Usamos cookies para asegurar que te damos la mejor experiencia en nuestra web. Si continúas usando este sitio, asumiremos que estás de acuerdo con ello.

Aceptar

No Acepto

Política de privacidad

**Alma, Corazón, Vida**

SALUD

## Ni magnesio ni colágeno: este el suplemento alimenticio ideal para evitar el insomnio, según una psiquiatra

Un descanso de calidad depende de reducir el estrés, mantener una rutina estable y elegir el suplemento adecuado para favorecer el estado que necesitamos para dormir



El mejor suplemento para el insomnio (Polina Tankilevitch / Pexels)

Por **P. C.**

15/02/2025 - 10:22



- [Esto es lo que sucede en tu cuerpo al dejar de comer chocolate durante 30 días, según un estudio](#)
- [Adiós al insomnio: la bebida que es útil para la memoria y que ayuda a dormir del tirón](#)

Cerca de la mitad de la población española **no disfruta de un sueño de calidad**, un problema que afecta al **48% de los adultos** y que también incide en uno de cada cuatro niños, según la Sociedad Española de Neurología. Entre los trastornos más comunes, el insomnio se posiciona como el más frecuente, con más de **cuatro millones de personas afectadas**. La calidad del descanso es clave para la salud, ya que su deterioro puede aumentar el riesgo de **hipertensión, ictus y enfermedades metabólicas**.

Foto: La infusión que necesitas para desinflamar la tripa (Susannah Townsend / Baseimage)

TE PUEDE INTERESAR

[No es la manzanilla: la infusión que es buena para el estómago, combate el estreñimiento y te desinflama la tripa](#)

P. C.

Uno de los factores que más influye en la falta de descanso es el **estrés**. Tal y como explicó la psiquiatra del Hospital Vall d'Hebron, **Amanda Rodríguez Urrutia** en una entrevista en COPE, el **cortisol**, la hormona del estrés, altera las fases del sueño y lo hace más ligero y menos reparador. Además, su exceso puede provocar **despertares frecuentes** y un **desequilibrio en el ritmo sueño-vigilia**. La **privación del sueño** no solo afecta al estado de ánimo y la memoria, sino que también **debilita el sistema inmune**, aumentando la susceptibilidad a infecciones y enfermedades inflamatorias.

Para mejorar la calidad del sueño, la psiquiatra recomienda adoptar **una rutina estable**, evitando alteraciones en los horarios de descanso, incluso los fines de semana. También destaca la importancia de crear un ambiente adecuado, con **temperaturas frescas, iluminación tenue** y evitando el uso de dispositivos electrónicos antes de dormir. En cuanto a la alimentación, subraya la necesidad de **evitar cenas copiosas y el consumo de cafeína** en las últimas horas del día.

Probióticos como aliados del sueño (Stel Antic / Corelens)

En cuanto a los suplementos, destaca el papel de los **probióticos**, que han demostrado ser eficaces para **reducir el estrés y regular los ritmos biológicos**. A diferencia de otras opciones más populares como el **colágeno o el magnesio**, los probióticos actúan en el eje intestino-cerebro, favoreciendo la producción de **neurotransmisores clave para el sueño**. Incluirlos en la rutina diaria, junto con hábitos saludables, puede ser una solución efectiva para combatir el insomnio y mejorar la calidad del descanso.



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

¿La computadora es demasiado lenta? En lugar de comprar una nueva,...

Publicidad Xtra-PC



Este brillante invento japonés traduce instantáneamente idiomas...

Publicidad Enence

20  
minutos

20minutos

Seguir

87.6K Seguidores



# Raquel Sánchez, neuróloga: "El alzhéimer ya se puede detectar con un análisis y estamos cerca de nuevos tratamientos"

Historia de Alberto Bartolomé • 1 día(s) •

1 minutos de lectura



 Raquel Sánchez, neuróloga: "El alzhéimer ya se puede detectar con un análisis y estamos cerca de nuevos tratamientos"

El diagnóstico y tratamiento de las demencias han experimentado avances sin precedentes en los últimos años. Desde la posibili

 Comentarios

'NATURE' RETIRA EL ESTUDIO

## Historia de manipulación en una de las principales hipótesis contra el alzhéimer: un culebrón de 2 años y una dimisión

Sylvain Lesné, de la Universidad de Minnesota, ha estado en el centro de un escándalo de manipulación de imágenes en el estudio de una proteína amiloide clave vinculada a la demencia



Foto: iStock.

Por **Fran Sánchez Becerril**

16/02/2025 - 05:00



**H**ace tres años todas las quinielas académicas situaban al neurocientífico **Sylvaine Lesné** entre los expertos que pasarían a la historia como uno de **los que más ha contribuido a la lucha contra el alzhéimer**. Una de sus investigaciones le convirtió en una estrella científica y acaparó numerosos titulares alabándole. Sin embargo, de un tiempo a esta parte, la cosa ha cambiado mucho al recibir acusaciones de manipulación y tras un culebrón de más de dos años, la historia acababa la pasada semana con la dimisión del investigador.

El neurocientífico de la Universidad de Minnesota Twin Cities (UMN) saltó a la fama por **el descubrimiento en ratones de un tipo específico de beta amiloide** ( $A\beta^{*56}$ ), el cual había conseguido trabajando en el laboratorio de la también neurocientífica **Karen Ashe**. El hallazgo, publicado en 2006 en *Nature*, **fue revolucionario** porque reforzaba la hipótesis de que la enfermedad es causada principalmente por estos pequeños grupos de proteínas y no por las placas amiloides sólidas, que históricamente habían sido el foco de la investigación.

En aquel momento, un editorial que acompañaba al estudio tildó a este beta amiloide como "**un sospechoso estrella**" en la demencia y Ashe llegó a tildar a  $A\beta^{*56}$  como "**la primera sustancia jamás identificada en el tejido cerebral** en la investigación del alzhéimer que ha demostrado causar deterioro de la memoria". Y menos de dos semanas después de la publicación, la neurocientífica ganó el prestigioso Premio Potamkin.

A partir de ahí, el artículo de *Nature* fue citado en unos 2.300 artículos académicos, más que todos los informes de investigación básica sobre el alzhéimer. Al mismo tiempo, el apoyo anual a los estudios etiquetados como "amiloide, oligómero y alzhéimer" **aumentó casi cero a 287 millones de dólares en 2021**. Un aumento presupuestario que nace al calor de esta investigación de Lesné y Ashe, según los expertos.

### ¿Imágenes manipuladas?

Pero a pesar del entusiasmo, **todo comenzó a torcerse para Lesné en 2022**. Aquel año ya **se podía encontrar en PubPeer**, una web en la que los científicos señalan posibles errores en los artículos publicados, cuestionando la veracidad de las imágenes utilizadas. Y el campanazo llegó ese julio cuando **Science** acusaba al investigador de haberlas manipulado, una "mala conducta de Lesné" que se extendió más allá del artículo de *Nature*, llegando a casi otros 20, varios de ellos en coautoría con Ashe. Según esta revista, esta última no estaba implicada en la aparente manipulación de imágenes, aunque fue la autora principal y ganase fondos de investigación en los años siguientes.

Una de las imágenes presuntamente manipuladas. (Pubpeer)

El quid de la cuestión **está en las imágenes de la electrotransferencia**, una técnica analítica usada en biología celular y molecular para identificar proteínas específicas en una mezcla compleja de proteínas. Según la publicación, **estas imágenes mostraban signos de haber sido alteradas** digitalmente para apoyar indebidamente la hipótesis experimental de que la  $A\beta^{*56}$  era tóxica para las células cerebrales.

No solo la investigación de más de seis meses de *Science* apuntaba en esta línea, también lo hizo **Matthew Schrag**. Este neurocientífico de la Universidad de Vanderbilt descubrió varios artículos sospechosos de Lesné y sus colegas.

### Críticas por tardar en retirarlo

Tras más de dos años de indicios y una investigación interna de la propia universidad, **llegaría la retracción de *Nature* en junio de 2024**. Una retirada que, en realidad, ha sido por petición de casi todos los coautores de la propia investigación, incluida Ashe. En concreto, admitieron que las imágenes parecían haber sido manipuladas, aunque **ella sigue defendiendo la validez** de los hallazgos, al tiempo que lamenta que Lesné lo hubiese hecho.

**Que tardasen tanto en retirarlo es un hecho que muchos expertos han criticado.** Preguntados por El Confidencial, desde la Sociedad Española de Neurología (SEN) se quejan de que "la noticia de la manipulación fue revelada hace casi dos años y la revista ha tardado un tiempo considerable en proceder con la retirada. Este hecho es significativo por varias razones. En primer lugar, **evidencia la presión del sistema académico por publicar artículos** de alto impacto, necesario para mantener el statu quo y asegurar financiación competitiva. Esta situación debería obligarnos a repensar el sistema de publicación, las motivaciones para publicar y los controles que las revistas, especialmente las de alto prestigio como *Nature*, deberían implementar".

Foto: Trabajador  
de la  
farmacéutica  
Berlimed. (Europa  
Press/Alejandro  
Martínez Vélez)

TE PUEDE INTERESAR  
**El retorcido negocio de comprar revistas científicas: "Me ofrecieron 300.000 dólares"**

José Pichel

Con estas palabras juzgaba la actuación de la revista el neurólogo **David Pérez Martínez**, portavoz de SEN. Por otro lado, señalaba que "la hipótesis de la cascada amiloide, desarrollada a finales de los años 80 y principios de los 90, ha atraído gran parte de la inversión en investigación sobre la enfermedad de Alzheimer en los últimos 30 años. **Lamentablemente, los avances en esta línea han sido, en el mejor de los casos, mediocres.** En la última década, han surgido trabajos críticos sobre el papel del beta-amiloide en la enfermedad, y hoy en día la mayoría de los neurocientíficos consideran que puede ser un elemento necesario pero no suficiente para el desarrollo del cuadro patológico. La revelación de que un trabajo crucial sobre la teoría amiloide contenía datos manipulados no hace más que aumentar las dudas sobre su rol en el alzhéimer".

"Todo lo anterior **ensombrece el papel que debe tener la ciencia en el avance del conocimiento**, especialmente en áreas tan delicadas como la salud y, en particular, la enfermedad de Alzheimer, que tiene un enorme impacto social. **Debería ser una oportunidad** para repensar el sistema de acreditación académico y el circuito de validación de los trabajos científicos, al menos aquellos en los que el impacto sea relevante", concluía el portavoz de SEN.

## Acaba de dimitir

El culebrón con la universidad se zanjaba la semana pasada, cuando **Lesné renunciaba su puesto de profesor titular**. Una dimisión que no será afectiva hasta el 1 de marzo. A este respecto, el neurocientífico no se ha pronunciado y **Jake Ricker**, portavoz de la UMN, ha declarado: "La universidad ha detectado problemas de integridad de los datos que afectan a varias publicaciones y se ha puesto en contacto con esas revistas para recomendar la retractación de las publicaciones, en su caso".

Entre los dudosos artículos científicos, Ricker **dice que la UMN ha identificado cuatro** (tres de los cuales se referían a la beta-amiloide 56, incluido uno escrito en coautoría con Ashe) para su posible retractación. Los cuales han sido citados unas 600 veces en revistas científicas.



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

**LAS PROVINCIAS**<sup>160+</sup>

## Un experto desvela el truco para conciliar el sueño cuando algo te preocupa

No descansar adecuadamente tiene consecuencias sobre la calidad de vida y puede aumentar el riesgo de hipertensión



Clara Alfonso

Seguir

Domingo, 16 de febrero 2025, 01:03

Comenta

Guardar

Compartir

El descanso es un pilar fundamental para la salud, pero no todas las personas logran dormir bien por las noches. Cada vez son más quienes experimentan dificultades para conciliar el sueño, y según la Sociedad Española de Neurología (SEN), entre un 20% y un 48% de la población adulta atraviesa episodios de insomnio en algún momento de su vida. En al menos un 10% de los casos, este problema está relacionado con un trastorno crónico y grave, aunque las cifras podrían ser aún mayores debido a la cantidad de personas sin diagnosticar.

Tal y como explican desde el portal 'Cuídate Plus', los expertos de la SEN advierten que el sueño «es un proceso fisiológico de vital importancia para la salud integral de los seres humanos, para la supervivencia del individuo y para el correcto funcionamiento del sistema nervioso». No descansar adecuadamente tiene consecuencias sobre la calidad de vida y puede aumentar el riesgo de hipertensión, lo que incrementa la posibilidad de sufrir un accidente cerebrovascular.

Además, agrava otras patologías preexistentes y afecta directamente a las funciones cognitivas. «Baja la concentración y la capacidad de atención, el tiempo de reacción aumenta, se pueden producir fallos de memoria, cambios bruscos de humor y alteraciones en el proceso de toma de decisiones, problemas de aprendizaje, etc. Por lo tanto, tener una buena calidad de sueño es fundamental», subrayan.

### Consejos para mejorar el sueño

Aunque no existe una solución única para garantizar el descanso nocturno, el médico y divulgador Mario Alonso Puig propone en el citado portal una serie de estrategias que pueden facilitar la conciliación del sueño:

- No acostarse a la hora exacta en la que se desea dormir. Si el objetivo es dormir a las 23:00, es recomendable ir a la cama entre las 22:00 y 22:30.
- Evitar el uso de dispositivos electrónicos como móviles, tablets y ordenadores al menos dos horas antes de acostarse.
- Cenar con suficiente antelación para que el sistema digestivo esté en reposo antes de dormir.
- No realizar ejercicio físico de alta intensidad en las horas previas al descanso.
- Practicar técnicas de relajación como el 'body scan', que permite liberar la tensión muscular y enfocar la mente en el presente.

Noticias relacionadas



**El cardiólogo Aurelio Rojas advierte de los medicamentos comunes que pueden causar problemas en el corazón: «Te va a sorprender»**

J.Zarco

**Este es el hábito q memoria según el**

Clara Alfonso

- Darse una ducha caliente antes de acostarse.
- Mantener la habitación a una temperatura fresca, ya que el frío favorece el descanso.

Sin embargo, en algunas ocasiones, el insomnio persiste debido a las preocupaciones que invaden la mente. Para estos casos, Alonso Puig tiene un truco sencillo: «Si tenemos preocupaciones, el mejor consejo es escribir lo que nos preocupa en un papel muy pequeño». Según explica el especialista, este ejercicio engaña al cerebro al hacerle percibir que si el problema cabe en un espacio reducido, entonces no es tan grande como parece. «Cuando haces esto, el cerebro entiende que si tu problema cabe en un papel tan pequeño no es un problema tan grande e, indirectamente, trabajará para que no te preocupe tanto y puedas dormir mejor».

Este método, junto con las recomendaciones previas, puede contribuir a mejorar la calidad del sueño y reducir la ansiedad nocturna. No obstante, si los problemas para dormir se prolongan, es recomendable acudir a un especialista para evaluar posibles trastornos del sueño.

Temas salud

Comenta

Reporta un error

# Los primeros síntomas que alertan de que tenemos un problema de memoria

S.G. | NOTICIA 17.02.2025 - 08:33H    

Con el paso de los años, en las personas se puede producir de manera natural un lento y progresivo deterioro cognitivo considerado 'normal'. Sin embargo, existen claves para averiguar si está asomando la demencia.

[¿Qué es el síndrome de la 'Ilusión de Cristal'? De la ansiedad social al miedo a tropezar y romperse](#)

20minutos



El Alzheimer afecta diversas funciones cognitivas. / Pexels

[Descubre las condiciones](#)

En España, el **Alzheimer** (la forma más común de demencia) afecta a más de 800.000 personas, según datos que se desprenden de la **Sociedad Española de Neurología** (SEN). Tengamos en cuenta que olvidar dónde hemos dejado la chaqueta o cuántos años exactamente tiene un familiar o amigo son despistes, hasta cierto punto, considerados normales para los expertos en salud mental con el paso de los años. Con el **deterioro cognitivo natural del envejecimiento** hay algunas cosas que pueden 'escaparse' sin que tengamos que preocuparnos por ello.

Sin embargo, hay despistes y despistes. Los profesionales consideran que no todos los olvidos ni pérdidas momentáneas de memoria **deben ser motivo de preocupación**, si mantenemos una alimentación equilibrada y variada, practicamos algún tipo de actividad física habitual y mantenemos unas relaciones sociales sanas. A partir de ahí, debemos permanecer atentos a algunos problemas que sí podrían estar indicando que **la demencia comienza a dar sus primeros pasos**. ¿Cuáles son esas señales?

Is? ¿Comestible O Arriesgado? ¿Es Peligroso Comer Salsas Cadu

## DESTACADO



Lidia Torrent y Jaime Astrain podrían atravesar una grave crisis de pareja

20minutos



Ana Rosa otorga el Goya a Mejor Thriller a 'Concesiones en la frontera', de Puigdemont y Pedro Sánchez, por los pactos para Cataluña

María Tapiador



Unos castores tardan dos días en construir varios diques que el Gobierno llevaba planeando siete años

El Bocadio



La CNMC inicia la segunda fase del análisis de la ope de Esseco sobre la española Ercros

La Información

### NOTICIA DESTACADA



El hobby que puede reducir a la mitad el riesgo de sufrir demencia, según un estudio

### MÁS INFORMACIÓN SOBRE:

- [Alzhéimer](#)
- [Salud](#)
- [Demencia senil](#)
- [Familia](#)
- [Síntomas](#)
- [Salud mental](#)

### Claves para detectar los primeros síntomas de la demencia



20minutos



Hay despistes considerados 'normales' de la edad y otros que deberían alertarnos. / Getty Images

Más allá de no recordar dónde hemos dejado las llaves, o haber olvidado algunos nombres, la ciencia advierte de que hay una serie de síntomas que podrían anunciar que **los despistes esconde algo más serio detrás** y precisan de atención médica para un diagnóstico lo más precoz posible.

Reconocer las **primeras etapas de la demencia** va a ralentizar su avance con ayuda profesional y, probablemente, la aparición del Alzheimer al tratar las causas que esconde. Desde Clínica Mayo advierten de algunos de los síntomas que nos ponen sobre aviso: uno de ellos podría ser el hecho de que la persona afectada **repita constantemente las mismas preguntas**. Esto sucede por una incapacidad de retener información reciente.

Otra de las claves para sospechar es que se **mezclen palabras y conceptos**, intercambiando palabras similares pero con significados distintos, así como olvidar palabras del vocabulario diario de manera recurrente, o **no ser capaces de completar las frases** provocando silencios incómodos y chocantes.

Agobiarse con las tareas rutinarias, esas que llevan haciéndose siempre, es otra señal de alarma, igual que cambiar de lugar los **objetos colocándolos en lugares sin sentido**, como por ejemplo la cartera en la nevera. Que suceda una vez no es significativo, pero que se convierta en un hábito sí.

#### NOTICIA DESTACADA



El virus común que puede desencadenar el alzhéimer, según un nuevo estudio

#### Cuándo deberíamos consultar al médico al observar estas señales





Cuando somos incapaces de realizar las tareas cotidianas, existen cambios bruscos de humor y no recordamos la información reciente, deberíamos consultar al médico. / Getty Images

Claramente, los profesionales de la salud nos invitan a observar (puesto que la persona afectada quizás no se dé cuenta) si en nuestro entorno hay una persona a la que le suceden estos despistes que interfieren en la normalidad de su día a día. Una de las señales claras de que debemos llevar al familiar o amigo al especialista es un **cambio de humor y ánimo constante e inexplicable**, así como irritabilidad y ansiedad, acompañados en muchos casos del aislamiento social.

No ser capaces de mantener una conversación 'normal', de manera repetida, es otro síntoma de que las pérdidas de memoria son algo más serio, igual que no retener la información inmediata o **desorientarse en lugares en los que se ha vivido** durante años, como pueden ser las casas de amigos y familiares.

Cuanto antes actuemos, mejor será el pronóstico y la evolución de la posible demencia, que tiene en el alzhéimer su principal manifestación en nuestro país. El **envejecimiento de la población** por la mayor esperanza de vida, y el estilo de vida actual, son el principal motivo de prevalencia de esta **enfermedad neurodegenerativa** especialmente presente en los mayores de 65 años.

#### NOTICIA DESTACADA



Los conductores de taxis y ambulancias tienen menos riesgo de alzhéimer

## Referencias

Pablo Martínez-Lage Alvarez, Manuel Martín Carrasco, Enrique Arrieta Antón, Jesús Rodrigo, Francesc Formiga Pérez. 'Mapa de la enfermedad de Alzheimer y otras demencias en España. Proyecto MapEA'. Revista española de geriatría y gerontología: Órgano oficial de la Sociedad Española de Geriatría y Gerontología. Consultado online en <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6272010> el 28 de diciembre de 2024.

The Alfa Study and nested Sub-studies. Barcelona Beta Brain Research Center. Consultado online en <https://www.barcelonabeta.org/es/estudio-alfa/sobre-el-estudio-alfa> el 28 de diciembre de 2024.

## Te puede interesar

Estos son los 5 problemas de salud por los que más acudimos al médico en España

El desconocido síntoma que podría advertir de la posibilidad de padecer Parkinson

¿Es el oversharing una nueva epidemia? El impacto de la adicción a las redes sociales en la salud mental

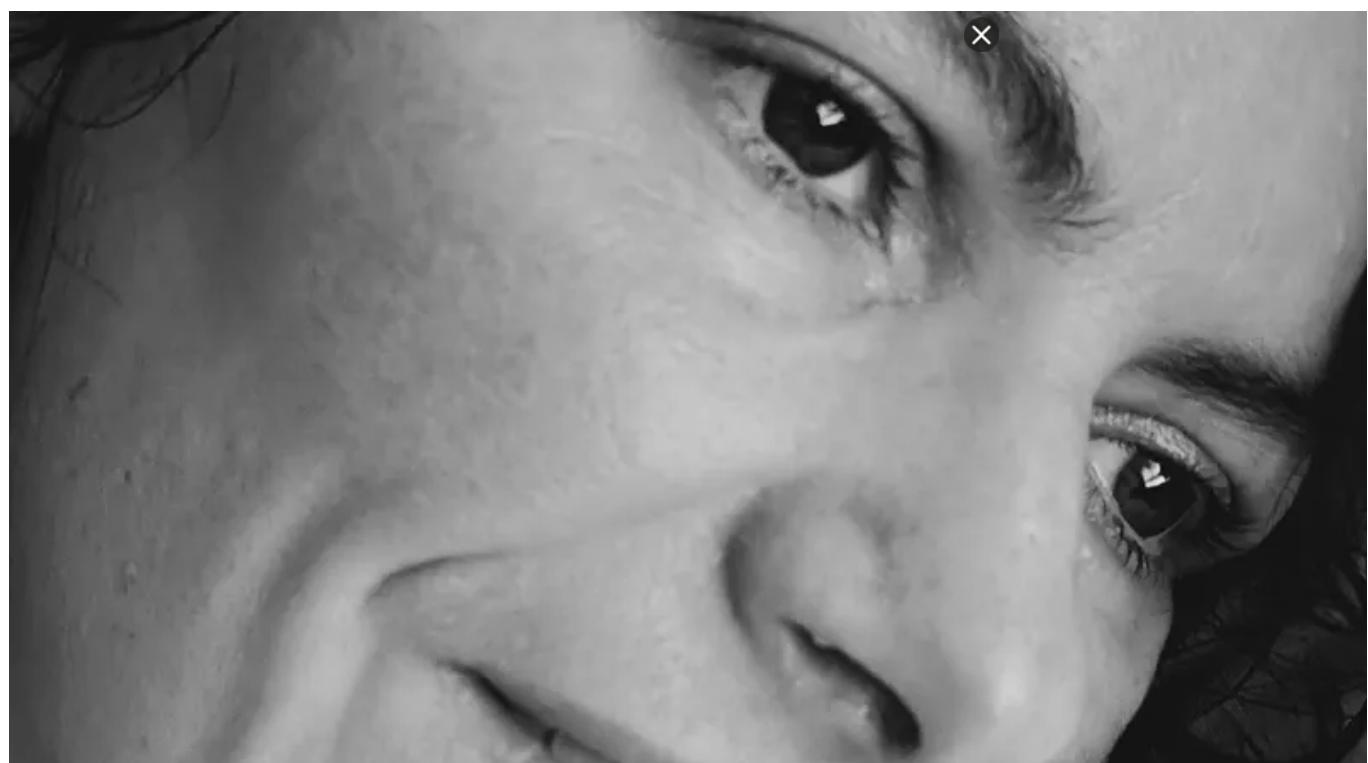
¿Quieres recibir los mejores contenidos para cuidar tu salud y sentirte bien? Apúntate a nuestra nueva *newsletter*.

Pinche aquí

**Suscríbase a nuestro canal de WhatsApp**

## Alzheimer hereditario: cuando un gen se convierte en una espada de Damocles

José Luis Fernández, marido de Ana del Alto, a quien se lo diagnosticaron a los 39 años, cuenta qué ha supuesto para su familia estos años cara a cara frente a esta enfermedad



▲Ana lleva cinco años encamada. Su esperanza de vida está en torno a los 20 años La Razón



ANA ABIZANDA ▾

Creada: 16.02.2025 03:40  
Última actualización: 16.02.2025 03:40



Cuando se conocieron, Ana del Alto tenía 21 años y José Luis Fernández 29. Pese a lo insólito del lugar de su primer encuentro, un tanatorio al que ella acudió a dar el pésame a su nuevo jefe, al que todavía ni siquiera conocía en persona y cuya hermana acababa de fallecer, el amor apareció casi al instante.

Quedaron para verse al día siguiente, y desde entonces no se han separado. Ella era todo lo que José Luis esperaba encontrar: **una persona muy cariñosa, alegre pero al mismo tiempo serena, tierna, “y con un arte que no se podía aguantar, éramos el yin y el yang”**, recuerda él.

## ÚLTIMAS NOTICIAS SOCIEDAD



### Salud

Un café a tiempo es bueno para la salud, pero... ¿y si lo tomamos a destiempo?



### IA

Qué hay detrás de los papiros de Herculano, uno de los grandes misterios de la antigüedad que fascina a Elon Musk



### Sanidad

Los bulos de la ministra Mónica García en la polémica por la financiación del fármaco para la leucemia infantil

A los pocos días de empezar su relación ella le dijo que tenía que marcharse antes para ir a cuidar de su padre, que tenía alzheimer con 45 años de edad. A él le sorprendió, **era el año 1997 y en España aún no se sabía gran cosa sobre el alzheimer de tipo hereditario, del que se calcula que en nuestro país hay entre un 0,5% y un 1% de casos entre quienes padecen esta enfermedad**, y cuyos síntomas comienzan mucho antes de los 60 años, en torno a los 40, aunque hay casos documentados entre personas todavía mucho más jóvenes. La enfermedad de Alzheimer es la forma más común de demencia, degenerativa, incurable y terminal, y si se trata de genético o hereditario el hijo de una persona que lo padezca tiene el 50% de posibilidades de padecerlo.

## Te recomendamos



[Nuevo varapalo judicial para Juana Rivas: vuelven a archivar su denuncia por violencia vicaria](#)



## Los bulos de la ministra Mónica García en la polémica por la financiación del fármaco para la leucemia infantil

Por ese motivo, Ana estaba sobre alerta y compartió sus temores con José Luis. **“Hablábamos mucho, pero intentábamos no presionarnos sobre el tema, ni ella ni yo, ni que nos hiciera sentir mal en el día a día.** Sabíamos que podía pasar, que ella podía desarrollar la enfermedad, y que había que estar atento”, señala él. Pese a todo, se casaron y formaron una familia. Primero llegó un chico, y luego gemelas.



▲José Luis y Ana llevan una camiseta con la imagen de uno de los cuadros que pintó La Razón

## Un oso dibujado, la señal

### Te recomendamos



Poca gente lo sabe: colocar un rollo de papel higiénico en la nevera es un truco sorprendente y funciona

Según se acercaba Ana al límite de los 40 años, “el malestar a veces, solo a veces, era un poco peor”. Hasta que la incertidumbre se convirtió en realidad. Una noche José Luis le dio a Ana una autorización del colegio de sus hijos para que la firmara, y al devolverla él vio con asombro que ella había dibujado en el papel el oso de una popular marca de pan de molde. Cuando la preguntó, ella no recordó haberlo hecho. **“Entonces nos miramos, ella rompió a llorar, y todo empezó. Luego empiezas a recordar, y ves detalles que habían pasado y que ignoramos. Eso pasa en la gran mayoría de los casos de alzheimer”**, afirma José Luis.

Y el tsunami comenzó. Pese a que la pérdida de memoria es el síntoma más habitual asociado a esta enfermedad, también hay otros muchos signos, como cambios en la personalidad o el estado de ánimo, problemas de atención y orientación, deterioro en la capacidad de movimiento o al caminar, o dificultad para comunicarse, entre otros. En el caso de Ana, en esos primeros años a lo anterior vino a sumarse otro síntoma devastador para ella y su familia: **sufría crisis de agresividad en las que llegó a atacarlos de forma muy violenta.**

En este punto hay que señalar que, según señala **Raquel Sánchez-Valle, neuróloga del Hospital Clínic de Barcelona y coordinadora del grupo de estudio de la neurología de la conducta y demencias de la Sociedad Española de Neurología**, esta agresividad, que no se da en todos los pacientes, y “que habitualmente es más verbal”, puede llegar “a agresividad física, y que **está muy relacionada con la fase en la que los pacientes dejan de entender el medio**”. En ese momento pueden “**interpretar cosas que no son agresiones como si lo fueran**”. Por ejemplo, cuando tienen que desvestirse y necesitan para ello la ayuda de otra persona, pero cuando ésta va a quitarles la ropa los enfermos lo perciben como una agresión “me está desvistiendo”, y reaccionan. O, por

ejemplo, cuando quieren salir a la calle y son las tres de la mañana, y el cuidador no les deja, y empiezan a dar golpes. “Esto ocurre en fases determinadas, cuando el paciente empieza a no entender el medio, o a no poderse expresar bien, y entonces **muchas veces es más una reacción de defensa, o de frustración**”, sostiene la doctora Sánchez-Valle.

## Más en La Razón



Aldama sitúa la visita de Torres al piso con "señoritas" coincidiendo con su asistencia en Madrid al



El Ejército chino se pone "en alerta máxima" al detectar una fragata canadiense en el estrecho de Ta

Ana también sufría **deambulación errática**, según afirma José Luis: “**Había veces que hacía decenas de kilómetros dentro de casa**”. “Esto responde a la incapacidad de poder estarse quieto, también pensando que muchas veces estos pacientes no se entretienen con nada, y la única forma que tienen es la deambulación”, que también sucede **en fases de “demencia moderadamente severa” relativamente avanzadas, explica la doctora, pero en las que los pacientes aún son independientes**. Este tipo de síntomas neuropsiquiátricos o psiquiátricos “son más frecuentes en personas más jóvenes”, corrobora Raquel Sánchez-Valle.

### **Pensaron matarla**

En estos primeros años de la enfermedad José Luis no duda en confesar que **planearon acabar con la vida de Ana**, sobre todo por la falta de apoyo de las autoridades. “**Vivimos en un mundo de hipocresía y de desconocimiento absoluto, y a nosotros nos lo ha hecho pasar muy mal el Estado, y me da igual el partido, lo he vivido con unos y con otros**”, se lamenta. “También pensamos plantear una demanda de divorcio, y que fuera el Estado quien asumiera su cuidado”, comenta. Al final “**me detuvo en parte la suerte, ya que tuvimos que atarla y en ese tiempo nos daba tiempo a relajarnos de la violencia, aunque nadie ayudaba**”, recuerda. Y también que el estado de Ana empeoró “es una suerte que empeorara, en pleno covid estuvo tres meses en un hospital para que nos pudiéramos rehacer mentalmente”. Aún así, el precio a pagar fue muy alto: **su hijo mayor ha estado cuatro años en un protocolo antisuicidio**, de los 13 a los 17, por todo lo vivido.

Antes de quedar postrada en cama y sin posibilidad de comunicarse, el matrimonio tuvo muchas conversaciones sobre cómo sería el futuro de la enfermedad. “Los alzheimeres genéticos ya lo han vivido con sus padres, son máquinas de conocimiento, Ana lo había vivido con su padre y con una tía”, asegura José Luis. **A ella lo que más le preocupaba eran sus hijos, “no quería que vieran esto”**, pero además sabiendo que hay un 50% de posibilidades de que su hijo o las gemelas lo tengan. **“Mis hijas cuando tengan 18 años van a firmar la ley de eutanasia con voluntades anticipadas. ¿Qué chaval hoy con 18 años lo hace? Nadie, esta enfermedad es una espada de Damocles”**, lamenta.

Algún lector puede preguntarse qué llevó a la pareja a tener descendencia con esos antecedentes. Y José Luis es claro: en esos años **“nadie nos avisó de que esto podía pasar, no había ningún protocolo en este sentido, ni pruebas genéticas”** (Ana se las hizo por primera vez en el año 2017, su hijo mayor había nacido 13 años antes, en 2004)”, incluso algunos médicos les llegaron a decir que el hecho de que el padre de Ana tuviera alzheimer y ella también era una “simple casualidad”. En ese momento “incluso había médicos que estaban en contra de lo que nosotros pudimos saber de manera autodidacta, así que llegamos a pensar que podíamos estar equivocados”. **Al final, sin evidencia científica en contra, pudo el deseo de ser padres.** En el caso de sus hijos, si en algún momento se plantean formar una familia, podrán hacerlo con seguridad, sin la mutación genética.

## 80.000 euros al año

El coste económico y emocional de hacerse cargo de un enfermo de estas características es enorme. Respecto a lo primero, José Luis afirma que **ha llegado a tener a tres personas en nómina para cuidar de su mujer, a las que pagaba 80.000 euros al año en total**. Ellos lograron afrontar esta situación tras lograr que a ella le concedieran la gran invalidez, aunque en un primer momento, en 2020, cuando ya estaba encamada, le concedieron una discapacidad del 56%. “**El que le dieran un 56% con un alzheimer severo encamado te está diciendo lo que pasa en España**”, se lamenta. Además, arremete contra la Ley de Dependencia, incompatible con la gran invalidez: “**El Estado te vende humo, la golosina, y mucha gente pica. Pero para los menores de 65 años la Ley de Dependencia es una trampa**”, afirma.

Sobre el impacto personal que ha tenido en él como cuidador (aunque no le gusta esta palabra, porque ante todo se considera esposo) el precio ha sido muy alto: **“Tuve que dejar mi trabajo, tuve que dejar de ser padre, durante unos años dejé de serlo, me anulé. Todo giraba en torno a la enfermedad”**, y puso fin a sus relaciones sociales. La enfermedad afectó también a un aspecto muy importante en una pareja, pero del que apenas alguien se atreve a hablar: **el sexo, que se convirtió en un juicio continuo de José Luis hacia sí mismo** en la época en la que Ana aún no había perdido del todo el contacto con la realidad, porque había momentos en que lo que empezaba como una relación consentida y deseada por ambos se transformaba en lo contrario apenas unos minutos después, y había que estar pendiente de no traspasar la “línea roja” . **“Esto es un problemón enorme en las familias con demencias que nadie trata, el que tiene que manejar la situación es la pareja”**, destaca, aunque no siempre saben hacerlo.

**“El alzheimer es muy poderoso, pero también es mi gran maestro”,** destaca José Luis. Convivir día a día con Ana ha dado a su marido una visión globalizada de la enfermedad. **“Me quedo con lo positivo que me ha dado la enfermedad, que es quererla más que el primer día. Además me ha hecho mejor persona, y ver a mi mujer como una persona digna, y saber que no me equivoqué al casarme con ella”.** La supervivencia media de estos enfermos es de unos 25 años. Cuando “comenzó la carrera, una carrera de fondo, sin meta”, él la dijo: “Ana, tu enfermedad es mi enfermedad”, y aquí siguen, sin ver la línea de llegada pero juntos.



▲Con una de sus hijas pintando La Razón

## El arte, su terapia

En su descenso hacia el olvido, Ana del Alto se aferró al arte. Con una pasión desatada, pintó cientos de cuadros en un intento de luchar contra el progreso de la enfermedad. Gracias a ello **«estuvo bien seis años, la media para que hubiera perdido la razón eran tres»**, señala su marido. **«Llegó un momento en que no me conocía pero sí a Clint**. Y pintaba de cabeza, sin copiar. Hizo cerca de 300 obras, pero rompió muchas porque no se quedaba a gusto con ellas», añade. **De las 32 que se salvaron se hicieron copias que han donado a asociaciones, y cuyas ventas se destinan a pacientes de alzheimer**, y que se han mostrado en diversas exposiciones. La última, **«Alzheimer y arte unidos», se muestra en el Museo de Etnografía de Jumilla (Murcia)** hasta este próximo día 28. La familia de Ana ha donado la colección de los 32 cuadros a la asociación AFAD Jumilla, después que José Luis conociese el caso de Elisa Martínez, enóloga de 50 años diagnosticada de Alzheimer, que ha sido capaz de elaborar **«otra obra de arte»**, el vino solidario Evol.

ARCHIVADO EN:

Enfermedades / Alzheimer



Buscar centro, médico, especialidad...

Pedir cita

 Mi Quirónsalud

Menú

Hospitales Cuadro Especialidades Pruebas Unidades Investigación El Comunicación Orientad  
médico diagnósticas médicas grupo de salud

# Presentación libro de la Sociedad Española de Neurología (SEN): "Mantén Joven tu cerebro"

18 de febrero de 2025

HOSPITAL UNIVERSITARIO FUNDACIÓN JIMÉNEZ DÍAZ



## CONVOCATORIA DE PRENSA

### Presentación libro de la Sociedad Española de Neurología (SEN): "Mantén Joven tu cerebro"

- **Fecha:** Martes 18 de febrero de 2025
- **Hora:** 12.00 h – 13.00 h
- **Lugar:** Aula Magna. Hospital Universitario Fundación Jiménez Díaz.
- **Intervienen:**

- **Dr. Jesús Porta-Etessam (Co-Editor).** Jefe de Servicio de Neurología. Hospital Universitario Fundación Jiménez Díaz de Madrid. Presidente de la Sociedad Española de Neurología.
- **Dr. José Miguel Láinez (Co-Editor).** Jefe de Servicio de Neurología. Hospital Clínico Universitario de Valencia. Expresidente de la Sociedad Española de Neurología.
- **Francisco Javier Domingo.** Central Nervous System & Oncology y Corporate Affairs Head Adamed Laboratorios.
- **Dª. Mercedes Navío Acosta.** Gerente Asistencial de Hospitales. Directora de la Oficina Regional de Coordinación de Salud Mental y Adicciones de la Comunidad de Madrid.

La Sociedad Española de Neurología (SEN) y Adamed Laboratorios tienen el placer de invitarle próximo martes 18 de febrero a las 12.00 h a la **presentación**



Teléfono de atención al usuario **900 301 013**

[INICIO](#) | [SALA DE PRENSA](#) | [AGENDA DE EVENTOS](#) | [PRESENTACIÓN LIBRO DE LA SOCIEDAD ESPAÑOLA DE NEUROLOGÍA \(SEN\): "MANTÉN JOVEN TU CEREBRO"](#)

# Presentación libro de la Sociedad Española de Neurología (SEN): "Mantén Joven tu cerebro"

18 de febrero de 2025



## CONVOCATORIA DE PRENSA

### Presentación libro de la Sociedad Española de Neurología (SEN): "Mantén Joven tu cerebro"

- **Fecha:** Martes 18 de febrero de 2025
- **Hora:** 12.00 h – 13.00 h
- **Lugar:** Aula Magna. Hospital Universitario Fundación Jiménez Díaz.
- **Intervienen:**

- **Dr. Jesús Porta-Etessam (Co-Editor).** Jefe de Servicio de Neurología. Hospital Universitario Fundación Jiménez Díaz de Madrid. Presidente de la Sociedad Española de Neurología.
- **Dr. José Miguel Láinez (Co-Editor).** Jefe de Servicio de Neurología. Hospital Clínico Universitario de Valencia. Expresidente de la Sociedad Española de Neurología.
- **Francisco Javier Domingo.** Central Nervous System & Oncology y Corporate Affairs Head Adamed Laboratorios.
- **Dña. Mercedes Navío Acosta.** Gerente Asistencial de Hospitales. Directora de la Oficina Regional de Coordinación de Salud Mental y Adicciones de la Comunidad de Madrid.

La Sociedad Española de Neurología (SEN) y Adamed Laboratorios tienen el placer de invitarle próximo martes 18 de febrero a las 12.00 h a la **presentación**

**oficial del libro "Mantén joven tu cerebro"**, una obra especialmente dirigida a pacientes con el objetivo de fomentar el cuidado de la salud cerebral y la prevención de enfermedades neurológicas.

Este libro busca acercar información práctica y accesible para fomentar hábitos saludables, prevenir enfermedades neurológicas y el envejecimiento prematuro del cerebro, además de crear conciencia sobre la importancia del cuidado neurológico.

Tras la presentación, se abrirá un turno de preguntas.

\*Acceso libre.

---

© 2025 Quirónsalud - Todos los derechos reservados



Madrid

[Pedir Cita](#)



Hospitales Vithas / Sala de prensa / **Uno de cada tres pacientes con epilepsia en España no responde al tratamiento**

# Uno de cada tres pacientes con epilepsia en España no responde al tratamiento



[Descargar App](#)

[Pedir cita](#)



Madrid

[Pedir Cita](#)

Compartir



Cerca de 500.000 personas tienen epilepsia en nuestro país y pueden tener un retraso en su diagnóstico de hasta 10 años

- Los Hospitales Universitarios de Vithas en Madrid (Aravaca, Arturo Soria y La Milagrosa) celebran una formación con pacientes sobre los últimos avances en epilepsia y la importancia de un abordaje terapéutico multidisciplinar

En España, cerca de 500.000 personas tienen epilepsia(1), de la cuales, el 30% (unos 150.000) no responde al tratamiento farmacológico y siguen teniendo crisis epilépticas(2). De hecho, debido a la heterogeneidad de sus síntomas, esta patología neurológica no es fácilmente reconocible y el retraso en su diagnóstico puede alcanzar hasta los 10 años.

Con el objetivo de dar a conocer las últimas novedades sobre la epilepsia, los Hospitales Universitarios de Vithas en Madrid (Aravaca, Arturo Soria y La Milagrosa) han celebrado una formación sobre esta enfermedad neurológica que afecta a personas de todas las edades (aunque incide más en niños y personas mayores de 65 años), y de la que cada año se diagnostican más de 20.000 nuevos casos en nuestro país.

Bajo el título *Epilepsia: qué es, diagnóstico y tratamiento de precisión de las crisis*, el [Instituto de Neurociencias Vithas \(INV\)](#) en Madrid ha organizado una nueva jornada de Aula Salud, una iniciativa gratuita de Vithas dirigida a pacientes y sus familiares para abordar los últimos avances terapéuticos de esta patología y resolver las principales dudas del medio centenar de personas que acudieron.

La jornada ha contado con la participación del [Dr. Ángel Aledo Serrano](#), especialista en Neurología y director del Instituto de Neurociencias Vithas en Madrid y de su Unidad de Epilepsia; quien ha aportado la visión actual de la enfermedad y ha dado a conocer las últimas novedades de su tratamiento. Durante su intervención, el especialista destacó que "en los últimos años ha habido una revolución emocionante en cómo pensamos la epilepsia, cómo la estudiamos con pruebas diagnósticas cada vez más profundas y cómo la tratamos desde un enfoque más preciso e integrador al mismo tiempo"

[Descargar App](#)[Pedir cita](#)



Madrid

[Pedir Cita](#)

familias y entorno social que le acompañan, con el objetivo de desarrollar estrategias que favorezcan una atención al paciente adecuada y equilibrada".

Finalmente, Andrea Lozano, paciente con epilepsia y divulgadora de esta enfermedad, compartió con los asistentes su relación con la enfermedad y la labor de concienciación y apoyo que realiza con otros pacientes, así como su entorno familiar. "Soy paciente de epilepsia desde hace 17 años y desde hace 7 ayudo a visibilizar esta enfermedad tan estigmatizada", ha expresado. "La epilepsia es una gran desconocida y, a día de hoy, los pacientes sienten miedo de ser rechazados. Este tipo de iniciativas permite implicarles más en su propia enfermedad y explicar sus experiencias".

### **Las convulsiones o crisis tónico-clónicas son el síntoma más reconocido**

La epilepsia es una afección crónica provocada por una disfunción en la actividad cerebral que causa crisis epilépticas recurrentes. Las principales y más reconocidas son las convulsiones o crisis tónico-clónicas generalizadas, donde existen una pérdida de conciencia, rigidez generalizada y sacudidas de las extremidades. Sin embargo, no se da en todos los casos, y al tener una heterogeneidad en sus síntomas hace que la epilepsia no sea una enfermedad fácilmente reconocible.

Otros síntomas, que siempre se repiten en episodios cortos, pueden ser también:

- Confusión o desconexión del medio (a veces denominado "ausencia")
- Hormigueo o mareo
- Sensación de *déjà vu*
- Rigidez muscular de una parte del cuerpo o pérdida de tono
- Síntomas emocionales o psicológicos (como ansiedad, miedo, etc.)

Por otro lado, existen una serie de factores de riesgo que influyen en la epilepsia:

- **Edad:** es más frecuente que aparezca en niños y mayores de 65 años, pero puede afectar a personas de todas las edades
- **Antecedentes familiares**
- **Lesiones o traumatismos en la cabeza**
- **Ictus:** que pueden desencadenar convulsiones

[Descargar App](#)[Pedir cita](#)



Madrid

[Pedir Cita](#)

electrodos que modulan la actividad neuronal) o la cirugía mínimamente invasiva (como la cirugía estereotáctica y la ablación por láser).

(1) Incidencia de la epilepsia en España. Sociedad Española de Neurología (SEN). [www.sen.es/saladeprensa/pdf/Link442.pdf](http://www.sen.es/saladeprensa/pdf/Link442.pdf)

(2) Intervenciones no farmacológicas para pacientes con epilepsia y discapacidades intelectuales [www.cochranelibrary.com/es/cdsr/doi/10.1002/14651858.CD005502.pub3/full/es#:~:text=Aproximadamente%20el%2030%25%20de%20los,m%C3%A1s%20f%C3%A1rmacos%20antiepil%C3%A9pticos%20\(FAE\).](http://www.cochranelibrary.com/es/cdsr/doi/10.1002/14651858.CD005502.pub3/full/es#:~:text=Aproximadamente%20el%2030%25%20de%20los,m%C3%A1s%20f%C3%A1rmacos%20antiepil%C3%A9pticos%20(FAE).)

**Sobre Vithas** El grupo Vithas está integrado por 20 hospitales y 39 centros médicos y asistenciales distribuidos por 14 provincias. Los 12.600 profesionales que conforman Vithas lo han convertido en uno de los líderes de la sanidad española. Además, el grupo integra a la Fundación Vithas, Vithas Red Diagnóstica y la central de compras PlazaSalud+. Vithas, respaldada por el grupo Goodgrower, fundamenta su estrategia corporativa en la calidad asistencial acreditada, la experiencia paciente, la investigación y la innovación y el compromiso social y medioambiental. [Vithas.es](http://Vithas.es) Goodgrower.com Síguenos en: [TikTok](#) [Link ed](#) [Instagram](#) [Facebook](#) [Youtube](#)



## Dr. Ángel Aledo Serrano

**Hospital Universitario Vithas Madrid Aravaca**

Calle La Salle, 12

**Hospital Universitario Vithas Madrid La Milagrosa**

Calle Modesto Lafuente, 14

Calle Fernández de la Hoz, 45

**Vithas Internacional**

Calle Arturo Soria, 107

[Pedir Cita](#)[Descargar App](#)[Pedir cita](#)



## Sociedad

Ciencia Educación Medio ambiente Sanidad Sucesos Tiempo Con P de Planeta Empoderadas Tráfico y transporte Sanamente Ser feliz

A diferencia de la estimulación tradicional, esta nueva tecnología utiliza un sistema que ajusta la energía en tiempo real a partir de la actividad cerebral de cada enfermo



Imágenes de escáner de un cerebro / **REDACCIÓN**

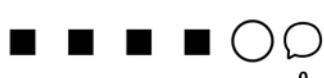
PUBLICIDAD



**Nieves Salinas**

Madrid 17 FEB 2025 16:38

 Por qué confiar en El Periódico









Directo

**Última hora del estado de salud del Papa Francisco: reacciones y evolución en el hospital**

Directo

**Última hora de la guerra de Ucrania: EEUU y Rusia comienzan a negociar el fin de la guerra sin Ucrania ni la UE**

## **Volver a ser (o casi) el que uno era con neurorrehabilitación**

Ictus y parkinson son las patologías en las que los pacientes logran mejores resultados mediante la robótica

- **Ictus en bebés: un diagnóstico difícil pero una rehabilitación más eficaz que en adultos**
- **«Nueve de cada diez ictus se pueden prevenir»**



**▲El Hospital Quirónsalud Vizcaya cuenta con un Unidad de Neurorrehabilitación Robótica QUIRÓNSALUD / LA RAZÓN**



BELÉN TOBALINA ▾

LA RAZÓN

**Madrid** Creada: 18.02.2025 03:00  
Última actualización: 18.02.2025 03:00

Miedo y mucha incertidumbre es lo que sentirán muchas **de las 120.000 personas que sufren un ictus de media cada año en España**. También sus familias. Máxime cuando **se ha disparado su incidencia un 25% en pacientes de 20 a 64 años**, sobre todo en la última década y especialmente los isquémicos, cuando ocurre una obstrucción o trombosis de un vaso cerebral.

#### MÁS NOTICIAS



##### Alimentación

Estos alimentos tan 'aburridos' pueden curar la ansiedad: emocionante hallazgo científico



##### Estudio

¿Por qué aunque estemos llenos tenemos hueco para el postre?

«El incremento afecta a ambos sexos, pero hay diferencias según la edad. En la mediana edad, los ictus son más comunes en hombres por los factores de riesgo cardiovasculares clásicos. En jóvenes, afectan más a las mujeres por factores como el uso de anticonceptivos orales, embarazo y otros relacionados con la salud femenina», explica el doctor Alejandro Durán, jefe de servicio de Neurología del Hospital Quirónsalud Vizcaya.

#### Te recomendamos



Estos alimentos tan 'aburridos' pueden curar la ansiedad: emocionante hallazgo científico



¿Por qué aunque estemos llenos tenemos hueco para el postre?

Se trata de la primera causa de discapacidad en España, además de la segunda causa de mortalidad, según la Sociedad Española de Neurología (SEN). Por eso ante cualquier síntoma no hay ni un minuto que perder. Resulta esencial recibir asistencia médica urgente. Una vez asistido, idealmente en una unidad ictus, hay que comenzar cuanto antes la rehabilitación. «La rehabilitación temprana puede ser beneficiosa porque la plasticidad neuronal es mayor en los primeros días, lo que facilita la recuperación de funciones», recuerda Durán.

«Tras una lesión neurológica, y la estabilización del cuadro clínico médicalemente hablando, se puede empezar a trabajar. Es decir, si esto ocurre a

las 48 horas de la lesión, se puede comenzar la recuperación porque es tiempo que se gana en la rehabilitación, pero siempre que el cuadro clínico sea estable y consensuado con el equipo médico», incide Sara García, fisioterapeuta especializada en neurorrehabilitación robótica del mismo hospital.

Este centro médico ha puesto en marcha recientemente la primera Unidad de Neurorrehabilitación Robótica del País Vasco y dispone de dos salas especializadas: una destinada a la rehabilitación de extremidades superiores y otra enfocada en el trabajo con el tronco y las extremidades inferiores.

### Te recomendamos



[¿Tiene efectos secundarios la Medicina Estética en personas con enfermedades?](#)

Exoesqueletos de miembros inferiores y superiores, sistemas de realidad virtual y aumentada, estimuladores de la plasticidad neuronal y plataformas de equilibrio para mejorar la recuperación funcional de pacientes que han sufrido daño neurológico son algunas de las tecnologías diseñadas por Gogoa, fabricante de estos equipos, con las que cuenta esta Unidad.

«Al poder individualizar mejor las terapias a cada paciente, y objetivar mejor los resultados a través de los datos ofrecidos por la tecnología empleada en cada terapia, se pueden observar cambios más favorables, como de manera cuantitativa un menor riesgo a la caída en una enfermedad neurodegenerativa como la ELA, o emplear ayudas técnicas de menor apoyo durante los desplazamientos tras sufrir un ictus, o poder volver a subir escaleras tras una lesión medular incompleta; o incluso contemplar objetivos más exigentes, que no podrían plantearse en otras terapias más comunes», detalla García.

Es especialmente beneficioso para aquellos pacientes que enfrentan desafíos significativos en la **recuperación de funciones motoras básicas**. De este modo «se han visto mejoras en gran parte de las patologías neurológicas; pero sí que es cierto que, en lesiones medulares incompletas, tras un ictus o en el diagnóstico de Párkinson, se suelen ver mayores mejorías», destaca la fisioterapeuta.

## Suscríbete a nuestra Newsletter

Recibe en tu correo electrónico las noticias que necesitas para comenzar el día.

[Suscríbirmel](#)

## Más en La Razón



[María Patiño, enfadada por filtrarse su diagnóstico y ser la comidilla de todos](#)

Es noticia

| Ganglios inflamados

Beneficios del pomelo

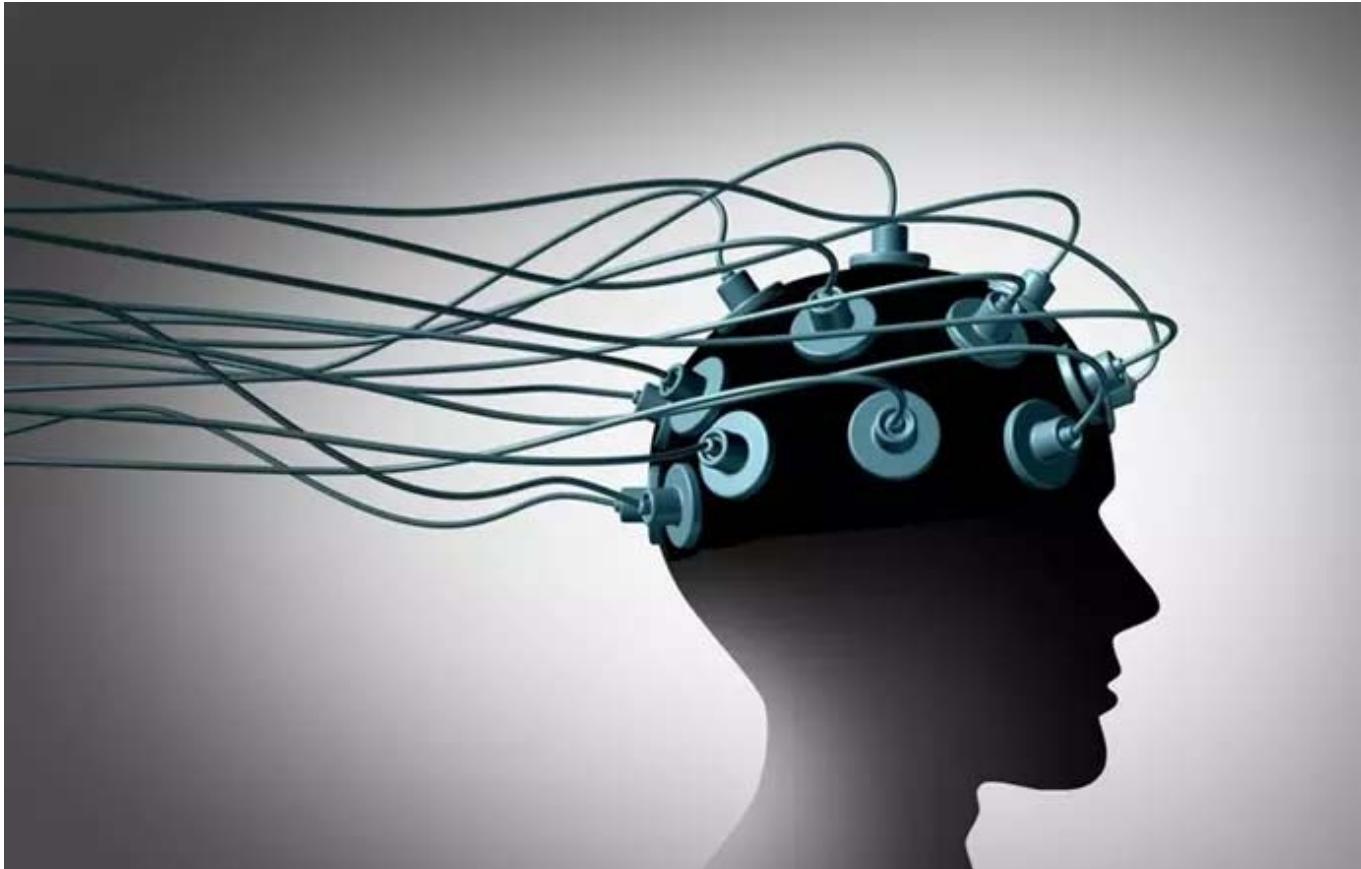
5 alimentos para bajar el colesterol

Tonsinolitos

Err

infosalus / **asistencia**

## **Empresas.-La Clínica Universidad de Navarra usará un sistema pionero de estimulación cerebral en pacientes con Parkinson**



Archivo - Estimulación cerebral  
- GETTY IMAGES/ISTOCKPHOTO / WILDPixel - Archivo

Infosalus

Publicado: lunes, 17 febrero 2025 14:35

@infosalus\_com



✉ Newsletter

MADRID 17 Feb. (EUROPA PRESS) -

La Clínica Universidad de Navarra ha anunciado que se convertirá en el "primer hospital de España" en usar la estimulación cerebral profunda adaptativa en pacientes con Parkinson, un sistema que permite ajustar la energía con que se estimula el cerebro, así como personalizar la terapia en función de la actividad neuronal de cada persona para reducir temblores, rigidez, lentitud de movimientos y otros síntomas asociados.

"A diferencia de la estimulación cerebral profunda tradicional, que proporciona una estimulación constante, esta nueva tecnología utiliza un sistema que ajusta la energía en tiempo real a partir de la actividad cerebral de cada paciente. Esto provoca que mejore su calidad de vida", ha explicado la directora del Departamento de Neurología y de la Unidad de Trastornos del Movimiento de la Clínica, la doctora María Cruz Rodríguez Oroz.

La técnica tradicional consiste en transmitir señales eléctricas al cerebro a través de electrodos que se implantan en áreas específicas, colocándose los electrodos y un neuroestimulador cerca de la clavícula, y se utiliza cuando los fármacos no consiguen una

mejoría mantenida del paciente de Parkinson, que afecta a unas 150.000 personas en España, según datos de la Sociedad Española de Neurología, y cuyo número se espera que se duplique en 20 años y triplique para 2050.

"La estimulación adaptativa permite ajustar la estimulación en tiempo real, personalizándola según las necesidades cambiantes del paciente, tras identificar cambios en señales cerebrales asociadas a síntomas clínicos", ha detallado la doctora Icíar Avilés-Olmos, neuróloga de la Clínica.

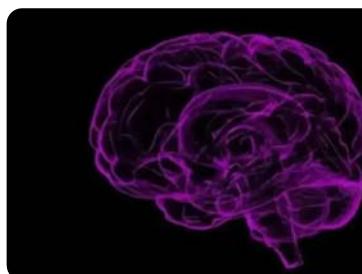
Este nuevo procedimiento se realiza mediante cirugía, e incluye un "proceso minucioso" de planificación en el que se usa la Inteligencia Artificial para seleccionar el área del cerebro donde se implantarán los electrodos, para después desarrollar la cirugía con el uso del registro neurofisiológico e imágenes intraoperatorias para confirmar que los electrodos se ubican en la zona ideal para cada paciente, tal y como ha explicado el especialista del Departamento de Neurocirugía de la Clínica, el doctor Laín González-Quarante.

La fase de adaptación será diferente en cada persona, por lo que el tiempo para que se noten los beneficios puede variar, siendo "habitual" que haya que acudir al hospital en numerosas ocasiones durante las semanas o meses posteriores a la activación del dispositivo, de forma que se va configurando y adaptando poco a poco.

## • los trastornos en es de parkinson a le la estimulación l: nueva terapia

a

daptación es diferente en cada  
tiempo para notar los beneficios  
variable



Lunes 17 Febrero 2025, 12:01

Lectura estimada: 2 min.



Última actualización: Lunes, 17 Febrero 2025, 12:10

versidad de Navarra utiliza la estimulación cerebral profunda en pacientes con **párkinson**, un sistema que permite ajustar la **se estimula el cerebro y personalizar la terapia en función del neuronal** de cada persona para reducir temblores, rigidez, movimientos y otros síntomas asociados con esta enfermedad.

er hospital de España en utilizar este **nuevo sistema**, informa el centro, en el que explica que la estimulación cerebral es un tratamiento que **se usa cuando los fármacos no consiguen aliviar la enfermedad del paciente**.

se utiliza desde hace 30 años, **transmite señales eléctricas a través de electrodos que se implantan en áreas específicas**. En el procedimiento se colocan los propios electrodos y un generador cerca de la clavícula que es el que genera los impulsos sostenidos.

la estimulación cerebral profunda tradicional, que proporciona un estímulo constante, **esta nueva tecnología utiliza un sistema que se activa en tiempo real a partir de la actividad cerebral de cada paciente**, provocando que mejore su calidad de vida", explica María Cruz, directora del departamento de Neurología y de la Unidad de Movimiento de la clínica.

**del dispositivo médico** se realiza mediante cirugía, indica Laín Entrerrián, especialista de Neurología de la clínica, quien detalla que el proceso minucioso de planificación en el que se utiliza la técnica oficial para seleccionar el área del cerebro donde se implantarán los electrodos. Posteriormente, continúa, **"la cirugía se desarrolla con el uso de neurofisiología e imágenes intraoperatorias para confirmar que los electrodos se ubican en la zona ideal para cada paciente"**.

María Avilés-Olmos, neuróloga de la clínica, recalca que "la **adaptativa** permite ajustar la estimulación en tiempo real, de acuerdo con las necesidades cambiantes del paciente, tras cambios en señales cerebrales asociadas a síntomas clínicos".

otación es diferente en cada persona y el tiempo para **notar los beneficios** de la terapia. **Es habitual que el paciente acuda al hospital en varias ocasiones durante las semanas o meses** a la activación del dispositivo para ir configurándolo y ajustarlo. El párkinson es una enfermedad que, según la Sociedad Española de Neurología, **afecta en España a cerca de 150.000 personas**. Se espera que la cifra de afectados se duplique en 20 años y se triplique en 2050.

### 0 Comentarios

Publicar un comentario

\* Los comentarios sin iniciar sesión esperan aprobación

[Inicia sesión o regístrate](#)

## Sociedad

España Mundo Sucesos Tendencias 21 Medio Ambiente

A diferencia de la estimulación tradicional, esta nueva tecnología utiliza un sistema que ajusta la energía en tiempo real a partir de la actividad cerebral de cada enfermo

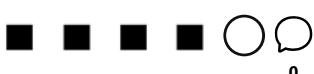


Imágenes de escáner de un cerebro / **REDACCIÓN**

PUBLICIDAD

**Nieves Salinas**

Madrid 17 FEB 2025 16:34



La **Clínica Universidad de Navarra** es el primer hospital de España en utilizar la estimulación cerebral profunda adaptativa en pacientes con parkinson. Se trata de un sistema que permite ajustar la energía con que se estimula el cerebro y personalizar la terapia en función de la actividad neuronal de cada persona para reducir temblores, rigidez, lentitud de movimientos y otros **síntomas asociados con esta enfermedad**, explican desde el centro.









[f](https://www.facebook.com/navarracom) (<https://www.facebook.com/navarracom>) [X](https://twitter.com/navarra_com) ([https://twitter.com/navarra\\_com](https://twitter.com/navarra_com))  
[◎](https://www.instagram.com/navarra.com_diario/) ([https://www.instagram.com/navarra.com\\_diario/](https://www.instagram.com/navarra.com_diario/))

 (/LOGIN/)

 (/USER/REGISTER/)

# Navarra.com

LA INFORMACIÓN NO TIENE PRECIO

MARTES, 18 DE FEBRERO DE 2023 ACTUALIZADO 08:58

okdiario  
(<https://okdiario.com/>)

## ÚLTIMA HORA

**DIRECTO: HUELGA DE VILLAVESAS EN PAMPLONA Y SU COMARCA EN PLENA HORA PUNTA: AFECTA A 83.000 USUARIOS** (</ARTICULO/SOCIEDAD/DIRECTO-PAMPLONA-COMARCA-VIVEN-JORNADA-HUELGA-VILLAVESAS-PRIMERA-HORA-MANANA/20250218055939581665.HTML>)

## SOCIEDAD

### El gran avance de la Clínica Universidad de Navarra para mejorar el tratamiento de una enfermedad sin cura

Esta dura enfermedad afecta en España a unas 150.000 personas y las previsiones apuntan a que el número de casos podría duplicarse en 20 años y triplicarse en 2050.





En el centro y de izquierda a derecha, el Dr. Laín González-Quarante, la Dra. María Cruz Rodríguez Oroz y la Dra. Icíar Avilés junto a representantes de Medtronic, empresa fabricadora del dispositivo.

#### **REDACCIÓN (/AUTHOR/REDACCION/)**

17 FEBRERO 2025 - 10:57 | ACTUALIZADO: 17 FEBRERO 2025 - 10:57

-  (HTTPS://WWW.FACEBOOK.COM/SHARER/SHARER.PHP?U=HTTPS://NAVARRA.OKDIARI
-  (HTTPS://TWITTER.COM/INTENT/TWEET?TEXT=EL+GRAN+AVANCE+DE+LA+CL%C3%81)
-  (HTTPS://BSKY.APP/INTENT/COMPOSE?TEXT=EL%20GRAN%20AVANCE%20DE%20LA%20CL%C3%81)
-  (MAILTO:?SUBJECT=EL%20GRAN%20AVANCE%20DE%20LA%20CL%C3%81&ADNICA%20UNI

NAVARRA (/TAGS/NAVARRA/) CÁNCER (/TAGS/CANCER/) CLÍNICA UNIVERSIDAD DE NAVARRA (/TAGS/CLINICA-UNIVERSIDAD-DE-NAVARRA/) TECNOLOGÍA (/TAGS/TECNOLOGIA/) PARKINSON (/TAGS/PARKINSON/)

## NOTICIAS RELACIONADAS

≡

**Navarra.com**  [\(https://navarra.okdiario.com/\)](https://navarra.okdiario.com/)

(/ARTICULO/OSASUNA/GRAN-SORPRESA-QUE-HAN-DADO-OSASUNA-  
REAL-MADRID-NINOS-ENFERMOS-CANCER-ANTES-  
PARTIDO/20250215171224581307.HTML?)

**UTM\_SOURCE=RELATED&UTM\_MEDIUM=LINK&UTM\_CAMPAIGN=RELATED**  
**LA GRAN SORPRESA QUE HAN DADO OSASUNA Y EL REAL MADRID A LOS NIÑOS ENFERMOS CON CÁNCER ANTES DEL PARTIDO (/ARTICULO/OSASUNA/GRAN-SORPRESA-QUE-HAN-DADO-OSASUNA-REAL-MADRID-NINOS-ENFERMOS-CANCER-ANTES-PARTIDO/20250215171224581307.HTML?)**  
**UTM\_SOURCE=RELATED&UTM\_MEDIUM=LINK&UTM\_CAMPAIGN=RELATED**

La **Clínica Universidad de Navarra** (<https://navarra.okdiario.com/tags/clinica-universidad-de-navarra/>) se ha convertido en el primer hospital en España en aplicar una innovadora técnica de **estimulación cerebral profunda adaptativa** en pacientes con **párkinson, una enfermedad que no tiene actualmente cura.** .

Este avance permite ajustar en **tiempo real** la energía aplicada al cerebro, optimizando la terapia en función de la actividad neuronal de cada persona y logrando una mayor precisión en el tratamiento de síntomas como los **temblores, la rigidez y la lentitud de movimientos.**

---

**LUTO EN LA CLÍNICA DE LA UNIVERSIDAD DE NAVARRA: SE DESPIDE DE UNO DE SUS MEJORES DOCTORES (/ARTICULO/SOCIEDAD/CLINICA-UNIVERSIDAD-NAVARRA-DESPIDE-MEJORES-DOCTORES/20240625124802542326.HTML)**

---

La **estimulación cerebral profunda (DBS)**, por sus siglas en inglés es una técnica utilizada desde hace **30 años** para tratar el párkinson cuando los **fármacos** dejan de ser eficaces. Consiste en la implantación de **electrodos en áreas específicas del cerebro**, los cuales están conectados a un **neuroestimulador** colocado cerca de la **clavícula**, encargado de generar impulsos eléctricos. Sin embargo, a diferencia del sistema tradicional, esta nueva tecnología permite ajustar la intensidad de la estimulación de forma automática, **según la actividad cerebral en cada momento.**



PUBLICIDAD

**Navarra.com** (<https://navarra.okdiario.com/>)  
LA INFORMACIÓN NO TIENE PRECIO  
navarra.okdiario.com/)

## **El goleador de Osasuna Ante Budimir no se corta ni un pelo explicando el penalti de Cam...**

La **doctora María Cruz Rodríguez Oroz**, directora del **Departamento de Neurología y de la Unidad de Trastornos del Movimiento** de la Clínica, ha destacado que este sistema supone un avance significativo: “A diferencia de la DBS tradicional, que mantiene una **estimulación constante**, esta nueva tecnología ajusta la energía en **tiempo real** a partir de la actividad cerebral del paciente, lo que mejora notablemente su **calidad de vida**”.

**ELECTRO OUTLET, LA TIENDA DE ELECTRODOMÉSTICOS EN NAVARRA QUE CUMPLE UN AÑO Y ANUNCIA INCREÍBLES DESCUENTOS** (</ARTICULO/COMERCIO-LOCAL/ELECTRO-OUTLET-TIENDA-ELECTRODOMESTICOS-QUE-CUMPLE-ANO-NAVARRA-ANUNCIA-GRANDES-DESCUENTOS/20250217072946579849.HTML>)

El procedimiento quirúrgico para la implantación del dispositivo requiere una planificación minuciosa. El **Dr. Laín González-Quarante**, especialista del **Departamento de Neurocirugía**, ha explicado que se emplea **inteligencia artificial** para seleccionar con precisión la zona del cerebro donde se insertarán los **electrodos**. “Durante la cirugía, utilizamos un **registro neurofisiológico** y realizamos imágenes **intraoperatorias** para garantizar que los electrodos quedan situados en la ubicación ideal para cada paciente”, ha señalado.

Por su parte, la **Dra. Icíar Avilés-Olmos**, neuróloga de la Clínica, ha subrayado que esta tecnología permite un nivel de ~~adaptación~~ ~~individualización~~ sin precedentes: “La **estimulación adaptativa** se ajusta de forma dinámica en función de la evolución del paciente, identificando **cambios en las señales cerebrales** asociadas a los síntomas clínicos”.

**LA PRECIOSA CASA RURAL CON UN GRAN JARDÍN Y BARBACOA QUE SE VENDE EN UN PUEBLO DE NAVARRA (/ARTICULO/SOCIEDAD/PRECIOSA-CASA-RURAL-GRAN-JARDIN-BARBACOA-QUE-VENDE-PUEBLO-NAVARRA/20250215124959578453.HTML)**

El proceso de adaptación a la nueva terapia es individualizado y el tiempo para notar los **beneficios** varía según el paciente. En muchos casos, es necesario realizar ajustes durante las **semanas o meses posteriores** a la activación del dispositivo, lo que implica varias revisiones en el hospital hasta encontrar la configuración óptima.

Según la **Sociedad Española de Neurología**, el **párkinson** afecta en España a unas **150.000 personas**. Además, las previsiones apuntan a que el número de casos podría **duplicarse en 20 años y triplicarse en 2050**.

Esta enfermedad neurodegenerativa provoca una **muerte progresiva de neuronas** en determinadas áreas del cerebro, generando una reducción drástica de la **dopamina** y dando lugar a síntomas como **rigidez, temblores en reposo y disminución de la movilidad espontánea**.

Lo más leído





¿SABÍAS QUE LA **MIGRAÑA** TIENE UN **ALTO IMPACTO**  
EN LA CALIDAD DE VIDA **TAMBIÉN**  
**ENTRE CRISIS?**

**Saber más**

//banner1.gruposaned.com/www/delivery/ck.php?oaparams=2\_\_bannerid=406\_\_zoneid=346\_\_cb=e16dd81e69\_\_oadest=https%3A%2F%2Forganonpro.com%2Fes%3Futm\_source%3Dmedico\_interactivo%26utm\_medium%3Ddisplay%26utm\_campaign%3Dgeneral\_neurologia%26utm\_content%3Dbanner\_migrana%26imtoke

## Avances en el uso de estimulación cerebral profunda en parkinson

Ya es posible personalizar en tiempo real la energía aplicada en función de la actividad neuronal para mejorar los resultados



El Médico Interactivo

17 de febrero 2025. 1:33 pm

[X](#) [f](#) [in](#) [g](#)

La estimulación cerebral profunda (DBS, por sus siglas en inglés) es una técnica que se utiliza desde hace 30 años. La misma que transmite señales eléctricas al cerebro (<https://elmedicointeractivo.com/la-estimulacion-cerebral-profunda-es-prometedora-para-los-pacientes-tras-un-ictus/>) a través de electrodos que se implantan en áreas específicas. En los últimos años se ha logrado evidencia sobre la efectividad de la estimulación cerebral profunda adaptativa para el tratamiento de parkinson. Ahora, nuevos avances permiten además personalizarla técnica para un resultado más efectivo.

En España, la Clínica Universidad de Navarra es el primer hospital en utilizar la estimulación cerebral profunda adaptativa en pacientes con parkinson. Tal y como afirman desde la misma, ya es posible ajustar la energía con que se estimula el cerebro y personalizar la terapia en función de la actividad neuronal de cada persona. Todo ello para reducir temblores, rigidez, lentitud de movimientos y otros síntomas asociados con esta enfermedad.

### Funcionamiento de la estimulación cerebral profunda adaptativa

Para este procedimiento, se colocan los propios electrodos y un neuroestimulador cerca de la clavícula que es el que genera los impulsos eléctricos necesarios. Este tratamiento se utiliza cuando los fármacos no consiguen una mejoría mantenida del

paciente. Según **María Cruz Rodríguez Oroz, directora del Departamento de Neurología** y de la Unidad de Trastornos del Movimiento de la Clínica, "a diferencia del DBS tradicional, que proporciona una estimulación constante, esta nueva tecnología utiliza un sistema que ajusta la energía en tiempo real a partir de la actividad cerebral de cada paciente. Esto provoca que mejore su calidad de vida".

La colocación del dispositivo médico se realiza mediante cirugía. **Laín González-Quarante, especialista del Departamento de Neurocirugía de la Clínica**, explica que "se realiza un proceso minucioso de planificación en el que se utiliza inteligencia artificial para seleccionar el área del cerebro donde se implantarán los electrodos. Posteriormente, la cirugía se desarrolla con el uso del registro neurofisiológico e imágenes intraoperatorias para confirmar que los electrodos se ubican en la zona ideal para cada paciente".

## Personalización del tratamiento

Por su parte, **Icíar Avilés-Olmos, neuróloga de la Clínica**, recalca que "la estimulación profunda adaptativa permite ajustar la estimulación en tiempo real, personalizándola según las necesidades cambiantes del paciente, tras identificar cambios en señales cerebrales asociadas a síntomas clínicos".

Otro punto a destacar es que la fase de adaptación es diferente en cada persona. Por ello, el tiempo para notar los beneficios puede ser variable. De esta forma, es habitual que haya que acudir al hospital en varias ocasiones durante las semanas o meses posteriores a la activación del dispositivo para ir configurándolo y adaptándolo.

Finalmente, cabe recordar que el parkinson es una enfermedad que, según la Sociedad Española de Neurología, afecta en España a cerca de 150.000 personas. Además, se espera que el número de afectados se duplique en 20 años y se triplique en 2050. Su principal característica es la muerte progresiva de neuronas en una parte del cerebro lo que provoca una marca disminución de la dopamina. Sus síntomas más característicos son la torpeza generalizada, la escasa motilidad espontánea, el temblor en reposo y la rigidez.

X f in ⊗

**El dolor de cabeza y su vínculo con el suicidio** (<https://elmedicointeractivo.com/el-dolor-de-cabeza-y-su-vinculo-con-el-suicidio/>)

**El SNS ya financia Yuvanci para la hipertensión arterial pulmonar** (<https://elmedicointeractivo.com/yuvanci-para-hipertension-arterial/>)

## ÁREAS CLÍNICAS



Vitílico (<https://elmedicointeractivo.com/blog/section/el-medico-interactivo/noticias/vitiligo/>)



Patología respiratoria crónica (<https://elmedicointeractivo.com/blog/section/patologia-respiratoria-cronica/>)



Depresión (<https://elmedicointeractivo.com/blog/section/el-medico-interactivo/noticias/depresion/>)



Prevención de suicidio (<https://elmedicointeractivo.com/blog/section/el-medico-interactivo/noticias/prevencion-suicidio/>)

## CASOS CLÍNICOS



Cáncer Colorrectal Metastásico (<https://elmedicointeractivo.com/cancer-colorrectal/>)



Enfermedad de Parkinson y fluctuaciones (<https://elmedicointeractivo.com/ccparkinson>)



[infobae.com](https://www.infobae.com/2025/02/18/estimulacion-cerebral-para-mejorar-los-trastornos-del-movimiento-en-pacientes-de-parkinson/)

# Estimulación cerebral para mejorar los trastornos del movimiento en pacientes de parkinson

Newsroom Infobae

3-4 minutos

---

Pamplona, 17 feb (EFE).- La Clínica Universidad de Navarra utiliza la estimulación cerebral profunda adaptativa en pacientes con parkinson, un sistema que permite ajustar la energía con que se estimula el cerebro y personalizar la terapia en función de la actividad neuronal de cada persona para reducir temblores, rigidez, lentitud de movimientos y otros síntomas asociados con esta enfermedad.

Se trata del primer hospital de España en utilizar este nuevo sistema, informa en un comunicado el centro, en el que explica que la estimulación cerebral profunda es un tratamiento que se usa cuando los fármacos no consiguen una mejoría mantenida del paciente.

Esta técnica, que se utiliza desde hace 30 años, transmite señales eléctricas al cerebro a través de electrodos que se implantan en áreas específicas. Para su funcionamiento se colocan los propios electrodos y un neuroestimulador cerca de la clavícula que es el que genera los impulsos eléctricos necesarios.

A diferencia de la estimulación cerebral profunda tradicional, que proporciona una estimulación constante, "esta nueva tecnología utiliza un sistema que ajusta la energía en tiempo real a partir de la actividad cerebral de cada paciente. Esto provoca que mejore su

calidad de vida", explica María Cruz Rodríguez, directora del departamento de Neurología y de la Unidad de Trastornos del Movimiento de la clínica.

La colocación del dispositivo médico se realiza mediante cirugía, indica Laín González Quarante, especialista de Neurología de la clínica, quien detalla que se realiza "un proceso minucioso de planificación en el que se utiliza inteligencia artificial para seleccionar el área del cerebro donde se implantarán los electrodos".

Posteriormente, continúa, "la cirugía se desarrolla con el uso del registro neurofisiológico e imágenes intraoperatorias para confirmar que los electrodos se ubican en la zona ideal para cada paciente".

Por su parte, Icíar Avilés-Olmos, neuróloga de la clínica, recalca que "la estimulación adaptativa permite ajustar la estimulación en tiempo real, personalizándola según las necesidades cambiantes del paciente, tras identificar cambios en señales cerebrales asociadas a síntomas clínicos".

La fase de adaptación es diferente en cada persona y el tiempo para notar los beneficios puede ser variable y por eso, según los expertos, es habitual que haya que acudir al hospital en varias ocasiones durante las semanas o meses posteriores a la activación del dispositivo para ir configurándolo y adaptándolo.

El parkinson es una enfermedad que, según la Sociedad Española de Neurología, afecta en España a cerca de 150.000 personas. Se espera que el número de afectados se duplique en 20 años y se triplique en 2050. EFE

# Paro villavesas Évole y Mariló Asperger Las Álavas Alquiler Infusiones Casas prefabricadas



## SALUD

**Los datos del síndrome de Asperger en Navarra**

# La CUN usará un sistema pionero de estimulación cerebral en pacientes con Parkinson

Es el primer hospital de España que utiliza una tecnología, más precisa y eficiente, para personalizar en tiempo real la energía aplicada en función de la actividad neuronal



DIARIO DE NOTICIAS

Pamplona/Iruña | 17/02/25 | 17:27



En el centro y de izq., a dcha., el Dr. Laín González-Quarante, la Dra. María Cruz Rodríguez Oroz y la Dra. Icíar Avilés-Olmos junto a representantes de Medtronic, empresa fabricadora del dispositivo. / CEDIDA

**L**a Clínica Universidad de Navarra ha anunciado que se convertirá en el "primer hospital de España" en usar la **estimulación cerebral profunda adaptativa** en pacientes con **Parkinson**, un sistema que permite ajustar la energía con que se estimula el cerebro, así como personalizar la terapia en función de la actividad neuronal de cada persona para **reducir temblores, rigidez, lentitud de movimientos** y otros síntomas asociados.

## La técnica

### RELACIONADAS

La Clínica Universidad de Navarra ha realizado 400 tratamientos con HIFU a pacientes con Parkinson o temblor esencial

El riesgo de Parkinson se duplica en personas con ansiedad, según un estudio

Un análisis de sangre podría predecir el Parkinson siete años antes de los síntomas

"A diferencia de la estimulación cerebral profunda tradicional, que proporciona una estimulación constante, esta nueva tecnología **utiliza un sistema que ajusta la energía en tiempo real** a partir de la actividad cerebral de cada paciente. Esto provoca que mejore su calidad de vida", ha explicado la directora del Departamento de **Neurología** y de la Unidad de Trastornos del Movimiento de la Clínica, la doctora **María Cruz Rodríguez Oroz**.

La técnica tradicional consiste en transmitir señales eléctricas al cerebro a través de electrodos que se implantan en áreas específicas, colocándose los electrodos y un neuroestimulador cerca de la clavícula, y **se utiliza cuando los fármacos no consiguen una mejoría mantenida** del paciente de Parkinson, que afecta a unas 150.000 personas en España, según datos de la Sociedad Española de Neurología, y cuyo número se **espera que se duplique en 20 años y triplique para 2050**.

## La estimulación adaptativa

"La estimulación adaptativa permite ajustar la estimulación en tiempo real, **personalizándola según las necesidades cambiantes del paciente**, tras identificar cambios en señales cerebrales asociadas a síntomas clínicos", ha detallado la doctora **Icíar Avilés-Olmos**, neuróloga de la Clínica.

Este nuevo procedimiento se realiza mediante cirugía, e incluye un "proceso minucioso" de planificación en el que **se usa la Inteligencia Artificial** para seleccionar el área del cerebro donde se implantarán los electrodos, para después desarrollar la cirugía con el uso del registro neurofisiológico e imágenes intraoperatorias para confirmar que los electrodos se ubican en la zona ideal para cada paciente, tal y como ha explicado el especialista del Departamento de Neurocirugía de la Clínica, **el doctor Laín González-Quarante**.

La fase de adaptación **será diferente en cada persona**, por lo que el tiempo para que se noten los beneficios puede variar, siendo "habitual" que haya que acudir al hospital en numerosas ocasiones durante las semanas o meses posteriores a la activación del dispositivo, de forma que se va configurando y adaptando poco a poco.

**TEMAS** Clínica Universidad de Navarra - Parkinson - Enfermedad de Parkinson

**Te puede interesar**



TRATAMIENTO PIONERO EN MOVIMIENTOS DE PÁRKINSON - M. CASTELLS/CUN

#### PAMPLONA ACTUAL

# Un nuevo sistema adapta la estimulación al cerebro para paliar trastornos del movimiento en pacientes con Párkinson

La Clínica Universidad de Navarra es el primer hospital de España que utiliza una tecnología pionera, más precisa y eficiente

La Clínica Universidad de Navarra es el primer hospital de España en utilizar la estimulación cerebral profunda adaptativa en pacientes con párkinson. Se trata de un sistema que permite ajustar la energía con que se estimula el cerebro y personalizar la terapia en función de la actividad neuronal de cada persona para reducir temblores, rigidez, lentitud de movimientos y otros síntomas asociados con esta enfermedad.

Características clave a priorizar en un teléfono inteligente 5G

DBS, por sus siglas en inglés) es una

técnica que se utiliza desde hace 30 años y que transmite señales

Sarriguren  
Web.com

Nos encantaría enviarte  
nuestras noticias de última  
hora.

No, gracias

¡Claro!

electrodos que se implantan en áreas  
o se colocan los propios electrodos y  
clavícula que es el que genera los  
ste tratamiento se utiliza cuando los  
a mantenida del paciente.

Según la Dra. María Cruz Rodríguez Oroz, directora del Departamento de Neurología y de la Unidad de Trastornos del Movimiento de la Clínica, "a diferencia del DBS tradicional, que proporciona una estimulación constante, esta nueva tecnología utiliza un sistema que ajusta la energía en tiempo real a partir de la actividad cerebral de cada paciente. Esto provoca que mejore su calidad de vida".

La colocación del dispositivo médico se realiza mediante cirugía. El Dr. Laín González-Quarante, especialista del Departamento de Neurocirugía de la Clínica, explica que "se realiza un proceso minucioso de planificación en el que se utiliza inteligencia artificial para seleccionar el área del cerebro donde se implantarán los electrodos. Posteriormente, la cirugía se desarrolla con el uso del registro neurofisiológico e imágenes intraoperatorias para confirmar que los electrodos se ubican en la zona ideal para cada paciente".

Por su parte, la Dra. Icíar Avilés-Olmos, neuróloga de la Clínica, recalca que "la estimulación adaptativa permite ajustar la estimulación en tiempo real, personalizándola según las necesidades cambiantes del paciente, tras identificar cambios en señales cerebrales asociadas a síntomas clínicos".

La fase de adaptación es diferente en cada persona y el tiempo para notar los beneficios puede ser variable. Por eso, es habitual que haya que acudir al hospital en varias ocasiones durante las semanas o meses posteriores a la activación del dispositivo para ir configurándolo y

 Características clave a priorizar en un teléfono  
inteligente 5G

El párkinson es una enfermedad que, según la Sociedad Española de

Sarriguren  
Web.com

Nos encantaría enviarte  
nuestras noticias de última  
hora.

[No, gracias](#)

[¡Claro!](#)

rca de 150.000 personas. Además, se  
s se duplique en 20 años y se triplique  
a es la muerte progresiva de neuronas  
rovoca una marca disminución de la  
cterísticos son la torpeza generalizada,

la escasa motilidad espontánea, el temblor en reposo y la rigidez.

## ÚNETE A NUESTRO BOLETÍN

Su dirección de email...

Selecciona el periódico...



Acepto los [términos de uso](#) y la [política de privacidad](#)

[INSCRIBIRME](#)

### LO MÁS LEIDO

- 1 Amplio dispositivo policial tras una pelea multitudinaria con palos y cuchillos en Descalzos**
- 2 Moventis TCC Pamplona responde a los trabajadores: «No dialogaremos mientras permanezca vigente un escenario de huelga»**
- 3 Una aparatoso colisión múltiple en Olloki deja dos heridos y obliga al corte de la vía**



Características clave a priorizar en un teléfono  
inteligente 5G

asta': Navarra, de las regiones más

<https://www.ortopediasilvio.com/blog/los-primeros-sintomas-que-alertan-de-que-tenemos-un-problema-de-memoria-2/>

Home (<https://www.ortopediasilvio.com/blog/>) / Tribuna Ajena (<https://www.ortopediasilvio.com/blog/category/tribuna-ajena/>) / Noticias de 20minutos.es (<https://www.ortopediasilvio.com/blog/category/tribuna-ajena/noticias-de-20minutos-es/>) / **Los primeros síntomas que alertan de que tenemos un problema de memoria**

(<https://www.ortopediasilvio.com/blog/wp-content/uploads/2025/02/43983/los-primeros-sintomas-que-alertan-de-que-tenemos-un-problema-de-memoria.jpeg>)



NOTICIAS DE 20MINUTOS.ES (<https://www.ortopediasilvio.com/blog/category/tribuna-ajena/noticias-de-20minutos-es/>)

## Los primeros síntomas que alertan de que tenemos un problema de memoria

 Silvio (<https://www.ortopediasilvio.com/blog/author/silvio/>) Silvio (<https://www.ortopediasilvio.com/blog/author/silvio/>), 5 horas ago

(<https://www.ortopediasilvio.com/blog/los-primeros-sintomas-que-alertan-de-que-tenemos-un-problema-de-memoria-2/>)

0 1 min 0

En España, el Alzheimer (la forma más común de demencia) (<https://www.20minutos.es/salud/medicina/algunas-personas-con-alzheimer-no-muestran-sintomas-cual-es-motivo-5335377/>) afecta a más de 800.000 personas, según datos que se desprenden de la Sociedad Española de Neurología (<https://www.sen.es/>) (SEN).

Tengamos en cuenta que olvidar dónde hemos dejado la chaqueta o cuántos años exactamente tiene una familia es un problema de memoria que todos tenemos. Si continúa navegando está dando su consentimiento para la aceptación de las mencionadas cookies y la aceptación de nuestra política de cookies (<https://www.ortopediasilvio.com/es/content/00-uso-de-cookies>), pinche el enlace para mayor información.

con el paso de los años. Con el deterioro cognitivo natural del envejecimiento hay algunas cosas que pueden

ACEPTAR

‘escaparse’ sin que tengamos que preocuparnos por ello.

Sin embargo, hay despistes y despistes. Los profesionales consideran que no todos los olvidos ni pérdidas momentáneas de memoria deben ser motivo de preocupación, si mantenemos una alimentación equilibrada y variada, practicamos algún tipo de actividad física habitual y mantenemos unas relaciones sociales sanas. A partir de ahí, elementos de la memoria que nos llevan a algunos problemas que si podrían estar indicando que la demencia ya comienza.

## Claves para detectar los primeros síntomas de la demencia

Más allá de no recordar dónde hemos dejado las llaves, o haber olvidado algunos nombres, la ciencia advierte de que hay una serie de síntomas que podrían anunciar que los despistes esconde algo más serio detrás y precisan de atención médica para un diagnóstico lo más precoz posible.

» Leer más (<https://www.20minutos.es/salud/medicina/primeros-sintomas-alertan-tenemos-problema-memoria-5667974/>)

www.ortopediasuvio.com NOTICIAS DE 20MINUTOS.ES (HTTPS://WWW.20MINUTOS.ES/ARTICULOS/1000000000000000000/)

blog/la-clave-del- [WWW.ORTOPEDIASILVIO.COM/BLOG/CATEGORY/TRIBUNA-AJENA/NOTICIAS-DE-20MINUTOS-ES/](http://WWW.ORTOPEDIASILVIO.COM/BLOG/CATEGORY/TRIBUNA-AJENA/NOTICIAS-DE-20MINUTOS-ES/)

← nutricionista-pablo-ojeda-  
La clave del nutricionista Pablo Ojeda si haces ejercicio para perder peso: "No pases de estas si-haces-ejercicio-para-pulsaciones" (<https://www.ortopediasilvio.com/blog/la-clave-del-nutricionista-pablo-ojeda-perder-peso-no-pases-desi-haces-ejercicio-para-perder-peso-no-pases-de-estas-pulsaciones-2/>)

NOTICIAS DE 20MINUTOS.ES (HTTPS://WWW.ORTOPEDIASILVIO.COM/BLOG/CATEGORY/TRIBUNA-AJENA/NOTICIAS-DE-20MINUTOS-ES/) www.ortopediasilvio.col blog/una-psicologa-

Una psicóloga desvela la sencilla técnica para ordenar y evitar acumular cosas en casa (<https://www.ortopediasilvio.com/blog/una-psicologa-desvela-la-sencilla-tecnica-para-ordenar-y-evitar-acumular-cosas-en-casa/>)

www.ortopediasilvio.col  
blog/una-psicologa-  
desvela-la-sencilla-  
tecnica-para-ordenar-y-  
evitar-acumular- cosas-e-

## Related posts



Este sitio web utiliza cookies para que usted tenga la mejor experiencia de usuario. Si continúa navegando está dando su consentimiento para que nosotros le usemos las mencionadas cookies y la aceptación de nuestra política de cookies (<https://www.ortopediaesilvio.com/es/content/58-uso-de-cookies>). pinche el enlace para mayor información.

Deja un comentario

de acuerdo