

EUROCOPIA Oleada de críticas contra Monste Tomé por el polémico cambio de Putellas

ÚLTIMA HORA Sumar anuncia un acuerdo con el PSOE para ampliar los permisos por nacimiento



Juan Carlos Gómez, referente en párkinson: "Gracias a los pacientes, la investigación ha podido avanzar de verdad"

CAPACES ALBERTO BARTOLOMÉ | NOTICIA 25.07.2025 - 07:52H



Alerta sobre el aumento del párkinson y reivindica una atención sociosanitaria integral.
[José María Prieto, neurólogo: "En un futuro próximo, la neurología nos va a dar muchas alegrías".](#)



Las enfermedades neurológicas afectan a más de 23 millones de personas en España

En: Noticias

Redacción, 26-07-2025.- El 22 de julio se celebra el **Día Mundial del Cerebro**, una conmemoración que promueve la **Federación Mundial de Neurología y que en España está impulsada por la Sociedad Española de Neurología (SEN)**. Este año lo hacen bajo el **lema “Salud cerebral para todas las edades”**, con una campaña que quiere hacer un llamamiento global para priorizar el cuidado del cerebro desde la preconcepción hasta la vejez. Con esta campaña, la **SEN se une al llamamiento global para animar a personas y comunidades a adoptar hábitos y políticas que favorezcan la salud cerebral para todos**, en todas las edades.

Tal y como recoge la OMC, nunca es tarde para adoptar hábitos cerebrosaludables y porque la salud cerebral se construye día a día, desde los primeros momentos de la vida:

- **Preconcepción:** Los hábitos saludables de los futuros padres, como una buena nutrición y controles médicos adecuados, pueden influir directamente en el desarrollo cerebral del bebé.
- **Embarazo:** El bienestar físico y emocional de la madre es vital para el crecimiento cerebral saludable del bebé. El cuidado prenatal, una

nutrición adecuada y el manejo del estrés ayudan a proteger tanto a la madre como al bebé.

- **Infancia:** Los primeros años son clave para el aprendizaje, el crecimiento emocional y el desarrollo social. Fomentar entornos seguros, la correcta vacunación y una crianza positiva forman una base sólida para la salud cerebral a lo largo de la vida.
- **Edad adulta:** Un estilo de vida equilibrado —alimentación saludable, ejercicio y control del estrés— mantiene el cerebro sano y reduce el riesgo de muchas enfermedades neurológicas.
- **Edad avanzada:** Chequeos regulares para la detección temprana de las enfermedades neurológicas y mantenerse social y mentalmente activo ayudan a preservar la independencia y la calidad de vida en la vejez.

Un Plan Español del Cerebro para afrontar esta emergencia nacional

La sede de la **Organización Médica Colegial (OMC)**, en Madrid, acogió el pasado 28 de mayo la **presentación oficial del Plan Español del Cerebro, promovido por el Consejo Español del Cerebro (CEC)**, una entidad que agrupa a sociedades científicas, asociaciones de pacientes, investigadores, profesionales sanitarios e industria, con el objetivo de situar la salud cerebral y la investigación en neurociencias como prioridad estratégica nacional.



CATEGORÍAS

[Actualidad](#)[Asociaciones](#)[Colegios Profesionales](#)[Coronavirus](#)[Coronavirus: Investigación Y Enfermedad](#)[Coronavirus Y Administración Pública](#)[Entrevistas](#)[Fundaciones](#)[Hospitales](#)[Informes](#)[Medicamentos](#)[Noticias](#)[Opinión](#)[Protagonistas](#)[Regiones](#)[Sin Categoría](#)[Sociedades Científicas](#)[Vida](#)[Video](#)

CONTACTO



info@buenoparalasalud.com

Contacta para más
información

Desde Bueno para la Salud
queremos mantenerte al día
de forma rápida y precisa.



OPINIÓN

Cuidar la salud cerebral con un enfoque integral

25 de julio de 2025

La salud cerebral, o Brain Health, es esencial para el desarrollo humano ya que influye en los aspectos cognitivos, emocionales y sociales.

El cerebro regula nuestras funciones vitales y es clave en la toma de decisiones y la creación de recuerdos. Su cuidado no solo previene enfermedades, sino que también mejora la calidad de vida, permitiendo a las personas alcanzar su máximo potencial.



CONDUZCA CON TRANQUILIDAD

Descubra DS 7 con hasta 8 años de garantía premium.

Este 2025 marca mi llegada a Angelini Pharma España, una compañía enfocada en el cuidado integral de la salud cerebral. A lo largo de más de cinco décadas, Angelini Pharma ha proporcionado soluciones innovadoras que han

contribuido a mejorar la vida de las personas con enfermedades neurológicas, psiquiátricas, oftalmológicas, enfermedades infecciosas y Consumer Health care, enfocándose en el tratamiento, la prevención y el autocuidado.

Mi propósito es fortalecer ese legado reforzando nuestro impacto positivo en la calidad de vida de los pacientes y la sociedad a través de la innovación y el trabajo colaborativo con el ecosistema de salud en España.

La salud cerebral seguirá siendo una prioridad estratégica, con un enfoque

global que consolide a Angelini Pharma a la vanguardia en este ámbito fundamental.

En el último año, hemos alcanzado importantes hitos que reflejan nuestro compromiso por seguir contribuyendo al cambio. Destaca nuestra colaboración con la Sociedad Española de Neurología (SEN), con la que presentamos el Informe sobre la relación entre las enfermedades neurológicas y la salud cerebral en la LXXVI Reunión Anual de la SEN. Este documento resalta los vínculos críticos entre las enfermedades neurológicas y el bienestar cerebral, ofreciendo una hoja de ruta para enfrentar los retos en este ámbito.

Uno de los temas centrales del informe es la **epilepsia, una enfermedad que afecta a más de 50 millones de personas en todo el mundo, incluyendo 400.000 en España, y que sigue siendo una enfermedad estigmatizada.**

Además de las crisis epilépticas, la afectación emocional y social es muy profunda: el 20% de los pacientes desarrollan ansiedad y el 23% sufren depresión, comorbilidades que complican aún más su tratamiento.

En 2024, también presentamos junto con otros colaboradores, el "Decálogo para la mejora de la asistencia al paciente con epilepsia", que propone diez medidas para abordar los desafíos de la enfermedad y el Sistema Nacional de Salud (SNS). A través de este documento subrayamos la importancia de un Plan Nacional de Epilepsia, consensuado entre todos los actores involucrados, y siempre con los pacientes en el centro.

La salud cerebral es un desafío global que involucra a todos los sectores, tanto del ámbito público como el privado. En Angelini Pharma, estamos decididos a seguir avanzando y trabajando junto a las instituciones, profesionales de la salud, pacientes y la sociedad en general, para contribuir en que la salud

cerebral se establezca como un pilar fundamental del bienestar de las personas y una prioridad estratégica dentro de la agenda sanitaria.

*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.

Te puede interesar

- Ana Pastor,
Presidenta
Ejecutiva de
A.M.A. Grupo

OPINIÓN
Ana Pastor, Presidenta Ejecutiva de A.M.A. Grupo
[Daniel Gheorghe](#)
- Instalaciones de
Oxígeno
Medicinal:
Calidad,
Responsabilidad
y Seguridad

OPINIÓN
**Instalaciones de Oxígeno Medicinal: Calidad,
Responsabilidad y Seguridad**
[Daniel Gheorghe](#)
- Savia nueva en el
IDIS

OPINIÓN
Savia nueva en el IDIS
[Daniel Gheorghe](#)

Las enfermedades neurológicas son la causa del 5% de ingresos en Cantabria, la CC.AA con un menor porcentaje

20191120163015



Pese a ello, en Cantabria, las estancias hospitalarias por causas neurológicas han aumentado un 15,7% respecto a hace 15 años

Más de 2.900 personas tuvieron que ingresar en Cantabria en un centro hospitalario en el último año por padecer alguna enfermedad neurológica, lo que supone el 5,08% de todos los ingresos que se producen en la región, el menor porcentaje de todas las comunidades

Política de cookies

Utilizamos cookies propias y de terceros para mejorar la experiencia de navegación, y ofrecer contenidos y publicidad de interés. Al continuar con la navegación entendemos que se acepta nuestra Política de cookies. [Política de cookies](#).

PRIVACY

hospitallería española, presentado en su 71 Reunión Anual.

El informe, elaborado con los últimos datos publicados por el Instituto Nacional de Estadística (INE), señala que solo las ciudades autónomas de Ceuta y Melilla tienen menor porcentaje de ingresos que Cantabria por enfermedad neurológica.

También este estudio indica que Cantabria es la comunidad autónoma con menor porcentaje de ingresos de hombres por este motivo, el 5,43%, solo más que Ceuta. En el caso de las mujeres cántabras, solo el 4,74% de sus ingresos en hospitales se debe a este tipo de enfermedades.

MENOS INGRESOS POR ENFERMEDAD NEUROLÓGICA QUE HACE 15 AÑOS

El informe de la SEN tiene el objetivo determinar la frecuencia y utilización de los recursos hospitalarios españoles que requieren las enfermedades neurológicas, tanto en el ámbito nacional como en las distintas comunidades autónomas, así como la evolución de la demanda de estos recursos respecto a hace 15 años.

En Cantabria, el número de ingresos por enfermedad neurológica ha disminuido un 3,9% respecto a hace 15 años y es, junto con Galicia y Asturias, una de las tres comunidades con mayor descenso frente a la tendencia alcista de otras regiones, algo que, según la SEN, está «sin duda muy influenciado por la pérdida de población en este periodo».

Ya a nivel nacional, las enfermedades neurológicas fueron las causantes de 3.165.559 días de estancia en hospitales españoles en el último año, lo que supone el 8,71% del total.

En el caso de los hombres este porcentaje es ligeramente superior, siendo el 8,8% del total de sus estancias en los hospitales, mientras que en las mujeres es el motivo del 8,6% de los ingresos.

Hace 15 años, las enfermedades neurológicas suponían el 7,6% de las estancias anuales, por lo que también ha aumentado casi un 20% el número de estancias en los hospitales españoles por enfermedades

PRIVACY

neurológicas.

Así, tanto el número de ingresos como el de días de estancia hospitalaria que requiere la población española ha ido en aumento en los últimos años. Si tenemos en cuenta todas las causas de ingreso, se ha incrementado un 8,3% y 5,3% respectivamente, respecto a hace 15 años.

Pero cuando sólo tenemos en cuenta a las enfermedades neurológicas, este aumento ha sido mayor, porque el número de ingresos ha crecido casi un 25% y el de estancias casi un 20%, ha explicado el doctor Juan Carlos Portilla, vocal de la SEN.

La Sociedad considera que el progresivo envejecimiento de la población, que es el principal factor de riesgo para muchas de las enfermedades neurológicas, es uno de los principales motivos que justifican estos incrementos.

Y lo que muestran estas cifras es que cada vez hay más población con mayor riesgo de padecer una enfermedad neurológica.

BAJAN LOS INGRESOS PERO SE INCREMENTAN LAS ESTANCIAS HOSPITALARIAS

En Cantabria, los pacientes requirieron en el último año 45.251 estancias en un centro hospitalario por padecer una enfermedad neurológica.

Las enfermedades neurológicas requieren el 9,69% del total de estancias que se producen en Cantabria. Concretamente, generan el 7,37% del total de estancias hospitalarias de los hombres y el 12,08% de las estancias hospitalarias de las mujeres.

Cantabria es la segunda región con mayor número de estancias de mujeres por enfermedad neurológica. Respecto a hace 15 años ha aumentado un 15,68% el número de estancias hospitalarias por enfermedad neurológica en esta comunidad.

Aunque los datos ofrecidos por el INE incluyen estadísticas de muchos

PRIVACY

grupos de enfermedades, si solo se tienen en cuenta enfermedades concretas, una enfermedad neurológica, el ictus, es, tras la insuficiencia cardiaca y la neumonía, la tercera enfermedad que más ingresos hospitalarios generó en el último año en España: 106.641 personas fueron ingresadas por este motivo.

Además, el ictus es, tras la esquizofrenia, la segunda enfermedad que más número de días de ingreso requirió en los hospitales españoles: en el último año supuso un total de 1.439.961 estancias.

Por otra parte, otra enfermedad neurológica, la demencia, es la segunda enfermedad que más media de días de ingreso requiere en España, con 50,3 días de estancia media.

Asimismo, aunque no figuran entre los tres primeros puestos, otras enfermedades neurológicas como los traumas cerebrales, la epilepsia o la esclerosis múltiple, también se encuentran entre las enfermedades que demandan más recursos hospitalarios.

Los traumas cerebrales (40.3745 personas en el último año) y la epilepsia (19.715 pacientes) son las entidades que, tras el ictus, ocupan el segundo y tercer lugar como principales causas de hospitalización neurológica. Por otra parte, la demencia (con 427.636 estancias), seguidas de los traumas cerebrales (331.918) y de ingresos por epilepsia (124.245), son tras el ictus las enfermedades neurológicas que supusieron un mayor número de estancias hospitalarias en el último año.

Según estas cifras, el paciente neurológico que requiere de ingreso hospitalario permanece una media de 11,8 días en los hospitales españoles.

Tras la demencia, el ictus, con 13,5 días de estancia media; esclerosis múltiple, con 9,3 días de estancia media; traumas cerebrales, con 7,9 días; y epilepsia, con 6,3, son las enfermedades neurológicas que más días de atención hospitalaria requieren tras su ingreso. En Cantabria, el paciente neurológico requiere una estancia media de 15,5 días.

Teniendo en cuenta estos datos, actualmente, dos enfermedades

[PRIVACY](#)

neurológicas, el ictus y el Alzheimer, figuran entre las enfermedades que más recursos demandan tanto en ingresos y como en el número de estancias hospitalarias, según la SEN.

En este sentido, la Sociedad Española de Neurología advierte que son dos enfermedades cuya incidencia seguirá aumentando con el progresivo envejecimiento de la población, por lo que entiende que se hace necesaria una revisión de los recursos hospitalarios con los que actualmente cuenta Neurología, para poder dar respuesta a esta demanda cada vez más creciente», señala el doctor Exuperio Díez Tejedor, presidente de la SEN.

Según datos del PENTIEN II, para atender a la población española se necesitan 5 neurólogos por cada 100.000 habitantes y entre 3 y 6 camas neurológicas por cada 100.000 habitantes.

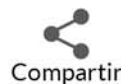
Hace tres años, la SEN calculó que se necesitaban 800 neurólogos más de los que había en activo, algo que «sigue siendo necesario», sobre todo, en aquellas regiones donde más ha crecido la demanda neurológica.

Además, para la planificación de los recursos sanitarios hay que tener en cuenta que los Servicios de Neurología atienden en España a más de 2,2 millones de pacientes al año y que en España 7,5 millones de personas sufren algún tipo de enfermedad neurológica», destaca el Dr. Exuperio Díez Tejedor.

Política de cookies

Utilizamos cookies propias y de terceros para mejorar la experiencia de navegación, y ofrecer contenidos y publicidad de interés. Al continuar con la navegación entendemos que se acepta nuestra Política de cookies. [Política de cookies](#).

PRIVACY

[Cronista España](#) • [Actualidad](#) • [Salud](#)

Ciencia

Alzheimer: lo primero que se debe hacer para mantener la memoria y retrasar el deterioro cognitivo por la enfermedad

Según el informe de la Asociación de Alzheimer, el deterioro de la memoria relacionado con esta enfermedad avanza de manera progresiva, pero es posible realizar ejercicios simples que mantengan la enfermedad a raya.

Actualizado el 24 de Julio de 2025 13:52



ESCUCHAR ESTE ARTÍCULO



00:00



00:47

[Leer resumen](#)

Lectura: 36 segundos

En esta noticia

[¿Cuál es el primer recuerdo que se pierde con el Alzheimer?](#)[¿Qué hacer antes de que aparezca el Alzheimer?](#)

- Con el envejecimiento poblacional en aumento, el Alzheimer se ha convertido en una **preocupación sanitaria urgente**. En España, se calcula que más de 800.000 personas padecen esta enfermedad y cada año se suman alrededor de 40.000 nuevos diagnósticos, según la **Sociedad Española de Neurología**.

En España se estima que unas 800.000 padecen **Alzheimer** y que cada año se suman 40.000 casos nuevos, según la [Sociedad Española de Neurología](#). Frente a este panorama, la prevención del deterioro cognitivo aparece como una herramienta clave para mejorar la calidad de vida de los adultos mayores.

En ese sentido, investigadores de [Harvard](#) y otros estudios científicos coinciden en una recomendación clara: adoptar desde temprano hábitos que fortalezcan la memoria para mejorar la [calidad de vida](#) de los adultos mayores, especialmente en los **mayores de 60 años**.

Alzheimer: lo primero que una persona debe hacer para mantener la memoria en forma antes de padecer la enfermedad. Fuente: Archivo



temprano. Según el informe de la **Asociación del Alzheimer**, el síntoma inicial más frecuente es la pérdida de memoria reciente. "**Los pacientes olvidan primero la información recién aprendida**", remarcaron.

Esto puede incluir no recordar una conversación reciente, repetir preguntas o depender en exceso de recordatorios o ayuda externa para tareas diarias.

Junto a esta pérdida de memoria, la organización enumera otras **nueve señales tempranas** que no deben pasarse por alto:

Problemas para resolver situaciones o seguir planes

Dificultades para realizar tareas cotidianas

Desorientación temporal o espacial

Problemas de visión y comprensión de imágenes

Dificultades con el lenguaje

Colocar objetos fuera de lugar

Juicio deteriorado

Pérdida de iniciativa

Cambios en el humor y la personalidad

¿Qué hacer antes de que aparezca el Alzheimer?

La prevención se convierte en un aliado poderoso frente al Alzheimer. Desde la Universidad de Harvard, el **Dr. Scott McGinnis**, profesor adjunto de neurología en la Facultad de Medicina, asegura que caminar regularmente puede impactar directamente en la salud cognitiva. "**Fijarse un objetivo de caminar 150 minutos por semana, como si fuera un medicamento con receta, puede hacer una gran diferencia**", aconsejó.

Caminar a paso moderado no solo mejora la oxigenación del cerebro, sino que también reduce el estrés y fortalece las conexiones neuronales, factores clave para preservar la memoria.

estudio publicado en 2020, titulado Role of prefrontal cortex during Sudoku task, demostró que este juego activa la corteza prefrontal, área vinculada a la toma de decisiones y la memoria. Resolver sudokus exige concentración, lógica y pensamiento estratégico, cualidades que ayudan a mantener activo el cerebro.

Hábitos que ayudan a prevenir el deterioro cognitivo

Además de caminar y resolver sudokus, los expertos aconsejan sumar otros hábitos protectores a la rutina diaria:

Leer libros o artículos

Resolver crucigramas

Aprender nuevas habilidades o idiomas

Mantener una vida social activa

Dormir al menos 7 horas por noche

Seguir una dieta equilibrada, como la mediterránea

Estas actividades no solo enriquecen el día a día, sino que también ayudan a construir una "**reserva cognitiva**", un concepto que refiere a la capacidad del cerebro para resistir el daño y mantener su funcionamiento a pesar del envejecimiento o enfermedades.

La clave, según los especialistas, está en comenzar lo antes posible: ejercitar la mente y el cuerpo no es solo una opción para quienes ya tienen síntomas, sino una estrategia vital para prevenirlos.

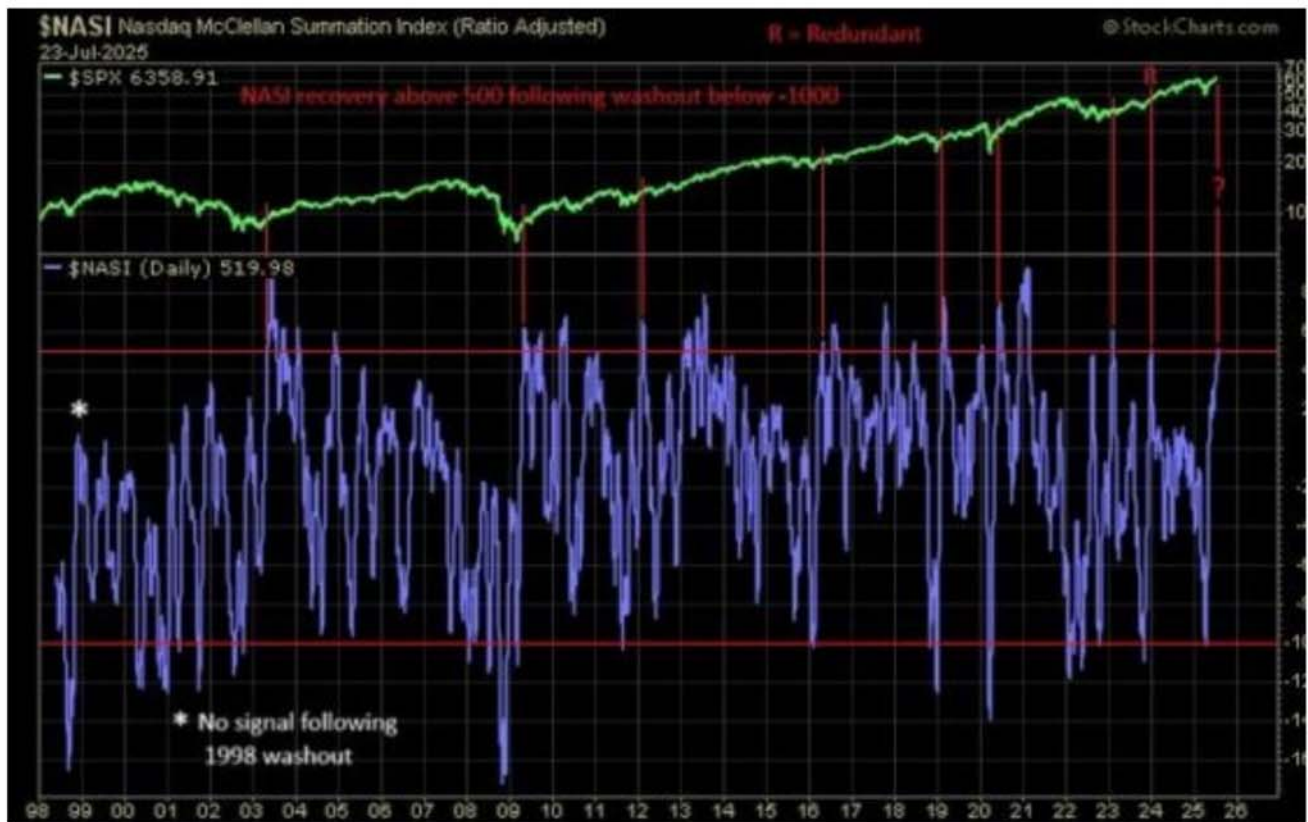


Home » NASI, el indicador que predice los movimientos del mercado, apunta el inicio del ciclo alcista

Tendencias

NASI, EL INDICADOR QUE PREDICE LOS MOVIMIENTOS I MERCADO, APUNTA EL INICIO DEL CICLO ALCISTA

escrito por Diego | July 26, 2025



Los que siguen de cerca el Nasdaq saben que hay un indicador que no falla casi nunca: el **NASI**. ¿Y qué ha hecho ahora? Pues muchos esperaban (y otros temían): ha confirmado una nueva etapa alcista en el mercado. Sí, hablamos de una señal que ha precedido subidas importantes en el **SP500** y el propio **Nasdaq**.

Qué es el NASI y por qué es importante

Pero... ¿qué narices es el NASI? Para quien no lo tenga claro, se trata del **McClellan Summation Index**, una versión acumulada del clásico **McClellan Oscillator**. Traducido al castellano de los mercados: mide la diferencia entre acciones que suben y bajan. Y cuando se desploma por debajo de -1.000, es como si el mercado hiciera limpieza general. Pero cuando después rebota por encima de 0, es sinónimo de que la fiesta empieza.



¿La parte interesante? **Acaba de pasar eso mismo en julio de 2025.** Tal cual. Y la estadística no miente: cada vez que esto c
últimos 20 años —2009, 2011, 2016, 2020 y 2023— el mercado se fue hacia arriba con fuerza. De media, un +35% de subid
meses de impulso.

La única vez que falló? En 1998. Y el contexto entonces era radicalmente diferente: burbuja tecnológica inflándose, tipos al
escenario geopolítico que poco se parece al actual.

Hoy, sin embargo, hay liquidez, apetito por el riesgo y señales técnicas que apuntan a lo mismo: el mercado quiere más. Los
Sociedad Española de Neurología financiera —si existiera— dirían que **el NASI no es magia, pero sí un buen detector de**

Y en este caso, el mensaje es claro: **hay energía en el Nasdaq.** Si hay una corrección breve, podría ser simplemente una pau
impulso. Así que si llevas meses fuera del mercado o esperando “el momento ideal”, esta señal técnica te lanza un mensaje: c
momento ya esté aquí.

0 comentario

0



DIEGO

● Zayra Gutiérrez pide matrimonio al padre de su hijo | ⚡ María del Monte aclara cuál es su relación con Isa Par

Begoña y el síndrome de Stendhal tras viajar a Florencia: "Soñaba con cuadros y me de...

VACACIONES

Begoña y el síndrome de Stendhal tras viajar a Florencia: "Soñaba con cuadros y me despertada con malestar"



El síndrome de Stendhal provoca una especie de sobredosis de arte y belleza. **Pexels**



Ana Bulnes

27 JUL 2025 - 09:00h.

Las personas que lo sufren pueden presentar taquicardias, mareos o incluso desmayos en lugares con mucha concentración de obras de arte

Se trata en realidad de un shock emocional al que hay quien está más predispuesto

Compartir



Tras dos días intensivos de visitas a museos en **Florencia**, **Begoña decidió que ya no podía más**. "Tenía sueños de cuadros y más cuadros y me despertaba con mucho malestar", relata. Ya el segundo día se había quedado contemplando al

David de Miguel Ángel en las **Galerías de la Academia** mientras sus amigas recorrían todas las salas, porque ella **estaba muy agobiada**. “Me quedé observando la obra y a la gente, porque no era capaz de disfrutar de ver tanto cuadro y escultura seguidos”, explica. El tercer día, mientras sus amigas seguían por su ruta de galerías y museos, ella se optó por el callejeo. “No empecé a descansar bien hasta que dejé de ir a los museos”, asegura.

Florenia y el síndrome de Stendhal

PUEDE INTERESARTE

¿Qué es el síndrome del progenitor quemado y cuáles son sus síntomas?

Este viaje a Florenia fue hace más de veinte años, pero Begoña recuerda que ya entonces una de sus amigas le había hablado de “**un síndrome de locos por el arte, o algo así, que era específico de la ciudad**”, por si era lo que le estaba pasando a ella. Se refería, claro está, al **síndrome de Stendhal**, ese que muchas personas han sentido en sus viajes, una especie de sobredosis de arte y belleza que puede provocar desde taquicardias hasta desmayos.

¿Qué es el síndrome de Stendhal?

¿En qué consiste exactamente este síndrome? Empecemos con un poco de historia: en los años setenta del siglo XX, la psiquiatra italiana Graziella Magherini, que trabajaba en un hospital de Florencia, se dio cuenta de que con frecuencia trataba a pacientes extranjeros que **presentaban un cuadro con síntomas similares tras visitar distintos monumentos** en la ciudad: alteraciones en la percepción de colores o sonidos, ansiedad, dolor en el pecho, ataques de pánico... etc.

PUEDE INTERESARTE

Síndrome de Brugada, la enfermedad cardíaca de José María Almoguera por la que no puede tomar medicación

La psiquiatra recordó entonces lo que había descrito el escritor francés Henri Beyle, más conocido por su seudónimo Stendhal, sobre su visita a la capital de la Toscana: “Mi alma, afectada por la noción de estar en Florencia y por la proximidad de aquellos grandes hombres cuyas tumbas acababa de visitar, ya estaba en un estado de trance. Absorto en la contemplación de la belleza sublime (...), había llegado a aquel punto álgido de sensibilidad en el que los indicios celestiales del arte se funden con la sensualidad apasionada de la emoción. Saliendo de Santa Croce, me latía el corazón, la vida estaba agotada en mí, caminaba con miedo a caerme”. Inspirada por esto, en 1979 Magherini bautizó como síndrome de Stendhal a **lo que les pasaba a los turistas extranjeros en Florencia**.

Newsletter

¡Suscríbete a la newsletter de **Divinity** para enterarte de todo!

Introduce tu correo electrónico



☐ Acepto la [política de privacidad](#)

Recibir noticias



Los afectados reflejan una sobredosis de arte. Pexels

¿Podemos de verdad sufrir un "empacho de arte"?

Desde ese momento, se ha escrito mucho sobre este trastorno y ha habido estudios que trataban de explicarlo y de probar si de verdad se puede hablar de él desde un punto de vista científico. “No es un síndrome recogido en la clasificación oficial por parte de los médicos o de los psicólogos, hay que ponerlo un poco entre comillas”, señala Marcos Nadal Roberts, **psicólogo e investigador del Grupo de Evolución y Cognición Humana** de la Universitat de les Illes Balears y especialista en neuroestética. Sin embargo, que no esté reconocido como tal no significa que muchas personas no experimenten algo similar en sus viajes más artísticos. El experto indica que los síntomas se pueden dividir en dos grupos: por un lado, **los psicósomáticos (taquicardia, mareos, sudoración, desmayo, confusión)**; por otro, **los emocionales (emociones intensas)**.



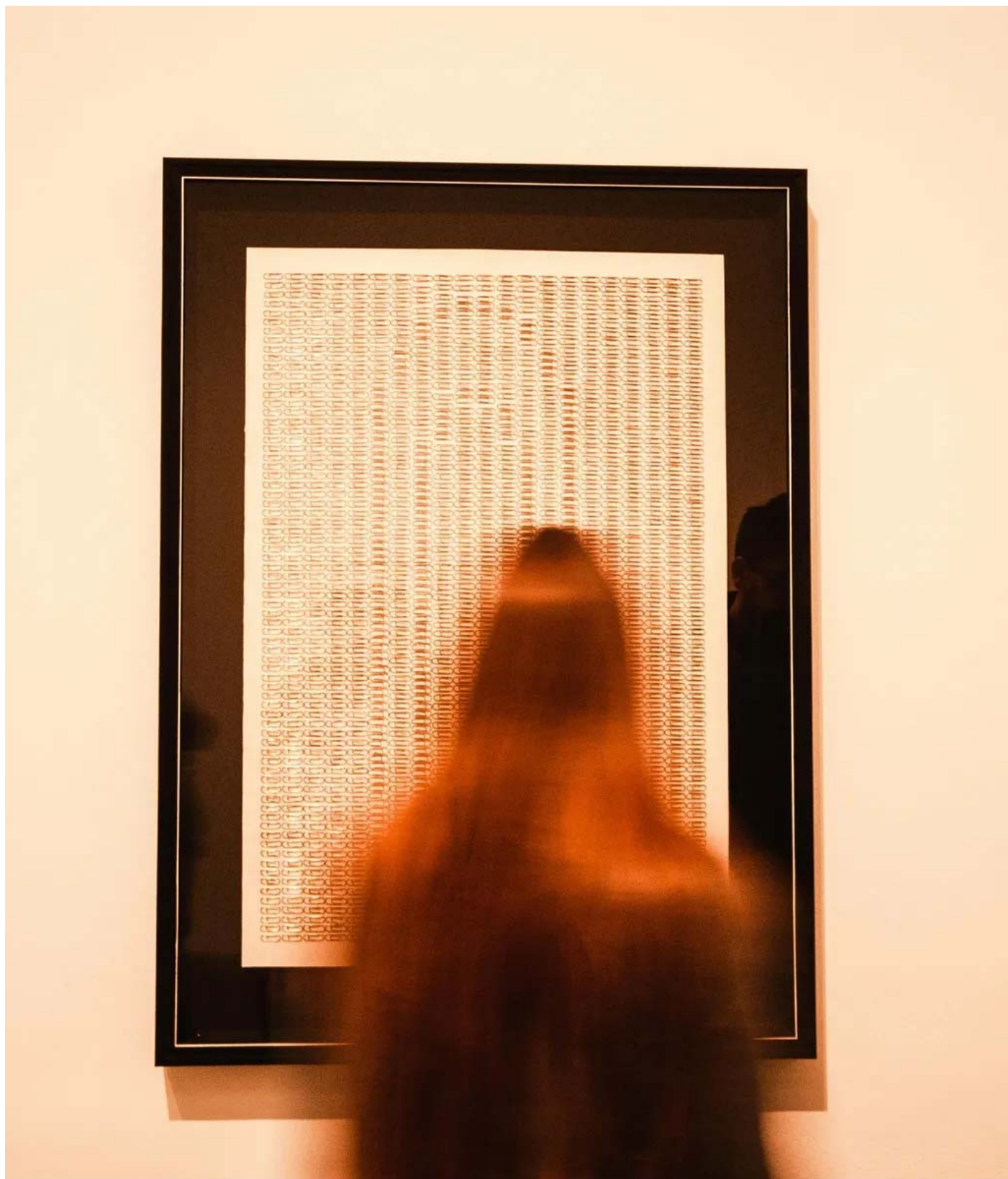
Toda la actualidad de Divinity en Google News

Suscríbete

Por otra parte, como sabrá cualquiera que haya ido a Florencia y disfrutado de su oferta artística sin necesitar atención médica, el síndrome de Stendhal no afecta a todo el mundo. Un ejemplo curioso es el del **grupo de neurólogos de la Sociedad Española de Neurología (SEN)** que en 2008 acudieron a Florencia para un curso. Tres de sus miembros aprovecharon para evaluar si entre todos ellos se habían dado casos del síndrome, para lo que repartieron unas encuestas al finalizar el curso. Ninguno de ellos sintió lo que Magherini describía, pero uno de cada cuatro “reconoció haber presentado una forma parcial del síndrome” y un número significativo experimentó **"alteraciones parciales del afecto"**.

Nadal Roberts explica que hay algunas características que predisponen a algunas personas. “De estos casos que se han ido recogiendo, la mitad de los pacientes tienen ya algún tipo de trastorno psiquiátrico y son muy sensibles emocionalmente”, indica. Además, suele tratarse de **personas sugestionables y susceptibles al contexto**, son sobre todo viajeros (a los florentinos no les pasa en su propia ciudad) y o son artistas o les gusta mucho el arte. Todas esas características (sensibilidad emocional, amor al arte) y circunstancias (el estrés y el cansancio del viaje) forman una pequeña bomba de relojería que puede estallar en forma de *shock* emocional cuando por fin se encuentran delante de

estandar en forma de shock emocional cuando por fin se encuentran delante de esa obra de arte tan admirada. **Lo que describía Begoña quizá no sea técnicamente síndrome de Stendhal**, pero sí está relacionado con el arte, el cansancio y el estrés. Además, ella misma admite que no estaba “muy boyante” cuando hizo ese viaje.



La mitad de los pacientes tienen ya algún tipo de trastorno psiquiátrico. **Pexels**

¿Se trata de algo que nos provoque el arte en sí? En realidad, no. El experto señala que es un poco lo mismo que les ocurría a las fans de los Beatles al verlos o que le puede ocurrir a un fanático del fútbol el día que conoce a Messi. **“La impresión puede ser tan fuerte que te acabes mareando o desmayando o te echas a llorar”**, asegura. “El síndrome de Stendhal sería el caso concreto frente al arte de un fenómeno mucho mayor: personas que son muy sensibles, muy sugestionables y emocionales, al encontrarse con el objeto o persona que más admiran en vivo y en directo”.

Por esta razón, hablar del síndrome de Stendhal **desde un punto de vista científico no tiene mucho sentido**, explica Marcos Nadal Roberts, ya que todo eso lo podemos sentir tanto al contemplar arte como al encontrarnos con un científico al que admiramos mucho. Sería como decir que existe un ‘síndrome de depresión por gato muerto’. “La gente se deprime por muchas cosas y que se te muera el gato puede ser una ocasión de depresión, pero no por ello lo conviertes en un síndrome, hay muchas otras situaciones en las que te puedes deprimir”. De igual modo, **lo único específico del síndrome de Stendhal es su relación con el arte**, pero muchas personas sentirán exactamente lo mismo en situaciones que no tengan nada que ver. Lo puede provocar la basílica de Santa Croce o conocer a tu actor favorito.

Qué nos provoca el arte

Todo esto no quiere decir que el arte no tenga ningún efecto sobre nuestros cerebros, algo que se estudia desde el campo de la neuroestética. “Llevamos 25 años estudiando con técnicas de neuroimagen qué es lo que sucede en el cerebro de las personas cuando están delante de una obra de arte, una pintura, una escultura o escuchando música”, indica Nadal Roberts. Según explica, los **procesos cerebrales** principales implicados son tres:

- El sistema de refuerzo del cerebro, ese que se pone en marcha cuando estás comiendo algo que te satisface, tomando alguna droga que te genera placer o teniendo relaciones sexuales, se activa también “cuando estás disfrutando de ver una obra, de ver una escultura o de ver una película o escuchar una pieza musical”.
- La red neuronal que tiene que ver con el procesamiento perceptual. “Cuando

tú ves una obra de arte que te gusta y estás disfrutando, tu cerebro la está analizando con mucho más detenimiento. Estás prestando atención, la estás saboreando, la estás admirando. Lo mismo para la música”.

- Las regiones prefrontales del cerebro. “La manera en la que interpretamos estas regiones es que tú estás integrando ese conocimiento. Le estás dando forma, lo estás procesando cognitivamente, lo relacionas con eventos de tu vida, traes a colación tu conocimiento”, concluye Marcos Nadal Roberts.



El síndrome de Stendhal provoca una especie de sobredosis de arte y belleza. **Pexels**

El experto añade también que se sabe por qué hay gente a la que le gusta más el arte que a otra (**y que, por lo tanto, serían más susceptibles de experimentar el síndrome de Stendhal**). “Tus experiencias tempranas hacen que te guste más el arte y te gusten ciertos tipos de arte”, señala. Una persona a la que de pequeña llevaban a conciertos o en cuya casa se escuchaba mucha música tendrá más probabilidades de ser melómana de mayor.

Volviendo a Stendhal, en sus escritos él mismo explica cómo recuperó de esos síntomas que, siglos después, se englobarían en un síndrome con su nombre: se sienta y se lo cuenta a un amigo. Pararse, respirar y compartir es siempre buena idea.

SOCIEDAD

El 90% de los ictus y el 40% de los casos de Alzheimer pueden evitarse

La Sociedad Española de Neurología da las pautas para mantener nuestro cerebro saludable

RELACIONADO

Viajar con personas con Alzheimer: sí se puede, con buena planificación

Javi, una carrera contrarreloj contra el NEDAMSS: "En tres semanas no podía andar"

EVA LANDÍN

25/07/2025 - 17:26



Según datos de la **Organización Mundial de la Salud**, la cifra de personas en el mundo que sufre enfermedades neurológicas supera los 3.000 millones. Estas son responsables de una de cada seis **muertes** y la principal causa de años vividos con **discapacidad**.

En España, el número de afectados ronda los 23 millones entre casos de ictus, epilepsia, Alzheimer, Parkinson, esclerosis múltiple, ELA y cefaleas.

Así lo confirma la **Sociedad Española de Neurología (SEN)**, que advierte de que muchas de ellas pueden evitarse cuidando nuestro cerebro a lo largo de toda nuestra vida.

"La salud cerebral de cada persona empieza incluso **antes del nacimiento**. Cada etapa de la vida es una oportunidad para cuidar y fortalecer nuestro cerebro", recalca el **Dr. Jesús Porta-Etessam**, Presidente de la SEN.

Coincidiendo con la celebración esta semana del Día Mundial del Cerebro, la Sociedad Española de Neurología ha desarrollado una campaña bajo el lema **'Salud cerebral para todas las edades'** insistiendo en la necesidad de priorizar el cuidado del cerebro desde la preconcepción hasta la vejez.

"Es fundamental adoptar hábitos y políticas que favorezcan la salud cerebral para todos, en todas las edades", recalca este especialista, que insiste en que "nunca es tarde".

MÁS INFORMACIÓN



'El Mundo' frivoliza con el beso de Rubiales a Hermoso tras la derrota de España: "¿En serio?"



Cóctel meteorológico para la última semana de un mes de julio totalmente atípico

Cuidados desde antes de nacer

De este modo, para cada una de las etapas de la vida, los neurólogos dan una serie

En el **embarazo**, es el **bienestar físico y emocional de la madre** el que va a marcar que el crecimiento cerebral del bebé sea saludable. "El cuidado prenatal, una nutrición adecuada y el manejo del estrés ayudan a proteger, tanto a la madre como al bebé", subraya este especialista.

La infancia, principalmente, los primeros años es clave para el **aprendizaje, el crecimiento emocional y el desarrollo social**. Por esta razón para esta etapa la SEN recomienda fomentar entornos seguros, cumplir con la vacunación y apostar por una crianza positiva. "Todo esto forma una base sólida para la salud cerebral a lo largo de la vida", explican.

Ya en la **edad adulta** se debe mantener un **estilo de vida equilibrado**, que combine una alimentación saludable, con el ejercicio y el control del estrés. Estos tres factores mantienen el cerebro sano y reducen el riesgo de muchas enfermedades neurológicas", sostienen desde esta sociedad médica.

En la **última etapa de la vida**, los **chequeos regulares** son determinantes para la detección temprana de enfermedades neurológicas. Del mismo modo, en la vejez es crucial **mantenerse social y mentalmente activo** ya que esto "contribuye a preservar la independencia y la calidad de vida", recalcan.

Claves para mantener un cerebro sano

Todos los expertos coinciden en señalar que **la prevención** es la mejor manera de reducir el impacto de las enfermedades neurológicas. "Hoy sabemos que hasta **el 90% de los casos de ictus y el 40% de los casos de Alzheimer** podrían evitarse cuidando adecuadamente nuestro cerebro", destaca el Dr. Jesús Porta-Etessam. Esto hace fundamental "apostar, tanto por la **prevención primaria**, adoptando estilos de vida saludables, evitando factores de riesgo como el tabaquismo y la inactividad física, y promoviendo la educación sanitaria desde edades tempranas; como por la **prevención secundaria**, fomentando la detección temprana y el tratamiento oportuno de las enfermedades neurológicas mediante revisiones y el acceso adecuado a los servicios sanitarios", desarrolla.

La Sociedad Española de Neurología cuenta con un decálogo para **mantener el cerebro sano** que comprende las siguientes pautas:

1. Realizar **actividades que estimulen la actividad cerebral** y te mantengan cognitivamente activo como leer, escribir, participar en juegos de mesa, realizar actividades manuales, completar crucigramas, etc

2. **Evitar el sobrepeso y realizar algún tipo de actividad física** de forma regular, bien mediante la práctica de algún deporte o realizando uno o dos paseos diarios de al menos 30 minutos.
3. Evitar los **tóxicos** como el alcohol, el tabaco, la contaminación ambiental y cualquier tipo de drogas.
4. Controlar **otros factores de riesgo cardiovascular** como tensión arterial, la diabetes o la hiperglucemia. La hipertensión es el principal factor de riesgo de muchas enfermedades neurológicas.
5. Potenciar las **relaciones sociales y afectivas**, evitando la incomunicación y el aislamiento social, factores de riesgo de deterioro cognitivo futuro.
6. Seguir una **dieta equilibrada**, evitando el exceso de grasas animales, azúcar, sal y alimentos ultraprocesados.
7. **Dormir 8 horas diarias**. Un sueño de calidad es fundamental para la salud del cerebro.
8. **Usar con moderación internet**, pantallas digitales y redes sociales. Su uso excesivo reduce la capacidad de concentración, atención y aprendizaje; y su uso nocturno genera mayor dificultad para conciliar y mantener el sueño.
9. Proteger el cerebro de **agresiones físicas** del exterior utilizando el cinturón de seguridad y el casco para la práctica de cualquier actividad que lo requiera.
10. Eliminar el **estrés** de todos los ámbitos de la vida y tratar de mantener una actitud positiva.



Políticas de prevención y educación

Pero la prevención no solo ha de hacerse a nivel personal. Desde la SEN hacen énfasis en la necesidad de llevar a cabo políticas centradas en este aspecto y en la "educación en salud cerebral", sobre todo, en aquella parte de la sociedad con menos recursos, "donde la brecha en atención neurológica aún es alarmante", reconocen.

Un problema de salud pública

Las enfermedades neurológicas son a día de hoy **una de las principales causas de discapacidad y mortalidad** a nivel mundial. Este tipo de patologías es responsable del 44% de la discapacidad por enfermedad crónica y del 14% del total de fallecimientos, principalmente debido al ictus y al Alzheimer", asegura .

Suponen un coste personal y familiar enorme, pero también constituyen un importante **reto para el sistema sanitario** y la sociedad en general.

ISLAS CANARIAS

Más del 60% de los neurólogos canarios presenta 'burnout': sobrecarga, bajas ratios y falta de recursos para investigar





Consulta médica.
- DOCTORALIA

Europa Press Islas Canarias

Publicado: domingo, 27 julio 2025 13:29
@epcanarias

    Newsletter

Crece el número de neurólogos que superan las 60 horas laborales a la semana y más de la mitad arrancan la jornada fatigados

SANTA CRUZ DE TENERIFE, 27 Jul. (EUROPA PRESS) -

Más del 60% de los neurólogos canarios presenta el síndrome del 'burnout', el doble que en 2019, antes de la pandemia, según los resultados comparativos del test de Maslach (MBI) realizados a una muestra de profesionales de la SOCANE (Sociedad Canaria de Neurología).

La encuesta refiere también que más de la mitad manifiestan levantarse ya fatigados antes de comenzar la jornada, un 71% sienten que dedican excesivamente su tiempo al trabajo y que el número de neurólogos que trabaja más de 60 horas a la semana crece de forma significativa.

Esta situación se achaca a la sobrecarga laboral derivada de la necesidad de cubrir ausencias o reforzar servicios con plantillas reducidas, al compromiso vocacional con la atención a pacientes en contextos de alta demanda o la falta de recursos para investigación o actividad docente.

"Urge abrir espacios de análisis y propuestas desde una visión constructiva, centrada en el bienestar del profesional como pieza clave para garantizar una atención neurológica de calidad, humana y sostenible", resume a Europa Press en una entrevista Abián Muñoz, neurólogo del Hospital Insular de Gran Canaria y recién reelegido presidente de la SOCANE.

Te puede gustar

Enlaces Promovidos por Taboola

Le Senne asegura que el Rey Felipe VI está informado de su situación judicial: "Lógicamente ya lo sabe"

Europa Press

Esto no había ocurrido nunca en la televisión española

adentroparatil.com

Más información

Muñoz resalta que hay un "desequilibrio importante" entre la demanda creciente de asistencia neurológica y los recursos humanos ya que el archipiélago sigue trabajando con ratios "muy por debajo" de lo recomendable por la Sociedad Española de Neurología (SEN).

"La presión asistencial es muy alta y eso repercute tanto en los tiempos de espera como en la calidad de la atención a los pacientes", si bien ha indicado que "la vocación y el compromiso con los pacientes siguen siendo sólidos" y hay un "fuerte sentido de propósito profesional".

No obstante, no es por falta de atractivo de la especialidad ya que la Neurología es una de las más valoradas y suele agotar sus plazas en la primera mitad del proceso MIR.

En su opinión, "se valora mucho la combinación entre el reto diagnóstico, la relación clínica con el paciente y los avances terapéuticos que están emergiendo".

Además, la diversidad de subespecialidades (neurovascular, enfermedades desmielinizantes, trastornos del movimiento, sueño, cefaleas, epilepsia, demencias, neuromuscular) permite a los jóvenes neurólogos encontrar áreas de desarrollo muy distintas entre sí.

Sobre el tipo de patologías más frecuentes, Muñoz detalla que cefalea, ictus, demencias, epilepsia y Parkinson están a la cabeza.

El presidente de los neurólogos canarios incide especialmente en las cefaleas, y más concretamente en la migraña, que es la más "infravalorada" tanto por el sistema sanitario como por la propia sociedad cuando es la principal causa de discapacidad entre los menores de 50 años.

CANARIAS, A LA CABEZA EN MIGRAÑA

De hecho, Canarias lidera la prevalencia de la migraña con un 18% de la población, seis puntos por encima de la media nacional.

Asimismo ha reconocido que hay enfermedades neurológicas menos conocidas pero de gran importancia local caso del CADASIL (Arteriopatía Cerebral Autosómica Dominante con Infartos Subcorticales y Leucoencefalopatía), una enfermedad rara de origen genético que puede provocar ictus recurrentes, migraña con aura e incluso demencia.

Gran Canaria presenta la mayor prevalencia de CADASIL del mundo, debido a un "efecto fundador", señala, lo que convierte a la isla en un referente internacional para su estudio, diagnóstico precoz y abordaje clínico.



neurodegenerativas como las demencias o el Parkinson y también hay una "mayor concienciación" sobre síntomas neurológicos que antes se pasaban por alto: quejas cognitivas leves, alteraciones del sueño, migrañas resistentes o síntomas funcionales.

"También notamos un incremento de consultas relacionadas con salud mental y síntomas somáticos en jóvenes, especialmente tras la pandemia, lo que nos obliga a una visión más integradora y colaborativa con otras especialidades", subraya.

En este sentido explica que la previsión de un "aumento importante" de las demencias por el envejecimiento de la población será uno de los "grandes retos" del presente y del futuro del sistema público.

DETECCIÓN PRECOZ

Esto obliga, a su juicio, a desarrollar una prevención activa desde Atención Primaria promoviendo hábitos de vida saludables (ejercicio, dieta, sueño, estimulación cognitiva), impulsar la detección precoz con protocolos claros para el abordaje de quejas subjetivas de memoria y deterioro cognitivo leve, el desarrollo de unidades multidisciplinarias de demencia que incluyan neurología, geriatría, psiquiatría, psicología y trabajo social y más recursos específicos para los cuidadores y el entorno familiar, "que son el verdadero soporte del paciente".

La neurología tampoco escapa al avance prometedor de algunos fármacos emergentes, especialmente en la migraña y la esclerosis múltiple, la atrofia muscular espinal (AME) donde la terapia génica "ha cambiado por completo el pronóstico en algunos casos" o el Alzheimer, pues "aunque aún hay controversias los ensayos con anticuerpos anti-amiloide abren una posible vía de tratamiento modificador de la enfermedad, algo impensable hace pocos años".

Otra patología en la que se ha "mejorado mucho" en Canarias en los últimos años es la atención en el ictus con la implementación del 'código ictus' pues en la mayoría de los hospitales grandes se ha consolidado una "buena coordinación" entre los servicios de Urgencias, Neurología, Radiología y UCI para una atención rápida y eficaz, comenta.

Además, la fase de rehabilitación continúa como una de las principales áreas de crecimiento en el sistema con el fin de que se pueda garantizar la continuidad asistencial una vez el paciente es dado de alta hospitalaria, si bien difiere según la isla y el hospital de referencia.

"Alinear mejor neurología, rehabilitación, foniatría, fisioterapia, logopedia, trabajo social, terapia ocupacional y neuropsicología es clave para la recuperación funcional del paciente", comenta, al tiempo que avanza que en octubre se celebrarán las primeras jornadas de Neuro-Rehabilitación de Canarias.

Consejos y cuidados

El envejecimiento cerebral: qué es y por qué no es solo una cuestión de edad

fpm por Fundación Pasqual Maragall

7 min lectura

14 julio, 2025

Índice de contenidos

Principales rasgos del envejecimiento cerebral

¿Por qué el envejecimiento cerebral varía tanto entre personas?

¿Cómo promover un envejecimiento cerebral saludable?

Factores clave para mantener la salud cerebral

Cómo promover un envejecimiento cerebral saludable: algunas claves

Referencias y enlaces de interés



CTRL+F2



El **envejecimiento cerebral** es un proceso complejo y multifactorial que forma parte natural de la vida. Sin embargo, el cerebro mantiene una notable **capacidad de adaptación** a lo largo del tiempo. En las últimas décadas, los avances en neurociencia han permitido entender mejor los cambios que acompañan al paso de los años, tanto a nivel estructural como funcional, y **distinguir entre lo que forma parte del envejecimiento cerebral típico y los signos que podrían indicar el inicio de una enfermedad neurodegenerativa**.

Esta comprensión más matizada del envejecimiento del **cerebro** ha abierto la puerta a nuevas estrategias para promover su salud. Sabemos que factores como la **actividad cognitiva**, el **estilo de vida**, las **relaciones sociales** o incluso la **calidad de la educación** a lo largo de la vida tienen un impacto directo en la trayectoria del cerebro al envejecer. Por lo tanto, el envejecimiento cerebral puede modularse y esa es una de las grandes noticias que nos dejan los avances científicos.

Principales rasgos del envejecimiento cerebral

A lo largo de la vida, el cerebro humano se transforma, tanto en su estructura como en su funcionamiento. Estos cambios forman parte del **envejecimiento cerebral**, un proceso natural, pero no uniforme, ya que varía notablemente de una persona a otra. La combinación de **factores genéticos**, ambientales, condiciones de salud y estilo de vida influye en la forma en que se manifiestan estos cambios, que han podido estudiarse gracias al avance de técnicas como la **neuroimagen** y la investigación neurobiológica.

Cambios estructurales

- **Aumento del tamaño ventricular.** El envejecimiento suele ir acompañado de una reducción del volumen cerebral, especialmente en la corteza prefrontal, el hipocampo y otras áreas asociadas a la **memoria** y la **toma de decisiones**. Esta



atrofia progresiva de los tejidos se manifiesta en la dilatación de los ventrículos cerebrales –las cavidades internas que contienen líquido cefalorraquídeo–, \



CTRL+F2

fenómeno que se puede observar incluso en personas sin **deterioro cognitivo**.

- **Cambios en la materia gris y blanca.** La materia gris, rica en cuerpos neuronales, y la materia blanca, compuesta por fibras nerviosas recubiertas de mielina, muestran un adelgazamiento con la edad. Esta pérdida se asocia a una disminución de la **conectividad** funcional entre regiones cerebrales distantes, lo que puede repercutir en funciones como la **atención**, la velocidad de procesamiento o la **memoria de trabajo**. La degradación de la mielina en la sustancia blanca, en particular, afecta a la velocidad de transmisión de señales nerviosas y se ha relacionado con un peor rendimiento cognitivo.

Cambios funcionales y celulares

- **Reducción de la eficiencia sináptica.** Aunque el número de neuronas se mantiene relativamente estable en muchas zonas del cerebro, sí disminuyen la densidad y la complejidad de sus conexiones. Esta menor conectividad sináptica y dendrítica limita la capacidad del cerebro para adaptarse y reorganizarse ante los cambios, lo que puede influir en el rendimiento cognitivo.
- **Alteraciones neuroquímicas.** Con el paso del tiempo, descienden los niveles de neurotransmisores como la dopamina, la serotonina o la acetilcolina. Estos cambios pueden afectar a funciones como la memoria, la atención, la regulación emocional o el control motor.
- **Disminución del flujo sanguíneo cerebral y aumento de la neuroinflamación.** El envejecimiento se asocia a una menor perfusión cerebral, relacionada con cambios en los vasos sanguíneos y con una mayor presencia de microlesiones vasculares. Además, se observa una activación mantenida del sistema inmunitario del sistema nervioso central, lo que puede favorecer procesos inflamatorios crónicos con implicaciones neurodegenerativas.

Pese a la magnitud de estos cambios, no todos conducen a un deterioro cognitivo significativo. De hecho, muchas personas mayores mantienen intactas sus capacidades intelectuales gracias a mecanismos como la **reserva cognitiva** y la **neuroplasticidad**, que actúan como amortiguadores ante el desgaste natural del cerebro.

El modo en que se produce el **envejecimiento cerebral** en cada persona depende, en gran medida, de cómo haya estimulado su cerebro a lo largo de la vida: desde la estimulación recibida hasta los hábitos de salud, la **actividad física**, la salud



cardiovascular o la calidad de las relaciones sociales.

¿Por qué el envejecimiento cerebral varía tanto entre personas?

Aunque el envejecimiento es un proceso universal, no todos los cerebros envejecen del mismo modo. La neuroimagen ha permitido observar una gran variabilidad de cambios cerebrales entre personas: mientras algunas presentan una estructura cerebral preservada incluso en edades avanzadas, otras muestran signos evidentes de atrofia, como la reducción de volumen en determinadas regiones o el aumento del tamaño ventricular.

Esta heterogeneidad responde a una interacción compleja entre factores genéticos, ambientales y de estilo de vida. Uno de los conceptos clave para entender esta variabilidad es la neuroplasticidad, la capacidad del cerebro para adaptarse a nuevas situaciones, reorganizar sus conexiones y compensar posibles pérdidas funcionales. Lejos de desaparecer con los años, esta capacidad puede mantenerse activa si se favorece el entorno adecuado.

Numerosos estudios han demostrado que aspectos como la educación, la actividad física regular, la **estimulación cognitiva**, el contacto social y el **bienestar** emocional tienen un papel modulador sobre los efectos del **envejecimiento cerebral** y el **envejecimiento cognitivo**. Por ejemplo, vivir en entornos enriquecidos en cuanto a estímulos físicos, intelectuales y sociales podrían incluso inducir cambios positivos a nivel molecular, según han mostrado algunos estudios que han permitido observar un efecto de "rejuvenecimiento cerebral" en modelos animales expuestos a este tipo de estímulos.

En definitiva, el cerebro envejece, pero lo hace de forma distinta en cada persona. Y, si bien no podemos detener el paso del tiempo, sí podemos influir en cómo afecta a nuestro cerebro.

¿Cómo promover un envejecimiento cerebral saludable?



El envejecimiento cerebral no es un proceso inalterable. Cada vez hay más cons



científico en que mantener la **salud del cerebro** depende tanto de factores biológicos como de decisiones personales, estilos de vida y condiciones sociales. Esta visión más activa y preventiva durante el envejecimiento ha dado lugar a nuevas estrategias centradas en preservar la estructura y función cerebral a lo largo del tiempo.

Uno de los estudios más influyentes en la promoción de la salud cerebral es el ensayo clínico FINGER (*Finnish Geriatric Intervention Study to Prevent Cognitive Impairment and Disability*), realizado en Finlandia. Este estudio demostró que una intervención combinada, centrada en la alimentación, la actividad física, la estimulación cognitiva y el control de factores de riesgo vascular, podía mantener o incluso mejorar la función cognitiva en personas mayores con mayor riesgo de deterioro. A partir de sus resultados, se ha impulsado la red internacional **World-Wide FINGERS**, que adapta este enfoque a distintos países y contextos culturales, incluido el español.

Se han identificado una serie de **factores modificables**, cuya influencia puede comenzar desde edades tempranas y prolongarse durante toda la vida. Intervenir sobre ellos permite no solo ralentizar el declive funcional asociado a la edad, sino también fortalecer la **resiliencia** del cerebro frente a posibles enfermedades neurodegenerativas.

Factores clave para mantener la salud cerebral

- **Alimentación saludable.** Seguir una **dieta** equilibrada rica en frutas, verduras, legumbres, cereales integrales, **pescado azul** y aceite de oliva virgen extra, aporta nutrientes esenciales para el funcionamiento neuronal. Evitar el exceso de sal, azúcar y alimentos ultraprocesados también ayuda a prevenir factores de riesgo vascular.
- **Actividad física regular.** El ejercicio físico favorece el flujo sanguíneo cerebral, estimula la **neurogénesis** y mejora el estado de ánimo. Se recomienda combinar actividad aeróbica (caminar, nadar, **bailar**) con ejercicios de fuerza adaptados a la edad y la condición física.
- **Calidad del sueño.** Dormir entre siete y nueve horas diarias es fundamental para la consolidación de la memoria y la eliminación de residuos metabólicos en el cerebro. Trastornos como el insomnio o la apnea del sueño deben tratarse adecuadamente.



- **Cuidado de la salud cardiovascular y metabólica.** Controlar la **tensión arterial**, el **colesterol** y la **glucosa en sangre** reduce el riesgo de **microinfartos**, lesiones en la materia blanca y **atrofia cerebral**. Estos factores, si se identifican y tratan a tiempo, pueden frenar la progresión de daño cerebral silencioso.
- **Evitar tóxicos.** El consumo de **tabaco**, **alcohol** y otras sustancias se asocia a un mayor riesgo de deterioro cognitivo, tanto por su impacto vascular como por su efecto directo sobre las neuronas.
- **Bienestar emocional.** La **depresión**, el estrés crónico y el aislamiento social pueden afectar negativamente al cerebro. Mantener vínculos sociales significativos, participar en actividades comunitarias y cuidar la salud mental son medidas protectoras importantes.
- **Entorno y medio ambiente.** La exposición prolongada a **contaminantes ambientales** también puede influir en la salud cerebral. Minimizar el contacto con sustancias tóxicas y favorecer entornos saludables es una estrategia que involucra tanto a las personas de manera individual como a la sociedad.
- **Estimulación cognitiva y educación formal.** Aprender cosas nuevas, **leer**, resolver problemas, mantener conversaciones y desarrollar actividades creativas son formas eficaces de ejercitar el cerebro. La educación a lo largo de la vida no solo enriquece, también protege.

Cómo promover un envejecimiento cerebral saludable: algunas claves

Envejecer no es sinónimo de enfermar. El **envejecimiento cerebral** forma parte del curso natural de la vida y, aunque implica ciertos cambios en la estructura y función del cerebro, no necesariamente conlleva un deterioro cognitivo significativo ni el desarrollo de enfermedades neurodegenerativas.

La ciencia ha puesto de manifiesto que no existe un único patrón de envejecimiento cerebral. Cada persona sigue su propia trayectoria, moldeada por factores genéticos, experiencias vitales, nivel educativo, estilo de vida, salud emocional y contexto social. Esta diversidad individual es una oportunidad: significa que, en muchos casos, podemos intervenir para favorecer un envejecimiento más saludable.



Las estrategias que promueven la salud cerebral, como la alimentación equilibrada, el ejercicio regular, la estimulación cognitiva, el descanso adecuado, la socialización

CTRL+F2



gestión del estrés, no solo benefician al cerebro, sino que mejoran la calidad de vida global. Y lo hacen a lo largo de todas las etapas vitales, desde la infancia hasta la **vejez**.

Promover un envejecimiento cerebral saludable no es únicamente una tarea individual. Requiere del compromiso conjunto de la ciudadanía, de los equipos médicos y científicos, de las instituciones públicas y privadas, y de una sociedad que valore la salud del cerebro como un pilar fundamental del bienestar. La investigación sigue avanzando, y con ella, también la esperanza de que podamos vivir más años, pero sobre todo, vivirlos mejor.

Referencias y enlaces de interés

- Fernández Viadero C, Verduga Vélez R, Crespo Santiago D. *Patrones de envejecimiento cerebral*. Rev Esp Geriatr Gerontol. 2017;52(Supl 1):7-14.
- Pérez, R.F., Tezanos, P., Peñarroya, A. et al. *A multiomic atlas of the aging hippocampus reveals molecular changes in response to environmental enrichment*. Nat Commun 2024; 15, 5829.
- Rosenberg A, Mangialasche F, Ngandu T, Solomon A, Kivipelto M. *Multidomain Interventions to Prevent Cognitive Impairment, Alzheimer's Disease, and Dementia: From FINGER to World-Wide FINGERS*. J Prev Alzheimers Dis. 2020;7(1):29-36.
- Sociedad Española de Neurología (2024). *Informe sobre la relación entre las enfermedades neurológicas y la salud cerebral*.



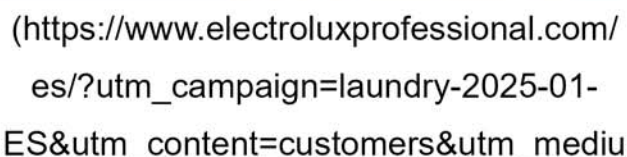
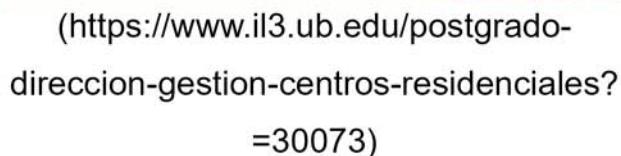


(<https://www.geriatricarea.com/>)



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

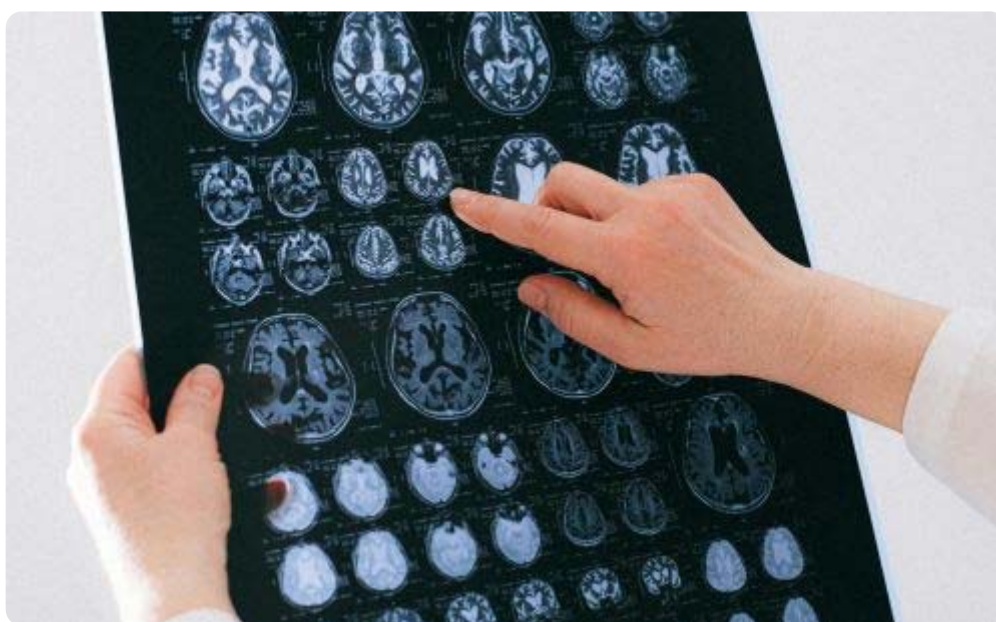
Julio, 2025 (<https://www.geriaticarea.com/2025/07/28/la-salud-cerebral-debe-ser-una-prioridad-en-todas-las-etapas-de-la-vida/>)



utm_term=4dd6dd59c35a4f5ab65c58c5ac
658a18)

Se debe priorizar el cuidado del cerebro desde la preconcepción hasta la vejez mediante la adopción de hábitos y políticas que favorezcan la salud cerebral para todos, en todas las edades, tal y como apunta la Sociedad Española de Neurología (SEN). La prevención es el pilar clave para reducir el impacto de las enfermedades neurológicas.

Tal y como apunta el **Dr. Jesús Porta-Etessam**, Presidente de la Sociedad Española de Neurología (SEN), *“la **salud cerebral de cada persona empieza incluso antes del nacimiento**. Porque cada etapa de la vida es una oportunidad para cuidar y fortalecer nuestro cerebro. De ahí la importancia de fomentar la salud cerebral desde la preconcepción hasta la edad avanzada”*.



La prevención es un pilar clave para reducir el creciente impacto de las enfermedades neurológicas

*“Y, para ello, es imprescindible implantar **políticas de prevención y educación en salud cerebral** para toda la población, y especialmente en contextos con menos recursos, donde la **brecha en atención neurológica** aún es alarmante”,* advierte el Dr. Porta-Etessam.

Desde la SEN se realiza un llamamiento global para animar a personas y comunidades a adoptar hábitos cerebrales saludables, porque la salud cerebral se construye día a día, desde los primeros años de vida hasta la vejez. La prevención es el pilar clave para reducir el creciente impacto de las enfermedades neurológicas, y fomentar la salud cerebral desde la preconcepción hasta la edad avanzada.

- **Preconcepción**

Los hábitos saludables de los futuros padres, como una buena nutrición y controles médicos adecuados, pueden influir directamente en el desarrollo cerebral del bebé.

- **Embarazo**

El bienestar físico y emocional de la madre es vital para el crecimiento cerebral saludable del bebé. El cuidado prenatal, una nutrición adecuada y el manejo del estrés ayudan a proteger tanto a la madre como al bebé.

- **Infancia**

Los primeros años son clave para el aprendizaje, el crecimiento emocional y el desarrollo social. Fomentar entornos seguros, la correcta vacunación y una crianza positiva forman una base sólida para la salud cerebral a lo largo de la vida.

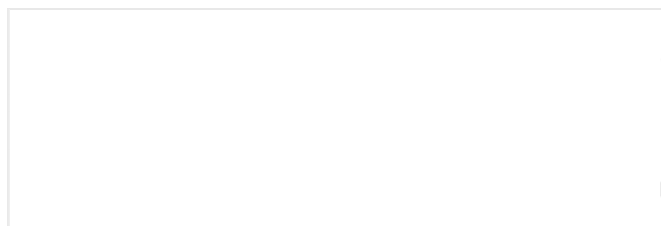
- **Edad adulta**

Un estilo de vida equilibrado —alimentación saludable, ejercicio y control del estrés— mantiene el cerebro sano y reduce el riesgo de muchas enfermedades neurológicas.

- **Edad avanzada**

Chequeos regulares para la detección temprana de las enfermedades neurológicas y mantenerse social y mentalmente activo ayudan a preservar la independencia y la calidad de vida en la vejez.

Las **enfermedades neurológicas** (<https://www.geriatricarea.com/2024/10/17/enfermedades-neurodegenerativas-monografico-especial-geriatricarea-2/>) constituyen actualmente una de las **principales causas de discapacidad y mortalidad** a nivel mundial. Según datos de la Organización Mundial de la Salud, las enfermedades neurológicas afectan a más de 3.000 millones de personas en todo el mundo. Además, son las **responsables de 1 de cada 6 muertes** y son la principal causa de años vividos con discapacidad a nivel mundial.



Y estas **cifras van en aumento debido al envejecimiento** de la población: en los últimos 35 años, la población mundial ha crecido un 50%, pero la población de 65 años y más ha crecido un 100%. Esto significa que hay más personas en las etapas de la vida con mayor riesgo de enfermedades neurológicas. (https://www.geriatricarea.com/2024/10/17/enfermedades-neurodegenerativas-monografico-especial-geriatricarea-2/)

neurológicas ha aumentado más de un 18%.

En España, **más de 23 millones de personas padecen algún tipo de enfermedad neurológica**. Enfermedades como el ictus, la epilepsia, la enfermedad de Alzheimer, el Parkinson, la esclerosis múltiple, la ELA o las cefaleas suponen no solo un enorme coste personal y familiar, sino también un **importante reto para el sistema sanitario y la sociedad en general**. Son además las responsables del 44% de la discapacidad por enfermedad crónica y del 14% del total de fallecimientos, principalmente debido al ictus y al Alzheimer y otras demencias.

Prevención, pilar clave para reducir el impacto de las enfermedades neurológicas

Como indica el Presidente de la **SEN** (<https://www.sen.es/>), *“tanto la OMS como la SEN consideramos que el **pilar clave para reducir el impacto de las enfermedades neurológicas es la prevención** porque fomentándola conseguiríamos reducir considerablemente la carga de la gran mayoría de las enfermedades neurológicas. Por ejemplo, hoy sabemos que hasta el 90% de los casos de ictus y el 40% de los casos de Alzheimer podrían evitarse cuidando adecuadamente nuestro cerebro”*.

*“Por lo tanto, debemos apostar tanto por la **prevención primaria**, adoptando estilos de vida saludables, evitando factores de riesgo como el tabaquismo o la inactividad física, y promoviendo la educación sanitaria desde edades tempranas; como por la **prevención secundaria**, fomentando la detección temprana y el tratamiento oportuno de las enfermedades neurológicas mediante revisiones y el acceso adecuado a los servicios sanitarios”*, destaca el Dr. Jesús Porta-Etessam.



**Anunciese en Geriatricarea
desde 250€/mes.**

(mailto:publicidad@geriatricarea.com)

Cuando necesitas
estar cuidado
**ESTAMOS
A TU LADO**

([https://www.domusvi.es/?
utm_source=Geriatricarea&utm_mediu
m=Banner](https://www.domusvi.es/?utm_source=Geriatricarea&utm_medium=Banner))



Ahorra en la instalación
de gas propano
de tu negocio

*El descuento se aplicará en la factura del gas.
Consulta condiciones en repsol.es

Quiero ahorrar

([https://www.repsol.es/autonomos-y-
empresas/soluciones/gas-butano-
propano/glp-empresas-de-servicio/?
utm_source=webads&utm_medium=dis
play&utm_campaign=crt-sectores-
all_2505_glp-
serv&utm_content=multi_ban_300x250
_directo_geriatricarea_residencias_100
_glp_all_all_brd_cpm_redirect&dclid=C
NKhldysxo0DFQBMQQIdfVsu-
g&gad_source=7](https://www.repsol.es/autonomos-y-empresas/soluciones/gas-butano-propano/glp-empresas-de-servicio/?utm_source=webads&utm_medium=display&utm_campaign=crt-sectores-all_2505_glp-serv&utm_content=multi_ban_300x250_directo_geriatricarea_residencias_100_glp_all_all_brd_cpm_redirect&dclid=CNKhldysxo0DFQBMQQIdfVsu-g&gad_source=7))

Pero además de fomentar la prevención mediante la adopción de **hábitos saludables** ([https://](https://www.geriatricarea.com/2025/07/28/la-salud-cerebral-debe-ser-cuidada-en-todas-las-etapas-de-la-vida)

<https://www.geriatricarea.com/2025/07/28/la-salud-cerebral-debe-ser-cuidada-en-todas-las-etapas-de-la-vida>)

- reducir el **estigma** de los trastornos neurológicos
- garantizar un **acceso equitativo** a la atención neurológica y a la rehabilitación
- promover **políticas** que fortalezcan los sistemas de salud

Debemos apostar por **sistemas sanitarios más inclusivos, equitativos y preventivos**, donde el cuidado del cerebro sea una prioridad desde la infancia hasta la vejez”, concluye el Dr. Jesús Porta-Etessam.

Se debe concienciar a la población sobre la importancia de las enfermedades neurológicas

Prevención y tratamiento de la demencia: avances y perspectivas científicas

NOTICIAS

Las enfermedades neurológicas: principal causa de discapacidad en España y el mundo

BY JENNIFER VELASCO RUIZ



28/07/2025 - 10:50



Lectura fácil

Las enfermedades neurológicas, que afectan directamente al cerebro y sistema nervioso, constituyen hoy en día la principal causa de discapacidad tanto a nivel mundial como en España. Según la Sociedad Española de Neurología (SEN), estas patologías representan el 44 % de la discapacidad por enfermedades crónicas en nuestro país, una cifra alarmante

lo que pensamos

A nivel global, cerca del **15 % de la población** (más de **1.000 millones de personas**) experimentan algún tipo de discapacidad, y casi la **mitad de estos casos está causada por enfermedades neurológicas**. En España, estos datos se reflejan de forma aún más intensa: **entre 21 y 23 millones de personas padecen algún trastorno neurológico**, lo que supone una prevalencia un **18 % superior** a la media mundial y un **1,7 % más alta** que la de otros países occidentales europeos.

Estas cifras sugieren que prácticamente la mitad de la población española vive con alguna afección neurológica, lo cual tiene consecuencias graves: **son responsables del 50 % de los años vividos con discapacidad y del 23 % de los años de vida perdidos por muerte prematura**.

Enfermedades frecuentes y grupos más afectados

Entre las 15 enfermedades más frecuentes declaradas con discapacidad en España, **nueve son neurológicas**, destacándose patologías como el ictus, el Alzheimer, el Parkinson, la ELA, la esclerosis múltiple, la epilepsia y la migraña.

La migraña, en particular, afecta a más de **5 millones de personas en España**, y más de un **1,5 millones** sufren dolor de cabeza más de **15 días al mes**. Más del **50 %** de quienes sufren migraña presentan un grado de discapacidad grave y menos del **14 %** reciben tratamiento preventivo adecuado.

Cada año se diagnostican alrededor de **40.000 nuevos casos de Alzheimer** en España, de los cuales un **65 %** corresponden a mujeres, y más del **90 %** se detectan en personas mayores de **65 años**. La esclerosis múltiple, otra de las causas principales de discapacidad en adultos jóvenes, afecta a aproximadamente **55.000 personas en España**, y se diagnostican unos **2.500 nuevos casos al año**.

causan más de **11 millones de muertes al año**, lo que equivale a 1 de cada 6 fallecimientos. En España, en 2023 estas patologías causaron alrededor del **19 % de los fallecimientos**, con un peso mayor en mujeres frente a los hombres.

Además, los años perdidos por discapacidad en España se situaron en más de **medio millón**, y los años vividos con discapacidad superaron el **millón**, lo que refleja una enorme carga sociosanitaria.

En las últimas décadas, el flagelo de las **enfermedades neurológicas** no ha frenado: desde 1990, ha aumentado más de un **18 % a nivel global**, y en España sigue creciendo, impulsado por el envejecimiento poblacional y mayores expectativas de vida.

Este incremento no solo va acompañada de un mayor número de casos, sino también de un impacto más profundo en términos de discapacidad y costes sociales.

A pesar del panorama sombrío, existen formas efectivas de reducir el riesgo. La SEN señala que hasta el **90 % de los ictus podría evitarse**, así como aproximadamente el **40 % de los casos de Alzheimer** y un **30 % de los casos de epilepsia**, si se adoptan hábitos de vida saludables.

El "decálogo de salud cerebral" de la SEN incluye recomendaciones fundamentales: mantener el cerebro activo (físico e intelectualmente), seguir la dieta mediterránea, evitar tóxicos (tabaco, alcohol), controlar la hipertensión y la depresión, socializar, dormir bien y moderar el estrés, entre otros aspectos.

Llamada a la acción: prevención y atención integral

Expertos como el Dr. Jesús Porta-Etessam, presidente de la SEN, insisten en que no es demasiado pronto ni tarde para instaurar una cultura preventiva que abarque desde la infancia hasta la vejez sobre las **enfermedades neurológicas**. La prevención primaria (educación sanitaria temprana) y secundaria (detección precoz y acceso a tratamiento) son

[MENÚ](#)

pública es clara: su carga representa un 8 % del PIB, incluyendo gastos directos y costes indirectos derivados de bajas laborales y cuidados familiares.

Las **enfermedades neurológicas** representan un desafío de salud pública enorme y creciente. Afectan a casi la mitad de la población española, son la principal causa de discapacidad y causan millones de años de vida perdidos cada año. A pesar de ello, una buena parte de los casos podrían prevenirse o retrasarse gracias a estilos de vida saludables y una estrategia sanitaria proactiva.

Invertir en salud cerebral no solo mejora calidad de vida, sino también ahorra recursos y fortalece la productividad social. La prevención debe ser nuestra herramienta más poderosa para frenar una carga que, día tras día, aplasta a más familias.



Tarancón: la millonaria más joven de cuenta cómo hacerse rica

YourMedium



Una cuchara en ayunas adelgaza a una velocidad vertiginosa

AB Slim



Madre soltera: Lo hago durante 30 minutos y gano 894 € al día

Passive Income



¿Cuánto cuesta un implante dental en Tarancón? Ver precio

Buscar Anuncios



¿Necesita muebles pero no tiene dinero? ¡Echa un vistazo!

Buscar Anuncios



Nuevas sillas salvaescaleras móviles sin instalación (ver)

Search Ads

Pablo Martínez-Lage Álvarez, neurólogo: "Muchas veces me pregunto si realmente el cerebro será capaz de entenderse a sí mismo algún día"

Hemos tenido la ocasión de entrevistar al especialista en Neurología, que ha sido galardonado con el Premio SEN Alzheimer como reconocimiento por su trabajo en la lucha contra esta enfermedad neurodegenerativa



© Getty Images

PUBLICIDAD

lunes, 28 de julio de 2025

El Día de La Rioja

El Día de La Rioja



21°
Kiosko



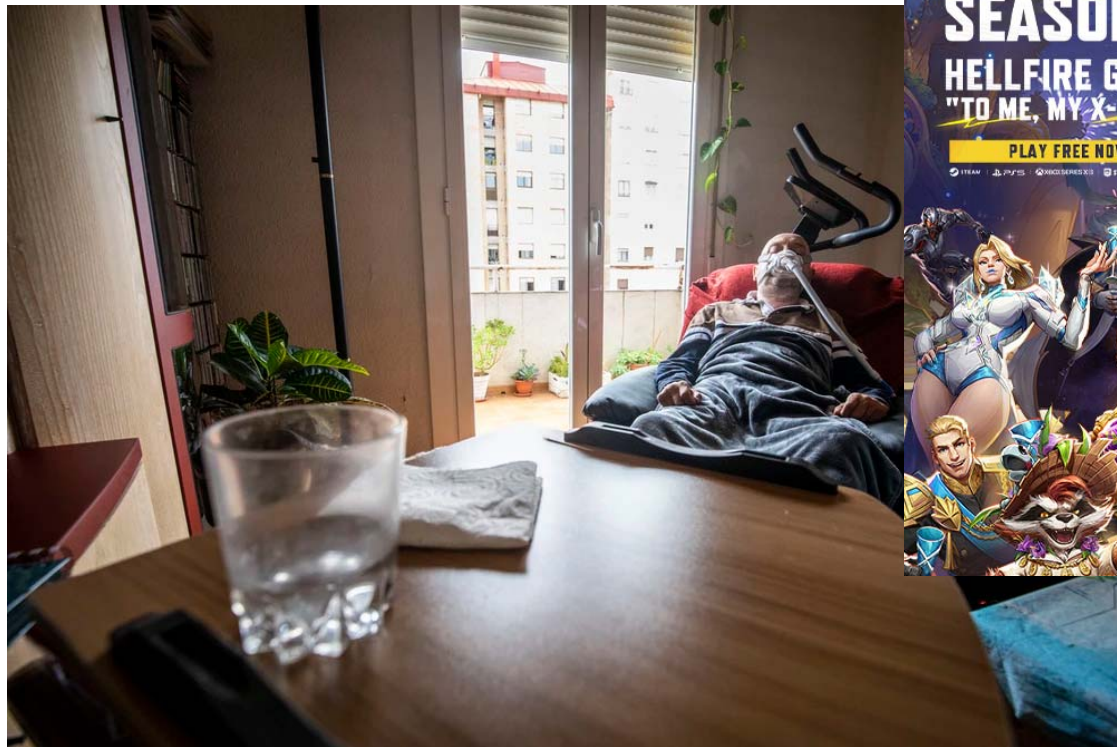
LOGROÑO LA RIOJA ESPAÑA MUNDO DEPORTES OPINIÓN PUNTO Y APARTE GALERÍAS EL TIEMPO

SANIDAD

5 usuarios de VencELA recibirían ayudas para cuidados diarios

David Hernando Rioja - viernes, 25 de julio de 2025

El Ministerio de Sanidad ha aprobado una ayuda de 10 millones de euros para pacientes en fase avanzada. En La Rioja hay más de 30 personas que sufren esta enfermedad



Alfonso, un paciente con ELA, en su casa usando un respirador. - Foto: Óscar Solorzano

La esclerosis lateral amiotrófica (ELA) es la tercera enfermedad neurodegenerativa más frecuente, solo por detrás del alzhéimer y el párkinson, según la Sociedad Española de Neurología (SEN). Desde el inicio de la enfermedad, la mitad de las personas que padecen ELA fallecen en menos de 3 años, un 80% en menos de 5 años, y el 95% en menos de 10 años. Esta alta mortalidad hace que en la actualidad solo haya entre 4.000 y 4.500 personas que padezcan la enfermedad en España, a pesar de que cada año se diagnostican entre 900 y 1.000 nuevos casos.

El pasado 1 de noviembre de 2024 entró en vigor la Ley ELA en España y estableció la agilización de los procedimientos de reconocimiento de discapacidad y dependencia, garantizando una evaluación más rápida y



eficiente. Este documento también reflejaba la implementación de cuidados continuados las 24 horas para los pacientes en fases avanzadas de la enfermedad, asegurando que reciban la atención especializada que necesitan en todo momento.

El problema es que la burocracia administrativa y la falta de dotación presupuestaria han mantenido bloqueada la aplicación de dicha ley. Después de las numerosas quejas y denuncias realizadas por asociaciones y enfermos, el Ministerio de Sanidad ha aprobado un Real Decreto que regula la concesión directa de una subvención de 10 millones de euros al Consorcio Nacional de Entidades de ELA (ConELA). «El objetivo es mejorar la calidad de vida de las personas afectadas por Esclerosis Lateral Amiotrófica (ELA) en fases avanzadas», afirman desde Sanidad.

En La Rioja hay más de 30 personas que sufren esta enfermedad, y al menos cinco miembros de la asociación VencELA Rioja podrían beneficiarse de estas ayudas. Las empezarán a dar a partir del mes de agosto, informan desde la propia asociación.

La ayuda se articulará a través de la contratación de hasta cinco asistencias por paciente. Estos servicios incluirán, entre otros, el manejo de ventilación asistida, control de secreciones, apoyo en cuidados básicos, coordinación médica y atención centrada en el proyecto vital de la persona.

Parche. La presidenta de VencELA Rioja, Francisca Elena Terroba Cabezón, califica este ayuda como un avance pero «todavía queda mucho por hacer, ya que estos 10 millones son un parche que le han puesto a la ley». «El problema es que la ley sigue sin avanzar. Esta ayuda es un añadido pero no es lo que hemos solicitado ni pedido», critica.

Reclama agilidad en la realización de estos trámites porque «cada vez hay más personas en estado crítico, ya que los pacientes empeoran muy rápidamente». «Un mes están con un estado de salud regular y al mes siguiente les han puesto el respirador», advierte.

ARCHIVADO EN: ELA, Enfermedades, La Rioja, Sanidad, Ministerio de Sanidad, España, Mortalidad, Neurología, Discapacidad, Burocracia, Parkinson, Alzheimer



Contenido patrocinado

Cardiólogo: El mejor método para un vientre plano después de los...
[Patrocinado Té Detox Maravill...](#)

Nutricionista revela: 5 dietas rápidas para perder peso
[Patrocinado Salud Informe](#)

Tu seguro de coche por menos de lo que imaginas
[Patrocinado AXA](#)

Antonio López como nunca antes lo habías visto
[Patrocinado artikabooks.com](#)

¿Tienes más de 60 años? Podrías pagar menos por gas y...
Luz y Gas: los operadores más baratos de 2025
[Patrocinado Ahorro en electrtici...](#)

Escapa de Legazpia y disfruta de un -50%
Vuelven los Happy Days, reserva tu hotel con hasta...
[Patrocinado Barceló Hotel Gro...](#)

Sociedad > Salud

Cuál es el síndrome que se confunde con el Alzheimer y cómo diferenciarlo

Ambas enfermedades comparten la pérdida de memoria pero no otras características.



Existe un síndrome neurológico que se confunde con el alzheimer CuidatePlus

25 Julio 2025

Investigadores de la Clínica Mayo definieron los criterios para diagnosticar un síndrome que provoca la [pérdida de](#)

memoria en personas mayores. Este conjunto de síntomas muchas veces se puede confundir con la enfermedad de **Alzheimer**. ¿Cómo se llama y qué saber para diferenciarlo?

Se trata del Síndrome Neurodegenerativo Amnésico con Predominio Límbico, o LANS (siglas en inglés), progresa de forma más lenta, tiene un mejor pronóstico, y ahora está definido de manera más clara para los médicos que trabajan en encontrar respuestas para pacientes con pérdida de memoria.

Alzheimer: cuál es el síntoma nocturno que podría aparecer antes que la pérdida de memoria



LANS afecta sobre todo al sistema límbico, que abarca la amígdala, el hipocampo y parte del lóbulo frontal. Los investigadores definieron los criterios clínicos operativos para diagnosticar este síndrome asociado a LATE o LANS.

“Esto nos va a llevar a los neurólogos a tener en el radar esta entidad e identificar estos pacientes, algo que cobra cada vez más importancia porque es la era de los fármacos modificadores de la enfermedad contra el amiloide”, explicó **Pascual Sánchez**, secretario del Grupo de Estudio de Conducta y Demencias de la Sociedad Española de Neurología, a Cuidate Plus.

Cuáles son los síntomas del Síndrome Neurodegenerativo Amnésico con Predominio Límbico

Para el diagnóstico se consideran factores como la edad, la gravedad del deterioro de la memoria, los escáneres cerebrales y biomarcadores que indican los depósitos de proteínas específicas en el cerebro. Entre los criterios principales para su diagnóstico los investigadores desgranar los siguientes síntomas de LANS:

- Síndrome amnésico que avanza despacio y delimitado a la memoria episódica (aquella información que recogemos a diario de lo que nos pasa, nos cuentan, lo que comemos...).
- Mayores de 75 años.

Síndrome leve en el que se preservan otras áreas cerebrales y, por tanto, otras capacidades.

– En la imagen registrada por resonancia magnética se observa atrofia más localizada en los hipocampos y no en otras áreas cerebrales.

– Defecto en la memoria semántica en los cuadros iniciales. “Esta memoria semántica se demuestra en la cultura general. Se puede analizar mostrando a la persona imágenes de personas famosas o listas de palabras o que nombre objetos. Este tipo de memoria se afecta en estos pacientes con LANS o LATE”, dice Pascual.

¿Cómo diagnosticar este síndrome que se confunde con el alzheimer?

Para determinar la presencia de este síndrome, relata

Pascual, los investigadores han determinado que los estudios de metabolismo cerebrales pueden ayudar a determinar si existe un hipometabolismo que afecta al sistema límbico.

“Además, tiene que haber una baja probabilidad de taupatía cortical, que es lo que se observa en el Alzheimer, y la forma de detectar es un PET de TAU, aunque este tipo de estudio aún no está disponible en Europa”, añade Pascual.

David T. Jones, autor principal del trabajo, explica que entender este síndrome ayudará a manejar mejor los síntomas y a poder tratar de forma individualizada a las personas con deterioro cognitivo.

 Tamaño texto



Comentarios

Infórmate de verdad

Aprovechá esta oferta
especial

\$8.199

\$3.999/mes

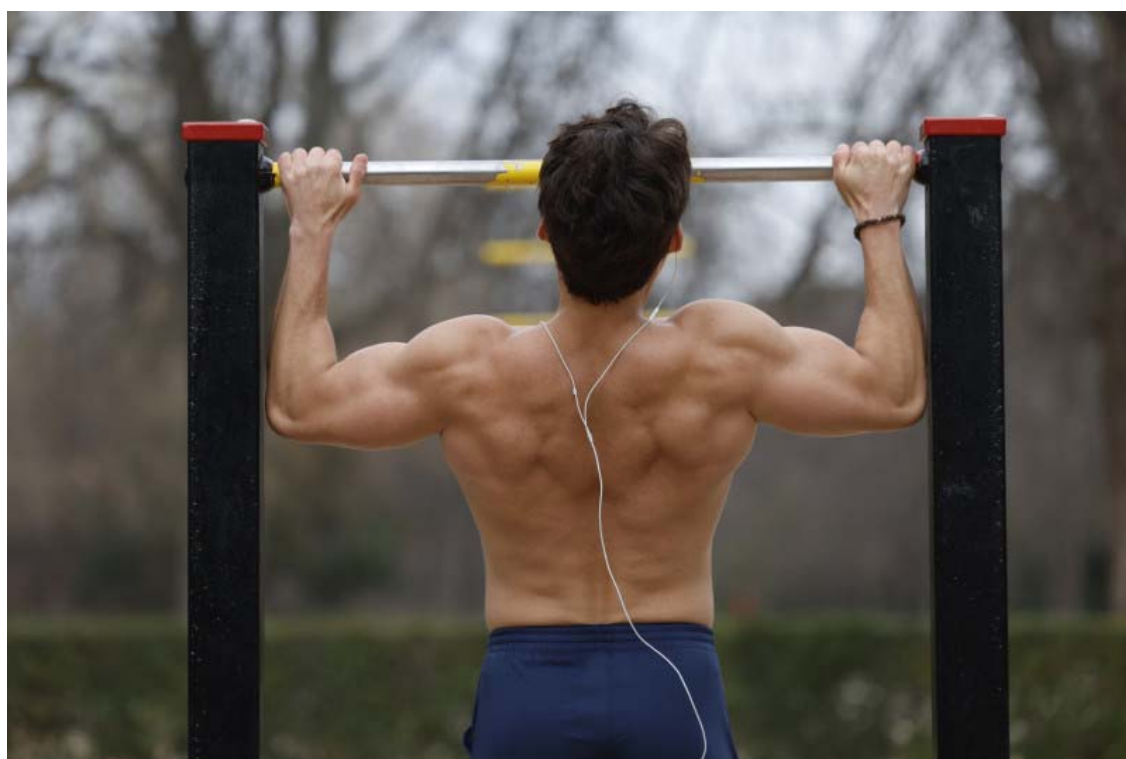
Suscribite ahora

Podés cancelar cuando
quieras

SALUD CEREBRAL

Genera neuronas nuevas a cualquier edad manteniendo tu cerebro joven y sano

Hace tiempo se pensaba que el cerebro no podía generar nuevas neuronas, ahora se sabe que es posible a todas las edades y que el ejercicio físico es decisivo para lograrlo y mantener el volumen cerebral.



La actividad física mejora la función cerebral porque induce a la producción de sustancias neurotróficas (neurotrofinas), moléculas que regulan la proliferación y el desarrollo de las células del sistema nervioso, manteniendo una adecuada regeneración del tejido cerebral, explican los expertos. EFE/Mariscal / EFE



EFE: AGENCIA EFE
Reportajes

27/07/2025 00:00 | Actualizado a 27/07/2025 00:00

La **actividad física** mejora la **función cerebral** porque induce a la producción de sustancias neurotróficas (neurotrofinas), moléculas que regulan la proliferación y el desarrollo de las células del **sistema nervioso**, manteniendo una adecuada regeneración del tejido cerebral.

Así lo afirma en una entrevista con EFE el presidente de la **Sociedad Española de Neurología**, Jesús Porta-El... publicación de 'Salud Ce

Verifique el valor de su vivienda
Reviewer Today

¿Cuánto vale su casa?
Averigüelo al momento con
esta herramienta fácil de
usar



Ninja - Patrocinado

Ninja | Freidora de aire (3,8L) AF100EU

99,99 €

Freidora de aire con 3,8 L de capacidad: cocina hasta 900gr de patatas fritas. Pero es para mucho más que fritos sin aceite, incluye 6...

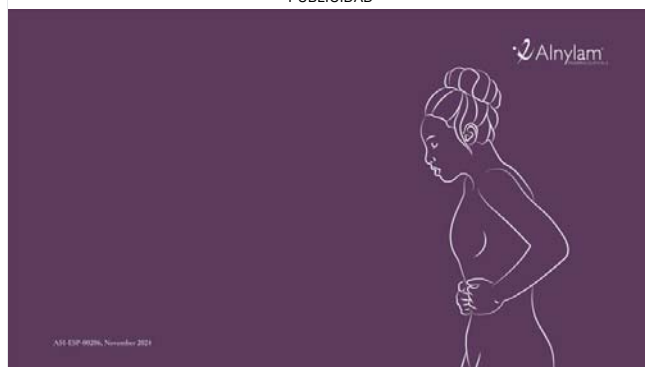
Compra ahora



La neurogénesis (formación de nuevas neuronas) "solo se ha visto en el hipocampo y los cambios son discretos, pero está totalmente relacionada con la actividad física", añade el jefe de Servicio de Neurología en el Hospital Universitario Fundación Jiménez Díaz de Madrid.

En el hipocampo, continúa, se localiza "**la memoria episódica de los hechos de la vida, la que más falla en pacientes por ejemplo de Alzheimer**". Ahí es donde pueden nacer nuevas neuronas. Es muy clara y marcada en roedores y mucho menor en el ser humano, pero es una evidencia que puede ocurrir, por tanto aconsejamos, junto a la **dieta y el sueño, el ejercicio físico**".

PUBLICIDAD



Alnylam - Sponsored

Enfermos imaginarios, así es como fueron llamados...

Conviven con la Porfiria Hepática Aguda. Una enfermedad rara, debilitante y crónica.

[Descubrir más](#)



HÁBITOS PARA QUE EL CEREBRO SE MANTENGA JOVEN Y SANO.

Para mantener el **cerebro sano** es esencial seguir una dieta equilibrada y variada con predominio de alimentos de origen vegetal como frutas, verduras y legumbres; evitar el consumo de alcohol, tabaco u otras drogas; cultivar relaciones sociales frecuentes y realizar tareas estimulantes (leer, escribir, pintar, bailar, resolver pasatiempos, ver películas, asistir a conciertos, tocar un instrumento, viajar, aprender nuevos idiomas, etc.).

Un aspecto esencial, subraya Porta, es entrenar o aumentar la reserva cognitiva: la capacidad que tiene el cerebro para tolerar mejor las consecuencias de la patología asociada a la demencia, es decir, la habilidad para tolerar los cambios que se producen en el envejecimiento normal o patológico.

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

En su opinión, resulta "absolutamente esencial desde pequeños tener una educación adecuada, sobre todo en el colegio. Aunque de adulto puedas reforzar esa reserva cognitiva, será a costa de un esfuerzo mucho mayor".





El presidente de la Sociedad Española de Neurología, Jesús Porta-Etessam, muestra la publicación de 'Salud Cerebral: mantén joven tu cerebro', una guía de esta entidad médica. Foto. Sociedad Española de Neurología / EFE

UN CEREBRO MARAVILLOSO CAPAZ DE MODIFICARSE.

El presidente de la Sociedad Española de Neurología explica que el **cerebro de los niños** recién nacidos ahora es exactamente igual al de un bebé de hace 4.000 años, tendría las mismas capacidades.

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

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

Básicamente, lo más "llamativo" de un cerebro de hoy respecto al de hace una década es que tiene áreas dedicadas a las nuevas tecnologías.

Todas las nuevas adquisiciones que realiza el cerebro humano son más fáciles a una edad temprana, mientras que en la edad adulta "cuesta mucho más".

Ello tiene que ver con la mayor potencia prospectiva de un niño, que se puede adaptar a todo, por eso los pequeños "aprenden mucho más fácil a tocar el piano o a manejar el móvil. Cuando somos adultos nos cuesta mucho menos avanzar en un conocimiento previo, mientras que a los niños les cuesta mucho menos empezar, pero les cuesta profundizar".





El cerebro de los adultos "de ahora nada tiene que ver con el de hace diez años", explica el presidente de la Sociedad Española de Neurología. Los cerebros se van modificando en función de la sociedad en donde vivimos. EFE/Luis Tejido / EFE

INVERSIONES EN NEUROCIENCIAS.

El campo neurológico es "con diferencia donde más se está invirtiendo en el mundo porque la **enfermedad neurológica** es la primera causa de discapacidad global y primera causa de gasto sanitario", explica Porta.

"Las enfermedades neurológicas suman en conjunto más que las oncológicas y cardiovasculares. Además el Alzheimer, el Parkinson, la epilepsia, las migrañas, la esclerosis lateral amiotrófica implican una enorme repercusión social".

Estas dolencias afectan a alrededor de 3.400 millones de personas, lo que supone más del 43 % de la población mundial.

En Europa, se estima que el coste derivado es superior al billón de euros, una cifra que equivale al total de lo que supusieron todas las enfermedades cardíacas, cáncer y diabetes en su conjunto.





Para mantener el cerebro sano es esencial realizar tareas estimulantes como bailarEFE/ Raquel Manzanares / EFE

La guía 'Salud Cerebral: mantén joven tu cerebro' explica cómo funciona el cerebro, expone los aspectos que afectan a una buena salud cerebral y dedica secciones específicas a las enfermedades neurológicas más prevalentes (ictus, Alzheimer, migraña, epilepsia, Parkinson, esclerosis múltiple y trastornos del sueño).

EFE:

AGENCIA EFE

efe@mail.com

[Ver más](#)

TAGS RELACIONADOS

Estilo de vida

Hábito saludable

Cerebro humano

[Abrir comentarios \(\)](#)

MÁS ARTÍCULOS

Enlaces Promovidos por Taboola

Esto no había ocurrido nunca en la televisión española

adentroparati.com

Condenan a dominicano por reingresar a Estados Unidos tras ser deportado

Gama híbrida y eléctrica de Honda, pruébala y déjate sorprender

Honda

David Ortiz a su padre: "Dios te dé la oportunidad de pararte de esa cama con salud, mi viejo"

Una tranquila zona de Marbella se convierte en el centro de atención

Diario Cercano

Confirman muerte de la chef estadounidense Anne Burrell fue suicidio



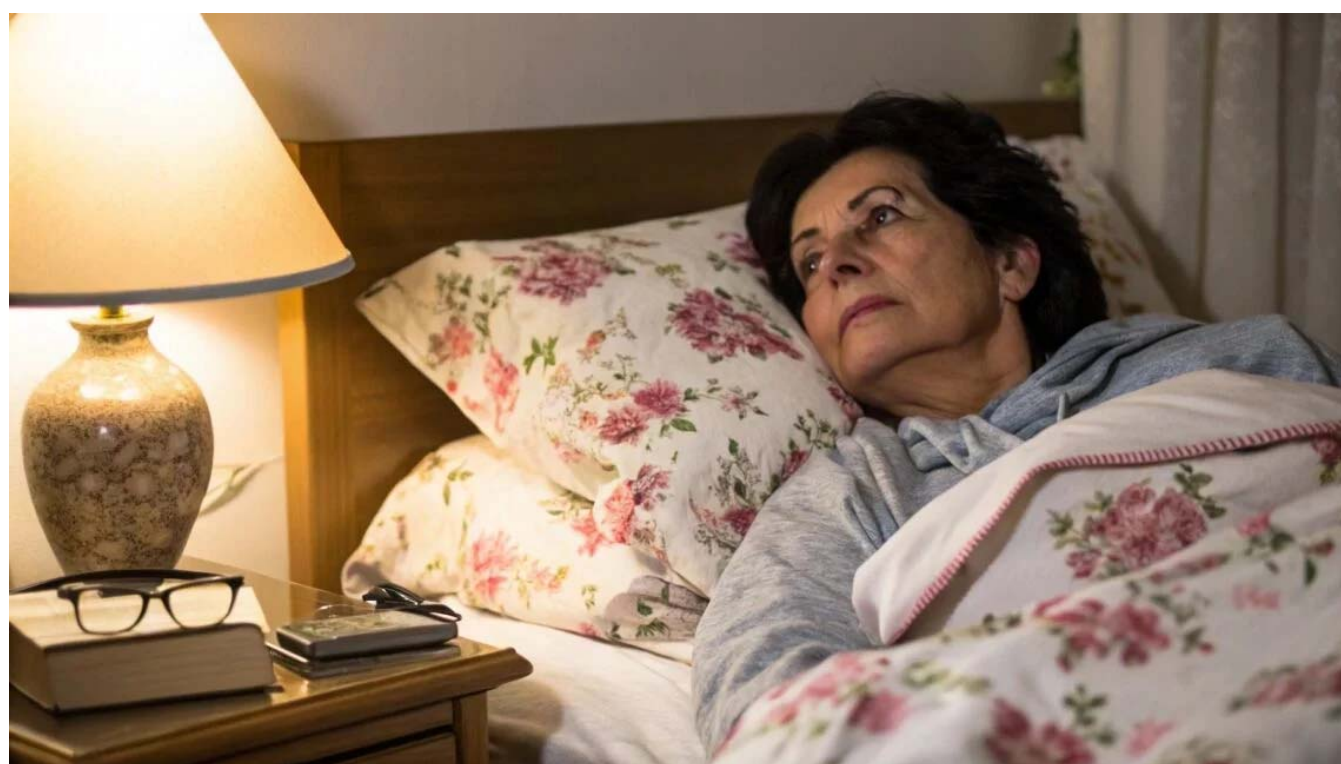


Home > Deporte > Entrenamiento

Ni pesas ni yoga: el ejercicio que deben hacer a diario los mayores de 60 años para dormir bien por la noche

Hacer esta actividad de forma constante puede ser el cambio que necesitas para volver a dormir bien

by [Sofía Narváez](#) — 25/07/2025 in [Entrenamiento](#)



Mujer con insomnio.

ADVERTISEMENT

Contenido [\[Ver\]](#)

▶ [Ni nadar ni tenis: el mejor deporte semanal para que los mayores de 60 años ganen equilibrio y agilidad](#)

- ▶ **Ni caminar ni correr: éste es el mejor entrenamiento que puedes hacer en la playa y que te mantendrá en forma este verano**
- ▶ **Ni nadar ni zumba: el mejor ejercicio acuático para que los mayores de 70 años fortalezcan sus articulaciones**

Que llegue la noche es el **momento para descansar y recargar energías**... o eso se supone. Pero, si bien es natural y necesario, para muchas personas no es tan sencillo como cerrar los ojos. Según la [Sociedad Española de Neurología](#), un 48 % de la población adulta no alcanza un sueño de calidad y el 54 % duerme menos de las horas recomendadas. Por si fuera poco, uno de cada tres se despierta con la sensación de no haber descansado en absoluto.

El [insomnio](#) es silencioso, pero sus consecuencias no lo son. La solución no pasa ni por medicamentos ni por infusiones milagrosas, sino por algo mucho más accesible: un tipo de **ejercicio que puede marcar la diferencia** y que cualquiera puede hacer.

Este es el ejercicio que deberías hacer a diario si tienes más de 60 y quieres dormir bien

Lo que realmente deberían estar haciendo las personas mayores que no logran descansar por la noche es **entrenamiento de fuerza**. Estos son ejercicios simples, adaptables, pero constantes.

ADVERTISEMENT

Un análisis publicado en [Family Medicine and Community Health](#), tras revisar 24 estudios con más de 2.000 personas mayores con insomnio, concluyó que el entrenamiento de fuerza es el más eficaz para mejorar el sueño. Incluso por encima del **ejercicio aeróbico**. En cifras: mejoró en 5,75 puntos el Índice Global de Calidad del Sueño de Pittsburgh. El ejercicio aeróbico mejoró 3,76. Y el combinado, 2,54.

Este tipo de actividad regula el **ritmo circadiano**, reduce el [cortisol](#) (la hormona del estrés), estimula la producción [de melatonina](#) y potencia las fases de sueño profundo. Además, **ayuda a calmar la ansiedad**, mejora el estado de ánimo y reduce síntomas de depresión. Todo esto sin tener que pisar un gimnasio.

Por otro lado, entrenar con regularidad también ha demostrado **reducir la gravedad de trastornos como la apnea obstructiva del sueño**, incluso sin una bajada significativa del peso. Mejora el descanso subjetivo y también el funcionamiento diurno: más energía, menos fatiga.

Ejercicios que se pueden hacer en casa a los 60

No hace falta montar una rutina de halterofilia. [Los ejercicios de fuerza](#) o resistencia se pueden adaptar perfectamente a las capacidades y **limitaciones de cada persona**. Lo importante es mantener la constancia y combinarlo con buenos hábitos de sueño.

Algunas ideas sencillas pero efectivas:

- **Ejercicios con el peso corporal.** [Sentadillas](#), [flexiones](#) apoyando las rodillas, planchas adaptadas o subir escaleras. Son accesibles y no requieren material.
- **Entrenamiento con pesas ligeras.** Levantar peso moderado activa la producción de adenosina, que favorece el sueño. Se pueden usar mancuernas o botellas de agua.
- **Sentadilla dividida.** Un ejercicio que activa piernas y glúteos, ayuda a relajar el cuerpo y puede practicarse junto a una silla para mantener el equilibrio.
- **Caminar a ritmo constante.** Aunque no es entrenamiento de fuerza, caminar de forma regular y a buen paso reduce el estrés y

mejora el descanso.

- **Tai Chi y yoga suave.** Si se prefiere algo más calmado, estas disciplinas también pueden ser útiles, sobre todo cuando se integran con técnicas de respiración.

Consejos básicos para que el entrenamiento ayude realmente a dormir mejor:

- Entrena al menos 2 o 3 veces por semana, durante unos 45-60 minutos.
- Evita hacer ejercicio muy intenso justo antes de irte a la cama.
- Deja pasar al menos una hora y media entre el final de la actividad y la hora de acostarte.
- Combina con una rutina de sueño estable: cenar ligero, evitar pantallas y mantener horarios regulares.

 Share

Tweet



Sofía Narváez

Post Relacionados

Ni caminar ni correr: éste es el mejor entrenamiento que puedes hacer en la playa y que te mantendrá en forma este verano

 3 HORAS AGO

Caminar está bien, pero hay un ejercicio mejor para los mayores de 60 años que previene los infartos

 4 DÍAS AGO

Ni nadar ni tenis: el mejor deporte semanal para que los mayores de 60 años ganen equilibrio y agilidad

 2 HORAS AGO

Ni correr ni pilates: sólo dedico 15 minutos al día a hacer ejercicio y esta rutina me ha cambiado sin salir de casa

 5 DÍAS AGO

Ni nadar ni zumba: el mejor ejercicio acuático para que los mayores de 70 años fortalezcan sus articulaciones

 2 DÍAS AGO

Ni caminar ni nadar: el mejor ejercicio para hacer en la playa que recomiendan para los mayores de 60

 6 DÍAS AGO

[Contacto](#) [Aviso legal](#) [Política de privacidad](#) [Política de cookies](#) [RSS](#) [Quiénes somos](#) [Tendencias](#)

[Sitemap](#)

Miguel Isaac Khoury Siman

Sin miedo al deber

Cuidar el cerebro ayuda a evitar Alzheimer



La Sociedad Española de Neurología (SEN) llamó a priorizar el cuidado de la salud cerebral desde la preconcepción hasta la vejez, con el fin de prevenir enfermedades neurológicas.

Las enfermedades neurológicas son responsables de una de cada seis muertes y constituyen la principal causa de años vividos con discapacidad en el mundo. Estas cifras siguen aumentando debido al envejecimiento de la población.

En los últimos 35 años, el volumen total de discapacidad y muertes prematuras causadas por enfermedades neurológicas ha crecido más del 18 por ciento. Según Porta-Etessam, la salud cerebral comienza incluso antes del nacimiento, y cada etapa de la vida representa una oportunidad para fortalecer el cerebro.

La enfermedad de Alzheimer es un trastorno cerebral progresivo que afecta la memoria, el pensamiento y el comportamiento. Es la forma más común de

demencia y, aunque no tiene cura, existen tratamientos que pueden ayudar a manejar los síntomas. La enfermedad afecta principalmente a adultos mayores, y aunque no se conoce su causa exacta, se cree que es una combinación de factores genéticos, de salud y de estilo de vida

 **clauspap**
 **26 julio, 2025**
 **Sin categoría**

Deja un comentario

Miguel Isaac Khoury Siman, Blog de WordPress.com.

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

Publicidad Ryoko



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

Publicidad Derila



23



elp El Plural

Seguir

23.9K Seguidores



El 90% de los ictus y el 40% de los casos de Alzheimer pueden evitarse

Historia de Eva Landín • 2 día(s) • 5 minutos de lectura

Las **enfermedades neurológicas** han aumentado fruto del envejecimiento poblacional, hasta el punto de que en los últimos 35 años el volumen total de discapacidad y muertes prematuras causadas por estas patologías ha crecido más de un 18%.

Según datos de la [Organización Mundial de la Salud](#), la cifra de personas en el mundo que sufre enfermedades neurológicas supera los 3.000 millones. Estas son responsables de una de cada seis **muertes** y la principal causa de años vividos con **discapacidad**.



Publicidad

Tu nuevo SEAT

SEAT

En España, el número de afectados ronda los 23 millones entre casos de ictus, epilepsia, Alzheimer, Parkinson, esclerosis múltiple, ELA y cefaleas.

Así lo confirma la [Sociedad Española de Neurología \(SEN\)](#), que Comentarios

advierte de que muchas de ellas pueden evitarse cuidando nuestro cerebro a lo largo de toda nuestra vida.

"La salud cerebral de cada persona empieza incluso **antes del nacimiento**. Cada etapa de la vida es una oportunidad para cuidar y fortalecer nuestro cerebro", recalca el **Dr. Jesús Porta-Etessam**, Presidente de la SEN.

Coincidiendo con la celebración esta semana del Día Mundial del Cerebro, la Sociedad Española de Neurología ha desarrollado una campaña bajo el lema '**Salud cerebral para todas las edades**' insistiendo en la necesidad de priorizar el cuidado del cerebro desde la preconcepción hasta la vejez.

"Es fundamental adoptar hábitos y políticas que favorezcan la salud cerebral para todos, en todas las edades", recalca este especialista,

Continuar leyendo



TERRAMAR...

CUPRA

Contenido patrocinado



Ahorro en electricidad

Castilla-La Mancha : ¿Qué compañía eléctrica tiene las facturas más baratas?

Patrocinado



Energía más barata

Cuenca : Qué compañía eléctrica tiene las facturas más baratas?

Patrocinado

 Comentarios



Inicio > ÚltimaHora

ÚLTIMAHORA

Cada día, tres personas son diagnosticadas de ELA en España y otras tres fallecen por esta patología



By **Diego Bandrés** — 23/07/2025

De elevada mortalidad y discapacidad, la esclerosis lateral amiotrófica (ELA) requiere de un reglamento real inmediato que cubra las necesidades de los afectados.

En los últimos años se ha dado un fuerte empujón a la investigación sobre la esclerosis lateral amiotrófica (ELA). Aunque aún queda mucho por conocer sobre esta enfermedad, existen **varios ensayos clínicos en marcha** que confiamos en que se conviertan en prometedores», señala **Francisco Javier Rodríguez de Rivera**, [coordinador del Grupo de Estudio de Enfermedades Neuromusculares de la Sociedad Española de Neurología \(SEN\)](#), en el Día Internacional de la ELA.

[Sigue leyendo...](#)

[Configuración de la privacidad y las cookies](#)

Gestionado por Google Cumple el TCF de IAB. ID de CMP: 300





Las 5 enfermedades neurodegenerativas más prevalentes en la actualidad

📅 22 de julio de 2025

Las enfermedades neurodegenerativas son trastornos caracterizados por la progresiva pérdida de estructura o función de las neuronas. Estas patologías afectan al sistema nervioso central y son una de las principales causas de discapacidad y dependencia a nivel mundial, especialmente en personas mayores. En la actualidad, cinco de ellas destacan por su elevada prevalencia: el Alzheimer, el Parkinson, la Esclerosis Lateral Amiotrófica (ELA), la Esclerosis Múltiple (EM) y la Demencia con cuerpos de Lewy.

1. Enfermedad de Alzheimer

Características y síntomas

El Alzheimer es la forma más común de demencia y representa entre el 60% y el 80% de todos los casos. Se trata de una enfermedad progresiva e irreversible que deteriora gradualmente la memoria, el pensamiento y las capacidades funcionales.

Los síntomas iniciales incluyen olvidos frecuentes, desorientación, dificultad para encontrar palabras y pérdida de habilidades para realizar tareas cotidianas. A medida que avanza, aparecen cambios de personalidad, alteraciones del sueño, paranoia y, en etapas finales, pérdida total de autonomía.



Causas y factores de riesgo

Aunque no se conoce una causa única, el Alzheimer está relacionado con la acumulación de placas de beta-amiloide y ovillos neurofibrilares de proteína tau en el cerebro. Factores genéticos, como la presencia del alelo APOE $\epsilon 4$, el envejecimiento y antecedentes familiares son determinantes importantes.

Tratamientos

No existe cura, pero sí tratamientos que pueden ralentizar el deterioro cognitivo o mejorar los síntomas. Entre los medicamentos más comunes se encuentran los inhibidores de la acetilcolinesterasa (donepezilo, rivastigmina) y la memantina. Además, las intervenciones

psicosociales, la estimulación cognitiva y el acompañamiento familiar son pilares del tratamiento integral.

2. Enfermedad de Parkinson

Características y síntomas

El Parkinson es un trastorno neurodegenerativo del movimiento que afecta principalmente a personas mayores de 60 años. Se origina por la degeneración de las neuronas productoras de dopamina en la sustancia negra del cerebro.

Los síntomas motores típicos son el temblor en reposo, la rigidez muscular, la bradicinesia (lentitud de movimiento) y la inestabilidad postural. A estos se suman síntomas no motores como fatiga, ansiedad, depresión, trastornos del sueño y deterioro cognitivo leve en fases avanzadas.

Causas y factores de riesgo

Las causas no están completamente aclaradas, aunque existen factores genéticos y ambientales implicados. La exposición a pesticidas, traumatismos craneales previos y ciertas mutaciones genéticas (LRRK2, PARK7) pueden aumentar el riesgo.

Tratamientos

El tratamiento principal es farmacológico, con la levodopa como fármaco de referencia, frecuentemente combinada con inhibidores de la dopadescarboxilasa. Otros medicamentos como los agonistas dopaminérgicos o los inhibidores de la MAO-B también se emplean. En casos seleccionados, se puede recurrir a la estimulación cerebral profunda. La fisioterapia,

logopedia y terapia ocupacional son fundamentales para mantener la calidad de vida.

3. Esclerosis Lateral Amiotrófica (ELA)

Características y síntomas

La ELA es una enfermedad que afecta las motoneuronas, provocando debilidad muscular progresiva, espasticidad, dificultad para hablar (disartria), tragar (disfagia) y, finalmente, para respirar. La función cognitiva suele mantenerse intacta, aunque un porcentaje de pacientes presenta alteraciones frontotemporales.

Causas y factores de riesgo

El 90% de los casos son esporádicos, mientras que el 10% son hereditarios. Se han identificado mutaciones en genes como SOD1, TARDBP y C9orf72. La edad avanzada, el sexo masculino y antecedentes familiares son factores de riesgo conocidos.

Tratamientos

No existe cura para la ELA. El riluzol y el edaravone son los únicos fármacos aprobados que pueden ralentizar modestamente la progresión. Los cuidados paliativos, ventilación no invasiva, nutrición por sonda y el acompañamiento interdisciplinar son esenciales para mejorar la calidad de vida del paciente y su entorno.

4. Esclerosis Múltiple (EM)

Características y síntomas

La EM es una enfermedad autoinmune crónica del sistema nervioso central que afecta la mielina, la capa que protege las fibras nerviosas. Se presenta con síntomas variados según las áreas afectadas: alteraciones visuales, fatiga intensa, espasticidad, problemas de coordinación, entumecimiento y alteraciones cognitivas.

Existen varios tipos: EM remitente-recurrente (la más común), secundaria progresiva y primaria progresiva.

Causas y factores de riesgo

Se desconoce la causa exacta, pero se cree que factores genéticos, infecciones (como el virus Epstein-Barr), el déficit de vitamina D y el tabaquismo pueden desencadenar la respuesta autoinmune.

Tratamientos

El tratamiento se basa en modificar la evolución de la enfermedad y controlar los brotes. Entre los inmunomoduladores más utilizados están los interferones beta, el acetato de glatiramer, natalizumab y fingolimod. La rehabilitación neurofuncional, el ejercicio controlado y el apoyo psicológico complementan la terapia.

5. Demencia con cuerpos de Lewy

Características y síntomas

Esta demencia comparte características del Alzheimer y del Parkinson. Se caracteriza por un deterioro cognitivo fluctuante, alucinaciones visuales recurrentes, trastornos del sueño REM y síntomas motores parkinsonianos. Es frecuente la hipersensibilidad a fármacos neurolépticos.

Causas y factores de riesgo

Se produce por la acumulación de cuerpos de Lewy, depósitos anómalos de la proteína alfa-sinucleína en el cerebro. Aunque la causa no es clara, se han descrito factores genéticos y ambientales como posibles desencadenantes.

Tratamientos

El tratamiento es sintomático. Los inhibidores de la colinesterasa pueden mejorar los síntomas cognitivos y las alucinaciones. Se debe tener precaución extrema con los antipsicóticos debido al riesgo de efectos adversos graves. Las terapias de apoyo y la atención multidisciplinaria son clave.

Situación en España

En España, las enfermedades neurodegenerativas representan una de las principales causas de discapacidad y dependencia en personas mayores. Según datos del Instituto Nacional de Estadística (INE) y la Sociedad Española de Neurología (SEN):

- **Alzheimer:** Más de 800.000 personas están diagnosticadas. Se estima que 1 de cada 10 mayores de 65 años lo padece.
- **Parkinson:** Afecta a unas 160.000 personas, con 10.000 nuevos casos cada año.
- **ELA:** Se diagnostican entre 700 y 800 nuevos casos anualmente. La prevalencia es de unos 4.000 afectados.
- **Esclerosis Múltiple:** Hay más de 55.000 pacientes, con mayor incidencia en mujeres jóvenes.

- **Demencia con cuerpos de Lewy:** Aunque menos diagnosticada, se calcula que representa alrededor del 7% de todos los casos de demencia.

En los últimos años, el envejecimiento de la población ha incrementado la carga asistencial y económica. El Plan Nacional de Alzheimer y otras demencias, junto con el impulso de asociaciones como la Fundación Luzón (ELA) o Esclerosis Múltiple España, buscan mejorar la atención sanitaria, la detección precoz y el apoyo a pacientes y familias.

Las enfermedades neurodegenerativas suponen uno de los mayores desafíos del siglo XXI en el ámbito sanitario. Su impacto es profundo, no solo por su incidencia, sino por las graves consecuencias funcionales, emocionales y sociales que conllevan. La investigación científica sigue avanzando en busca de tratamientos más eficaces, mientras que la atención integral y el

soporte emocional a pacientes y cuidadores se han convertido en pilares fundamentales para afrontar estas patologías.

 **Compartir**

 **Compartir**

[Volver al Blog](#)

BLOG

CONTACTO

AVISO LEGAL

CANAL ÉTICO

POLÍTICA DE CALIDAD

SITEMAP



LIFESTYLE

Sleep divorce: dormir separados para dormir mejor

A. Aragón

25 julio 2025

Compartir



Con el verano, **la olas de calor abren la puerta al insomnio**. Las noches tropicales ponen a prueba nuestra capacidad de descanso, y si además dormimos acompañados, pegar ojo puede llegar a ser una tortura. Sin embargo, si alguien de nuestro entorno nos comenta que duerme en una cama o en una habitación diferente a la de su pareja, aún conviviendo juntos, seguro que le miraríamos con suspicacia. Nada más lejos de la realidad: es hora de que aceptes que **el sleep divorce no significa que la relación esté en horas bajas**, sino que tú y tu pareja tenéis un pacto de lo más práctico.



LIFESTYLE

Juntos pero separados: Descubre si el modelo de relación LAT es para ti

[Seguir leyendo](#)

En España dormimos mal: hasta un 35% sufre insomnio de forma temporal. El calor de las noches veraniegas es un condicionante que afecta negativamente a la calidad del sueño

La Sociedad Española de Neurología (SEN) estima que entre un 20% y un 48% de la población adulta sufre en algún momento dificultad para iniciar o mantener el sueño. Dentro del catálogo de trastornos asociados al descanso, el insomnio es el más frecuente: **el 25%-35% de la población adulta padece insomnio transitorio** y entre un 10% y un 15% -lo que supone más de cuatro millones de adultos españoles- sufre de insomnio crónico.

Condiciones ambientales como **la temperatura de la estancia, el ruido o la luz afectan a la calidad de sueño**. Es entonces cuando lo de dormir separados empieza a no sonar tan mal. Para las parejas más convencionales, esta solución suena de lo más drástica, pero cuando se ponen en una balanza las altas temperaturas nocturnas, los sudores, los ronquidos, que uno de los dos se mueva mucho o las diferentes horas a las que suena el despertador se empieza a ver de otro modo.

Compartir cama es un requisito no escrito del amor, pero cada vez son más los que deciden darse un respiro cuando llega la hora de dormir y acostarse en camas o habitaciones separadas

El sleep divorce no es una señal de fracaso, sino una muestra de que **las relaciones pueden reinventarse para adaptarse a las necesidades reales** de quienes las viven. Otra cosa es cómo plantear esta necesidad a tu pareja sin herir sensibilidades. Para empezar, puedes contarle los beneficios de dormir cada uno por su lado cada noche.

Vamos a dormir mejor

¿A tu pareja le gusta leer en la cama y la luz de la lámpara te impide conciliar el sueño? Este y otros ejemplos sirven para hacerle ver a la otra persona que al no compartir cama, este y otros hábitos quedarán fuera de la ecuación. **Cada uno podrá adaptar su entorno a lo que prefiera**, y adiós ronquidos, movimientos bruscos o calor corporal excesivo.

Nos peharemos menos

La deuda de sueño nos vuelve irritables, y con esta predisposición al conflicto, **cualquier malentendido podría llevar a una discusión mal gestionada**. Por el contrario, si los hábitos nocturnos que peor llevas de tu pareja desaparecen, por la mañana tu empatía habrá ganado puntos y estarás de mejor humor.

Fomentará el deseo

Es verdad que el contacto físico espontáneo desaparece, pero eso no significa que la libido también se mude a otra habitación.

Reencontrarse voluntariamente en lugar de compartir cama por rutina puede reforzar la atracción. Lo ideal es buscar momentos especiales y no hacer sentir al otro que se le está rechazando en el plano afectivo.

No hay una única forma correcta de dormir en pareja. Hay que liberarse de prejuicios sociales. Lo que importa

es que cada persona se sienta respetada, descansada y conectada

Como ves descansar separados no solo mejora el sueño, sino también la relación en general. **Tener energía, buen humor y menos tensión permite conectar mejor durante el día.** Dormir juntos no debería ser algo que hay que dar por sentado. Además, se puede adaptar en función de lo que tú y tu pareja decidáis:

- **Camas separadas en la misma habitación:** Parece algo de nuestros abuelos, pero es ideal para quienes quieren espacio pero valoran estar cerca. Puede reducir molestias físicas sin perder conexión emocional.
- **Habitaciones separadas:** Debes tener claro que el sleep divorce no borra la intimidad y elimina los momentos compartidos. Algunos optan por leer juntos o compartir la cama un rato antes de irse a la propia habitación.
- **Alternar según el día o el contexto:** Algunas parejas optan por dormir separadas durante la semana laboral porque tienen diferentes turnos y vuelven a compartir cama el fin de semana, cuando no hay interrupciones.

Dormir separados ya no se ve como un fracaso, sino como una alternativa más dentro de una convivencia saludable. Proponer un cambio en el hábito de dormir puede generar inseguridad. Por eso, **debes plantearlo de forma constructiva**, admitiendo que te cuesta dormir, no reprochándole a tu pareja que tus ronquidos no te dejan dormir.

Es importante que la decisión se tome desde la madurez y el consenso, **enfocándolo al descanso y al beneficio mutuo.** Recuerda que la intimidad también se construye con pequeños gestos, tiempo de calidad y respeto, no solo con compartir un colchón.



¿Es verdad que el Herpes puede causar Demencia?

Esto es lo que los últimos estudios científicos muestran sobre la relación entre demencia y herpes.



Nerea Moreno

27 julio, 2025 - 18:31



Pexels



¿ERES PSICÓLOGO/A EN ESPAÑA  ?

**Destaca entre toda tu
competencia profesional.**

[Registrarse](#)

La [demencia](#) es la pérdida o el deterioro del funcionamiento de determinadas funciones cerebrales. Entre estas, suelen destacarse la memoria, el pensamiento, el habla, el razonamiento o incluso la conducta. Se estima que en España puede haber entre 500.000 y 600.000 casos, según datos de la Sociedad Española de Neurología.

Esta misma fuente sugiere que la demencia se encuentra entre las diez primeras causas de muerte a nivel nacional. Por ello, es una de las principales preocupaciones a nivel de salud pública, especialmente en la población de edad avanzada. Teniendo todos estos datos en cuenta, es comprensible que se inviertan muchos recursos en comprender lo mejor posible esta enfermedad.

Publicidad

Publicidad



Sin embargo, una de las cosas que menos podríamos pensar es que pueda haber relación entre una infección por herpes y acabar desarrollando la enfermedad neurodegenerativa conocida como Alzheimer. **Estudios recientes están encontrando sorprendentes relaciones entre infecciones comunes y enfermedades neurodegenerativas.** En este artículo te lo explicamos.

¿Qué es el virus del herpes?

Los [virus](#) herpes humanos (VHH) son un grupo de virus que afectan de forma común a los humanos. Los principales tipos son los siguientes:

- HSV-1: causa principalmente el herpes labial.
- HSV-2: causa principalmente el herpes genital.
- VZV: causa la varicela y su reactivación el herpes zóster (culebrilla).
- CMV (citomegalovirus) y HHV-6: suelen ser asintomáticos en personas sanas, pero en personas inmunodeprimidas pueden causar complicaciones como problemas neurológicos.

Es importante saber que **la mayoría de la población mundial está afectada por alguno de estos virus** y que no tienen cura definitiva. Es decir, después de la infección, permanecen en el cuerpo de forma latente durante años y pueden activarse de forma ocasional.

Publicidad

Estas reactivaciones no siempre causan sintomatología evidente, pero podrían estar generando una respuesta continua del sistema inmunológico. Esta activación continua puede llevar a una inflamación crónica en el sistema nervioso y esto, tal y como veremos a continuación, puede tener más consecuencias de las que se pensaba.



¿Se ha demostrado la relación entre el herpes y la demencia?

Recientemente se ha publicado un estudio en la revista Scientific Reports en el que se exploraba la posible relación entre infecciones por el virus de herpes y cambios en los biomarcadores sanguíneos que se asocian a la demencia.

Esta investigación se llevó a cabo con 167 mujeres de entre 26 y 98 años que no mostraban síntomas de deterioro cognitivo. Se analizaron muestras de sangre en las que se midieron los niveles de determinados biomarcadores que se relacionan con la demencia.

Encuentra los mejores profesionales cerca de ti



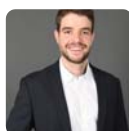
Medisofia: Centro De Sofrologia Y Salud

Alcalá de Henares
Especialidades: Alzheimer

[Contactar](#)[Ver perfil](#)

Juan Luis Vicente De Jesús

Las Rozas de Madrid
Especialidades: Alzheimer

[Contactar](#)[Ver perfil](#)

Javier Ares Arranz

Madrid
Especialidades: Alzheimer

[Contactar](#)[Ver perfil](#)

Gemma Isabel García Crespo

Alcalá de Henares
Especialidades: Alzheimer

[Contactar](#)[Ver perfil](#)

Empieza hoy tu viaje de bienestar

Accede a una amplia red de psicólogos calificados. Empatía y experiencia a tu servicio.

[Encuentra profesionales](#)



anticuerpos del VHH se asoció con un aumento significativo de los marcadores biológicos asociados a la demencia —en comparación con las personas que no mostraban una infección previa—.

Estos hallazgos se interpretan como una aportación más a toda la literatura científica que está creciendo en los últimos años en la que se documenta la presencia de biomarcadores de demencia en las muestras de sangre de personas que no padecen un deterioro cognitivo. En estas investigaciones se señala que las infecciones por virus comunes pueden modular dichos marcadores.

¿Qué son los biomarcadores de demencia y por qué son importantes?

Los biomarcadores son indicadores corporales que se pueden medir y señalan cambios que se producen a nivel biológico. Debido a los avances tanto en la medicina como en la tecnología, hoy en día muchos de estos se pueden medir mediante las muestras de sangre.

Publicidad

En el contexto de la demencia, se utilizan cada vez más estos indicadores con el fin de poder **detectar de forma temprana la enfermedad antes de que aparezcan sus síntomas**. Esto es especialmente interesante de cara a futuros tratamientos e intervenciones.

Entonces, ¿el herpes causa demencia?

No podemos hacer esta afirmación de forma rotunda. Es importante comprender que los resultados de este estudio —ni de los hechos hasta el momento— no establecen una relación causal directa. Es decir, a día de hoy no disponemos de pruebas suficientes como para afirmar que el herpes cause demencia.

No obstante, es cierto que los resultados obtenidos refuerzan la teoría de que la inflamación crónica inducida por este tipo de infecciones latentes puede fomentar la aceleración de los procesos neurodegenerativos.



factores que son igualmente importantes. Aspectos como la genética, la alimentación, el sueño, el ejercicio, las enfermedades cardiovasculares y la salud inmunológica pueden ayudar a prevenir o acelerar la aparición de enfermedades neurodegenerativas.

La inflamación crónica y el Alzheimer

Dentro de la investigación sobre la demencia, concretamente con el Alzheimer, la neuroinflamación se ha convertido en un aspecto clave. Hoy en día se sabe que cuando se da estrés inmunológico o **infecciones persistentes el cerebro puede activar unas células que pueden acabar dañando las neuronas si se mantienen hiperactivas.**

Los últimos estudios sobre inflamación crónica sugieren que esta no es solo una consecuencia de otras enfermedades, sino que también podría ser el origen de ciertas patologías. Enfermedades autoinmunes, infecciones como el herpes y favores como la microbiota intestinal pueden influir en la respuesta inflamatoria.

¿Podemos hacer algo para prevenirlo?

Tal y como mencionamos anteriormente, una vez contraído el virus herpes no se puede eliminar definitivamente. Por tanto, es de vital importancia mantener todas las medidas de higiene necesarias para poder evitar o minimizar al máximo los contagios.

Si ya hemos tenido infecciones previamente, hay ciertas cosas que podemos hacer para intentar reducir el impacto que pueda tener.

Mantener un estilo de vida saludable y con niveles de estrés controlados nos ayudan a tener un sistema inmunológico más fuerte.

Por otro lado, cada persona debe valorar si considera necesario hablar con su médico para poder explorar la posibilidad de realizar pruebas o estudios adicionales.



NEWSLETTER PYM

La pasión por la psicología también en tu email

Únete y recibe artículos y contenidos exclusivos

Suscríbete

Suscribiéndote aceptas la política de privacidad



- Moína-Veloz, A. P., Cargua-Inca, P. G., Iñillo-Iapia, D. B., & Cueva-Jara, * B. A. (2024). Inflamación crónica y enfermedades degenerativas. *Gaceta Médica Estudiantil*, 5(3), e577-e577.
- James, L. M., Stratigopoulos, G., & Georgopoulos, A. P. (2025). Human herpes viruses are associated with steeper age-dependent increases of serum biomarkers for dementia in cognitively unimpaired women. *Scientific Reports*, 15, 25475.
- Fundación del Cerebro – Sociedad Española de Neurología. (2017). La Fundación del Cerebro presenta los resultados del Informe “Impacto social de la enfermedad de Alzheimer y otras demencias” [Nota de prensa]. Sociedad Española de Neurología.

🗨️ CÓMO CITAR ESTE ARTÍCULO



Al citar, reconoces el trabajo original, evitas problemas de plagio y permites a tus lectores acceder a las fuentes originales para obtener más información o verificar datos. Asegúrate siempre de dar crédito a los autores y de citar de forma adecuada.

Nerea Moreno. (2025, julio 27). *¿Es verdad que el Herpes puede causar Demencia?*. Portal Psicología y Mente. <https://psicologiymente.com/salud/herpes-puede-causar-demencia>

Copiar cita

Publicidad

Tópicos

Demencia

Trending

Ciencia e investigaciones

Trastorno

Neurología

Medicina



Nerea Moreno

Psicóloga

Nerea Moreno es graduada en psicología, con mención en psicología clínica, por la Universidad de Barcelona. Cursó el Máster en Psicología General Sanitaria con la Universidad Autónoma de Barcelona. Posteriormente, se formó como experta en psicología de las emergencias y catástrofes. Tanto esta formación como la experiencia laboral en el campo, supusieron para

SALUD

Genera nuevas neuronas a cualquier edad, conservando tu cerebro joven y en forma

🕒 22 horas atras 👁 86 Vistas 📖 5 Mins Lectura



Antes se pensaba que el cerebro no podía generar nuevas neuronas; ahora se sabe que es posible a todas las edades y que el ejercicio físico es crucial para lograrlo y mantener el volumen cerebral.



Este contenido fue hecho con la asistencia de una inteligencia artificial y contó con la revisión del editor/periodista.

Antes se pensaba que el cerebro no podía generar nuevas neuronas; ahora se sabe que es posible a todas las edades y que el ejercicio físico es crucial para lograrlo y mantener el volumen cerebral.

La actividad física mejora la función cerebral porque induce la producción de sustancias neurotróficas (neurotrofinas), moléculas que regulan la proliferación y el desarrollo de las células del sistema nervioso, manteniendo una adecuada regeneración del tejido cerebral.

Así lo afirma en una entrevista con EFE el presidente de la Sociedad Española de Neurología, Jesús Porta-Etessam, con motivo del Día Mundial del Cerebro, el 22 de julio y la publicación de 'Salud

Cerebral: mantén joven tu cerebro', una guía de esta entidad médica.

La neurogénesis (formación de nuevas neuronas) "solo se ha visto en el hipocampo y los cambios son discretos, pero está totalmente relacionada con la actividad física", añade el jefe de Servicio de Neurología en el Hospital Universitario Fundación Jiménez Díaz de Madrid.

En el hipocampo, prosigue, se localiza "la memoria episódica de los hechos de la vida, la que más falla en pacientes por ejemplo de Alzheimer. Ahí es donde pueden nacer nuevas neuronas. Es muy clara y marcada en roedores y mucho menor en el ser humano, pero es una evidencia que puede ocurrir, por tanto aconsejamos, junto a la dieta y el sueño, el ejercicio físico".

Para mantener el cerebro sano es fundamental seguir una dieta equilibrada y variada con predominio de alimentos de origen vegetal como frutas, verduras y legumbres; evitar el consumo de alcohol, tabaco u otras drogas; cultivar relaciones sociales frecuentes y realizar tareas estimulantes (leer, escribir, pintar, bailar, resolver pasatiempos, ver películas, asistir a conciertos, tocar un instrumento, viajar, aprender nuevos idiomas, etc.).

Un aspecto esencial, subraya Porta, es entrenar o aumentar la reserva cognitiva: la capacidad que tiene el cerebro para tolerar mejor las consecuencias de la patología asociada a la demencia, es decir, la habilidad para tolerar los cambios que se producen en el envejecimiento normal o patológico.

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

En su opinión, resulta "absolutamente esencial desde pequeños tener una educación adecuada, sobre todo en el colegio. Aunque de adulto puedas reforzar esa reserva cognitiva, será a costa de un esfuerzo mucho mayor".

El presidente de la Sociedad Española de Neurología explica que el cerebro de los niños recién nacidos ahora es exactamente igual al de un bebé de hace 4.000 años, tendría las mismas capacidades.

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

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

Básicamente, lo más "llamativo" de un cerebro de hoy respecto al de hace una década es que tiene áreas dedicadas a las nuevas tecnologías.

Todas las nuevas adquisiciones que realiza el cerebro humano son más fáciles a una edad

temprana, mientras que en la edad adulta “cuesta mucho más”.

Ello tiene que ver con la mayor potencia prospectiva de un niño, que se puede adaptar a todo, por eso los pequeños “aprenden mucho más fácil a tocar el piano o a manejar el móvil. Cuando somos adultos nos cuesta mucho menos avanzar en un conocimiento previo, mientras que a los niños les cuesta mucho menos empezar, pero les cuesta profundizar”.

El campo neurológico es “con diferencia donde más se está invirtiendo en el mundo porque la enfermedad neurológica es la primera causa de discapacidad global y primera causa de gasto sanitario”, explica Porta.

“Las enfermedades neurológicas suman en conjunto más que las oncológicas y cardiovasculares. Además el Alzheimer, el Parkinson, la epilepsia, las migrañas, la esclerosis lateral amiotrófica implican una enorme repercusión social”.

Estas dolencias afectan a alrededor de 3.400 millones de personas, lo que supone más del 43 % de la población mundial.

En Europa, se estima que el coste derivado es superior al billón de euros, una cifra que equivale al total de lo que supusieron todas las enfermedades cardíacas, cáncer y diabetes en su conjunto.

La guía ‘Salud Cerebral: mantén joven tu cerebro’ explica cómo funciona el cerebro, expone los aspectos que afectan a una buena salud cerebral y dedica secciones específicas a las enfermedades neurológicas más prevalentes (ictus, Alzheimer, migraña, epilepsia, Parkinson, esclerosis múltiple y trastornos del sueño).



Sobre el Autor



TRA Noticias

Este sitio usa Akismet para reducir el spam. [Aprende cómo se procesan los datos de tus comentarios.](#)

PSICOLOGÍA

JOMO, la alegría de perderte cosas que recomiendan los psicólogos para disfrutar y ser feliz en vacaciones

LAURA RODRIGÁNEZ

27/07/2025 - 08:51

En lugar de obsesionarte con hacerte la misma foto que has visto a cientos de personas en **redes sociales**, ¿por qué no te "pierdes" y disfrutas de lo que hay por el camino? Es la recomendación de los psicólogos para **encontrar la felicidad** este verano que podrías llevarte a casa como aprendizaje. Será **tu mejor "recuerdo" de las vacaciones**.



JOMO, la alegría de perderte cosas que recomiendan los psicólogos para disfrutar y ser feliz en vacaciones Getty Images



Psicología

JOMO, la alegría de perderte cosas que recomiendan los psicólogos para disfrutar y ser feliz en vacaciones

No hace tanto, cuando volvías de vacaciones, contabas a quien tuviese el oído atento **dónde habías estado, qué habías visto y lo que habías podido hacer**. Con suerte, enseñabas alguna foto testimonial, aunque pesaba más la imagen en tu memoria que en el papel o la pantalla. Las recomendaciones, por cierto, eran volátiles: llegaban sin querer, y si no las apuntabas se perdían en los archivos de tu memoria para cuando tu cabeza tuviera a bien recuperarlas. **No había necesidades imperiosas de ir a sitios concretos o hacer cosas específicas**, pero sí había muchas ganas de visitar diferentes lugares y conocerlos a tu manera. Los monumentos gozaban de un interés turístico cultural real, es decir, ibas a verlos porque querías saber su historia y admirarla de cerca. No había postureo. No había ansiedad por estar en ningún sitio ni mucho menos por dejar constancia de tu visita como ya hicieron "graciosamente" otros tantos miles antes que tu.

Desde que aparecieron **las redes sociales, todo ha cambiado, también el turismo**. Ahora se viaja para fotocopiar imágenes de otros. A veces cambia la luz, otras el enfoque, pero son detalles nimios que pasan desapercibidos porque lo importante es haber estado y no haberte perdido lo que está "mandao". Las redes **dictan qué hacer, donde ir, cómo y cuándo**. Y con ello ha surgido ese sentimiento de ansiedad llamado FOMO (Fear of Missing Out) por el que sientes **miedo a perderte cosas que están haciendo los demás** y tu no. Esto, durante unas vacaciones de verano, puede ser muy angustioso.

PUBLICIDAD



Sentirte fuera del grupo cuando todos ven o visitan los mismos lugares en vacaciones y disfrutan las mismas actividades que tú aún no has probado genera pánico. Estamos hechos para sentirnos parte de una sociedad, y **no hacer lo mismo que el resto nos lleva a sentirnos desterrados**. Pero, ¿acaso ese miedo no nos está aislando de lo realmente importante como es disfrutar del camino y las anécdotas que surgen hasta llegar a cualquier parte? (Incluida la vuelta a la esquina).

TE PUEDE INTERESAR

NOVIAS

La novia sevillana que deslumbró con su vestido de escote asimétrico

TELVA

LOOKS

No nos fijamos en el vestido asimétrico de la reina Letizia sino en el precioso conjunto de esta periodista, de una pequeña tienda de...

TELVA

LA ALEGRÍA DE PERDERTE COSAS

Psicología

JOMO, la alegría de perderte cosas que recomiendan los psicólogos para disfrutar y ser feliz en vacaciones

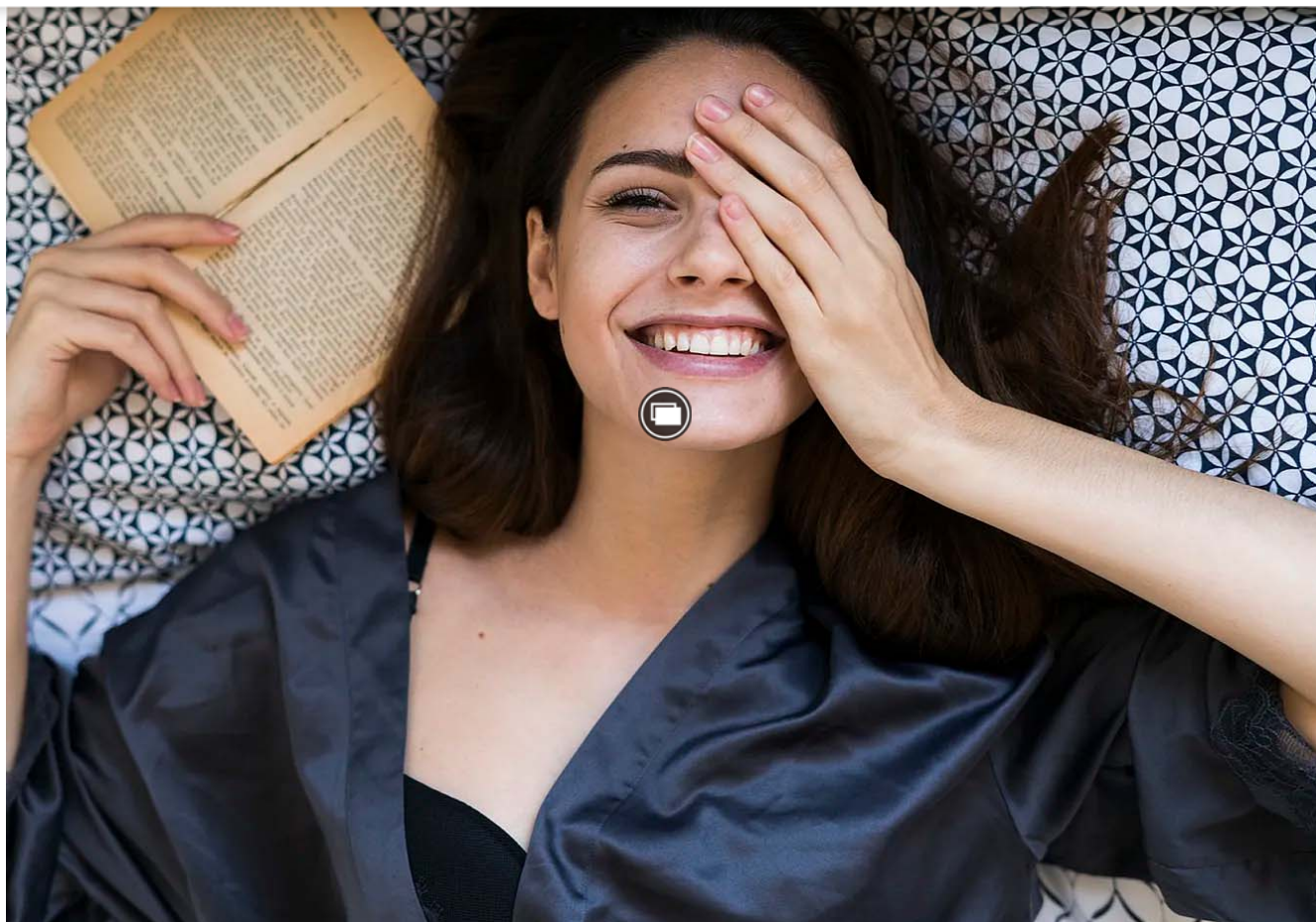


En un mundo donde un simple desplazamiento del dedo por la pantalla del móvil nos conecta con vidas ajenas, oportunidades y notificaciones interminables, el miedo a perdernos algo (FOMO) se ha convertido en la banda sonora de una generación hiperconectada que está en camino de traspasar todas las barreras generacionales para asolar a toda la sociedad. Pero entre tanto ruido digital, ha surgido un contrapunto necesario: el JOMO (Joy of Missing Out), es decir, **la alegría de no estar en todas partes, de no enterarse de todo y de no querer ser omnipresente**. "El JOMO no es simplemente apagar el móvil, es un acto consciente de presencia. Es elegir vivir con intención y priorizar lo verdaderamente importante", señala Gabriela Paoli, psicóloga especializada en salud digital y presidenta de la Asociación Nexum. Para Paoli, este concepto no es una moda pasajera, sino una estrategia de autocuidado urgente en tiempos de ansiedad y fatiga mental.

Diversos estudios científicos confirman lo que muchos sienten en silencio: **la hiperconexión nos está pasando factura**. Según la Sociedad Española de Neurología, el abuso de redes sociales y la adicción a vídeos cortos afectan ya a la concentración, la memoria y la creatividad de niños y adolescentes. Peor aún: un estudio de la Universidad Camilo José Cela halló que la dependencia de las redes está detrás del **55 % de los síntomas de ansiedad y del 52 % de los casos de depresión detectados entre jóvenes**. Y, en términos de autoestima, también hay datos devastadores: un estudio publicado en 2015 señaló que las mujeres jóvenes expuestas a imágenes de amigas en redes sociales se comparan más y experimentan más insatisfacción corporal que viendo revistas o imágenes neutrales.

"Vivir pegados a una pantalla puede generar aislamiento social y soledad no deseada, con un impacto **tan perjudicial para la salud como fumar 15 cigarrillos al día**", advierte la psicóloga Gabriela Paoli. El consumo compulsivo de redes sociales a través de cualquier dispositivo (siendo el móvil el más habitual) se debe a ese pánico a perderse algo, a no estar al tanto de lo último. **El FOMO roba mucho tiempo**. Según un informe de *Global WebIndex* publicado en febrero de 2025, el uso medio mundial de redes sociales se sitúa en **2 h 21 min al día**. Un dato que, en España, parece ligeramente menor, 1 hora y 54 minutos, algo menos de 2 horas, pero aún así, mucho tiempo igual.

MÁS EN TELVA



14 frases sorprendentes sobre la felicidad que no has oído antes (el mejor manual de experto para encontrarla en día a día)

APRENDER A ALEGRARTE DE DESCONECTAR

Dado que el FOMO debilita vínculos reales y nos encierra en burbujas virtuales que, paradójicamente, nos aíslan del mundo físico, lo ideal es volver a conectar con nosotros mismos para poder interaccionar presencialmente con los demás. Practicar el JOMO es **rebelarse contra esa tiranía de la inmediatez**. Es elegir calidad sobre cantidad, profundidad sobre superficialidad. Es abrir espacios para la introspección, para la creatividad, para volver a habitar la vida que ocurre cuando nadie la graba. Sus beneficios son:

1. **Introspección y claridad emocional:** desconectar del entorno digital permite escucharnos, cultivar el autocuidado y tomar decisiones más conscientes.
2. **Creatividad e imaginación:** el silencio digital abre espacio a la reflexión y a nuevas ideas.
3. **Relaciones auténticas:** mejora la calidad de los vínculos afectivos con familia, amigos y comunidad.
4. **Vínculo con el entorno:** al salir de casa, se fortalece el sentido de pertenencia y se activa el contacto con la naturaleza.
5. **Tiempo de calidad:** recuperamos tiempo para actividades olvidadas como leer, escribir o simplemente descansar.

TE PUEDE INTERESAR

En esta boda de Málaga, la invitada más elegante ha llevado un precioso vestido de volantes y sandalias de Zara
TELVA

Georgina Rodríguez provoca el delirio de sus hijos regalándoles la actuación privada de esta estrella musical infantil
MARCA

Psicología

JOMO, la alegría de perderte cosas que recomiendan los psicólogos para disfrutar y ser feliz en vacaciones

Establecer límites digitales. "Fija horarios para revisar redes sociales y evita el uso del móvil antes de dormir".

Practicar el minimalismo digital. "Elimina apps innecesarias y desactiva notificaciones".

Conectar con tu comunidad. "Participa en actividades locales, paseos, talleres o voluntariados".

Redefinir tu tiempo personal. "Prioriza hobbies, deporte, naturaleza, descanso y encuentros cara a cara".

Hablar con otros. "Compartir lo que sientes ayuda a crear vínculos más humanos y menos virtuales".

Para la psicóloga experta en salud digital, el JOMO es una herramienta poderosa de salud mental y emocional. **"Es la oportunidad de recuperar el control de nuestro tiempo, nuestros vínculos y nuestro bienestar"**, concluye recomendando ponerlo en práctica durante estas vacaciones para maximizar nuestro bienestar. Tal vez perderse algo sea, en realidad, la forma más valiente de encontrarse y un bonito recuerdo que traerse de las vacaciones como un nuevo hábito para la *reentré*. ¿Te animas a probarlo?

Ejercicio. Álvaro Puche, entrenador: "El entrenamiento de fuerza en dosis muy bajas (2/3 ejercicios cada 2 días) es muy, muy efectivo"

Ejercicio. Carlos Parejo, entrenador: "Para acabar con los michelines de tu cintura, no salgas a correr todos los días: pon en práctica estos 4 ejercicios"

[BIENESTAR](#) [PSICOLOGÍA](#) [FELICIDAD](#) [ARTÍCULOS LAURA RODRIGÁNEZ](#)

Ver enlaces de interés 