

- [Twitter](#)
- [Tiktok](#)
- [Youtube](#)
- [Pinterest](#)

Lo último
del corazón a tu
alcance

Suscríbete a la edición digital por solo **16€/MES**

[¡No te lo
Noticias](#)

- [Joa](#)

[temas](#) · [Bienestar](#)

La ciencia descubre una nueva causa de Alzheimer relacionada con este hábito de sueño: “Cada vez hay más evidencia”

Los expertos aseguran que dormir, al menos, siete horas al día es fundamental para reparar nuestro organismo.



[Alicia Alarcón](#)

Redactora digital de Lecturas

Actualizado a 03 de febrero de 2025, 15:55



CANVA

Mejorar la calidad del sueño es clave para mantener nuestro bienestar físico y mental. Este es capaz de disminuir el estrés, mejorar el estado de ánimo e incluso prevenir algunos problemas graves de salud. Por el contrario, **los trastornos del sueño son un factor de riesgo para diversas enfermedades**. Así lo defiende la Sociedad Española de Neurología (SEN). A pesar de ello, un 48% de la población adulta española padece problemas para conciliar el sueño según los datos recogidos por estos expertos. Ahora, un nuevo estudio científico ha descubierto que este problema puede ser un nuevo signo de Alzheimer.

Dormir al menos siete horas al día es fundamental para reparar nuestro organismo

Descansar de forma óptima es una de las tareas más importantes que requiere nuestro cuerpo. Lo cierto es que **dormir bien tiene muchos más beneficios de lo que creemos**. No solo somos más felices cuando descansamos bien, sino que también mejora nuestra comunicación emocional, el bienestar mental, el rendimiento e incluso el sistema inmunitario. Además es clave para mantener los niveles de creatividad y concentración. La ciencia también ha demostrado que dormir mal puede enfermarnos.

De hecho, un último estudio elaborado por Association Alzheimer's ha determinado que existe una relación directa entre los problemas de sueño y el desarrollo patológico del alzhéimer. **La clave está en el tiempo que tardamos en alcanzar la fase de sueño REM.** Es decir, aquella que es más profunda donde el cerebro se encuentra muy activo. Durante esta importante fase, la frecuencia cardíaca y la respiración están más aceleradas. Los expertos de 'The Journal of the Alzheimer's Association' aseguran que los trastornos del sueño están asociadas a esta preocupante enfermedad.

Los expertos han descubierto un potencial indicador de Alzheimer asociado con el sueño

Para llegar a esta conclusión, los expertos han sometido a diversas pruebas a 128 adultos de los cuales 64 ya padecían Alzheimer, mientras que 41 sufrían un deterioro cognitivo leve y los 23 restantes presentaban una cognición normal. Tras una polisomnografía que examina las ondas cerebrales y otras funciones como la respiración o el movimiento de los ojos mientras dormimos han llegado a una conclusión clara. **“Los trastornos del sueño son comunes en pacientes con demencia y se han asociado cada vez más con la enfermedad del Alzheimer incluso en su etapa preclínica”**, aseguran los expertos del estudio

Artículo recomendado

[Los 8 hábitos que recomienda Harvard para tener un sueño reparador: “Indican al cuerpo y a la mente que se acerca la hora de dormir”](#)

Alicia Alarcón

“Cada vez hay más evidencia que sugiere una asociación entre la duración del sueño, la calidad del sueño o la somnolencia diurna excesiva con el depósito de beta amiloide (A β) evaluado mediante tomografías por emisión de positrones (PET) o mediciones del líquido cefalorraquídeo (LCR) en adultos mayores”, señala el estudio en la citada revista. Este análisis ha demostrado una vez más la importancia de dormir bien. **Descansar, al menos, siete horas al día es fundamental para algunas tareas** tan importantes como el procesamiento de la información o el bienestar de nuestra memoria.



Los hábitos que recomiendan los expertos para conciliar el sueño

Para prevenir futuros trastornos y afecciones, los expertos recomiendan llevar a cabo ciertos hábitos que mejoran nuestra calidad del sueño. El primero de los consejos para tener en cuenta es mantener un horario estable. **Levantarnos e irnos a dormir a la misma hora puede ayudarnos a conciliar el sueño con mayor facilidad** durante las noches. Acostumbrar a nuestro cuerpo a dormir a la misma hora es un hábito favorable en la mayor parte de los casos. Crear un ambiente de descanso tranquilo y cómodo también es fundamental para dormir de la mejor forma posible.

Los expertos recomiendan mantener la habitación oscura, silenciosa y fresca para conciliar el sueño de forma rápida y sencilla. Evitar el uso prolongado de las pantallas durante el día y en las horas previas a dormir también es un factor fundamental. Aun así, es uno de los errores más comunes. Para quienes no llegan lo suficientemente cansados a la cama, **los expertos recomiendan realizar ejercicio físico de forma constante y controlada**. Lo cierto es que, entre otros beneficios, el deporte nos ayuda a dormir mejor. También controlar los niveles de estrés y la ansiedad son factores fundamentales para poder conciliar el sueño sin preocupaciones. En cualquier caso, dormir bien y, al menos, siete horas al día en adultos es clave para mantener nuestro bienestar.

[Bienestar](#)

04/02/2025

La Fundación Freno al Ictus y la FER firman un convenio para impulsar la concienciación sobre el ictus en las empresas

 Lectura fácil

- *El ictus es una de las principales causas de discapacidad adquirida en adultos y la primera causa de muerte en mujeres a nivel mundial.*
- *El ictus supone la primera causa de muerte en mujeres y la segunda en hombres en España.*
- *Es una enfermedad prevenible en un 90% de los casos mediante el control de hábitos de vida y factores de riesgo como la hipertensión o el tabaquismo.*
- *El ictus afecta a 1 de cada 4 personas a lo largo de su vida, y el 35% de los casos ocurre en edad laboral.*

Logroño 04 de febrero de 2025 – La **Fundación Freno al Ictus** y la **Federación de Empresas de La Rioja (FER)** firman un Convenio Marco de Colaboración con el objetivo de sensibilizar y educar sobre el ictus, una enfermedad que supone la **primera causa de muerte en mujeres y la segunda en hombres en España**, además de constituir un importante problema de discapacidad a nivel global. Este convenio establece un marco de cooperación para desarrollar actividades conjuntas que promuevan el conocimiento del ictus, su prevención y formación sobre detección y actuación en el ámbito empresarial de La Rioja

Por su parte, la **FER** difundirá entre sus empresas asociadas las iniciativas de la **Fundación Freno al Ictus** para extender el conocimiento sobre la enfermedad, sus factores de riesgo y la importancia del tiempo de actuación frente a un ictus. En este sentido, se fomentará en el tejido empresarial de La Rioja la creación de espacios cerebroprotegidos, lugares de trabajo donde los colaboradores conocen como identificar y

actuar correctamente en caso de un ictus en sus instalaciones.

Ambas organizaciones trabajarán juntas para visibilizar iniciativas de Responsabilidad Social Corporativa (RSC) en el entorno empresarial, promoviendo buenas prácticas que contribuyan a la salud y el bienestar de los trabajadores.

El presidente de la Fundación Freno al Ictus, **Julio Agredano Lozano**, destacó que “esta alianza con la FER permitirá llegar al ámbito empresarial de La Rioja, un entorno clave para sensibilizar sobre la prevención del ictus, fomentar hábitos saludables entre los trabajadores y para la creación de espacios cerebroprotegidos, cualquier empleado pueda ser el primer eslabón en la cadena de supervivencia frente a un ictus”.

Maite Seoane, responsable de Formación y Empleo y RSE de la FER, añadió que “en el marco de nuestras actuaciones, este acuerdo con la Fundación Freno al Ictus es un avance muy importante en el ámbito de la salud laboral y la prevención de riesgos en los centros de trabajo, además de un compromiso firme para que las empresas cada día estén más concienciadas sobre la importancia de cuidar la salud de los trabajadores, estar más preparadas y conocer mejor los síntomas y las causas de esta enfermedad”.

Durante el acto, **Julio Agredano** ofreció una ponencia dirigida al tejido empresarial de La Rioja, en la que destacó el papel clave de las empresas en la lucha contra el ictus y los animó a convertirse en espacios cerebroprotegidos para sus empleados y para la sociedad en general. A través de una sesión informativa titulada **"Las empresas contra el ICTUS. Espacios cerebroprotegidos"**, en la que se abordó la importancia de crear entornos laborales preparados para actuar ante un ictus y minimizar su impacto en la sociedad. Durante la sesión, se explicó en detalle la enfermedad, sus medidas preventivas y las diferentes formas de participación en el proyecto. **¿Sabías que 1 de cada 4 personas sufrirá un ictus a lo largo de su vida? ¿Que el 50% de los casos ocurren en edad laboral? ¿Sabrías identificar un ictus si ocurre en tu entorno, ya sea en el trabajo o en tu vida personal?**

El ictus afecta a 1 de cada 4 personas a lo largo de su vida, y el 35% de los casos ocurre en edad laboral. En España, más de 24.000 personas fallecen cada año a consecuencia de esta enfermedad, mientras que más de 34.000 sobreviven con discapacidades graves que afectan significativamente su calidad de vida y la de sus cuidadores. Sin embargo, **el 90% de los casos son prevenibles** mediante hábitos de vida saludables, como una alimentación equilibrada, la práctica regular de actividad física y el control de factores de riesgo como la hipertensión, el colesterol y el tabaquismo.

Espacio Cerebroprotegido

A pesar del gran impacto social del ictus, el 90% de los casos son prevenibles mediante hábitos de vida saludables y la detección temprana. La certificación “Espacio Cerebroprotegido”, obtenida a través de una formación online desarrollada en colaboración con la Sociedad Española de Neurología (SEN) y otras entidades de salud pública, capacita a los participantes para identificar los síntomas de un ictus y actuar de manera rápida y eficaz, aumentando así las posibilidades de recuperación y reduciendo las secuelas.

Sobre Fundación Freno al Ictus

Con el objetivo de reducir el impacto del ictus en España, promover acciones de concienciación para dar a conocer la enfermedad entre la ciudadanía y divulgar conocimiento sobre su detección, actuación y prevención del ictus, su dimensión y sus consecuencias, es creada la Fundación Freno al Ictus.

C/ Hermanos Moroy nº8, 26001 Logroño - La Rioja

Tel: 941 271 271 | **Email:** fer@fer.es

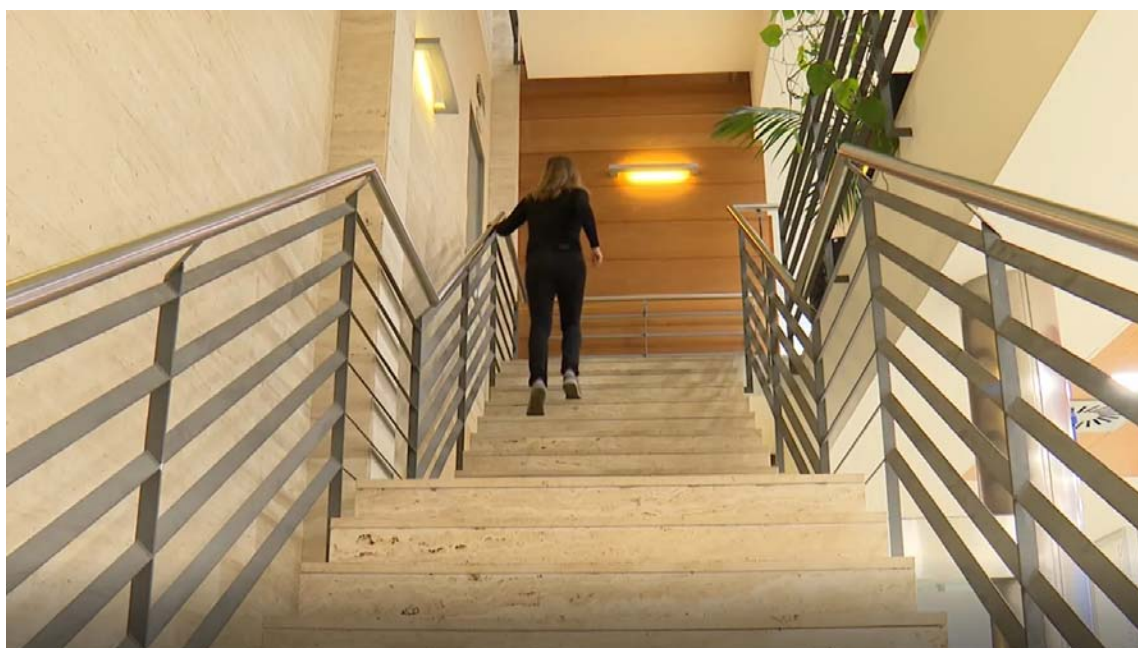
[cuatro.com](https://www.cuatro.com)

Subir 110 escalones al día: un hábito que reduce el riesgo de sufrir un ictus

Redacción digital Noticias Cuatro, Sandra Mir

3-4 minutos

Escoger escaleras antes que el ascensor: un hábito que reduce en un 31% la probabilidad de sufrir un ictus



Un estudio relaciona el ictus con subir escalerasIMAGEN: Gabriel Pérez / Mauricio González

•

Según un estudio, subir 110 escalones al día reduce en un 31% las posibilidades de sufrir un ictus

-

Una de cada cuatro personas sufrirá un ictus a lo largo de su vida

-

[La vida tras sufrir un ictus con 22 años: "Pensaba que solo podía ocurrir en gente mayor"](#)

[Las enfermedades neurológicas representan la primera causa de discapacidad en el mundo](#). En España, el ictus se ha convertido en la segunda causa de muerte y la primera entre las mujeres. Un estudio liderado por investigadores chinos ha puesto en manifiesto que **subir escaleras** diariamente reduce de manera importante el riesgo de **sufrir un ictus**. A través de la campaña '**12 meses, 12 causas**', Mediaset España reivindica en febrero la importancia de la prevención de los derrames cerebrales.

Algo tan sencillo y rutinario como subir escaleras podría ser clave para evitar un ictus. A través de un estudio de la **Universidad de Tianjin**, publicado en la revista 'Nutrition, Metabolism and Cardiovascular Diseases', investigadores chinos han demostrado la relación entre subir escalones y los derrames cerebrales.

MÁS

- [Descifrar el trastorno bipolar, el nuevo objetivo de la ciencia](#)
- [El nuevo programa del Hospital de Ourense que permite la visita de mascotas](#)
- [Las gafas de sol caducan: las consecuencias de utilizarlas en mal estado](#)

En su investigación se incluyeron **451.089 participantes** libres de problemas cardíacos de una media de 56'5 años. Tras 12 años de seguimiento, los resultados concluyeron que subir **110 escalones** al día reducía en un **31%** la posibilidad de sufrir un ictus. Además, esta probabilidad aumentaba en el caso de las mujeres.

La actividad física y la alimentación son clave para evitar enfermedades neurológicas

Tal reducción de riesgo se da porque al incluir actividad física en nuestra rutina llega “**más oxígeno** a todos los órganos, al corazón, al cerebro, más nutrientes y eso nos da más capacidad para no tener algún problema a corto o medio plazo”, según explica **Leticia Fernández**, directora del CIEC HM Hospitales.

“El estilo de vida es fundamental. Tenemos que hacer **deporte**, movernos y cuidar la alimentación para indirectamente controlar los **factores de riesgo**” como son “la tensión alta, el colesterol o el azúcar”. Cada vez son más personas las que son conscientes de los beneficios del ejercicio para nuestra salud cerebral: “Yo conozco a mucha gente que lo está haciendo”, indica **Francisco López**, portero.

Cada año se diagnostican 120.000 nuevos casos de ictus en España

Según datos del INE, 23.000 personas fallecieron en 2023 por un derrame cerebral. Casi 13.000 eran mujeres. La incidencia de ictus se multiplica año tras año. Según la Sociedad Española de Neurología, anualmente en España se diagnostican un total de **120.000 nuevos casos** y afirma que **una de cada cuatro** personas sufrirá un derrame cerebral a lo largo de su vida.

En la mitad de los casos, los pacientes sufren **consecuencias**

incapacitantes. Los expertos han puesto en manifiesto que la prevención, la rápida actuación y un estilo de vida saludable como incluir más actividad física, son **claves** para reducir la mortalidad.

Temas

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

“No se puede vender Ozempic como fármaco antiedad, pero el adelgazamiento en sí mismo ya es una herramienta de la medicina ‘antiaging’”

Adrián Cordellat

11-15 minutos

A finales de octubre de 2024, la prestigiosa revista británica *The Economist* dedicó su portada a Ozempic y a otros fármacos agonistas del GLP-1. El titular, [The everything drugs](#) (*Los medicamentos para todo*), era cuanto menos explicativo de la fiebre que se está viviendo con estos fármacos indicados en principio para el control de la diabetes, pero que han acabado demostrando un potencial enorme para el adelgazamiento. “Es el mejor medicamento que he tenido a disposición en mi vida profesional para ayudar a la gente a perder peso”, sostiene José Viña Ribes, catedrático de Fisiología en la Universitat de València.

Y a partir de ese descubrimiento y de los ensayos realizados utilizando Ozempic para la pérdida de peso, se han ido descubriendo poco a poco una lluvia de efectos sorprendentes del fármaco que tiene entusiasmada a la comunidad científica. De ahí el titular de *The Economist*, que, en su optimismo, se adelantó unos meses a un estudio científico publicado este mes de enero por un equipo de científicos de la Facultad de Medicina de la Universidad de Washington.

Lee también

[El fármaco que ha alargado la vida a ratones: ¿cómo actúa y cuándo se usará en humanos?](#)

Rosanna Carceller



Cajas de Ozempic, en el almacén de una farmacia. Imagen de archivo.

Mané Espinosa / Propias

El artículo, publicado en [Nature Medicine](#), viene a ser una revisión de toda la evidencia científica publicada hasta la fecha sobre Ozempic y, a través de ella, los investigadores crean un mapa de los efectos secundarios ya conocidos del fármaco. Entre los beneficios, que son la mayoría y los más trascendentes, un menor riesgo cardíaco, de trombosis, de tumor hepático, de dolor articular o de hipertensión arterial. También una reducción del riesgo de demencias, y un impacto notable sobre el pronóstico de las adicciones, la esquizofrenia o la ideación suicida.

Teniendo en cuenta que muchos de esos impactos sobre la salud (la reducción del riesgo de demencias, del riesgo cardíaco o del dolor articular, por ejemplo) guardan una estrecha relación con el envejecimiento, la duda surge de forma casi instantánea. ¿Puede ser Ozempic también un potencial fármaco antienvjecimiento?

Lee también

Ozempic... ¿antiedad?

“No es una mala idea. En principio, una cosa que adelgace entra directamente en el sistema antiaging. Desde luego no se puede vender hoy Ozempic como un medicamento antienvjecimiento porque no hay experiencia ni evidencia para ello; pero el adelgazamiento en sí mismo ya es una herramienta de la medicina antiaging”, reflexiona Viña Ribes, que lleva más de tres décadas dedicado a la investigación en este campo.

Su opinión la comparte el doctor Ángel Durántez, médico pionero en España de la medicina preventiva proactiva, que apunta que Ozempic lleva ya al menos un lustro en el radar del mundo de la longevidad. “Yo estoy en un chat liderado por Oliver Zolman — experto internacional en el ámbito de la medicina regenerativa— y en él hay cientos de mensajes relativos a las incretinas y su posible vinculación a los procesos de envejecimiento. Al final, a falta de más evidencia, entre las incretinas y los inhibidores de la de PCSK9 para controlar el perfil lipídico y el riesgo cardiovascular, tenemos herramientas que se podrían plantear perfectamente como dos líneas de fármacos que actúan en la prevención transversal de varias enfermedades crónicas ligadas al envejecimiento”, apunta el experto.

El adelgazamiento en sí mismo ya es una herramienta de la medicina antiaging

José Viña Ribes Catedrático de Fisiología en la Universitat de València

También optimista se muestra Antonio Ayala Gómez, catedrático de Bioquímica y Biología Molecular de la Universidad de Sevilla, que considera que este tipo de fármacos con los que, por ejemplo, se puede conseguir “estimular las rutas de la longevidad y la limpieza de la basura molecular, optimizar la producción de energía, la neutralización de moléculas presentes en la sangre y que nos envejecen, eliminar las células senescentes, etc., pueden contribuir enormemente en la promoción de una longevidad saludable”.

En ese sentido, para Durántez, si la metformina –otro fármaco indicado en principio para el control de la diabetes que ha revolucionado el mundo de la medicina antiaging– puede tener impacto en la activación de la vía AMPK (un regulador clave de muchas vías celulares que están relacionadas tanto con la salud como con la esperanza de vida, incluidos los beneficios de la restricción calórica), no hay motivo para descartar que Ozempic también lo tenga. Una opinión que comparte Antonio Ayala, que recuerda que ambos fármacos tienen varios aspectos en común: se usan para el control de la diabetes (aunque lo hacen por mecanismos diferentes), inhiben los procesos inflamatorios, e inhiben también rutas bioquímicas que nos acortan la vida, por ejemplo la ruta mTOR. “Indudablemente, habría que confirmar estos efectos antienvjecimiento de una forma más sistemática, cada uno por separado y también en conjunción por si pudieran tener un efecto sinérgico”, añade el vicepresidente de la Sociedad Española de Medicina Antienvjecimiento y Longevidad (SEMAL).

Lee también

[Senolíticos, la piedra filosofal del envejecimiento que promete alargar la vida hasta los 140 años](#)

Marc Solanes



La cautela la segunda José Viña, que recuerda que con metformina existe ya mucha más evidencia e, incluso, hay un ensayo clínico en marcha. “En mi opinión la respuesta será sí, pero hay que tener en cuenta que la metformina actúa por un mecanismo enteramente diferente al de Ozempic. Aunque ambos bajan el azúcar, los mecanismos son distintos, así que para que la gente no tome conclusiones inadecuadas, sería mejor no compararlos o meterlos en el mismo saco”, apunta.

Entre los efectos secundarios observados en Ozempic, uno de los más significativos es su impacto en la prevención de la demencia. Según la investigación publicada en *Nature Medicine*, la reducción del riesgo se sitúa en torno al 12%. La duda que flota en el aire ahora mismo en la comunidad científica es si esos efectos secundarios los genera por sí mismo Ozempic o si, por el contrario, son una consecuencia de la mejora del perfil de salud derivado del adelgazamiento provocado por el fármaco.

“No hay datos científicos sustantivos, pero me inclinaría por la segunda opción. Creo que no hay un mecanismo específico para el alzhéimer, por ejemplo, si no que es más bien un efecto secundario al hecho de que se pierda mucho peso”, se posiciona José Viña Ribes. Una opinión que comparten el resto de expertos en medicina antienvjecimiento consultados.

Hay varios estudios que señalan que la inflamación crónica es un factor de riesgo para desarrollar alzhéimer. La hipótesis es que Ozempic actuaría más

por ese factor de riesgo

Raquel Sánchez del Valle Coordinadora del Grupo de Estudio de Conducta y Demencias de la Sociedad Española de Neurología (SEN)

La experiencia en el campo del Alzheimer llevaría a la doctora Raquel Sánchez del Valle, coordinadora del Grupo de Estudio de Conducta y Demencias de la Sociedad Española de Neurología (SEN), a posicionarse en el mismo bando. “Lo normal sería pensar que el efecto podría estar mediatizado por el impacto de Ozempic sobre la pérdida de peso, el manejo del control glucémico y sus efectos en el daño vascular. Los tres son factores de riesgo para el Alzheimer, así que lo lógico sería pensar que el efecto sobre el cerebro vendría de la mejora de todos esos aspectos”, explica.

Sin embargo, añade la neuróloga del Hospital Clínic de Barcelona, esa no es la opinión de Novonordisk. La farmacéutica danesa responsable de Ozempic, de hecho, ya tiene en marcha dos ensayos en fase 3 en pacientes con Alzheimer inicial, con o sin daño vascular, para valorar de una forma prospectiva y aleatorizada si este efecto sobre el riesgo de demencia que se observa en los estudios realizados para diabetes se confirma y el fármaco pudiese tener realmente por sí mismo un efecto protector o de enlentecimiento de la enfermedad.

Lee también

[Pablo García de Frutos: “La vitamina K podría guardar el secreto del envejecimiento saludable”](#)

Rosanna Carceller





La hipótesis de Novonordisk, apunta la experta, es que el efecto sobre la salud cognitiva producido por Ozempic no es atribuible a la reducción del peso o a la mejora de las lesiones vasculares, sino a otro efecto antiinflamatorio periférico del fármaco, que sería lo que justificaría que los pacientes que reciben Ozempic estén más protegidos frente al deterioro cognitivo. “Hay varios estudios que señalan que la inflamación crónica es un factor de riesgo para desarrollar alzhéimer. La hipótesis es que Ozempic actuaría más por ese factor de riesgo, pero como digo, de momento solo es una hipótesis. Habrá que esperar a los resultados del ensayo”, concluye Sánchez del Valle.

65YMAS.COM

SALUD

¿Por qué se producen alucinaciones en la enfermedad de Parkinson? Un experto responde

CAROLINA MADROÑAL MACHERO

Foto: **BigStock**

LUNES 3 DE FEBRERO DE 2025

4 MINUTOS

En fases avanzadas es un síntoma bastante frecuente

Entre **un 25% y un 50% de las personas con párkinson presentarán alucinaciones en algún momento** de su enfermedad, especialmente visuales. En una entrevista con Europa Press en InfoSalud, el doctor Álvarez Sánchez Ferro, coordinador del Grupo de Estudio de Trastornos del Movimiento de la Sociedad Española de Neurología (**SEN**), destaca la diferencia en la aparición de estas alucinaciones entre las fases iniciales y avanzadas del **párkinson**. "**No es lo mismo en las fases iniciales del párkinson que en las avanzadas, en las que son bastante frecuentes**, sobre todo las ilusiones de presencia o de pasaje, esa sensación de que había una persona o un animal que te ha pasado cerca, de que alguien estaba ahí, y que ahora no está".

El experto también resalta la importancia de conocer la diferencia entre



pacientes ven pero que realmente no están: una **"percepción irreal y visual de una presencia, de un insecto, de animales, que no tiene por qué ir siempre acompañada de un delirio"**. En cambio, **los delirios son ideas fuera de la realidad**, como creer que les están persiguiendo, que hay escuchas en su casa o incluso celos hacia la pareja. "A veces sí se juntan, pero no tiene por qué", aclara el doctor.



Qué provoca este efecto

En las personas afectadas por la enfermedad de **párkinson**, se produce una alteración de determinados circuitos cerebrales relacionados con funciones como la percepción de la realidad y el control visual. **"Si estos circuitos están afectados por el proceso de párkinson, pueden surgir alucinaciones, aunque no tienen por qué suceder en todos los pacientes"**.

El especialista confirma que la medicación puede favorecer su aparición debido a la estimulación de los mecanismos dopaminérgicos relacionados con ellas. "No es que la medicación las produzca per se, aunque suelen ser frecuentes cuando se emplean agonistas dopaminérgicos, sobre todo".

Álvarez Sánchez subraya que la aparición de estos síntomas **no siempre es sinónimo de que la enfermedad de párkinson haya avanzado o esté descontrolada**. Sin embargo, confirma que las alucinaciones y los delirios son más frecuentes en las fases avanzadas de la enfermedad.

"Las alucinaciones sí están relacionadas con el tiempo de evolución de la enfermedad, pero no necesariamente representan un marcador de avance, y no debe asociarse a que la enfermedad se ha descontrolado tampoco".

Cómo podemos ayudar a los afectados

"Normalmente, si no son muy molestas, **lo más importante es informar y educar a la persona y a su familia sobre este síntoma**. Las alucinaciones asustan mucho a muchas personas, por lo que es fundamental que entiendan las causas. Esto les ayuda a naturalizarlas y a dejar de pensar que se están volviendo locos, explicando que es un proceso relacionado con la afectación cerebral".

La solución cambia si las alucinaciones son completamente molestas y desagradables, en cuyo caso es necesario prescribir medicación. Por ejemplo, **se puede considerar cambiar el tratamiento farmacológico para reducir estos síntomas, y quizás añadir fármacos neurolépticos que no afecten al componente motor, como la quetiapina, o incluso reducir la dosis de ciertos fármacos**.

Lamentablemente, como confirma el especialista, la gran mayoría de los

65YMAS.COM

propia enfermedad. No existe una terapia preventiva específica, aunque se recomienda manejar la enfermedad con cuidado para no favorecer la aparición de estas **alucinaciones**. **"A nivel general, en el párkinson se habla de que tanto el ejercicio físico como una dieta adecuada hacen que la enfermedad tenga una evolución más benigna y consiguen que avance lo más lentamente posible, además de retrasar la aparición de estas manifestaciones"**.

El doctor Sánchez Ferro hace especial hincapié en la importancia de hacer ver a los pacientes de **párkinson** que este es un comportamiento normal dentro de la enfermedad y que se puede manifestar naturalmente. **"Estas personas se van a comportar bien y tranquilas si se les ayuda a expresarlo, y es importante rechazar el estigma actual sobre la enfermedad mental y neurológica"**.

Sobre el autor:

Carolina Madroñal Machero

... [saber más sobre el autor](#)

Relacionados

¿Tienes párkinson? Bailar es la mejor receta para superar la depresión

Logran modificar una prueba para distinguir el párkinson de la atrofia multisistémica

Un trastorno del sueño en la fase REM, precursor del párkinson

La terapia con células madre protege frente al avance del párkinson

La relación entre el párkinson y la hiperactividad

Irene Paredes y qué le dijo Rubiales después del beso a Jenni: "Me dijo que le estaban tachando de violador"

ES NOTICIA | Kirian Rodríguez Irene Paredes Directo Vinicius Neymar Mercado de fichajes Últimas noticias

Fútbol F1 MotoGP Famosos Videojuegos Baloncesto Más +

CUIDADO Y BIENESTAR /

ciudad

Publicidad

Publi

Un neurólogo valora cómo se actuó tras el cabezazo entre Gavi y Conechny: "Se aplicó todo adecuadamente"



Alba de la Gama

Escribo sobre salud entre médicos y deportistas

03/02/2025 15:06h.

Publicidad



Pablo Gavi, tras el cabezazo, valorado por el médico (izquierda) y con Hansi Flick (derecha) (Foto: Movistar Plus)

- "Pueden parecer preguntas tontas, pero están muy bien hechas"
- Tras una conmoción cerebral se pierde la memoria inmediata
- [Dani Olmo informó a la familia de Gavi acerca de su estado](#)

Más noticias

Cómo prevenir la desnutrición cuando se tiene cáncer

¿Puedo ponerme la epidural si tengo un tatuaje lumbar?

El mito de los 10.000 pasos diarios para mejorar la salud

Más noticias de **Cuidado y bienestar**

Publicidad

Apenas corría el minuto 8 del partido cuando [Pablo Gavi y Tomás Conechny se dieron un fuerte golpe en la cabeza](#) que hizo al árbitro **detener el juego**. Si bien ambos recibieron asistencia médica, **el más perjudicado fue el delantero del Alavés** pues tuvo que abandonar en camilla y con un collarín, de hecho, [el club comunicó que "sufre un fuerte traumatismo craneoencefálico y una fisura](#) en el hueso frontal".

No obstante, Pablo Gavi tampoco salió ileso, y aunque "las pruebas han resultado normales y tiene el alta domiciliaria", según [tranquilizó el FC](#)

[Barcelona pasadas unas horas](#), la **decisión que tomó el médico** del club azulgrana en ese momento, de no dejarle volver a jugar, **no fue excesiva**.

"El protocolo se ha aplicado muy bien en los dos jugadores", ha asegurado a **ElDesmarque** el [presidente de la Sociedad Española de Neurología \(SEN\)](#), el Dr. [Jesús Porta-Etessam](#), haciendo referencia al '[Protocolo médico de la FIFA para el manejo de las conmociones cerebrales](#)'.

Desorientación y pérdida de memoria

Cuando se produce una situación de este tipo "no hay que tener en cuenta la voluntad del jugador" ya que **querer volver al terreno de juego** como si nada hubiera pasado, tal y como le pasó a Gavi, es un **comportamiento producido por la propia desorientación que provoca el golpe**.

"Antes de que se estableciera este protocolo, hay casos de jugadores que tras una conmoción cerebral siguieron jugando el partido, pero **luego no se acordaban de que lo habían jugado** ni de lo que habían hecho durante este", ha contado el mismo, poniendo como ejemplo el caso de Christoph Kramer en la final del Mundial de 2014.

Además de estar desorientado y desubicado, la **pérdida de memoria es otro de los síntomas más frecuentes** tras una conmoción cerebral. "Lo que pierden es lo inmediato, la memoria de trabajo y la capacidad de atención, por eso [las preguntas del médico del club de 'qué día es hoy'](#), 'dónde estamos, 'repite caballo, manzana y azul' esperas un rato y las tiene que volver a repetir... **pueden parecer tonterías, pero están muy bien hechas**", ha argumentado el neurólogo.



Gavi charla con los médicos tras el cabezazo (redes sociales)

Siete días para volver a jugar

El hecho de que el médico del FC Barcelona no dejara volver al campo a Gavi fue por dos motivos, por un lado, porque además de estar desorientado pueden aparecer otros síntomas de forma tardía, como por ejemplo dolor de cabeza, mareos o inestabilidad; y por otro lado, porque el riesgo de **lesión cerebral aumenta** potencialmente si se vuelve a **repetir un episodio similar en un corto periodo de tiempo**.

"Lo ideal es que el futbolista **no vuelva a jugar en siete días**, pero muchas veces se le hace una resonancia magnética y lo valoramos. Si el partido es muy importante y vemos que la **resonancia es normal, podemos hacer que se incorpore antes**, pero siempre explicándole los riesgos a los que se expone", ha detallado el presidente de SEN.

"**Hay que proteger los cerebros de los futbolistas**, de hecho, hemos cambiado la mentalidad y los jugadores se cuidan mucho porque luego tienes una lesión cerebral irreversible y no vuelves a jugar en tu vida... **Hay que seguir esta línea**", ha concluido el neurólogo.

Enfermedades

Pablo Gavi

Salud

0 comentarios

Publicidad

Te puede gustar

Enlaces Promovidos por Taboola

Nuevo Toyota C-HR Hybrid
Toyota España

Tu Nissan al mejor precio y con hasta 10 años de garantía
10 días Nissan

Ver ofertas

La pregunta de Ferran Torres a Giorgi Mamardashvili y su respuesta: "¿Por qué no te fuiste este año?"
El Desmarque

La tensa discusión de Pep Guardiola y Cristina Serra en pública un restaurant barceloní
EN Blau

Álvaro Morata, cansado de los enfrentamientos en el vestuario del Milan
El Desmarque

Gama KONA Híbrida y Eléctrica
Hyundai España

Escápate con una Oferta de principios de año


Publicidad Booking.com



Ver ofertas

Publicidad Booking.com

Ibares rechaza el plan Gaza de Trump: "España es soberana. Nadie nos dirá qué hacer"




L


Lecturas


Seguir


57.8K Seguidores





3













La ciencia descubre una nueva causa de Alzheimer relacionada con este hábito de sueño: "Cada vez hay más evidencia"

Historia de Alicia Alarcón • 2 día(s) • 3 minutos de lectura



Sueño
© CANVA

 Comentarios

2 de 8

06/02/2025, 16:50

Mejorar la calidad del sueño es clave para mantener nuestro bienestar físico y mental. Este es capaz de disminuir el estrés, mejorar el estado de ánimo e incluso prevenir algunos problemas graves de salud. Por el contrario, **los trastornos del sueño son un factor de riesgo para diversas enfermedades**. Así lo defiende la Sociedad Española de Neurología (SEN). A pesar de ello, un 48% de la población adulta española padece problemas para conciliar el sueño según los datos recogidos por estos expertos. Ahora, un nuevo estudio científico ha descubierto que este problema puede ser un nuevo signo de Alzheimer.



Dyson

Dyson San Valentín

Publicidad

Dormir al menos siete horas al día es fundamental para reparar nuestro organismo

Descansar de forma óptima es una de las tareas más importantes que requiere nuestro cuerpo. Lo cierto es que **dormir bien tiene muchos más beneficios de lo que creemos**. No solo somos más felices cuando descansamos bien, sino que también mejora nuestra comunicación emocional, el bienestar mental, el rendimiento e incluso el sistema inmunitario. Además es clave para mantener los niveles de creatividad y concentración. La ciencia también ha demostrado que dormir mal puede enfermarnos.

De hecho, un último estudio elaborado por Association Alzheimer's ha determinado que existe una relación directa entre los problemas de sueño y el desarrollo patológico del alzhéimer. **La clave está en el tiempo que tardamos en alcanzar la fase de sueño REM**. Es decir, aquella que es más profunda donde el cerebro se encuentra muy activo. Durante esta importante fase, la frecuencia cardíaca y la respiración están más aceleradas. Los expertos de 'The Journal

 Comentarios



Región

Murcia Cartagena Lorca Mar Menor

Salud

Las Unidades del Sueño de la Región de Murcia no terminan de despertar

Profesionales y pacientes denuncian demoras de más de un año para someterse a una prueba



Una enfermera coloca el dispositivo a un paciente para realizarle un estudio del sueño. / L.O.

PUBLICIDAD



Ana García

06 FEB 2025 6:01 Actualizada 06 FEB 2025 10:09



El diagnóstico de apneas, terrores nocturnos, narcolepsias, hipersomnio o trastornos de la conducta REM asociados a enfermedades neurodegenerativas son algunas de las situaciones en las que los facultativos especialistas -neurofisiólogos o neumólogos- derivan a los pacientes a las **Unidades del Sueño** que hay en el [Servicio Murciano de Salud](#) (SMS), equipos que han ido creciendo en instalaciones y tecnología pero que cada vez acumulan más retrasos y demoras con los pacientes, no terminando de despegar.

PUBLICIDAD

Así lo denuncian usuarios y profesionales, quienes apuntan a que la espera para someterse a una de estas pruebas puede pasar del año.

PUBLICIDAD

PUBLICIDAD

Uno de los usuarios citados para una prueba en estos próximos días en el [Hospital Reina Sofía](#) de Murcia explica a La Opinión que «no recuerdo ni cuando me dieron la cita, pero hace perfectamente **más de año y medio**», una situación que lleva a que muchos pacientes opten por abandonar los circuitos de diagnóstico y tratamientos, aburridos por las interminables esperas.

Así, un profesional del propio Área VII de Salud que prefiere mantener el anonimato apunta a que «las Unidades del Sueño siguen en una situación precaria, hay **escasez de médicos y la redistribución de especialistas de las últimas OPES** no ha ayudado, a lo que se suman las bajas sin cubrir. Esto lleva a que la cosa esté que arde con las listas de espera».

PUBLICIDAD

Este profesional del Reina Sofía confirma que **las esperas pasan del año**, a lo que añade que «incluso en algunas zonas de la Región llegan a los dos».

El Hospital Reina Sofía pone en marcha un plan de choque para aligerar los estudios de sueño



En la actualidad sólo las áreas de salud I (Virgen de [la Arrixaca](#)), II (Santa Lucía), VI ([Morales Meseguer](#)), VII (Reina Sofía) y IX (Lorenzo Guirao) cuentan con Unidades del Sueño para el estudio y tratamiento de patologías relacionadas, aunque desde la Consejería de Salud se insiste en que «todas las áreas tienen consultas atendidas por especialistas en Neumología» que son los que derivan a los pacientes a las unidades.

PUBLICIDAD

PUBLICIDAD

Seis pruebas semanales

Preguntados por la situación de las demoras que denuncian pacientes y profesionales, desde Salud informan de que actualmente se realizan **seis pruebas semanales** de test del sueño en el Reina Sofía, «lo que está permitiendo recortar notablemente los tiempos de espera».

Además, señalan que en estos momentos, la unidad se encuentra al máximo de su capacidad operativa, «lo que permite reducir las demoras», y destacan que **se priorizan los casos urgentes**, especialmente aquellos relacionados con la actividad profesional de los pacientes.

PUBLICIDAD

98 días: tiempo medio de espera regional para acceder a una consulta de Neumología

La Consejería insiste en que todas las áreas cuentan con consultas del sueño, atendidas por neumólogos. En estos casos, si el especialista considera que hay que realizar un estudio de sueño, se prioriza a los pacientes en función de su actividad profesional -conductores por ejemplo, trabajadores con materiales peligrosos, operarios de maquinaria, entre otros-.

Sobre las demoras afirman que «el tiempo de **espera en Neumología en el Reina Sofía son 46 días**, por debajo de la media regional».

Sin embargo, los propios datos publicados sobre tiempos medios de espera del Servicio Murciano de Salud (SMS) a junio de 2024 -últimas cifras disponibles- muestran que la demora media regional para la consulta de Neumología estaba en 99 días, con 4.758 pacientes pendientes de ser vistos. De ellos, 1.546 pacientes no contaban con fecha asignada; 2.920 superaban los 50 días; y sólo 287 estaban por debajo de ese tiempo.

Por su parte, en Neurofisiología, en junio de 2024 había 5 pacientes en espera, los 5 no tenían fecha para ser vistos y la demora media era de 63 días.

VitalAire, un aliado del SMS

Para llevar a cabo los estudios del sueño el Servicio Murciano de Salud (SMS) tiene desde hace años un aliado en la empresa VitalAire, que proporciona los equipos que los pacientes se tienen que llevar a sus domicilios para las pruebas más convencionales o los específicos de apnea del sueño. Esto lleva a que la empresa tenga un espacio físico propio dentro de varios hospitales públicos de la Región. Desde VitalAire señalan que llevan más de 40 años ofreciendo Terapias Respiratorias Domiciliarias en la Región de Murcia, «donde se atiende a más de 35.000 pacientes en siete áreas de salud, de los cuales el 75% son pacientes con apnea obstructiva del sueño», explican sus responsables.

Polisomnografías

La prueba que se suele llevar a cabo en las Unidades del Sueño y que aparece recogida en este registro de demoras del SMS es la polisomnografía. En ella, se colocan al paciente electrodos en mentón, cuero cabelludo y borde externo de los párpados para recibir las señales durante el sueño, así como monitores en el pecho para registrar frecuencia cardíaca y la respiración.

La demora para la polisomnografía era a junio de 2024 de 45 días. En este caso, eran 402 los pacientes en lista de espera, de los que 313 no tenían cita, lo que viene a demostrar que **el 78% de los usuarios no tienen ni fecha**.

Esto hace que **las cifras sobre listas de espera del SMS no reflejen la realidad**, ya que una parte importante de los usuarios no cuentan con cita y no computan en el cálculo del tiempo medio.

Sobre ello se pronuncia la **Asociación de Defensa de la Sanidad Pública** de la Región de Murcia (ADSP) cuyo presidente, Abel Novoa, explica que «se trata de datos irreales, no podemos conocer el tiempo medio de espera si la mayoría de los pacientes no tienen cita» y señala que hay que diferenciar entre la espera para la consulta y la de la prueba en sí.

Vigías en la noche frente a los trastornos del sueño en niños de la Región



El doctor Novoa lamenta la opacidad que existe con los datos y que no se conozcan los de las Unidades del Dolor, los de Fisioterapia o los de Salud Mental Comunitaria.

Por su parte, Teresa Martín, de **Usuarios de la Sanidad** cree que estas demoras y la acumulación de pacientes sin cita asignada «sólo nos lleva a un diagnóstico tardío y a un agravamiento de las patologías que puedan tener los usuarios, al no recibir el tratamiento adecuado en su momento». Asimismo, recuerda que recientemente se ha dotado de equipos a dos unidades que son referentes, Arrixaca y Santa Lucía, «sin que esto se haya traducido en un descenso de las demoras».

El 20% de la población sufre trastornos del sueño

Más del 20% de la población española sufre trastornos del sueño, tal y como indican los responsables de la Sociedad Española de Neurología (SEN), quienes también apuntan que el 48% de la población adulta española y **el 25% de la población infantil no tiene un sueño de calidad**.

Existen cerca de cien trastornos del sueño clasificados y, además, son muchas las personas que conviven con enfermedades que, por su sintomatología, interfieren en el buen descanso.

El **insomnio**, definido como la dificultad para conciliar o mantener el sueño a pesar de tener unas buenas condiciones para hacerlo, es el trastorno del sueño más prevalente en España. Afecta a aproximadamente al 20% de la población y conlleva consecuencias que van más allá de las molestias nocturnas, ya que impacta en la salud física y emocional de quienes lo sufren.

Otro trastorno del sueño común en España es la **apnea obstructiva del sueño**, que afecta al 5-7% de la población y se caracteriza por provocar pausas en la respiración durante el sueño, interfiriendo en el descanso y aumentando a largo plazo el riesgo padecer de enfermedades vasculares (como ictus), diabetes y otros problemas de salud graves.

Por otra parte, entre el 5-10% de los españoles padecen el **síndrome de piernas inquietas** (SPI), una afección que se manifiesta por sensaciones desagradables en las extremidades que aparece al atardecer o durante la noche y en reposo y provoca un impulso irresistible de moverlas durante el descanso, lo que dificulta la capacidad de conciliar el sueño y mantenerlo de manera adecuada.

Los casos de apnea obstructiva del sueño se han duplicado en la última década



La doctora Ana Fernández Arcos, coordinadora del Grupo de Estudio de Trastornos de la Vigilia y Sueño de la Sociedad Española de Neurología (SEN), explica que el sueño saludable es aquel que se adapta a las necesidades de la persona y su entorno, es satisfactorio, tiene una duración y horario adecuado, es eficiente sin periodos de despertar durante la noche.

Aunque reconoce que «conseguirlo no depende únicamente de una mayor educación y concienciación en hábitos de sueño. Existen impedimentos, en una gran parte de la población, principalmente por las necesidades laborales, sociales y de estilo de vida que restan horas al descanso nocturno, siendo inadecuado por debajo de 7 horas en adultos».

La especialista recuerda que un mal descanso tiene consecuencias en la salud individual y en la sociedad en general y se asocia a problemas de salud mental, emocional y física. Además, las personas con enfermedades crónicas, miembros de minorías y personas en situación de precariedad pueden tener grandes dificultades para mantener unos hábitos de sueño óptimo.

Según datos de la SEN, más 4 millones de españoles padecen algún tipo de trastorno del sueño crónico y grave.

TEMAS SUEÑO PACIENTES SALUD SMS

Comenta esta noticia

PUBLICIDAD

Te puede interesar

VALENCIA CF
Carlos Corberán: 'Tenemos clara nuestra prioridad'
2025-02-05



BARCELONA
La insólita carrera en el Metro de Barcelona: 419 escalones en...
2025-02-05



GENTE
Iker Casillas explota en redes contra Claudia Bavel y lanza una...
2025-02-05

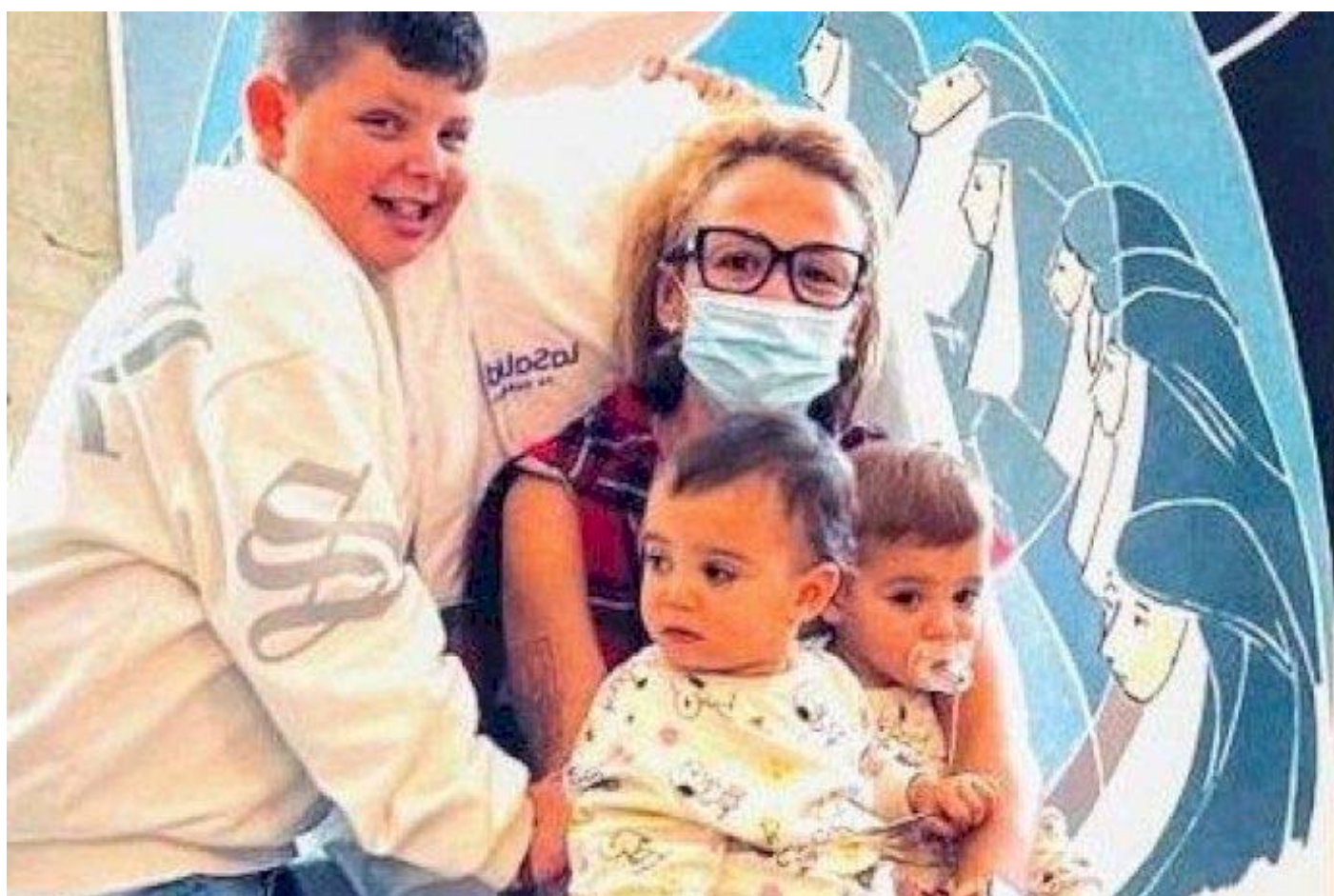


VALENCIA | SANIDAD Y SALUD

Una valenciana lucha contra la falta de atención especializada para sus enfermedades neurológicas



ALBA PÉREZ - 06/02/2025



- Con tres hijos a su cargo y ante la negativa del sistema público, Vanesa optado por seguir buscando alternativas en la sanidad privada

Lo que comenzó como un aparente dolor de muelas se ha convertido en un calvario médico para una valenciana, quien ha pasado **meses de sufrimiento y múltiples ingresos hospitalarios** sin encontrar una solución definitiva a su dolencia.

Este es el caso de Vanesa Martínez, una vecina de Valencia de 38 años que tiene diagnosticadas dos enfermedades, **neuralgia del trigémino y cefalea en racimos**, que aunque se catalogan como poco frecuentes, no están clasificadas como enfermedades raras. Según datos de la Sociedad Española de Neurología, 35.000 personas sufren neuralgia del trigémino y 50.000 cefaleas en racimos.

A finales de enero de 2024, Vanesa comenzó a experimentar un fuerte dolor que en un principio se atribuyó a la extracción de una muela del juicio. Sin embargo, al persistir el dolor, acudió a urgencias en un hospital privado de Valencia a finales de febrero, donde se le diagnosticó otitis externa aguda. Lejos de mejorar, el 18 de marzo fue **ingresada por primera vez debido a una fase aguda de neuralgia del trigémino**.

Durante los meses de marzo, abril y mayo, tuvo que ser ingresada en tres ocasiones más. Finalmente, los médicos determinaron que sufría “cefalea en racimo atípica y neuralgia del trigémino intratable”.

A pesar del diagnóstico, Vanesa ha enfrentado dificultades para recibir un tratamiento especializado, ya que los propios neurólogos del hospital reconocieron no ser expertos en esta condición y la derivaron a otros especialistas. No obstante, tras acudir a dos médicos más, **ninguno se atrevió a asumir su caso**.

Actualmente, la valenciana sigue lidiando con el intenso dolor y la falta de un tratamiento adecuado, tomando alrededor de **diez pastillas diarias** para mitigar los síntomas.

En busca de una solución, fue informada de la existencia de un médico especializado en el **Hospital La Fe de Valencia**. Tras realizar los trámites el 24 de agosto, acudió en dos ocasiones al centro, pero el 10 de octubre se le notificó de manera manuscrita la denegación del traslado debido a la **saturación del hospital**. Aunque ha presentado un recurso, mantiene pocas esperanzas de obtener una respuesta favorable.

Con tres hijos a su cargo y ante la negativa del sistema público, Vanesa ha optado por seguir buscando alternativas en la sanidad privada, pese a las dificultades económicas que esto supone.

Te puede interesar también



Consecuencias de retrasos y cancelaciones: los problemas en los Cercanías desbordan el Metrobús en Valencia con 3.000 viajeros extra al día

¿Se jubila con 350.000 €? 4 consejos para aumentar su riqueza



Sponsored by: Fisher Investments España



Anuncio



El Confidencial ACyV

Seguir

25.7K Seguidores



Prevención del ictus: la importancia de cuidar la salud cardiovascular para proteger al cerebro

Historia de EC Brands • 9 mes(es) • 3 minutos de lectura

Aunque no es algo que tengamos habitualmente en cuenta,

el cerebro

es el órgano que más sangre demanda para su funcionamiento. Precisamente, una de las patologías más graves que puede sufrir nuestro cerebro, y que está estrechamente relacionada con el sistema cardiovascular, es el ictus.

Los ictus son **la principal causa de muerte en la mujer** y la segunda para los varones, tal y como señala el Grupo de Estudio de Enfermedades Cerebrovasculares de la Sociedad Española de Neurología (GEFCV-SEN). En España se detectan anualmente unos



unos 40.000 fallecimientos por esta razón. Son cifras que revelan la importancia de la prevención y la investigación médica para paliar sus efectos en la sociedad.



Prevencción del ictus: la importancia de cuidar la salud cardiovascular para proteger al cerebro
© Proporcionado por El Confidencial ACyV

Por qué debe tratarse el déficit de testosterona (tengas la edad que tengas)

EC Brands

Solo el 20% de los varones con niveles anormalmente bajos reciben terapia de reemplazo con esta hormona. Entre las causas, el **infradiagnóstico** y los **tabúes** que rodean a la virilidad

Sufrir un ictus lleva aparejado un riesgo importante de mortalidad, así como padecer **secuelas graves** y una pérdida importante de la calidad de vida. Se estima que un tercio de quienes lo sufren fallece, otro tercio queda con secuelas y otro tercio se recupera por completo.



HearPro

Barcelona: Buscamos voluntarios para probar...

Patrocinado

[Continuar leyendo](#)

impiden que éste reciba la cantidad necesaria de sangre y sus correspondientes nutrientes. En consecuencia, sus células nerviosas dejan de funcionar porque no obtienen oxígeno y se produce el ictus.

"La causa más frecuente de trombos intracardiacos es la **fibrilación auricular**. Esta patología produce una contracción auricular rápida e irregular que hace que la sangre circule más lenta y con un flujo turbulento, lo que facilita la formación de estos trombos", explica el doctor [Tomas Datino](#), jefe de la Unidad de Arritmias del Hospital

Contenido patrocinado



Top Audifonos

Barcelona: El truco para mejorar la audición que está causando furor en Esp

Patrocinado



Juegos - Espectros

El juego que parece tan real que vale la pena instalarlo sólo para verlo

Patrocinado

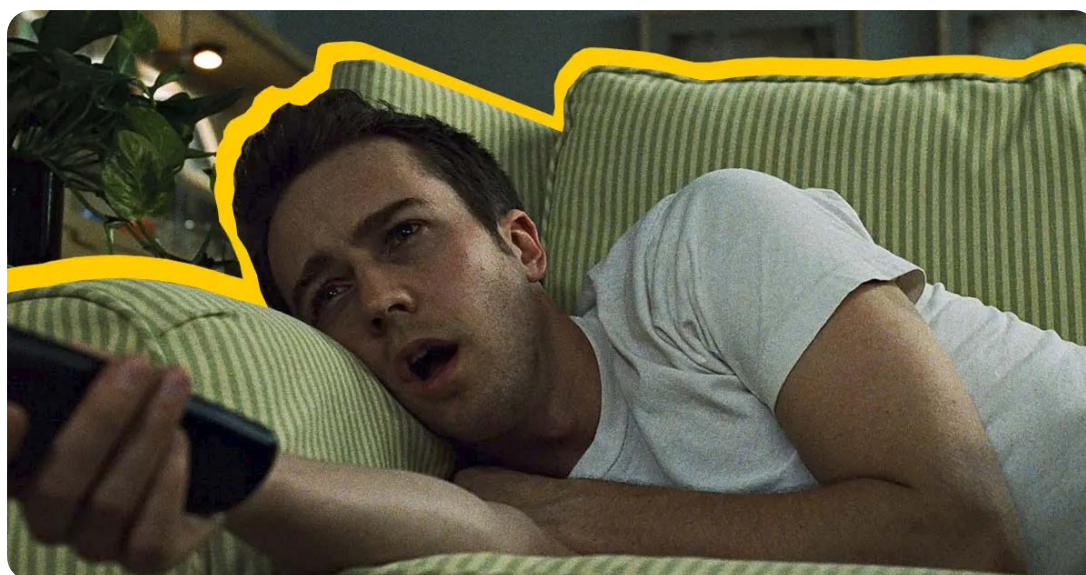
Más para ti

[Iniciar sesión](#)

#salud • hace 2 horas

@mooway

7 Trucos de expertos que puedes probar cuando no puedas dormir



231



0

[Compartir](#)

Enlace patrocinado

[X](#)

[Iniciar sesión](#)

España, se calcula que entre el **10%** y el **15%** de los adultos sufre insomnio de forma crónica, y más de un **35%** lo padece de manera ocasional, según la Clínica Universidad de Navarra.

Lo curioso es que incluso los **especialistas del sueño**, las personas que conocen a fondo los mecanismos del descanso, también tienen noches en las que no logran conciliar el sueño. ¿Qué hacen ellos cuando las **dificultades para dormir** llaman a su puerta? ¿Se rinden y se levantan, o ponen en práctica sus propios consejos? Hoy te mostramos algunas de sus rutinas y trucos más sorprendentes que tú también puedes probar para **combatir el insomnio**. ¡Esperamos que te ayuden a descansar mejor!

El primer impulso de muchos, cuando se repiten las noches en vela, es recurrir a fármacos. Sin embargo, **las pastillas para dormir** pueden generar dependencia y efectos secundarios indeseados si se abusa de ellas. Como alternativa, cada vez más profesionales aconsejan mejorar la **higiene del sueño** y adoptar técnicas de relajación que ayuden a desconectar la mente. También es importante ajustar rutinas, como evitar el uso de pantallas antes de acostarnos o reducir la ingesta de cafeína y alcohol en la tarde.

Enlace patrocinado

X

[Iniciar sesión](#)

¿Qué crees que hacen los especialistas del descanso cuando les es imposible pegar ojo? ¡Te lo mostramos a continuación!

1- "Me levanto y me pongo música relajante"



Stokkete / Shutterstock

"Afortunadamente, pocas veces padezco de **insomnio**. Pero recuerdo una vez en verano, en vacaciones... Tenía una cefalea provocada por una sinusitis que no me dejaba dormir.

Comencé a dar vueltas a los problemas y a la situación de **insomnio** en la que me encontraba, y a medida que pasaba el tiempo, me parecía más y más grave.

Enlace patrocinado

X

[Iniciar sesión](#)

Creo que eso es lo que hay que hacer, y hacerlo cuantas veces sea necesario.

Poner en marcha **una actividad que no sea estimulante**, sino rutinaria e incluso aburrida. De otro modo, se entra en un círculo vicioso del que es difícil salir".

- Javier de Miguel, jefe de la sección de neumología del Gregorio Marañón

2- "Cuando no puedo dormir, hago meditación"



petrunjela / Shutterstock

"Reconozco que generalmente caigo rendida. Pero sí es cierto que a veces, cuando tengo más preocupaciones, duermo algo peor y me despierto varias veces en la noche.

Como sé en qué consiste el insomnio, **no me crea angustia**. Creo que los expertos le quitamos dramatismo a eso de dormir mal precisamente porque es una situación que no nos es ajena.

Enlace patrocinado

X

[Iniciar sesión](#)

- Milagros Hinojosa, responsable de la unidad del sueño del Hospital la Milagrosa

3- "Me siento en el salón e intento no pensar en nada"



Eky Studio / Shutterstock

"Si realmente no me puedo dormir después de estar dando vueltas en la cama más de 15 minutos, me levanto, me voy al salón, me siento o me tumbo, **intento no pensar en nada y relajarme**. Y cuando me entra el sueño, me vuelvo a acostar.

Enlace patrocinado

Tengo comprobado que si me pongo a trabajar con el ordenador o veo algo en la televisión que me interese, me cuesta mucho más volver a dormirme.

X

[Iniciar sesión](#)

- Cristina Fernández, jefa del servicio de neurología del Hospital Universitario Sanitas La Moraleja

Enlace patrocinado

4- "Me concentro en sensaciones como el tacto de las sábanas"



Andrey_Popov / Shutterstock

"Hace años acudí a una terapia porque tenía problemas de sueño por el **estrés**. Allí aprendí algunas técnicas que me han ido bastante bien. No me levanto de la cama y me concentro en las sensaciones exteriores del cuerpo. Es decir, en el **tacto de las sábanas en las manos**, que producen una sensación agradable. Pero también en las propias **sensaciones interiores corporales**.

Es algo parecido a **escanear tu organismo e ir recorriéndolo**. Incluso se

X

[Iniciar sesión](#)

Enlace patrocinado

5- "Alguna vez me he puesto a trabajar"



Martin Novak / Shutterstock

"Llevo una buena **higiene de sueño**, intento irme a la cama relajada, con la mente en blanco y suelo dormir bien. Así que en cuanto detecto que tardo algo más de lo normal en dormirme, entiendo que algo va mal, quizás por haber consumido bebidas con **cafeína** o tras una cena copiosa.

En esos casos **suelo quedarme en la cama y aprovechar al menos el descanso**, aunque dé unas cuantas vueltas. Sin embargo, si lo que me agobia es el trabajo, alguna vez me he levantado y **me he puesto a trabajar**".

- Adela Fraile, coordinadora de la Unidad del Sueño del Hospital Universitario HM Puerta del Sur

X

[Iniciar sesión](#)

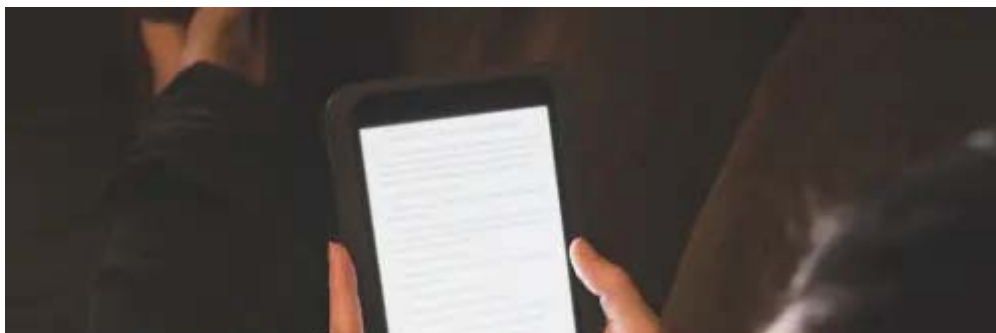
Tero Vesalainen / Shutterstock

"En efecto, los especialistas del sueño somos como todo el mundo y a veces no dormimos tan bien como nos gustaría. **A medida que nos hacemos mayores, dormimos menos y peor**, con el sueño más fraccionado y, en algunos casos, con insomnio o apneas, de modo que muchos tienen que ser tratados.

En mi caso, por ejemplo, no es tan habitual eso de 'en casa de herrero, cuchillo de palo', así que suelo dormir bien. Pero el día que no puedo, me levanto, **hago alguna actividad que me relaje por ser aburrida...** Y si veo que no va a servir otra cosa, **me medico**, eso sí, de forma puntual y recetado por mi médico, que soy yo mismo...".

- Eduard Stivill, director de la Clínica del Sueño (Barcelona)

7- "Leo. El libro electrónico permite no molestar a la pareja"



X



Joey Laffort / Shutterstock

"El sueño es una consecuencia de nuestro vivir diario y, por tanto, puede afectarnos en momentos de mayor **estrés**, de calor en noches veraniegas o esa copa de más que parece menos hasta que nos vamos a la cama.

En esos casos o **trato de relajar el cuerpo** (la mente es más difícil) o **me pongo a leer**. Lo hago desde que he descubierto el libro electrónico con luz tenue que no molesta a mi pareja y que me permite sumergirme en historias placenteras. Así que, aunque no se debe prolongar la lectura de un libro interesante, aprovecho para disfrutar leyendo. Cuando mis ojos, ya cansados, piden cerrarse de nuevo, lo apago e intento reanudar el sueño".

- Teresa Lluch, especialista en neurofisiología clínica y especialista en sueño en el Laboratorio de Neurofisiología y Sueño de Murcia

Recomendaciones adicionales para mejorar tu descanso

Para complementar estos consejos de expertos, recuerda que mantener una rutina regular de sueño, evitar el uso de dispositivos electrónicos antes de acostarte y hacer ejercicio de forma moderada puede ayudarte a **dormir mejor**. Además, una cena ligera y relajantes infusiones, como la valeriana o la tila, pueden ser un buen punto de partida para preparar tu cuerpo antes de meterte en la cama.

Como ves, hasta los auténticos gurús del descanso tienen sus momentos de desvelo, pero han aprendido a manejar el **insomnio** de forma estratégica. Desde levantarse a escuchar música relajante, pasando por técnicas de **meditación**, hasta optar por la lectura o, en casos extremos, una medicación pautada. Lo importante es conocer tu cuerpo, detectar los factores que te impiden dormir y poner en práctica las herramientas que mejor se adapten a ti.

Jueves, 6 de febrero de 2025, 08:42

DIARIO ESTRATEGIA
EL DIARIO DE NEGOCIOS INDEPENDIENTE DE CHILE

46 AÑOS

FUNDADO EN SANTIAGO DE CHILE EL 17 DE OCTUBRE DE 1978

INICIO NEGOCIOS & EMPRESAS ECONOMÍA & FINANZAS DINERO & INVERSIÓN AUTOMOTRIZ INTERNACIONAL TECNOLOGÍA CIENCIA & SALUD PAÍS COLUMNISTAS



UN LUGAR UNICO EN
EL CORAZÓN DE CONCÓN

Descubre todo lo que Thalassus tiene para ofrecerte:
hospedaje, spa y restaurante, todo abierto al público
de lunes a domingo.

La SEN advierte sobre el "alto porcentaje" de pacientes con epilepsia que no responde a los tratamientos

Archivado en: Ciencia & Salud

Europa Press | Jueves, 6 de febrero de 2025, 07:40

Compartir 0

Post



El coordinador del Grupo de Estudio de Epilepsia de la Sociedad Española de Neurología (SEN), Manuel Toledo, ha advertido de que en la actualidad "aún existe un alto porcentaje de pacientes con epilepsia que no responden adecuadamente a los tratamientos".

"Algunos pacientes siguen presentando crisis epilépticas a pesar de los tratamientos farmacológicos, lo que es preocupante para las personas con epilepsia y toda la sociedad", ha comentado Toledo en el marco del Día Internacional de la Epilepsia, que se celebra el segundo lunes de febrero.

Ante este "alto porcentaje de pacientes farmacorresistentes", desde la SEN consideran fundamental "poner el foco en la investigación". "Es necesario, por lo tanto, seguir investigando en tratamientos efectivos que ayuden a controlar las crisis y modificar la evolución de la misma", ha explicado Toledo.

En la actualidad, la epilepsia es una de las enfermedades neurológicas más frecuentes que se caracteriza por la presencia de crisis epilépticas y por la predisposición del cerebro a generar dichas crisis. Según datos de la SEN, la epilepsia afecta ya en España a casi 500.000 personas mientras que la Organización Mundial de la Salud (OMS) estima que más de 50 millones de personas padecen epilepsia en todo el mundo.

Además, según se recoge en el informe 'Impacto sociosanitario de las enfermedades neurológicas en España' de la SEN, a escala global, las personas con epilepsia tienen mayor riesgo de sufrir lesiones físicas que la población general y el riesgo de padecer accidentes fatales es entre 2 y 4 veces superior.

Por otro lado, aproximadamente un 50 por ciento de las personas con epilepsia asocian una o



EN PUNTA NORTE, PUERTECILLO

**Venta de Cabañas
frente al mar.**

VER MÁS



**Fundación
en
Acción**

Apoyamos a mujeres sobrevivientes de
cáncer de mama a recuperar su integridad física
entregándoles una **reconstrucción mamaria**.

Haz tu donación y transforma vidas




fundacionenaccion fundacionenaccion.cl

Lo Más Leído

- 1 Asus Zenfone 12 Ultra llega con Snapdragon 8 Elite y funciones de IA que pueden ejecutarse sin conexión a internet
- 2 Nuevo gerente general de Sartor Capital Wealth Management
- 3 Con el "Subsidio al Dividendo", el acceso a la vivienda hasta 4.000 UF se ampliaría de 50% a 60% de la población
- 4 ANAC: Sector automotor parte el año al alza
- 5 La OMS, UNFPA Y UNICEF piden acabar "de una vez por todas" con la mutilación genital femenina
- 6 Lecturas para fomentar el amor, la amistad y la empatía en niños y niñas
- 7 La búsqueda de ChatGPT ya no necesita inicio de sesión
- 8 Maersk gana un 60% más en 2024 y prevé un crecimiento del 4% del mercado de contenedores
- 9 Identifican por primera vez un 'stealer' en la App Store
- 10 Justicia valida licitación de Dreams en Talca tras recursos de ilegalidad presentados contra la SCJ

europa press



Arm no rescindirá el acuerdo de licencia que permite a Qualcomm utilizar su

Portada

Etiquetas

La SEN advierte sobre el "alto porcentaje" de pacientes con epilepsia que no responde a los tratamientos



Agencias

Jueves, 6 de febrero de 2025, 11:33 h (CET)



El coordinador del Grupo de Estudio de Epilepsia de la Sociedad Española de Neurología (SEN), Manuel Toledo, ha advertido de que en la actualidad "aún existe un alto porcentaje de pacientes con epilepsia que no responden adecuadamente a los tratamientos".

"Algunos pacientes siguen presentando crisis epilépticas a pesar de los tratamientos farmacológicos, lo que es preocupante para las personas con epilepsia y toda la sociedad", ha comentado Toledo en el marco del Día Internacional de la Epilepsia, que se celebra el segundo lunes de febrero.

Lo más leído

- 1 **Pedro Sánchez afirmó que incluirá la construcción industrializada en las 12 nuevas medidas para estimular la vivienda asequible**
- 2 **Mayra Bonilla, la dama del teatro nicaragüense**
- 3 **Iniciativa poblana es declarada de Interés Cultural por autoridad argentina**
- 4 **Se debe tener en cuenta esto al comprar un coche de segunda mano online**
- 5 **El barómetro 2025 de Partoo; La presencia online y la reputación digital de las empresas españolas**

Noticias relacionadas

El racismo y el abuso sexualizado siguen utilizándose en un 48% para atacar a los atletas en redes sociales

La Asociación Mundial de Atletismo (World Athletics) publicó este jueves las conclusiones de un estudio realizado durante los Juegos Olímpicos de París

notimérica / vida

La SEN advierte sobre el "alto porcentaje" de pacientes con epilepsia que no responde a los tratamientos

Noticias hoy Dólar hoy Diputados hoy Encuesta política Tragedia en Mar del Plata Morena Rial detenida Asteroide Bennu AFA Argentinos en Florianópolis Arge

≡ **Clarín**

Suscribite



En vivo Diputados: hoy tratan la suspensión de las PASO Dólar blue: la cotización este 6 de febrero

¡PROMO VERANO EN CLARÍN!

Internacional

Adiós al insomnio: la fruta que mejora el sueño y es un potente antioxidante

Los problemas del sueño son cada vez más frecuente a toda edad.
Qué alimento ayuda a dormir mejor.



Dormir es vital para funciones como la limpiar el cerebro o recuperar tejidos. Y una fruta que ayuda al sueño.



DANIEL
POPOWSKI



Adiós a los audífonos caros (si tiene más de 60 años)
Hear Clear



05/02/2025 22:23



VER RESUMEN
Tiempo de lectura: 20s



Incorporar **fruta** a la dieta brinda vitaminas y nutrientes fundamentales para la salud. Y entre ellas, existe una que además de sus beneficios conocidos **ayuda a combatir el insomnio y dormir mejor**.

"Elegir de forma adecuada los alimentos que vamos a comer, sumado a la **actividad física y buenos hábitos**, resulta importante para nuestra salud, explican desde Mayo Clinic, entidad sin ánimo de lucro dedicada a la práctica clínica, la educación y la investigación.

De hecho, también aclara MedlinePlus, la Biblioteca Nacional de Medicina de los Estados Unidos, "una dieta saludable incluye consumir frutas a diario, y algunas son bajas en calorías y ricos en minerales, fibra y vitaminas".



Leer más

00:03

02:40

De este modo es que las frutas surgen como alimentos completos, repletos de beneficios. Y una de ellas es la **piña o ananá**, que se puede disfrutar durante la temporada y consumir de distintas formas, ya que es sumamente versátil al momento de la gastronomía.

Más allá de ello, **siempre es importante consultar a un médico o nutricionista** antes de tomar una decisión relacionada a la alimentación para que brinde su mirada profesional de acuerdo a

cada caso.

Propiedades de la piña o ananá

La piña, una fruta de la familia de las bromeliáceas proveniente de Brasil, esta compuesta por una gran cantidad de agua.

Pero esto no significa que carezca de valor nutricional, algo que respaldan los datos de la Fundación Española de la Nutrición (FEN): es una fuente de **yodo, vitamina C, ácidos orgánicos y bromelina**.

Video

Estos son los efectos sobre tu salud si consumís ananá o piña todas las noches.

Una pieza bien madura, advierten nutricionistas, contiene alrededor del **11 % de hidratos de carbono**.

También, ofrece mucha **vitamina C, B1 y B6**; y como la mayoría de frutas, también es importante su contenido en **potasio y magnesio**.

Tal como fue mencionado, la piña o ananá se puede consumir de distintas formas, aunque algunas podrían ser más beneficiosas que otras por el aprovechamiento de sus nutrientes. Estos son ejemplos:

Fresca, al natural

En jugo o combinadas con otras piezas en licuados

Cocida

En conserva

Infusión con su cáscara

Información nutricional de la piña por cada 100 gramos

La siguientes es una tabla que difunde el sitio *Tua Saúde* y muestra la composición nutricional por cada 100 gramos de ananá:

Energía: 86 calorías

Agua: 86 %



La piña o ananá está repleta de vitaminas y nutrientes.

Proteínas: 0,54 g

Grasas: 0,12 g

Carbohidratos: 13,12 g

Fibras: 1,4 g

Magnesio: 12 mg

Potasio: 109 mg

Vitamina B6: 1,1 mg

Potasio: 1010 mg

Magnesio: 109 mg

Sodio: 1 mg

Vitamina C: 47,8 mg

Vitamina B3: 0,5 mg

Zinc: 2,3 mg

Cobre: 1,3 mg

Por qué la piña ayuda a dormir mejor

Consumir piña consigue **eleva los niveles de melatonina en el cuerpo**, la hormona que regula el sueño, facilitando su conciliación, refleja el portal *Cuidate Plus*.

Video

Qué no hacer para tener una buena "higiene del sueño"

La dificultad para iniciar o mantener el sueño es un problema cada vez más frecuente que presenta **entre el 20 y el 48% de la población adulta**, refleja por ejemplo la Sociedad Española de Neurología (SEN).

Se sabe que dormir es un proceso vital para el organismo, ya que en esas horas valiosas se realizan funciones esenciales, como la **limpieza del cerebro, eliminación de información irrelevante o recuperación de tejidos**, entre otras muchas.

No por nada la recomendación apunta a dormir un mínimo de horas para poder funcionar con normalidad.

Es por ello que la higiene del sueño cumple un rolpreciado, y por caso saber qué alimentos pueden ayudar a conseguir un descanso óptimo.

Además de elevar los niveles de melatonina, aporta **magnesio, un mineral vinculado a un descanso reparador**.

Cuándo consumir piña para mejorar el sueño

Al consumir piña para tratar de conciliar el sueño y aprovechar todo su potencial con este objetivo, es recomendable tomarla **unas dos horas antes de acostarse.**



Jugo piña y limón, una potente combinación con beneficios para la salud.

"Así permite que el cuerpo incremente la producción de melatonina a tiempo para el sueño", explica la nutricionista y dietista española María José Cachafeiro.

La piña no solamente es deliciosa y refrescante, sino que es una **fuentes impresionante de nutrientes, antioxidantes y compuestos bioactivos que pueden mejorar la digestión**, apoyar el sistema inmunológico e incluso ayudar en el control del peso.

"Y si además necesitas un aliado para dormir mejor, una ración de piña un tiempo antes de acostarte puede ser una opción interesante", concluye la experta.

Más beneficios de la piña para la salud

Las propiedades y beneficios que brinda la piña o ananá van muchos más allá de un sueño saludable. A continuación, algunos aspectos positivos de su consumo para tener en cuenta:

Buena para la digestión. La piña mejora el tránsito intestinal debido a su composición alta de agua y fibra. También contribuye con la eliminación de los líquidos retenidos, ya que tiene un efecto diurético. Y estimula la liberación de jugos gástricos para disolver mejor los alimentos.





Perder kilos, otro beneficio de consumir ananá.

Ayuda a perder kilos. Como la piña está formada en más de un 85% por agua, y de su total de fibra y nutrientes contribuyen a aumentar la saciedad entre comidas, lo que brinda propiedades diuréticas, disminuyendo la retención de líquidos y promoviendo la pérdida de peso.

Fortalece los huesos y la masa muscular. Como el ananá es rico en magnesio y potasio, dos minerales esenciales para el sistema óseo y muscular. Los expertos de los *National Institutes of Health (NIH)* de Estados Unidos advierten que “el organismo necesita potasio para casi todo su funcionamiento, incluso para el buen funcionamiento del riñón y del corazón, la contracción muscular y la transmisión nerviosa”.

Mantiene los niveles de azúcar en la sangre. Comer piña fresca al natural es beneficioso para los pacientes con diabetes, ya que no altera los niveles de azúcar en la sangre y, al contrario, ayuda a equilibrar la dieta.

Mejora la piel. La vitamina C puede vincularse, en otras cosas, sinónimo de producción de colágeno y la cicatrización de heridas, por lo que es una aliada de la salud de la piel. Y su efecto antioxidante refuerza la acción de los nutrientes.

Sobre la firma



Daniel Popowski
Editor de la sección Internacional/Viste
dpopowski@clarin.com
[Bio completa](#)



servimedia

LIDER EN INFORMACIÓN SOCIAL

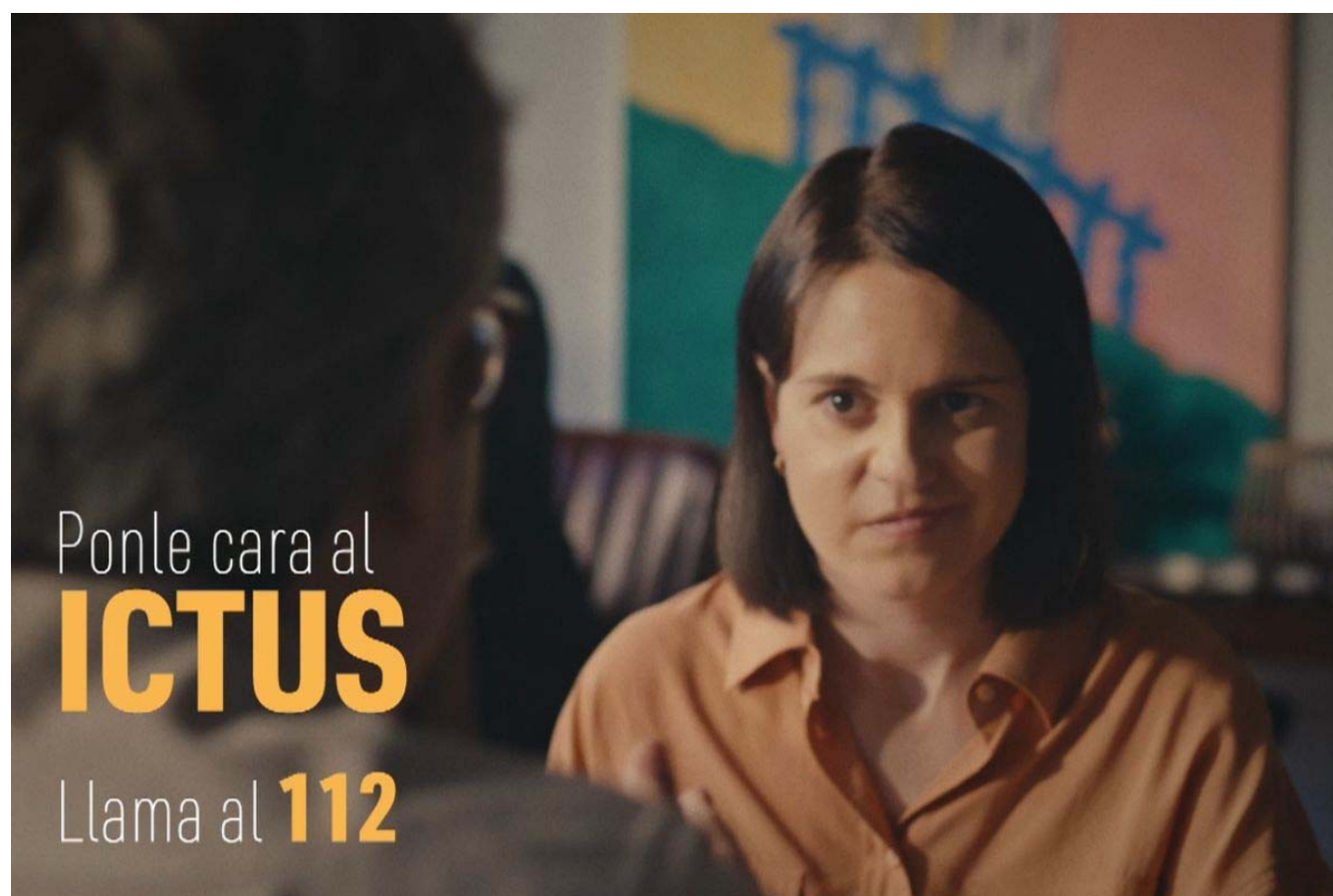
noticias

sociedad

salud

ICTUS

RTVE y la Sociedad Española de Neurología lanzan la campaña 'Ponle cara al ictus'



Cartel de la campaña 'Ponle cara al ictus' | Foto de SEN

06 FEB 2025 | 13:46H | MADRID



SERVIMEDIA

La Sociedad Española de Neurología (SEN) y la Corporación de Radio y Televisión Española (RTVE) lanzaron este jueves la campaña 'Ponle cara al ictus', una serie de piezas audiovisuales que comenzarán a emitirse en TVE, RNE y RTVE Play, así como en las redes sociales de ambas entidades, como parte del convenio firmado para unir fuerzas en la lucha contra las enfermedades neurológicas.

Acceso clientes

Para acceder a la mayoría de las noticias, debes ser usuario registrado.

Si deseas acceder a las noticias de Servimedia, escribe un correo a la siguiente dirección: suscripciones@servimedia.es

[¿Has olvidado la contraseña?](#)

Nombre de usuario

Contraseña

INICIAR SESIÓN

(SERVIMEDIA)

06 FEB 2025

ABG/clc





Sociedad

AL MINUTO / INTERNACIONAL / POLÍTICA / OPINIÓN / SOCIEDAD / DEPORTES / ECONO SUSCRÍBETE

RTVE y la Sociedad Española de Neurología lanzan la campaña 'Ponle cara al ictus'



(Servimedia)



SERVIMEDIA

06/02/2025 13:46

MADRID, 06 (SERVIMEDIA)

La Sociedad Española de Neurología (SEN) y la Corporación de Radio y Televisión Española (RTVE) lanzaron este jueves la campaña 'Ponle cara al ictus', una serie de piezas audiovisuales que comen RNE y RTVE Play, así como en las redes sociales d parte del convenio firmado para unir fuerzas en la



Adiós a los
Hear Clear

enfermedades neurológicas.

Según informó la SEN, el propósito de esta campaña, realizada con la colaboración de la agencia Dentsu Creative Iberia, es resaltar la importancia de reconocer los síntomas del ictus y saber cómo actuar ante ellos.

Según datos de esta sociedad científica, solo el 50% de la población española sabe identificar los síntomas de esta enfermedad y, por lo tanto, no actuaría de forma correcta ante la aparición de un ictus.

Además de visibilizar los principales síntomas del ictus, la campaña quiere recordar que ante cualquier indicio de ictus, es fundamental llamar al 112, incluso si solo se experimenta un único síntoma o si estos desaparecen rápidamente.

La protagonista de la campaña es Lourdes Calzado, quien, con solo 34 años y tras su estancia en el Centro Estatal de Atención al Daño Cerebral (Ceada) realizando un programa intensivo de rehabilitación, sigue luchando contra las secuelas que le dejó el ictus que sufrió hace menos de dos años.

SECUELAS DEL ICTUS

Entre sus secuelas más visibles destacan la dificultad para realizar ciertas expresiones faciales (en un solo lado de la cara) y la dificultad para hablar, que además de ser secuelas habituales en el ictus, también son dos de las principales señales que pueden avisar de la presencia de esta enfermedad.

En este sentido, el presidente de la SEN, el doctor Jesús Porta-Etessam, comentó que “los principales síntomas del ictus son la pérdida brusca de fuerza o sensibilidad, generalmente en una mitad del cuerpo y sobre todo en la cara y/o en las extremidades; la alteración brusca en el lenguaje, con dificultades para hablar o entender; la alteración brusca de la visión, como pérdida de visión por un ojo o la visión doble; y la pérdida brusca de la coordinación o el equilibrio”.

A esto añadió que “para la realización de esta campaña nos hemos centrado en los dos primeros, porque creímos que un momento en el que cada vez estamos más volcados en mostrar nuestro mejor perfil, sobre todo en redes sociales, estos dos síntomas ilustraban mejor cómo un ictus puede cambiarlo todo, de repente”.

REDES SOCIALES

Por otro lado, en la web de la Sociedad Española de Neurología se habilitó un enlace para descargar las distintas piezas de la campaña. El objetivo es que se colabore con la difusión del mensaje a través de las redes sociales, con el fin de ayudar a identificar los síntomas del ictus y recordar que, ante cualquier indicio de esta enfermedad, se debe llamar al 112, ya que hacerlo puede salvar una vida.

Por ello, señaló el doctor Porta-Etessam, “con esta campaña y gracias a la ayuda de RTVE, de Dentsu Creative Iberia y de Lourdes queremos dar un paso más en la lucha contra el ictus para reducir el impacto que tiene esta enfermedad en la sociedad española”.

Cada año se producen en España más de 100.000 nuevos casos de ictus, con más de 23.000 fallecimientos anuales, y que deja a más del 30% de los supervivientes en situación de dependencia.

(SERVIMEDIA)06-FEB-2025 13:46 (GMT +1)ABG/clc

© SERVIMEDIA. Esta información es propiedad de Servimedia. Sólo puede ser difundida por los clientes de esta agencia de noticias citando a Servimedia como autor o fuente. Todos los derechos reservados. Queda prohibida la distribución y la comunicación pública por terceros mediante

cualquier vía o soporte.

MOSTRAR COMENTARIOS

MUNDODEPORTIVO



Mercedes Milá, implacable contra Aznar: "Le condenarán al fuego eterno. Esto lo pagará muy caro"

Te puede gustar

Recomendado por Outbrain

Este ritual matutino de 30 segundos te ayudará a perder el exceso de grasa...
Patrocinado por goldentree.es

Islas Canarias: hasta un 10% de dto
Patrocinado por [Barceló Hoteles](https://barcelohoteles.com)

Gama KONA Híbrida y Eléctrica
Patrocinado por [Hyundai](https://hyundai.es)

Cargando siguiente contenido...

sociedad

© La Vanguardia Ediciones, SLU Todos los derechos reservados.

[Quiénes somos](#) [Contacto](#) [Aviso legal](#) [Política de cookies](#) [Otras webs del grupo](#)
[Política de privacidad](#) [Canal ético](#) [Configuración de cookies](#) [Sitemap](#)



instituto español
de Formadores
en Salud

en **iefs** colaboramos con



COLECTIVOS

ENFERMEDADES

La SEN, junto con RTVE, lanza la campaña 'Ponle cara al ictus'

📅 febrero 6, 2025 👤 IEFS

La campaña pone el foco en la importancia de saber reconocer los

La Sociedad Española de Neurología (SEN) y la Corporación de Radio y Televisión Española (RTVE) lanzan hoy la campaña *Ponle cara al ictus*, una serie de piezas audiovisuales que comenzarán a emitirse en TVE, RNE y RTVE Play, así como en las redes sociales de RTVE y de la SEN, como parte del convenio firmado entre ambas entidades en octubre de 2024 para unir fuerzas en la lucha contra las enfermedades neurológicas.

El propósito de la campaña *Ponle cara al ictus*, realizada con la colaboración de la agencia Dentsu Creative Iberia, es resaltar la importancia de reconocer los síntomas del ictus y saber cómo actuar ante ellos. Según datos de la SEN, solo el 50% de la población española sabe identificar los síntomas de esta enfermedad y, por lo tanto, no actuaría de forma correcta ante la aparición de un ictus. Además de visibilizar los principales síntomas del ictus, la campaña quiere recordar que ante cualquier indicio de ictus, es fundamental llamar al 112, incluso si solo se experimenta un único síntoma o si estos desaparecen rápidamente.

La protagonista de la campaña es Lourdes quien, con solo 34 años y tras su estancia en el Centro Estatal de Atención al Daño Cerebral (CEADAC) realizando un programa intensivo de rehabilitación, sigue luchando contra las secuelas que le dejó el ictus que sufrió hace menos de dos años. Entre sus secuelas más visibles y que gracias a su colaboración podrán ayudar a «poner cara al ictus», la dificultad para realizar ciertas expresiones faciales (en un solo lado de la cara) y la dificultad para hablar, que además de ser secuelas habituales en el ictus, también son dos de las principales señales que nos pueden estar avisando de que estamos sufriendo esta enfermedad.

Enfoque de la campaña

«Los principales síntomas del ictus son la pérdida brusca de fuerza o sensibilidad, generalmente en una mitad del cuerpo y sobre todo en la cara y/o en las extremidades; la alteración brusca en el lenguaje, con dificultades para hablar o entender; la alteración brusca de la visión, como pérdida de visión por un ojo o la visión doble; y la pérdida brusca de la coordinación o el equilibrio», comenta el Dr. Jesús Porta-Etessam, Presidente de la SEN.

«Y para la realización de esta campaña sobre todo nos hemos centrado en los dos primeros, porque creímos que un momento en el que cada vez estamos más volcados en mostrar nuestro mejor perfil, sobre todo en redes sociales, estos dos síntomas ilustraban mejor cómo un ictus puede cambiarlo todo, de repente. Además ha sido fantástico poder contar con la colaboración de Lourdes porque también queríamos mostrar que es una enfermedad que afecta más a las mujeres y que es una enfermedad que no tiene edad: todos podemos padecer un ictus a lo largo de nuestra vida, incluso aunque seamos

Por otro lado, en la web de la SEN se ha habilitado [un enlace para descargar](#) las distintas piezas de la campaña. El objetivo es que se colabore con la difusión del mensaje a través de las redes sociales, con el fin de ayudar a identificar los síntomas del ictus y recordar que, ante cualquier indicio de esta enfermedad, se debe llamar al 112, ya que hacerlo puede salvar una vida.

«Desde la SEN queremos volver a mostrar nuestro enorme agradecimiento a RTVE porque esperamos que, gracias a acciones como esta y otras que desarrollaremos un futuro, lograremos avanzar en la concienciación sobre la importancia de fomentar la salud cerebral y la prevención de las enfermedades neurológicas», destaca el Dr. Jesús Porta-Etessam. Y concluye: «Con esta campaña y gracias a la ayuda de RTVE, de Dentsu Creative Iberia y de Lourdes queremos dar un paso más en la lucha contra el ictus para reducir el impacto que tiene esta enfermedad en la sociedad española. Porque no hay que olvidar que cada año se producen en España más de 100.000 nuevos casos ictus, con más de 23.000 fallecimientos cada año, y que deja a más del 30% de los supervivientes en situación de dependencia».

← Entre el pincel y el bisturí: la anatomía en el Renacimiento

Ibersys de Avanta lidera un proyecto para la aplicación de IA en la prevención de enfermedades laborales →

👍 También te puede gustar

[← Volver atrás](#)
5 FEBRERO 2025

[Al día](#)



Presentación del libro 'Mantén joven tu cerebro'

Compartir

[Ampliar el texto](#)



El martes 18 de febrero de 2025, a las 12.00 horas, se presentará el libro *Mantén joven tu cerebro*, una guía esencial para cuidar tu cerebro y prevenir enfermedades neurológicas, elaborada por la Sociedad Española de Neurología (SEN).

Infórmate y mantente actualizado con nuestra newsletter

Disfruta de contenido actualizado, formaciones y mucho más con la newsletter que enviamos cada semana.

Correo Electrónico

ACEPTO SUSCRIBIRME A LA NEWSLETTER

☐ He leído y acepto la Política de Privacidad y consiento el tratamiento de mis datos personales con dicha finalidad

[Conócenos](#)

[Explora](#)

[Asociaciones](#)

[Actualidad](#)

[Nuestros premios](#)

[Accede al apartado personal de asociaciones](#)

[Contacta con nosotros](#)



[Política de Privacidad](#)

[Política de Cookies](#)

[Aviso legal](#)



ESTADOS UNIDOS
Pacto Digital
para la Protección
de las Personas



CIDAD

SALUD

PL

DEMENCIA

No es párkinson, ni alzhéimer... es lewy

Entre el 10 y el 20% de los casos de demencia en España corresponden a esta forma. Para un tercio de los pacientes, obtener un diagnóstico adecuado se demora más de dos años. En cambio, la evolución de la enfermedad suele ser rápida



Entre el 10 y el 20% de los casos de demencia en España corresponden A la Demencia con Cuerpos de Lewy. EP

REDACCIÓN

01/FEB/25 -10:30

ACTUALIZADO: 01/FEB/25 -13:50



Hace dos años se fijó una nueva conmemoración: el 28 de enero se instituyó como el **Día Mundial de la Demencia con Cuerpos de Lewy**, una [enfermedad neurodegenerativa](#) caracterizada por la acumulación de cuerpos de Lewy (depósitos anormales de una proteína, la alfa-sinucleína) en las partes del cerebro que manejan la cognición, la conducta y el movimiento.



Los trastornos mentales como la demencia causan siete muertes al día en Galicia

Más de 100.000 afectados



personas.

PUBLICIDAD

CIDAD

Parto triple en Trabada: tres terneros a la vez

Una de las voces más autorizadas en la materia es la de la lucense Raquel Sánchez del Valle, que acaba de ser reelegida como coordinadora del Grupo de Estudio de Conducta y Demencias de la **Sociedad Española de Neurología** (SEN). La facultativa, que ejerce en el **Hospital Clínic de Barcelona** y es autora de más de 300 artículos científicos publicados en revistas nacionales e internacionales, explica que la demencia con cuerpos de Lewy comparte características clínicas y biológicas con el alzhéimer y el párkinson, dificultando su identificación.



El 90% de los casos de ictus se podrían evitar con un estilo de vida saludable

Sin embargo, esta demencia se comporta clínicamente de forma diferente, por lo que es necesario un diagnóstico preciso y un manejo clínico específico, ya que como señala la experta "es común que los primeros síntomas de la demencia con cuerpos de Lewy, debido a su **variabilidad**, se confundan con otras enfermedades, e incluso con problemas de tipo psiquiátrico. Por eso es una de las demencias más infradiagnosticadas y de mayor **retraso diagnóstico**".



CIDAD

PL

La demencia con cuerpos de Lewy tiene una enorme variabilidad en sus manifestaciones, aunque existen una serie de características que ayudan a orientar el diagnóstico. Principalmente, aparece un deterioro cognitivo en el que predominan las alteraciones atencionales, visoespaciales y el enlentecimiento psicomotor, pudiendo o no haber problemas de memoria.

El paciente también puede manifestar alucinaciones visuales (se dan en hasta un 80% de los casos), ideas delirantes o apatía y afectación motora, con rigidez, lentitud de movimientos o temblor. Estos problemas motores pueden estar presentes en hasta el **25-50%** de los pacientes en el momento del diagnóstico.



¿Quién cuida a los cuidadores de la demencia en Galicia?

Los trastornos del sueño también son comunes, con alteración de conducta en la fase **REM** y excesiva **somnolencia diurna**.

Otras señales que pueden manifestarse son la pérdida de olfato, problemas para regular la temperatura y sudoración, estreñimiento, síncope, fluctuaciones en el nivel de alerta e hipersensibilidad a los fármacos neurolépticos.

Factores de riesgo

Las causas que originan esta acumulación de proteínas en las neuronas aún no están claras, pero se han identificado algunos factores de riesgo para el desarrollo de la enfermedad:

- La **edad**. La enfermedad suele debutar en personas de entre 50 y 80 años, afectando al 1% de la población mayor de 65 años.
- El **sexo**. La demencia con cuerpos de Lewy afecta más a los hombres que a las mujeres.
- Los **antecedentes familiares**. A pesar de no ser una enfermedad hereditaria y de que la mayoría de los casos son esporádicos, aquellas personas con familiares que padecen demencia con cuerpos de Lewy o enfermedad



CIDAD

La especialista de la SEN explica que para el manejo de esta enfermedad solo existen, hasta el momento, tratamientos sintomáticos.

PL

El tratamiento farmacológico debe ser estrictamente individualizado para cada paciente, ya que para establecerlo hay que valorar los síntomas cognitivos, motores y neuropsiquiátricos personales. La **hipersensibilidad farmacológica** a los neurolépticos también requiere de un manejo especial de la situación.

"La enfermedad no define quiénes somos ni lo que podemos lograr"

Sánchez del Valle señala que aunque existe una gran variabilidad a nivel individual, este tipo de demencia tiene, en general, una evolución rápida: en el plazo de pocos años genera mayor dependencia y discapacidad que por ejemplo el alzhéimer, con una esperanza de vida de unos cinco o seis años tras el diagnóstico.

El diagnóstico

La neuróloga lucense explica que "en uno de cada tres pacientes que desarrollan esta demencia, obtener el **diagnóstico adecuado** puede demorarse más de dos años. Y aunque actualmente el **diagnóstico definitivo** solo se puede realizar a través del estudio del cerebro post-mortem, existen diversas pruebas diagnósticas disponibles en unidades neurológicas especializadas que en un contexto clínico compatible permiten realizar un diagnóstico en vida con alto grado de fiabilidad".

Los domingos de carga de José Rivas tras 20 años con el párkinson

La experta destaca que un diagnóstico precoz y certero es indispensable tanto para orientar correctamente los tratamientos como para evitar aquellos que pueden **empeorar los síntomas**.



servimedia

LIDER EN INFORMACIÓN SOCIAL

noticias

sociedad

salud

DÍA EPILEPSIA

Un 30% de los casos de epilepsia se podrían evitar con el control de los factores de riesgo

- Cada año se diagnostican más de 2,4 millones de nuevos casos de epilepsia en el mundo
- La incidencia de la epilepsia es mayor en niños y adultos mayores





Anagrama de la Sociedad Española de Neurología | Foto de SEN

06 FEB 2025 | 14:57H | MADRID

SERVIMEDIA

Cerca de un 30% de los casos de epilepsia se podrían evitar con el control de los factores de riesgo, como traumatismos, infecciones, enfermedades genéticas o problemas vasculares, según afirmó la Sociedad Española de Neurología (SEN), que recordó que esta enfermedad se caracteriza por la presencia de crisis epilépticas y por la predisposición del cerebro a generar dichas crisis.

Acceso clientes

Para acceder a la mayoría de las noticias, debes ser usuario registrado.

Si deseas acceder a las noticias de Servimedia, escribe un correo a la siguiente dirección: suscripciones@servimedia.es

[¿Has olvidado la contraseña?](#)

Nombre de usuario

Contraseña

INICIAR SESIÓN

(SERVIMEDIA)

06 FEB 2025

ABG/clc



2025. 65Ymás

Carolina Madroñal Machero

Enlace noticia original

Entre **un 25% y un 50% de las personas con párkinson presentarán alucinaciones en algún momento** de su enfermedad, especialmente visuales. En una entrevista con Europa Press en InfoSalud, el doctor Álvarez Sánchez Ferro, coordinador del Grupo de Estudio de Trastornos del Movimiento de la Sociedad Española de Neurología (SEN), destaca la diferencia en la aparición de estas alucinaciones entre las fases iniciales y avanzadas del **párkinson**. **«No es lo mismo en las fases iniciales del párkinson que en las avanzadas, en las que son bastante frecuentes**, sobre todo las ilusiones de presencia o de pasaje, esa sensación de que había una persona o un animal que te ha pasado cerca, de que alguien estaba ahí, y que ahora no está».

El experto también resalta la importancia de conocer la diferencia entre alucinaciones y delirios. Las alucinaciones representan cosas que los pacientes ven pero que realmente no están: una **«percepción irreal y visual de una presencia, de un insecto, de animales, que no tiene por qué ir siempre acompañada de un delirio»**. En cambio, **los delirios son ideas fuera de la realidad**, como creer que les están persiguiendo, que hay escuchas en su casa o incluso celos hacia la pareja. «A veces sí se juntan, pero no tiene por qué», aclara el doctor.

Qué provoca este efecto

En las personas afectadas por la enfermedad de **párkinson**, se produce una alteración de determinados circuitos cerebrales relacionados con funciones como la percepción de la realidad y el control visual. **«Si estos circuitos están afectados por el proceso de párkinson, pueden surgir alucinaciones, aunque no tienen por qué suceder en todos los pacientes»**.

El especialista confirma que la medicación puede favorecer su aparición debido a la estimulación de los mecanismos dopaminérgicos relacionados con ellas. «No es que la medicación las produzca per se, aunque suelen ser frecuentes cuando se emplean agonistas dopaminérgicos, sobre todo

«dopaminérgicos, sobre todo».

La enfermedad no se ha descontrolado

Álvarez Sánchez subraya que la aparición de estos síntomas **no siempre es sinónimo de que la enfermedad de párkinson haya avanzado o esté descontrolada**. Sin embargo, confirma que las alucinaciones y los delirios son más frecuentes en las fases avanzadas de la enfermedad.

«Las alucinaciones sí están relacionadas con el tiempo de evolución de la enfermedad, pero no necesariamente representan un marcador de avance, y no debe asociarse a que la enfermedad se ha descontrolado tampoco».

Cómo podemos ayudar a los afectados

«Normalmente, si no son muy molestas, **lo más importante es informar y educar a la persona y a su familia sobre este síntoma**. Las alucinaciones asustan mucho a muchas personas, por lo que es fundamental que entiendan las causas. Esto les ayuda a naturalizarlas y a dejar de pensar que se están volviendo locos, explicando que es un proceso relacionado con la afectación cerebral».

La solución cambia si las alucinaciones son completamente molestas y desagradables, en cuyo caso es necesario prescribir medicación. Por ejemplo, **se puede considerar cambiar el tratamiento farmacológico para reducir estos síntomas, y quizás añadir fármacos neurolépticos que no afecten al componente motor, como la quetiapina, o incluso reducir la dosis de ciertos fármacos**.

Lamentablemente, como confirma el especialista, la gran mayoría de los pacientes experimentan este episodio de forma muy desagradable, y este síntoma genera más estrés del que ya sufren por la propia enfermedad. No existe una terapia preventiva específica, aunque se recomienda manejar la enfermedad con cuidado para no favorecer la aparición de estas alucinaciones. **«A nivel general, en el párkinson se habla de que tanto el ejercicio físico como una dieta adecuada hacen que la enfermedad tenga una evolución más benigna y consiguen que avance lo más lentamente posible, además de retrasar la aparición de estas manifestaciones»**.

El doctor Sánchez Ferro hace especial hincapié en la importancia de hacer ver a los pacientes de **párkinson** que este es un comportamiento normal dentro de la enfermedad y que se puede manifestar naturalmente. **«Estas personas se van a comportar bien y tranquilas si se les ayuda a expresarlo, y es importante rechazar el estigma actual sobre la enfermedad mental y neurológica».**



Noticias



La SEN advierte sobre el "alto porcentaje" de pacientes con epilepsia que no responde a los tratamientos

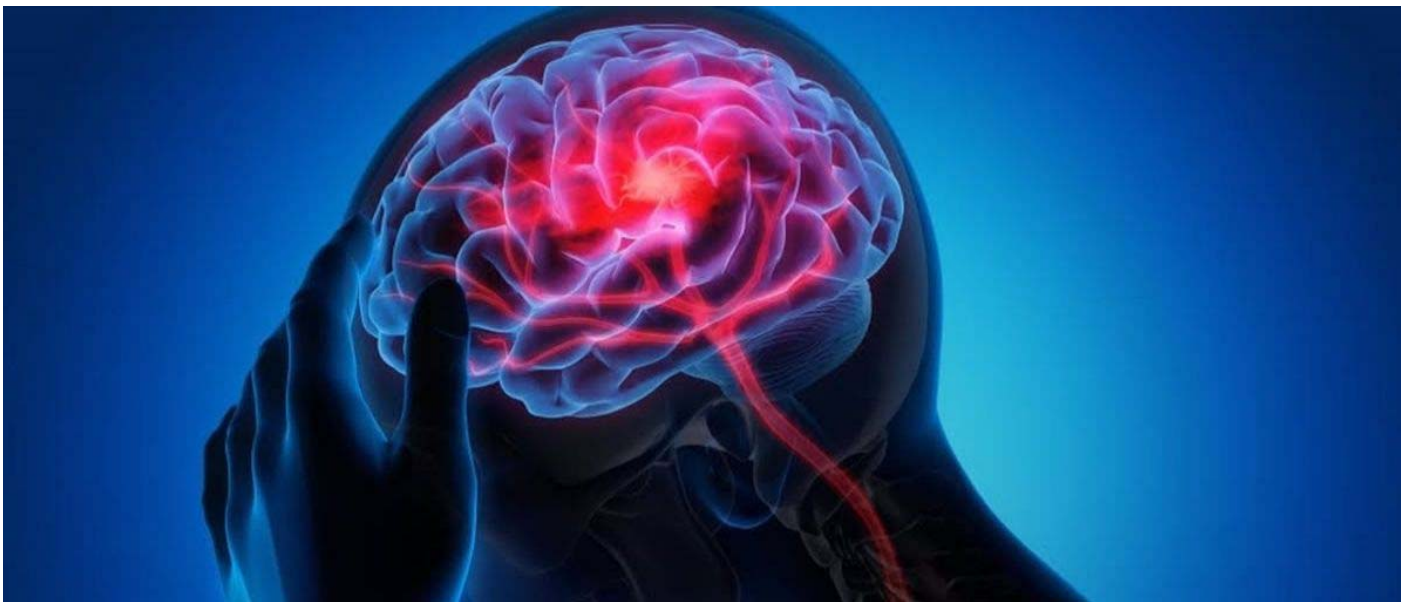
El coordinador del Grupo de Estudio de Epilepsia de la Sociedad Española de Neurología (SEN), Manuel Toledo, ha advertido de que en la actualidad "aún existe un alto porcentaje de pacientes con epilepsia que no responden adecuadamente a los tratamientos".

AYUNO
INTERMITENTE PARA
ADULTOS MAYORES

EDAD: 35-40 1. Senc. Avena con bayas y nueces 2. Senc. Escalada de vegetales 3. Senc. Acompañados de queso 4. Senc. Espárragos al vapor 5. Senc. Acompañados de queso 6. Senc. Iniciar ayuno	EDAD: 40-45 1. Senc. Yogur griego con bayas y frutos 2. Senc. Acompañados de calabaza asada 3. Senc. Cereales a la pasta con brócoli al vapor 4. Senc. Iniciar ayuno	EDAD: 45-50 1. Senc. Tofu a la pasta con ensalada de vegetales mixtos 2. Senc. Batido con manzana de miel 3. Senc. Jollos verdes al vapor, acompañados de arroz integral 4. Senc. Iniciar ayuno	EDAD: 50-55 1. Senc. Huevos revueltos con espinacas y queso feta 2. Senc. Cereales a la pasta con manojos asados 3. Senc. Espárragos al vapor, acompañados de queso 4. Senc. Iniciar ayuno	EDAD: 55-60 1. Senc. Avena con bayas y nueces 2. Senc. Escalada de vegetales mixtos con queso 3. Senc. Acompañados de queso 4. Senc. Espárragos al vapor, acompañados de queso 5. Senc. Iniciar ayuno	EDAD: 60-65 1. Senc. Yogur griego con bayas y frutos 2. Senc. Acompañados de calabaza asada 3. Senc. Cereales a la pasta con brócoli al vapor 4. Senc. Iniciar ayuno
---	---	--	---	---	---

El 50% de los pacientes de epilepsia sufre comorbilidades: ansiedad o depresión, los más frecuentes

La epilepsia afecta a casi 500.000 personas en España, y un 10% de los casos podría evitarse controlando los factores de riesgo



Estudios del cerebro para tratar la epilepsia, que celebra su Día Nacional. (Foto: Europa Press)



ITZIAR PINTADO

6 FEBRERO 2025 | 12:55 H



Archivado en:

EPILEPSIA • SEN

El próximo lunes 10 de febrero se conmemora el **Día Internacional de la Epilepsia**, una de las enfermedades neurológicas más frecuentes en el mundo. Caracterizada por la predisposición del cerebro a generar crisis epilépticas, la epilepsia afecta a **casi 500.000 personas en España**, según la **Sociedad Española de Neurología (SEN)**, y a **más de 50 millones de personas** a nivel global, según la Organización Mundial de la Salud (OMS).

El impacto de la epilepsia va más allá de **las crisis epilépticas**. Según el 'Informe Impacto sociosanitario de las enfermedades neurológicas en España' de la SEN, las personas con epilepsia tienen un riesgo de sufrir accidentes fatales entre 2 y 4 veces mayor que la población general. Además, aproximadamente **un 50% de los pacientes padecen comorbilidades**, como ansiedad, depresión, trastornos cognitivos, migrañas, enfermedades cardiovasculares o endocrino-metabólicas.

El riesgo de muerte también es mayor entre quienes sufren epilepsia. De acuerdo con el informe del **Global Burden Disease study (GBD)**, las principales causas de morbilidad incluyen la muerte súbita asociada a la epilepsia (SUDEP), el estatus epiléptico, el riesgo de suicidio y los accidentes provocados por las crisis. Este mismo estudio señala que la epilepsia no sintomática es **responsable del 5% de los años de vida perdidos** por discapacidad o muerte prematura dentro de **las enfermedades neurológicas**.

“Todavía hoy en día, el diagnóstico de epilepsia puede suponer un estigma, y se asocia a dificultades para desarrollar una vida social plena, así como para recibir una formación adecuada y encontrar empleo”

“La epilepsia es una enfermedad crónica con un alto impacto sobre la calidad de vida, tanto para quien lo sufre como para sus familiares y afecta también a los sistemas sanitarios. Y, además de las crisis, la epilepsia puede ser una causa importante de discapacidad. En todo el mundo, es una de las enfermedades neurológicas que más años de vida perdidos por discapacidad produce, aunque su impacto depende de muchos factores, como las enfermedades subyacentes o el grado de respuesta al tratamiento”, comenta el **Dr. Manuel Toledo**, Coordinador del Grupo de Estudio de Epilepsia de la Sociedad Española de Neurología (SEN). “Todavía hoy en día, el diagnóstico de epilepsia puede suponer un estigma, y se asocia a dificultades para desarrollar una vida social plena, así como para recibir una formación adecuada y encontrar empleo”.

Cada año se diagnostican **más de 2,4 millones de nuevos casos en el mundo**, pero el diagnóstico puede retrasarse hasta 10 años incluso en países desarrollados. Se estima que un 10% de la población sufrirá al menos una crisis epiléptica en su vida, por lo que es fundamental la detección precoz, especialmente en niños y adultos mayores, los grupos con mayor incidencia.

Hasta **un 30% de los casos de epilepsia** podrían prevenirse, ya que algunas de sus causas incluyen traumatismos craneoencefálicos, infecciones, enfermedades genéticas y problemas vasculares. Entre las medidas de prevención destacan el control de factores de riesgo vascular, la vacunación, la higiene, el seguimiento del embarazo y el parto, y la protección contra golpes en la cabeza.

“Como sociedad científica, en el Día Internacional de la epilepsia nos gustaría poner el foco en la investigación.

Aunque en las últimas décadas haya aumentado considerablemente los tratamientos, aún existe un alto porcentaje de pacientes farmacorresistentes que no responden adecuadamente a los tratamientos. Es decir, siguen presentando crisis epilépticas a pesar de los tratamientos farmacológicos, lo que es preocupante para las personas con epilepsia y toda la sociedad”, comenta el Dr. Manuel Toledo. “Es necesario, por lo tanto, seguir investigando en tratamientos efectivos que ayuden a controlar las crisis y modificar la evolución de la misma”.

Los contenidos de ConSalud están elaborados por periodistas especializados en salud y avalados por un comité de expertos de primer nivel. No obstante, recomendamos al lector que cualquier duda relacionada con la salud sea consultada con un profesional del ámbito sanitario.

Publicidad

Te puede gustar

Enlaces Promovidos por Taboola

La tensa discussió de Pep Guardiola i Cristina Serra en públic a un restaurant barceloní

EN Blau

Increíble: Calculadora muestra el valor de su casa al instante (Echa un vistazo)

Búsqueda de valor de la vivienda

Alarma antiocupación arrasa en Barcelona, no vas a creer su precio

Securitas Alarma

Increíble: la calculadora muestra el valor de su casa al instante (eche un vistazo)

Valor de la vivienda | Anuncios de búsqueda

Los mejores zapatos para caminar para personas mayores.