

afriKando

PRENSA PARA PENSAR

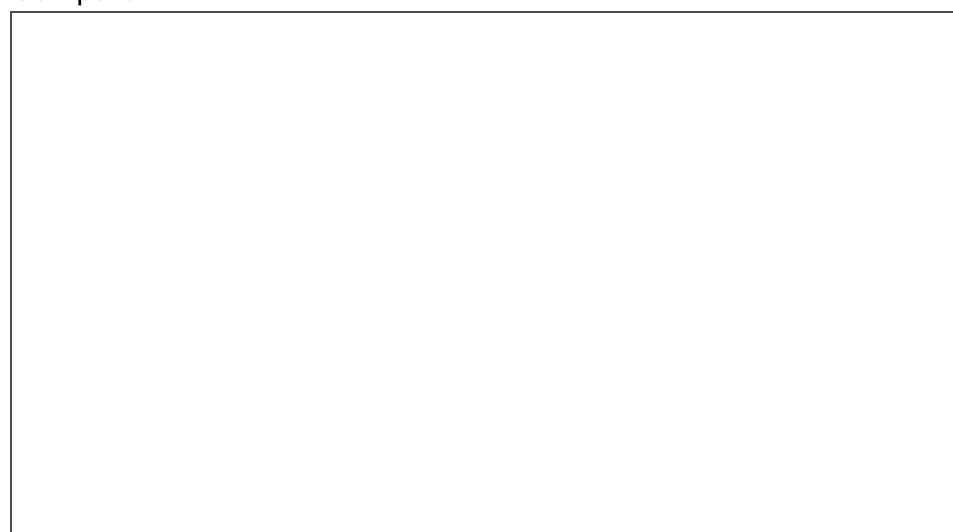
TEVA EN ESPAÑA. UN GIGANTE FARMACÉUTICO ISRAELÍ CUYAS GANANCIAS FINANCIAN EL GENOCIDIO EN PALESTINA

29 JULIO, 2025 | DANIEL | DEJA UN COMENTARIO

Profesionales de la sanidad por Palestina

26/07/2025

Compartir



Resumen del Documento de los Profesionales de la sanidad por Palestina, España

([HealthWorkers4PalestineSpain](#))[\[i\]](#) **Introducción** Quizá a usted no le suene el nombre de Teva como le suenan otras compañías farmacéuticas internacionales tipo **Johnson&Johnson, Roche, Pfizer, GSK, AstraZeneca, Lilly, Sanofi, Janssen**, etc.

Sin embargo, **Teva es un gigante farmacéutico, la mayor empresa del mundo en el campo de los medicamentos genéricos (medicamentos producidos por compañías ajenas a las que desarrollaron el original, al acabar sus patentes)**.

Teva fue fundada en 1901. Sus oficinas centrales están en **Israel**. Tiene una cartera de más de 3.600 medicamentos que produce en 53 plantas, en 33 países, incluyendo una planta en **Zaragoza**,

España (con 600 trabajadores[ii],[iii]).

Zaragoza concentra el grueso de la producción de Teva en todo el mundo (**produce el 87% del total de sus medicamentos**).

Sobre Teva y sus medicamentos

Teva tuvo ingresos por encima de los 16.400 millones de dólares en 2024, apoyándose en medicamentos de bajo coste pero alta demanda como los genéricos, medicamentos que han perdido la patente y se venden sin nombre de fantasía, sólo el nombre del principio activo, tipo paracetamol, omeprazol, enalapril, metformina, budesonida, monteluskat, etc. bajo la denominación Teva, Tevagen, Davur, Belmac y Ratiopharm.

También comercializa otros medicamentos como Austedo (deutetetrabenazine) para la enfermedad de Huntington y varios GLP-1 (gliclazida, sitagliptina, liraglutida, etc) para la diabetes-obesidad.

Sus productos “estrella” son Ajovy (fremanezumab) para la migraña, Copaxone (glatiramer) para la esclerosis múltiple, Uzedy (risperidona) para la esquizofrenia y Azilect (rasagilina) para el parkinson[iv],[v].

Teva y la corrupción

Para promover las ventas de sus medicamentos, Teva ha realizado prácticas corruptas que le han llevado a condenas judiciales.

Así, una multa en 2016, en Estados Unidos, de 519 millones de dólares, en relación con sobornos para vender Copaxone[vi].

En 2022, también en Estados Unidos, Teva fue condenada a pagar 4.250 millones por la promoción fuera de indicación de sus medicamentos opiodes, lo que contribuyó a la epidemia de muertes por sobredosis[vii].

En 2023, Teva fue multada con 225 millones de dólares por sus prácticas corruptas con pravastatina (para “el colesterol”)[viii].

Por sobornos, también en relación con Copaxone, una multa en Estados Unidos de 450 millones de dólares en 2024[ix].

En relación con el mismo medicamento, la Unión Europea multó a Teva en 2024 con 462,6 millones de euros por abuso de posición dominante[x].

Entre 2010 y 2024, Teva pagó 9.000 millones de dólares por condenas y multas por corrupción de-

mostrada en tribunales de todo el mundo[xi].

A finales de 2024, Teva fue investigada en Estados Unidos por incrementar los precios e impedir la libre competencia al introducir cambios en sus medicamentos genéricos para el asma y la EPOC (enfermedad pulmonar obstructiva crónica)[xii], lo que se confirmó en mayo de 2025, con la correspondiente amonestación[xiii].

Teva, ventas en España

En 2023, en España, Teva fue, por volumen de ventas al Sistema Nacional de Salud (el sistema sanitario público), la tercera compañía farmacéutica, con 70 millones de envases y gasto de más de 500 millones de euros.

La propaganda de Teva a los profesionales

La propaganda de medicamentos se hace a los médicos y otros profesionales, especialmente a los médicos “principales”, a los “key opinion leaders” (KOL), los que crean opinión, los influyentes que son especialmente eficaces para transmitir mensajes a sus compañeros, a quienes se financian estudios y publicaciones y a quienes se promueven en todas las actividades docentes financiadas por las industrias (congresos, jornadas, cursos, encuentros, etc).

Las industrias llaman “transferencias de valor” a esta financiación de propaganda que incluyen viajes, estancias, comidas y remuneraciones por asesoría, conferencias y otras actividades[xiv],[xv].

En España, en 2023, Teva declaró 2.010.412 € en “transferencias de valor”[xvi].

Pagos a profesionales sanitarios 961.819 €

Pagos a asociaciones: 811.811 €

Pagos relacionados con investigación: 236.782 €

Teva en España, KOL, profesionales que recibieron 10.000 euros, o más, en 2023

Teva declaró pagos (transferencias de valor) a casi 1.500 profesionales de la sanidad en el año 2023 (la amplia mayoría en torno a los 600 euros). Destacan como KOL:

*Patricia Pozo Rosich, Barcelona, neuróloga, 31.654

*José Miguel Laínez Andrés, Valencia, neurólogo, 14.619

*Roberto Chacón Puig, Barcelona, farmacéutico, 14.324

*Rogelio Leira Muiño, Santiago de Compostela, neurólogo, 13.720

*Pablo Irimia Sieira, Pamplona, neurólogo, 13.173

*María Carmen González Oria, Sevilla, neuróloga 13.629

Teva en España, organizaciones que recibieron 10.000 euros, o más, en 2023

Teva declaró pagos (transferencias de valor) a 45 organizaciones, en torno a los 3.000 euros.

Destacan:

*Fundación SEN (Sociedad Española de Neurología), Barcelona, 149.645

*Fundació Hospital Universitari Valle D'Hebron. Institut de Recerca, Barcelona, 112.850

*Sociedad Española de Farmacia Clínica, Familiar y Comunitaria, SEFAC, Madrid, 90.985

*Fundación Investigación y Formación de la SMEG (Sociedad Española de Médicos Generales y de Familia), Madrid, 87.483

*Fundació Institut de Recerca del Hospital de la Santa Creu i Sant Pau, Barcelona, 53.800

¿Por qué proponemos el boicot a la farmacéutica TEVA, y todas sus marcas, Tevagen, Dalvur, Belmac y Ratiopharm?

¿Por qué?

*porque genera millones de dólares en ingresos para el régimen militar y colonial israelí, siendo así facilitadora del genocidio y del régimen de apartheid

*porque se aprovecha de las ventajas de la ocupación, el monopolio y la explotación de los palestinos

*porque vende sus fármacos a palestinos por encima de su precio de mercado

Conclusión

Es nuestro deber ético y moral promover el boicot a Teva y sus productos y hacer todo lo posible para asegurarnos de que nuestro dinero no se utilice para fomentar la opresión genocida y colonial de Israel[xvii].

Notas:

[i]Profesionales de la sanidad por Palestina, España (HW4PalestineSpain). ¿Quiénes somos?

<https://hw4p.es>

[ii]El consejero de Sanidad visita la planta de Teva Pharma en Zaragoza que produce 8.700 millones de dosis de fármacos al año. <https://www.aragonhoy.es/sanidad/consejero-sanidad-visita-planta-teva-pharma-zaragoza-produce-8-700-millones-dosis-farmacos-ano-96176>

[iii]El origen de la planta en Zaragoza es la aragonesa Industrial Farmacéutica de Zaragoza (INFAR), promovida por el farmacéutico Julio Gracia Zatorre en los años 40 del siglo XX, quien industrializó las fórmulas magistrales que habitualmente dispensaba desde su oficina de farmacia Zatorre, ubicada en la calle Balmes 3 de Zaragoza. La compañía se asoció después con la compañía alemana NATTERMANN GmbH. En 1973, construyó en el polígono de Malpica de Zaragoza una planta de fabricación, con 70 trabajadores, donde mantiene su ubicación. Después, ha pasado por diferentes dueños hasta su adquisición por TEVA.

[iv]Teva acelera en España: crece un 10%, hasta 160 millones en el primer semestre. <https://www.plantadoce.com/empresa/teva-acelera-en-espana-crece-un-10-hasta-160-millones-en-el-primer-semestre>

[v]Teva eleva sus previsiones, aupada por los fármacos contra la enfermedad de Huntington. <https://www.plantadoce.com/empresa/teva-eleva-sus-previsiones-aupada-por-los-farmacoss-contra-la-enfermedad-de-huntington>

[vi]Teva agrees to pay US\$519m to settle corruption charge. <https://pharmaceutical-journal.com/article/news/teva-agrees-to-pay-us519m-to-settle-corruption-charge>

[vii]Opioids Maker Teva Agrees to \$4.25 billion settlement: Preliminary Agreement Will Provide Cash and Naloxone to Address Opioids Crisis. <https://www.texasattorneygeneral.gov/news/releases/opioids-maker-teva-agrees-425-billion-settlement-preliminary-agreement-will-provide-cash-and>

[viii]Teva to pay \$225 million fine and divest cholesterol drug to settle price-fixing charges. <https://edition.cnn.com/2023/08/21/investing/teva-pharmaceuticals-price-fixing-settlement/index.html>

[ix]Drug Maker Teva Pharmaceuticals Agrees to Pay \$450M in False Claims Act Settlement to Resolve Kickback Allegations Relating to Copayments and Price Fixing. <https://www.justice.gov/opa/pr/drug-maker-teva-pharmaceuticals-agrees-pay-450m-false-claims-act-settlement-resolve-kickback>

[x]Commission fines Teva €462.6 million over misuse of the patent system and disparagement to delay rival multiple sclerosis medicine. https://ec.europa.eu/commission/presscorner/detail/en/ip_24_5581

[xi]Violation Tracker Global: Current Parent Summary. <https://violationtrackerglobal.goodjobsfirst.org/parent/teva-pharmaceutical-industries>

[xii]FTC opens investigation into Teva, escalating patent fight with pharma industry. <https://www.washingtonpost.com/health/2024/07/01/teva-patent-pharma-generic-inhaler/> https://www.saludyfarmacos.org/lang/es/boletin-farmacos/boletines/ago202407/14_co/

[xiii]Improper Orange Book Patent Listings for ProAir HFA, ProAir DigiHaler, ProAir RespiClick, QVAR 40, and QVAR 80 https://www.ftc.gov/system/files/ftc_gov/pdf/2025-05-21-teva-branded-pharm-orange-book-warning-letter.pdf

[xiv]Los pagos a profesionales y organizaciones sanitarias: el mercado de pulgas de las multinacionales farmacéuticas. <https://accesojustomedicamento.org/los-pagos-a-profesionales-y-organizaciones-sanitarias-el-mercado-de-pulgas-de-las-multinacionales-farmaceuticas/>

[xv]La red oscura que las multinacionales farmacéuticas ocultan tras los pagos a profesionales sanitarios: sus líderes de opinión en el SNS y su red de intereses al descubierto. <https://accesojustomedicamento.org/la-red-oscura-que-las-multinacionales-farmaceuticas-ocultan-tras-los-pagos-a-profesionales-sanitarios-sus-lideres-de-opinion-en-el-sns-y-su-red-de-intereses-al-descubierto/>

[xvi]Teva, informe de transparencia, 2023. <https://viewer.tevapharm.com/view/385844187/>

[xvii]Israeli-owned big pharma is now being targeted by UK activists. Complicit in genocide. <https://www.thecanary.co/uk/news/2024/03/05/teva-uk-protest/> Teva crea valor para sostener el genocidio en Palestina. Teva creates value to sustain genocide in Palestine <https://hw4p.es/boicot/farmaceutica/teva>

Profesionales de la sanidad por Palestina

Fuente:

<https://hw4p.es>

Reportajes

A DEBATE

El daño de las commociones

La comunidad científica lleva tiempo poniendo sobre aviso al mundo del deporte del peligro de las commociones cerebrales. Las secuelas a largo plazo obligan a abordar el asunto con rigor.



As.com

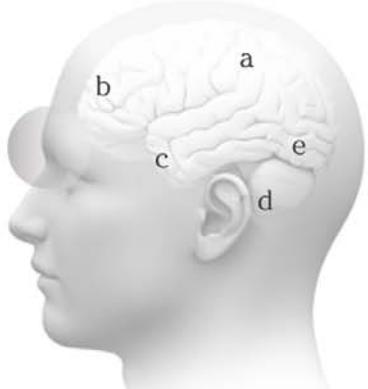
Actualizado a 29 de julio de 2025 15:13 CEST

1

Hay un problema en el deporte del que solo se habla en voz baja, que apenas entra en la agenda pública cuando suceden episodios de gravedad. La alarma salta de vez en cuando y sirve a un debate que no se termina de abordar con la seriedad necesaria. Es

el caso del [terrible atentado que ha tenido lugar en Nueva York](#), en el que un ex jugador de fútbol americano irrumpió en el edificio sede de la NFL y asesinó a cinco personas y en una nota de suicidio aseguraba sufrir ETC.

Son muchos los deportistas que han sufrido o sufren enfermedades degenerativas neurológicas, atribuidas por diferentes estudios a los recurrentes golpes en la cabeza que reciben durante la práctica de distintas disciplinas deportivas. El boxeo siempre estuvo en el foco por este asunto, pero el fútbol americano, el rugby o el propio fútbol tampoco son ajenos a esta inquietante problemática. Las investigaciones de **la comunidad médica y científica apuntan a las commociones cerebrales como una cuestión de salud de primer orden.**

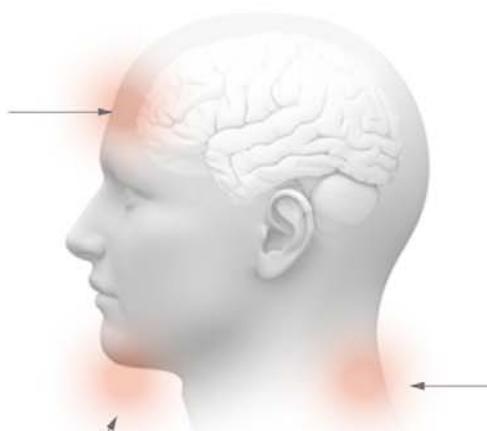


- a. Lóbulo parietal
- b. Lóbulo frontal
- c. Lóbulo temporal
- d. Cerebelo
- e. Lóbulo occipital



El cerebro

Flota dentro del cráneo suspendido en el interior de una especie de cojín protector de líquido cefalorraquídeo. Lo protegen varias capas: las meninges, membranas que se encuentran entre el cerebro y el cráneo duro; la duramadre, la más resistente de las capas, que se adhiere al cráneo y proporciona un saco que limita su movimiento. Y, por último, el líquido cefalorraquídeo, que amortigua el cerebro cuando la cabeza se mueve, lo que limita el contacto con el cráneo.



La velocidad, la fortaleza y la potencia en el deporte profesional han ido a la par de la evolución del cuerpo humano y la ayuda de la tecnología. Esto tiene efectos positivos y negativos. Las lesiones forman parte de los últimos. Desde hace un par de décadas, las consecuencias de los golpes en la cabeza han comenzado a ocupar los titulares de la prensa y a ser fuente de preocupación e investigación en la comunidad médica y científica.

Muchos deportistas que sufren una commoción cerebral pueden no presentar signos observables, lo que dificulta el diagnóstico. Estos pueden ocurrir inmediatamente después de la lesión en la cabeza o minutos u horas después.

Síntomas que se pueden dar después de una commoción:

Desorientación e
incapacidad para
hablar con coherencia.

Fatiga

Pérdida de memoria
(sobre el evento causal). Dolor de cabeza o
sensación de presión
en la misma.

La commoción cerebral y el síndrome de segundo impacto pueden provocar mareos,

pérdida de conciencia, amnesia, vómitos, zumbido en los oídos o hematomas, pero a largo plazo son mucho más graves. Desde riesgo de alzheimer o demencia a ansiedad, trastorno del sueño o irritabilidad. Son secuelas de por vida que, en algún caso, llegan a ser mortales. **La principal preocupación de los especialistas es la llamada encefalopatía traumática crónica (CTE, por sus siglas en inglés).** Es consecuencia de las diversas commociones cerebrales que los deportistas sufren a lo largo de sus carreras y en español se la denomina también como la demencia del púgil, al estar asociada al boxeo en sus inicios. Conocido el riesgo, el contexto apremia a todos los organismos a tratar con rigor y responsabilidad el problema. La escalada de casos obliga a esta postura, asumiendo que nunca puede haber un riesgo cero. **La NFL lidera la cruzada desde hace tiempo, el rugby da pasos claros para neutralizar el problema y el fútbol ya no se pone de perfil.**



“Recuerdo un partido contra Tonga en la Copa del Mundo de 2007 en el que recibí un golpe y cuando me levanté no tenía ni idea de dónde estaba. **Seguí jugando y durante los primeros minutos mi compañero Martin Corry me guiaba por el campo mientras recobraba los sentidos y la orientación.** Era algo normal, hasta divertido. No era inusual reír abiertamente mientras veías a un jugador sufrir los efectos de una commoción”. Estas palabras fueron pronunciadas por el exjugador inglés de rugby Lewis Moody (71 veces internacional) y muestran el cambio de percepción sobre este tema que se está produciendo en los últimos tiempos. Nadie se ríe ya. **Un análisis de la Universidad de Tecnología de Auckland señalaba que el 85 % de los jugadores de rugby de élite sufrían al menos una commoción cerebral en su carrera.** En la misma

línea, la Rugby Football Union inglesa realiza estudios anuales en los que siempre las conmociones son la lesión más frecuente en el rugby inglés. Con el apoyo de World Rugby, organiza cursos de concienciación con el lema de las cuatro 'r': *recognise, remove, recover and return* (reconocer, eliminar, recuperar y regresar).

Los casos en el rugby

Inglatera ganó el Mundial de rugby en 2003 después de un famoso drop de Jonny Wilkinson. En las islas británicas se recuerda especialmente, ya que es el único título de los creadores del rugby. Pero Steve Thompson, de 43 años, que jugó y ganó aquella final, no recuerda nada: ni los partidos ni el título.



El jugador inglés, hooker en el campo, disputó 73 partidos con la Selección inglesa



Y más de 200 partidos en clubes



En fotografías de los festejos, Thompson aparece levantando el trofeo y con una botella de champán en la mano. Pero al delantero inglés todo aquello se le hace irreal.

“

No estaba allí, ese no soy yo

”

Steve Thompson



Thompson y otros exjugadores que han sido diagnosticados con principio de demencia denunciaron el año pasado a los órganos rectores del rugby por su negligencia a la hora de proteger su salud en el juego.



Los abogados de los demandantes sugirieron que podría haber más de 80 jugadores de entre 25 y 55

Protocolo de conmoción en el rugby

24 horas de reposo físico y mental	1 semana de reposo relativo	Control médico
------------------------------------	-----------------------------	----------------

Retorno gradual al juego (24-48 hrs. por etapa)	Control médico	Vuelta juego
---	----------------	--------------

No menos de doce días

El fútbol, a su manera, también ha tomado partido. De forma tímida, sí, pero al menos es un principio. **Los protocolos de FIFA y UEFA han mejorado la evaluación neurológica e incluso plantean las sustituciones temporales en caso de conmoción.**

Ambos organismos, junto al sindicato FIFPRO, han lanzado algunas campañas de sensibilización. Sin embargo, todavía existe cierto silencio generalizado que esconde el verdadero alcance del problema. Ya en 1985 apareció un artículo en la revista oficial de la FIFA, firmado por el doctor estadounidense Vojin N. Smoldlaka, que analizaba el peligro del golpeo de cabeza, elemento esencial en la cultura del fútbol, para concluir que su abuso “provocaba dolores de cabeza, cuello y oídos, mareos, insomnio y pérdida de memoria” y advertir que “la medicina deportiva no dedicaba suficiente atención a este problema importante de lesiones cerebrales”. Aquel artículo alimentaba las

sospechas en una época en la que los balones eran mucho más duros y las acciones de juego aéreo eran más numerosas (340 cabezazos de media al año por jugador). **En la actualidad, no se considera un peligro real el contacto directo de cabeza con la pelota.** "Los resultados de diferentes estudios no sugieren que el remate de cabeza sea el problema. En principio, por la frecuencia con la que se hace no parece que sea un factor de riesgo", explica el doctor Pablo Eguía, de la Sociedad Española de Neurología, a AS. Aun así, por la propia esencia del juego, **los futbolistas están sujetos siempre a sufrir conmociones en las fricciones aéreas.** Ante esta amenaza latente, los organismos deben pasar de las palabras a los hechos y adoptar medidas de prevención desde edades tempranas. En Reino Unido se ha prohibido rematar de cabeza a los menores de 12 años durante los entrenamientos y se han impuesto restricciones para los futbolistas de entre 12 y 18 años de edad. **"El cerebro de los niños está en desarrollo y es más vulnerable a este tipo de lesiones.** El cuello tampoco tiene esa fortaleza ni la capacidad de contener el golpe. También están menos coordinados y, por tanto, tienen más papeletas de sufrir un traumatismo de cabeza con cabeza en un salto. Son más proclives que los adultos", abunda Eguía.

El impacto en el fútbol

En 2020 el sindicato de jugadores profesionales de Inglaterra y el sindicato mundial FIFPRO reclamaron a la FIFA que tomara medidas ante el número de golpes en la cabeza que han venido experimentando los jugadores en diferentes competiciones.



En la final del Mundial 2014, el alemán Christoph Kramer jugó durante 14 minutos a pesar de estar visiblemente desorientado después de un golpe contra un rival argentino. El árbitro contó a los periodistas que Kramer le había pedido que le confirmara durante el juego que el partido era realmente la final de la Copa del Mundo.



En 2019, el exdefensor del Tottenham Jan Vertonghen confesó que jugó con síntomas de conmoción cerebral durante nueve meses después de sufrir una lesión en la cabeza en las semifinales de la Liga de Campeones en 2019.



En la actualidad, la FIFA autoriza realizar cuantos cambios sean necesarios para reemplazar a los jugadores que sufren golpes en la cabeza, aunque los entrenadores ya hayan agotado los cinco cambios permitidos por el reglamento. Si un futbolista o dos sufren golpes en la cabeza, el protocolo establece que sean retirados del campo.

NOTICIAS RELACIONADAS



EL CIELO DE LA TIERRA (II)
La humanización del Everest



TRILOGÍA DE SUS VIRTUDES
La ciencia de Messi

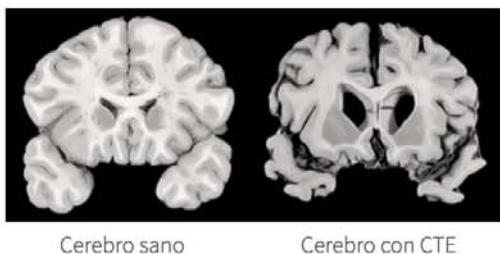
El fútbol busca soluciones al no poder despreciar conclusiones tan inquietantes como las del estudio de Willie Stewart o las que recogió un equipo de observadores del Hospital St. Michael's de Toronto de Canadá. **Revisó los 51 partidos de la Eurocopa 2016 e identificó 69 posibles eventos de conmoción cerebral, un promedio de 1,35 por partido.** No es más que una cuantificación del peligro. Se conocen casos destacados de exfutbolistas que han sido víctimas de enfermedades degenerativas. **Desde Jeff Astle, caso paradigmático, pasando por Puskas, Torpedo Müller, Stiles o**

recientemente Bobby Charlton. Cuatro campeones del mundo con Inglaterra en 1966 fallecieron por estas enfermedades. El temor, pues, no es infundado. El mítico Alan Shearer, excelso e imparable rematador de cabeza que figura como máximo goleador de la historia de la Premier, puso voz y cara a un documental de la BBC ('La demencia, el fútbol y yo') de 2017 que suscitó un gran impacto. El exdelantero del Newcastle y la selección inglesa se sometió a una serie de pruebas médicas y escáneres que arrojaron resultados preocupantes de cara al futuro. "**Debemos asegurarnos que el fútbol no sea un juego mortal**", sostenía Shearer en la cinta.

Con todo, el fútbol no es la NFL, donde la historia ha trazado una insólita espiral de lesiones cerebrales en sus jugadores hasta el punto de que un estudio del Journal of the American Medical Association certificó que 110 de los 111 cerebros que analizó de exjugadores fallecidos ofrecían señales agudas de encefalopatía crónica traumática. Durante mucho tiempo, la NFL negó las pruebas científicas que demostraban que la práctica del deporte rey en Estados Unidos dispara las probabilidades de sufrir alzheimer, depresión o demencia a edades más tempranas. **La crudeza de la realidad tuvo un eco social que alcanzó incluso a la movilización de la presidencia de Obama** y forzó a la liga americana a retocar el reglamento en distintas ocasiones desde 2016 para evitar los impactos causantes de las conmociones. Sus esfuerzos se han intensificado durante los entrenamientos y los propios partidos, con un control médico mucho más exhaustivo y castigos severos por dureza excesiva de los jugadores. De esta forma, la NFL ha puesto coto a las conmociones al dedicar los recursos y el tiempo que merece **un problema de magnitud que ya jamás ha de ser silenciado.**

El terrible hallazgo del fútbol americano

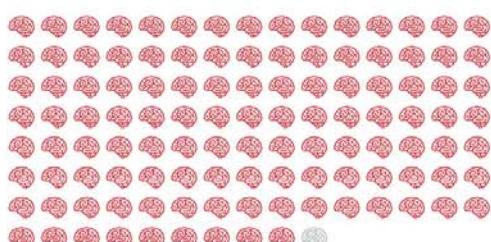
A principios de la década de 2000 el neuropatólogo Dr. Bennet Omalu recibió el cerebro de Mike Webster, un exjugador y estrella de los Pittsburgh Steelers de la NFL. Cuando el Dr. Omalu observó el tejido cerebral de Webster bajo el microscopio, descubrió una alta concentración de una proteína llamada TAU. Esta es una de las dos proteínas que se conocen se acumulan en el cerebro en enfermedades como el Alzheimer y la Encelopatía Traumática Crónica y que está relacionada con los repetidos golpes en la cabeza.



El descubrimiento de Omalu abrió toda una serie de investigaciones y polémicas dado que la NFL se negó y aun hasta hoy se niega a reconocer la relación directa de la CTE con la práctica del fútbol americano.

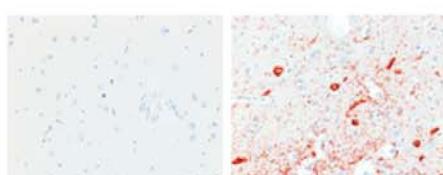
Años después del hallazgo del neuropatólogo, un grupo de familiares y ex jugadores demandaron a la NFL. Se llegó a un acuerdo y la NFL pagó 765 millones de dólares a los demandantes pero sin un reconocimiento explícito de una relación directa entre la CTE y el juego.

En el mes de julio de 2017 el New York Times presentó un reportaje con los resultados de un estudio realizado por neuropatólogos de la Universidad de Boston que había examinado los cerebros de exjugadores de fútbol americano.



Se encontró CTE en 110 de los 111 cerebros examinados.

La investigación sugiere que la CTE puede estar relacionada con la práctica del fútbol americano.



29 de julio de 2025

f g m v



(https://www.cumbrenews.com/)

SOMOS INFORMACIÓN • EDUCACIÓN • TECNOLOGÍA

(https://ministeriodeeducacion.gob.do/)

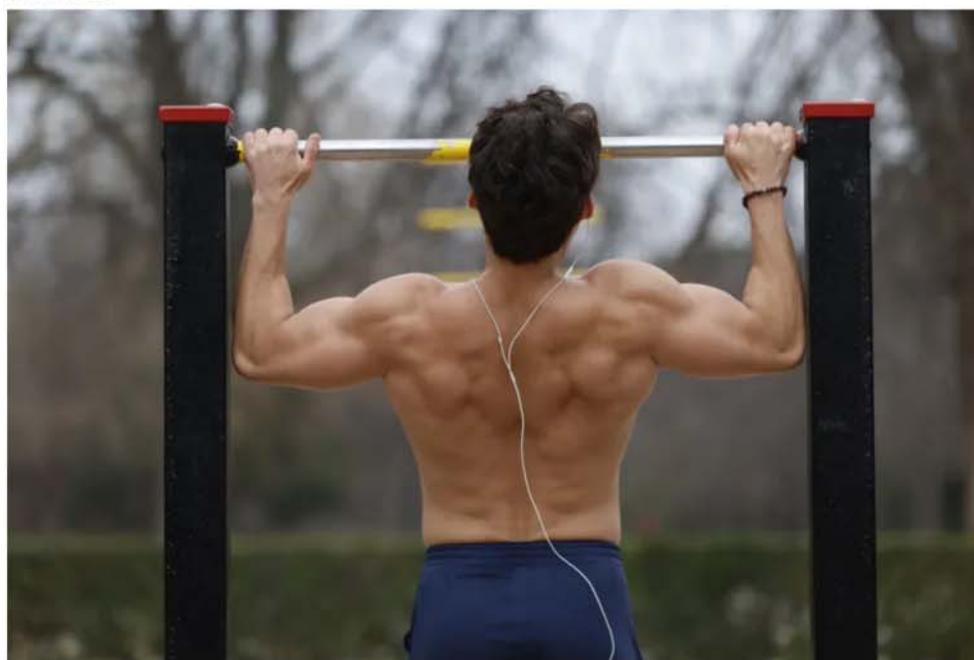


Portada Académicas Investigación Salud Capacitación y Gestión Política El Dinero Tecnología Arte y Entretenimiento Actividades y Eventos De Vacaciones Internacionales Entre Historias Clima Deporte Conócenos

Salud (https://www.cumbrenews.com/category/salud/)

Ejercicio: Clave para mantener tu cerebro joven y sano a cualquier edad

① 28 de julio de 2025



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.

Agenzia EFE. La actividad física mejora

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

Así lo afirma en una entrevista con EFE el presidente de la Sociedad Española de Neurología, Jesús Porta-Etessam, con motivo 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) <solamente 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». Allí es donde pueden nacer nuevas neuronas. Es muy clara y marcada en roedores y mucho menor en el ser humano, pero es una evidencia que puede ocurrir, por tanto aconsejamos, junto a la dieta y el sueño, el ejercicio físico».

Hábitos para que el cerebro se mantenga joven y sano

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

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

«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 ese guida 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».

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».

3 HABITACIONES
2 BANOS
140 MTS

CONTACTANOS
(849) 864-2345
drichardservices7@gmail.com

VER MAS

APARTAMENTO
VENTA

https://www.cumbrenews.com/apartamento-completamente-amueblado-en-venta/

El Banco Central trabaja para que sientas la estabilidad y el crecimiento.

BANCO CENTRAL

https://www.bancentral.gov.do/

CON HACIENDA SEGURO HACIA CONSTRUYENDO UNA GESTIÓN HISTÓRICA

CAASD

https://portal.caasd.gob.do/

(https://www.instagram.com/pikatebrandingagency/)

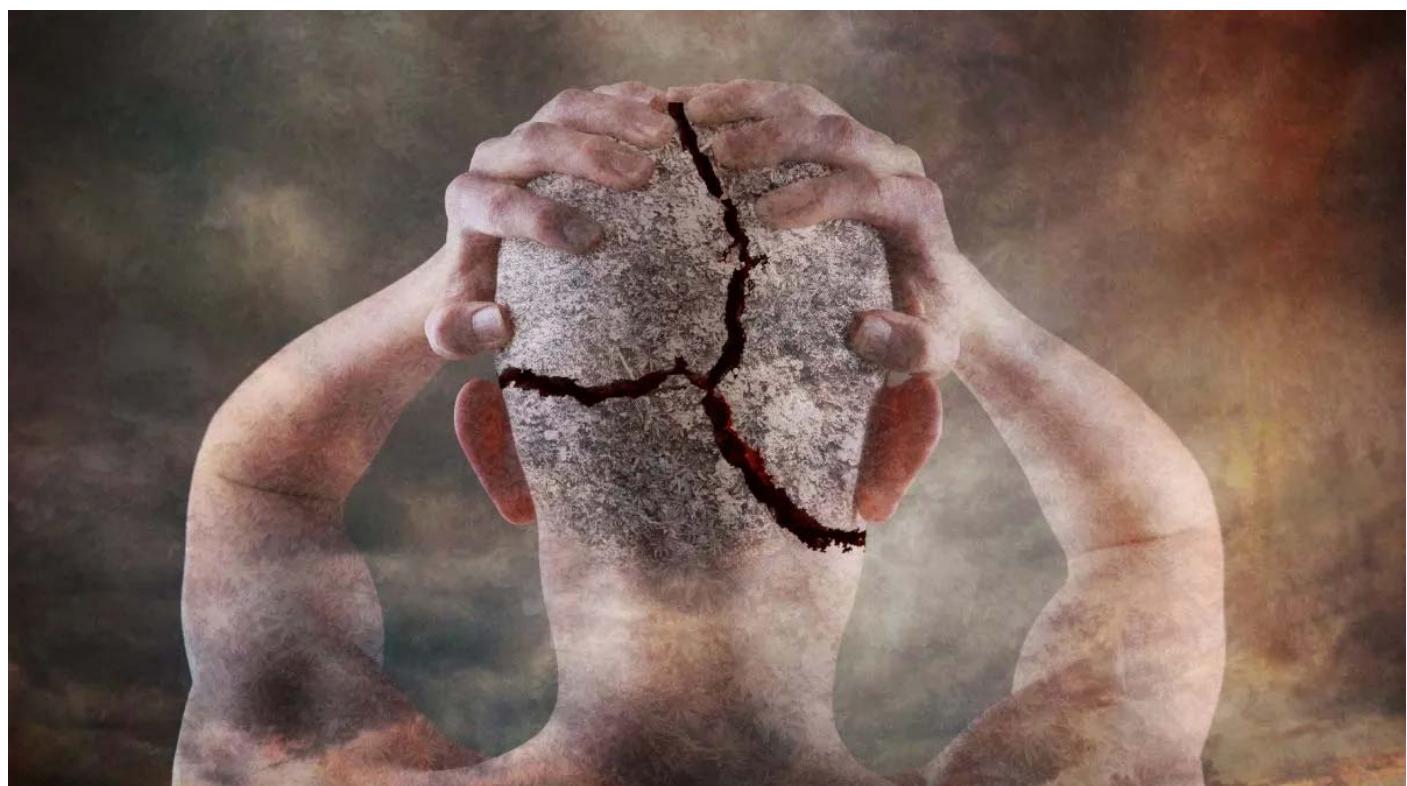
Ni el cólico nefrítico ni las muelas del juicio: este es el dolor más fuerte

Bienestar

Fact Checked

Ángel Luis Guerrero, neurólogo del Hospital Clínico de Valladolid, describe que la cefalea en racimos se acerca al 'peor dolor imaginable' y explica cómo es el día a día de las personas que viven con esta enfermedad.

Actualizado a: Martes, 29 Julio, 2025 09:20:12 CEST



La cefalea en racimos siempre afecta al mismo lado de la cabeza, generalmente alrededor del ojo y puede ser extremadamente intenso. (Fotos: Shutterstock)



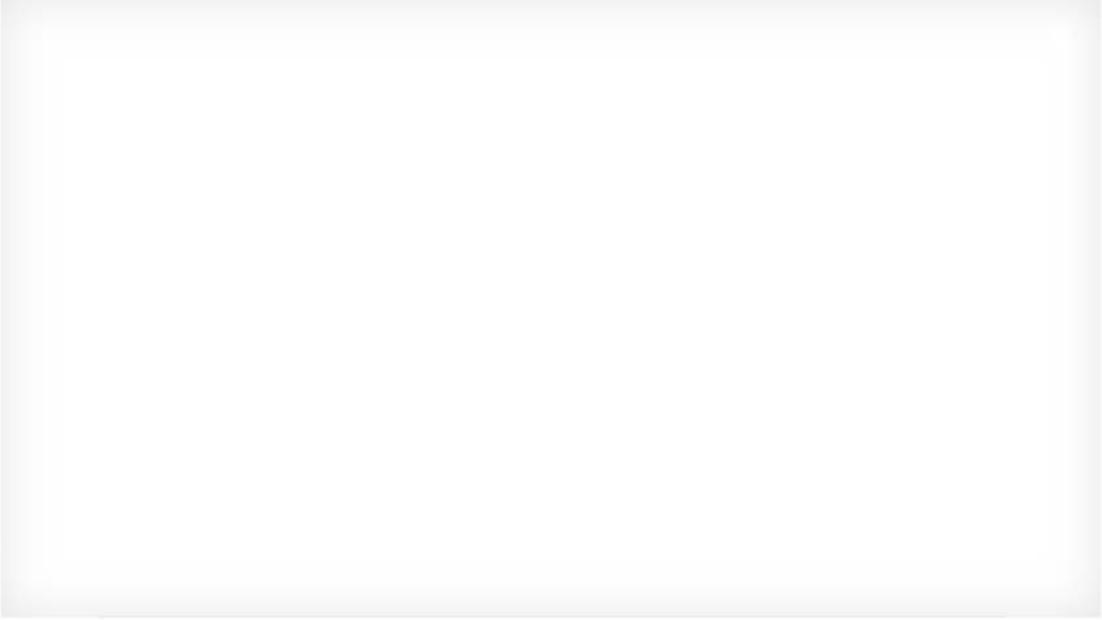
Alejandro Segalás

El dolor, según la Asociación Internacional para el Estudio del Dolor, es definido como una experiencia sensorial o emocional desagradable, asociada a daño tisular real o potencial. El dolor es subjetivo y existe siempre que un paciente diga que algo le duele. Pues hay algunas patologías que disparan ese umbral de dolor

y llevan al ser humano a límites insospechados. Este es el caso de las cefaleas en racimo, considerada por la comunidad científica como **una de las más dolorosas que puede sufrir una persona**.

También conocida como cefalea de Horton, se trata de un tipo de **dolor de cabeza** extremadamente doloroso que se caracteriza por producir episodios recurrentes de dolor muy intenso, generalmente alrededor del ojo y la sien. Según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN), actualmente, **unas 50.000 personas padecen cefalea en racimos en España**.

PUBLICIDAD



Ángel Luis Guerrero Peral, neurólogo del Hospital Clínico de Valladolid, describe que esta enfermedad tiene un carácter intermitente. "Les afecta a los pacientes durante uno, dos o tres meses y luego pueden pasar períodos más o menos prolongados de su vida sin tener dolor", especifica. Estos dolores intensos en los meses activos **suelen tener una frecuencia de varios episodios al día y habitualmente aparecen en el mismo horario**. "Es habitual que sean a primera hora de la madrugada o a la hora de la siesta, después de comer", apostilla.

Se trata de un dolor que **siempre afecta al mismo lado de la cabeza**, generalmente alrededor del ojo y generalmente puede ser "muy muy intenso". Tal es el calibre de este dolor, que Ángel Luis Guerrero Peral explica que en la escala de dolor que utilizan (siendo 0 ausencia de dolor y 10 el peor dolor inimaginable) la cefalea en racimos supera el 8.



PUBLICIDAD

Pacientes que buscan golpearse

Describir este dolor es complicado si no se sufre, pero hay algunos síntomas relacionados que ayudan a aproximarse a lo que puede experimentar un paciente. "Es un dolor que se suele acompañar de síntomas muy llamativos como **enrojecimiento ocular, lagrimeo, sensación de tapónamiento nasal e inquietud motora**. Son pacientes que cuando tienen el ataque de dolor de cabeza no pueden estar quietos. Están moviéndose por la habitación, buscando apoyar o incluso golpear la cabeza contra alguna superficie", detalla, mientras que añade que "afortunadamente es una patología poco frecuente".

No se conocen las causas de esta patología tan dolorosa, aunque sí muchos procesos relacionados. "Sabemos que **hay pacientes que heredan este tipo de dolores de padres a hijos**. Sí conocemos cual puede ser la estructura del cerebro que provoca el dolor y qué estructuras hacen que el dolor se sienta de esa manera, pero la causa única no la sabemos", apostilla.

Tratamientos: oxígeno y fármacos

Evidentemente, esta patología debe ser tratada con el objetivo de intentar mitigar esos dolores extremos y ralentizar o espaciar la aparición de nuevos episodios de dolor. **El oxígeno puede ayudar a combatir el dolor** y de hecho algunos pacientes lo tienen en su domicilio para estos episodios. También se pueden usar triptanes, que son los fármacos que se utilizan también en el tratamiento agudo de la **migraña**. "Hay que poner tratamientos cuando el paciente está activo para reducir el tiempo en el que está con dolores de cabeza y también hay fármacos en lo que llamamos tratamiento preventivo a largo plazo", indica.

Guerrero insiste en que se trata de una patología de lo más dolorosa. "Para hacerse una idea. Una enfermera encantadora, que se jubiló hace poco y que trabajó en la unidad de cefaleas en los últimos años de su carrera profesional, me contaba el día de su jubilación que una de las cosas que más le afectó, y eso que lo había vivido prácticamente todo durante su carrera, fue ver a **un paciente con cefalea de acúmulos con un ataque de dolor en la consulta**", rememora el especialista del Hospital Clínico de Valladolid. "Ella decía que lo recordaba como uno de los momentos más duros de su carrera profesional el ver así a un paciente sufriendo tanto", sentencia.

Te recomendamos

Enlaces promovidos por Taboola

[Boticaria García aclara qué es mejor si la CocaCola Zero o la cerveza tostada 0,0](#)

Cuídate Plus

[Qué pasa en tu cuerpo si no cenas todos los días](#)

Cuídate Plus

[9 bañadores con efecto vientre plano que querrás para este verano](#)

Yo Dona

[La pesadilla de Paige Spiranac tras ser acusada de "hacer favores sexuales" para jugar un torneo](#)

Marca



HOME

LIFESTYLE

ENTRETENIMIENTO

COCHES

CH

[Home](#) » Dormir poco engorda: lo que dice la ciencia sobre sueño y obesidad

Lifestyle

DORMIR POCO ENGORDA: LO QUE DICE LA CIENCIA SOBRE SUEÑO Y OBESIDAD

escrito por Diego | July 27, 2025



Sabemos que te gusta rendir al máximo. Pero si llevas días durmiendo regular, tenemos que decirte algo: tu cuerpo ya ha activado la alarma roja.

Según la **Sociedad Española de Neurología**, más de la mitad de los españoles no duerme las horas que debería. Y casi la mitad duerma, no descansa bien. ¿Y qué pasa cuando eso se repite noche tras noche? Tu cuerpo se raya, se pone en modo supervivencia y empieza a acumular grasa como si viniera un apocalipsis.

Confirmado: No dormir lo suficiente te hace subir de peso

Sí, has leído bien. Dormir poco engorda. No porque lo diga tu cuñado, sino porque lo demuestran los estudios. Cuando **no duermes lo suficiente tu metabolismo se ralentiza**, tu sistema digestivo funciona peor y tu cuerpo almacena grasa con más facilidad. Por si fuera poco, la **microbiota intestinal** (las bacterias buenas de tu intestino) se descontrola. Las malas crecen, las buenas desaparecen. Resultado: **antojos, más hinchazón, peor digestión y más grasa acumulada**.

Y no te pienses que esto se arregla con una siesta. Una sola noche chunga ya tiene efectos en tu sensibilidad a la insulina. O sea, **cuanto más comes, lo almacenas como grasa**. Así, sin más.



Ah, y la melatonina, esa hormona que ayuda a dormir, también regula los movimientos del intestino y la regeneración celular. Es un dos por uno: ni descansas ni te regeneras. Y ojo, porque la **falta de sueño también está relacionada con la aparición de diabetes tipo 2**.

En resumen: si estás durmiendo poco y te notas más lento, más hinchado o más irritable, no es casualidad. Tu cuerpo lo está diciendo: que ya va siendo hora de que le prestes atención al descanso, lo que comes y, en definitiva, a tu **estilo de vida** de una vez por siempre. La salud está en juego.

0 comentario

0

DIEGO



En directo y gratis el Grasshopper - Celta de Vigo

ES NOTICIA | Iñaki Williams Grasshopper - Celta de Vigo Marc-André Ter Stegen Nico Williams Thiago Almada Gareth Bale Últimas noticias

CUIDADO Y BIENESTAR /

Encefalopatía traumática crónica, la enfermedad que sufría el exjugador de fútbol americano que ha asaltado la sede de la NFL



Una ambulancia tras el asalto a la sede de la NFL en Nueva York (Cordon Press).

- Es un "tipo de demencia específica muy discapacitante y grave"
- "Se produce como consecuencia de traumatismos cerebrales leves repetitivos o concusiones"
- [Qué es la demencia frontotemporal, la enfermedad neurodegenerativa que sufre Bruce Willis](#)

Más noticias

Qué es el duelo perinatal, el proceso que atraviesa...

Cómo evitar las infecciones de orina en...

Preocupación entre los

Un [exjugador de fútbol americano ha asaltado la sede de la NFL](#) de Nueva York dejando cuatro muertos, entre ellos un policía, y varios heridos. Tras el tiroteo, el **asaltante de 27 años ha puesto fin a su vida** y, según una fuente consultada por la CNN, este llevaba una nota de suicidio en su bolsillo en la que **alegaba sufrir encefalopatía traumática crónica**.

Publicidad

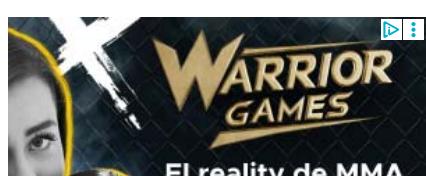
"Se trata de un **tipo de demencia específica muy discapacitante y grave** porque se produce un deterioro cognitivo progresivo", explicaba a **ElDesmarque** el [Dr. Jesús Porta-Etessam, presidente de la Sociedad Española de Neurología \(SEN\)](#), a raíz de que el exfutbolista escocés [Ian Alexander confesara que padecía esta misma enfermedad](#).

Qué es la encefalopatía traumática crónica

"La encefalopatía traumática crónica (ETC) es una enfermedad neurodegenerativa que se produce como **consecuencia de traumatismos cerebrales leves repetitivos** o concusiones", define un [artículo de la Revista Chilena de Neurocirugía](#).

Clínicamente hablando, las **concusiones** se caracterizan "por una alteración de la función cerebral" que **no suelen causar cambios estructurales en el cerebro** por lo que no es visible a través de imágenes, pero sí existen cambios a nivel microscópicos, bioquímicos y biomecánicos", por lo que "**dificulta su diagnóstico**".

Publicidad





El asaltante, antes de entrar en el edificio que tiene la sede de la NFL (Cordon Press).

Síntomas de la enfermedad del asaltante

Los primeros síntomas con los que suele debutar la encefalopatía traumática crónica son "**problemas de la memoria y dificultad para encontrar las palabras**", enumeraba el presidente de la SEN, seguido de trastornos de la conducta, desorientación y síntomas más graves a medida que evoluciona la enfermedad.

"A día de hoy, en el momento en el que aparecen los primeros síntomas **tenemos pocos recursos terapéuticos para intentar revertirlo**. De hecho, estas personas van a llegar un momento en el que van a ser dependiente totalmente de la familia", añadía el mismo.

Por qué se asocia con el fútbol americano

Este tipo de demencia suelen desarrollarla boxeadores, jugadores de hockey o de fútbol americano, como era el caso del asaltante de la sede de la liga de fútbol americano, porque **están expuestos a pequeños traumatismos cerebrales de forma continua**.

De hecho, un [estudio publicado en la revista científica 'Nature'](#) "descubrió que el riesgo de sufrir ETC variaba según el nivel más alto de juego de la persona", riesgo que también aumenta "cuanto más tiempo una persona jugaba al fútbol americano. **Por cada año adicional de juego, el riesgo de ETC aumenta un 15%**", detallan desde el [Instituto Nacional de Salud de Estados Unidos](#).

Asimismo, "el tipo y la fuerza de los impactos en la cabeza también fueron predictores más fuertes del riesgo de ETC que la cantidad de golpes en la cabeza que experimentó un jugador". Sin embargo, "el **número de concusiones cerebrales - golpes en la cabeza que provocan signos o síntomas de lesión cerebral- no se relacionó**" con esta enfermedad.

≡



OFERTA

DIRECTO Cuerpo afirma que ya trabaja con Hacienda para tener Presupuestos en 2026

El fármaco ha demostrado capacidad para ralentizar la progresión del alzhéimer en personas en fases iniciales de la enfermedad. Europa Press

SALUD

Del precio a los efectos a largo plazo: las dudas tras el Donanemab, segundo fármaco contra el alzhéimer en Europa

- Pertenece a una generación de anticuerpos monoclonales dirigidos a destruir las placas de proteína beta-amiloide que se acumulan en el cerebro.
- **Más información** : La EMA da su visto bueno al Donanemab para tratar a pacientes con alzhéimer sintomático temprano

**Pablo García Santos**

Publicada 29 julio 2025 03:17h

Actualizada 29 julio 2025 03:17h



0



GANDIA | POLÍTICA

Gandia refleja el compromiso unánime del pleno con la ciudadanía y los colectivos vulnerables a través de dos declaraciones institucionales



ELPERIODIC.COM - 29/07/2025 | Actualizado a las 12:16



El pleno ordinario del mes de julio, que se celebrará este jueves, aprobará por unanimidad declaraciones institucionales acordadas por todas las formaciones políticas con representación en el consistorio. Estas iniciativas reflejan el compromiso de todas las formaciones con la protección de la ciudadanía y el apoyo a los colectivos vulnerables.

La primera de las declaraciones hace referencia a las medidas a tomar para afrontar las olas cálidas, cada vez más habituales. Ante esta situación, el Ayuntamiento de Gandia reconoce la necesidad urgente de adoptar medidas preventivas y de protección, especialmente orientadas



En este sentido, todas las fuerzas políticas acuerdan poner en marcha un plan de actuación inmediato que incluye:

- La habilitación de los centros sociales como refugios climáticos con apertura extraordinaria.
- La ampliación de horarios y entrada gratuita a las piscinas municipales durante los días de alerta naranja o roja por calor, respetando siempre los aforos permitidos.
- Una campaña informativa en redes sociales con consejos prácticos para hacer frente a las altas temperaturas.
- La difusión de mapas accesibles que indiquen puntos de agua, sombra y espacios climatizados.

La segunda declaración institucional tiene como finalidad dar visibilidad a la Esclerosis Lateral Amiotrófica (ELA), en el marco del Día Mundial celebrado el pasado 21 de junio. Esta enfermedad neurodegenerativa, progresiva e incurable, afecta actualmente entre 4.000 y 4.500 personas en España, según datos de la Sociedad Española de Neurología.

De este modo, el Ayuntamiento de Gandia muestra su compromiso más allá de esta fecha simbólica y manifiesta:

- Su apoyo y reconocimiento a las personas afectadas, familias y cuidadores.
- Su agradecimiento a las entidades sociales, sanitarias y científicas que trabajan por mejorar la calidad de vida de estas personas.
- Su voluntad de continuar colaborando con todas las administraciones públicas para garantizar una atención integral, asistencia domiciliaria, apoyo técnico, psicológico y los recursos adecuados.

Además, se ha acordado instar al Gobierno del Estado a dotar con una partida presupuestaria específica y suficiente la Ley ELA, aprobada por el Congreso de los Diputados, para hacerla efectiva, trasladando esta petición a la Presidencia del Gobierno.



Mujer tumbada en la cama intentando conciliar el sueño

SUEÑO

¿Cuánto deberías dormir según tu edad?

Menos del 50 % de la población española duerme las horas recomendadas

Cuatro reglas básicas y sencillas para conciliar el sueño

29 jul. 2025 - 12:31

Compartir

🔗 Copiar enlace

✉️ Correo electrónico

📞 Whatsapp

📞 Whatsapp

🌐 Facebook

𝕏 X (Twitter)

telegram

LinkedIn

Herramientas

🖨️ Imprimir



El Debate

Según la **Sociedad Española de Neurología**, menos del 50 % de la población española duerme las horas recomendadas y uno de cada tres adultos se despierta con la sensación de **no haber tenido un**

[Privacidad](#) · [Términos](#)

sueño reparador. Además, solo un 33 % de las mujeres españolas duermen, entre semana, al menos siete horas.

«Menos del 5 % de la población se podría catalogar dentro de lo que denominamos ‘dormidor corto’, es decir, personas a las que les basta dormir entre 5 y 6 horas para encontrarse bien y descansados. Pero para el resto de la población, la duración adecuada del sueño tiene que ser mayor: por lo general, **los adultos deben destinar al sueño entre 7 y 9 horas** diarias, los **niños mayores de 2 años más de 10 horas**, y los **adolescentes y adultos jóvenes, al menos 8**», comenta la Dra. Celia García Malo, Coordinadora del Grupo de Estudio de Trastornos de la Vigilia y Sueño de la Sociedad Española de Neurología.

«Porque si nuestro sueño no tiene una duración adecuada, se verá afectada nuestra salud. A corto plazo, experimentaremos **problemas de capacidad de atención, de productividad y, la sensación de sentirnos cansados** y somnolientos durante el día, también hará que estemos más **irritables** y con peor estado de ánimo. El sueño insuficiente también supone un mayor riesgo de accidentes laborales y de circulación, ya que por ejemplo se estima que está detrás del **30 % de los accidentes de tráfico en España**. Pero además, a largo plazo, esta falta de sueño se traduce en un mayor riesgo de padecer muchos tipos de enfermedades, algunas potencialmente graves y discapacitantes», apunta García Malo.

Descansar también es salud: cómo parar protege el cuerpo y la mente

El Debate



Dormir bien es esencial para mantener una buena salud física, mental y emocional. Para lograrlo, es importante establecer **horarios regulares**: acostarse y levantarse todos los días a la misma hora, incluidos fines de semana, ayuda a sincronizar el reloj biológico. También es recomendable **crear una rutina relajante antes de dormir**, como leer, ducharse con agua caliente o escuchar música suave, evitando el uso de pantallas al menos una hora antes de acostarse. El **entorno del dormitorio** debe favorecer el descanso,

con una temperatura fresca, oscuridad total y silencio, además de una cama cómoda y reservada exclusivamente para dormir.

Evitar ciertos hábitos también es clave. **La cafeína, el alcohol y la nicotina** pueden dificultar el sueño si se consumen en las horas previas. Las cenas copiosas o muy pesadas pueden interferir con el descanso, por lo que es mejor optar por alimentos ligeros si se tiene hambre antes de acostarse. Asimismo, el uso prolongado de **pantallas digitales** por la noche puede alterar la producción de melatonina, por lo que conviene reducir su uso o activar modos nocturnos en los dispositivos.

Llevar un estilo de **vida saludable** durante el día también influye positivamente en el sueño. **Realizar ejercicio físico** de forma regular mejora el descanso, aunque es preferible evitar entrenamientos intensos por la noche. Exponerse a la luz natural durante el día y mantener niveles bajos de estrés mediante técnicas como la respiración profunda o la meditación contribuyen a dormir mejor.

Si a pesar de seguir estos consejos persisten las dificultades para dormir, como tardar más de media hora en conciliar el sueño, despertarse muchas veces o sentirse agotado por las mañanas, puede ser necesario **consultar con un profesional**. Problemas como el insomnio crónico o la apnea del sueño requieren evaluación y tratamiento especializado.

(<https://www.gandia.es/atg/news/>)
<https://www.youtube.com/user/aytогандия>
<https://www.instagram.com/landingPageNews.php>)



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



https://twitter.com/aj_gandia)



<https://www.facebook.com/aytогандия>)

El Ayuntamiento de Gandia aprobará por unanimidad dos declaraciones institucionales en el pleno de julio

29 Julio 2025

Última Actualización: 29 Julio 2025



<https://www.youtube.com/user/aytогандия>
El pleno ordinario del mes de julio, que se celebrará este jueves, aprobará por <https://www.instagram.com/landingPageNews.php>

unanimidad dos declaraciones institucionales acordadas por todas las formaciones políticas con representación en el consistorio. Estas iniciativas reflejan el compromiso de todas las formaciones con la protección de la ciudadanía y el apoyo a los colectivos vulnerables.

www.gandia.es/atg/
La primera de las declaraciones hace referencia a las medidas a tomar para afrontar las olas de calor, cada vez más habituales. Ante esta situación, el Ayuntamiento de Gandia reconoce la necesidad urgente de adoptar medidas preventivas y de protección, especialmente orientadas a los colectivos más vulnerables: personas mayores, menores, pacientes crónicos y personas en situación de vulnerabilidad social.

En este sentido, todas las fuerzas políticas acuerdan poner en marcha un plan de actuación inmediata que incluye:

- La habilitación de los centros sociales como refugios climáticos con apertura extraordinaria.
- La ampliación de horarios y entrada gratuita a las piscinas municipales durante los días de alerta naranja o roja por calor, respetando siempre los aforos permitidos.
- Una campaña informativa en redes sociales con consejos prácticos para hacer frente a las altas temperaturas.
- La difusión de mapas accesibles que indiquen puntos de agua, sombra y espacios climatizados.

La segunda declaración institucional tiene como finalidad dar visibilidad a la Esclerosis Lateral Amiotrófica (ELA), en el marco del Día Mundial celebrado el pasado 21 de junio. Esta enfermedad neurodegenerativa, progresiva e incurable, afecta actualmente entre 4.000 y 4.500 personas en España, según datos de la Sociedad Española de Neurología.

De este modo, el Ayuntamiento de Gandia muestra su compromiso más allá de esta fecha simbólica y manifiesta:

- Su apoyo y reconocimiento a las personas afectadas, familias y cuidadores.
- Su agradecimiento a las entidades sociales, sanitarias y científicas que trabajan por mejorar la calidad de vida de estas personas.
- Su voluntad de continuar colaborando con todas las administraciones públicas para garantizar una atención integral, asistencia domiciliaria, apoyo técnico, psicológico y los recursos adecuados.

Además, se ha acordado instar al Gobierno del Estado a dotar con una partida presupuestaria específica y suficiente la Ley ELA, aprobada por el Congreso de los Diputados, para hacerla efectiva, trasladando esta petición a la Presidencia del

Gobierno.

(<https://www.gandia.es/atg/news/landingPageNews.php>)

Este sitio utiliza cookies de Google para prestar sus servicios y para analizar su tráfico. Tu dirección IP y user-agent se comparten con Google, junto con las métricas de rendimiento y de seguridad, para garantizar la calidad del servicio, generar estadísticas de uso y detectar y solucionar abusos.

[MÁS INFORMACIÓN](#) [ENTENDIDO](#)

Página Principal > DE INTERES > La salud cerebral como prioridad mundial en todas las etapas de la vida

HABLEMOS EN SERIO

La salud cerebral como prioridad mundial en todas las etapas de la vida

7/24/2025 04:00:00 p.m.



LA VOZ DE GOICOECHEA (Por Saludo Diario).- En España, más de 23 millones de personas padecen algún tipo de enfermedad neurológica: son las responsables del 44% de la discapacidad por enfermedad crónica y del 14% del total de fallecimientos / Hasta el 90% de los casos de ictus y el 40% de los casos de Alzheimer podrían evitarse cuidando adecuadamente nuestro cerebro.

El envejecimiento y las enfermedades neurodegenerativas están asociadas con un aumento de la inflamación cerebral y una disminución de las Tregs. / iStock

Hoy, 22 de julio, se celebra el Día Mundial del Cerebro, una fecha promovida por la Federación Mundial de Neurología y secundada por organizaciones neurológicas de todo el mundo que, en España, está impulsada por la



TRANSLATE

Seleccionar idioma ▾

Buscar

Lunes 28 de julio de 2025
04:50:46 AM

21,721,676

RESTRICCIÓN VEHICULAR - ÚLTIMO NO. PLACA

Restricción Vehicular Casco Central de San José
inicia 6:00am finaliza 7:00pm

- Lunes 1 y 2 - Martes 3 y 4 - Miércoles 5 y 6 - Juev

CONDICIÓN CLIMÁTICA

Goicoechea Pronóstico del tiempo

POSICIONES PRIMERA DIVISIÓN



SISMOS RECIENTES

SISMO, 26 de julio del 2025, 11:39 am., Mag: 5,0 Mw, SENTIDO - 26/7/2025
SISMO, 24 de julio del 2025, 4:39 am., Mag: 3,3 Mw, SENTIDO - 24/7/2025
SISMO, 22 de julio del 2025, 10:46 am., Mag: 3,5 Mw, SENTIDO - 22/7/2025
SISMO, 18 de julio del 2025, 4:34 am., Mag: 4,5 Mw, SENTIDO - 18/7/2025
SISMO, 14 de julio del 2025, 11:16 am., Mag: 6,2 Mw, SENTIDO - 14/7/2025

NOTICIAS DEL MUNDO BUSINESS WIRE

El icónico Cadillac rosa de Mary Kay ahora es eléctrico con el nuevo OPTIQ - 27/7/2025

Este sitio utiliza cookies de Google para prestar sus servicios y para analizar su tráfico. Tu dirección IP y user-agent se comparten con Google, junto con las métricas de rendimiento y de seguridad, para garantizar la calidad del servicio, generar estadísticas de uso y detectar y solucionar abusos.

[MÁS INFORMACIÓN](#) [ENTENDIDO](#)

oportunidad para cuidar y fortalecer nuestro cerebro. Es por eso que este año se ha querido destacar la importancia de fomentar la salud cerebral desde la preconcepción hasta la edad avanzada", señala el Dr. Jesús Porta-Etessam, presidente de la Sociedad Española de Neurología (SEN). "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".

Con esta campaña, la Sociedad Española de Neurología 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.

Hábitos cerebrosaludables

Porque 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.

[SU PUBLICIDAD CON NOSOTROS](#)



Escribanos dando clic en la imagen

[WHATSAPP](#)



Comuníquese con nosotros...

[VISITA NUESTRO FACEBOOK](#)



Visita nuestra tienda en línea, haz clic en la imagen

[PERFUMES & COLONIAS 100% ORIGINALES](#)

[SOCIAL PLUGIN](#)

Una carga creciente para la salud pública

Las enfermedades neurológicas 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. Unas cifras que van en aumento debido al envejecimiento de la población: en los últimos 35 años el volumen total de discapacidad y muertes prematuras causadas por las enfermedades 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.

Son prevenibles

"Tanto la OMS como la SEN consideramos que el pilar clave para reducir el impacto de las enfermedades neurológicas es la prevención porque fomentándola conseguíramos 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 alzhéimer podrían evitarse cuidando adecuadamente nuestro cerebro", destaca el Dr. Jesús Porta-Etessam. "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".

Se puede consultar el decálogo de la SEN para mantener un cerebro saludable en <https://acortar.link/hiPWar>.



Este sitio utiliza cookies de Google para prestar sus servicios y para analizar su tráfico. Tu dirección IP y user-agent se comparten con Google, junto con las métricas de rendimiento y de seguridad, para garantizar la calidad del servicio, generar estadísticas de uso y detectar y solucionar abusos.

Pero además de fomentar la prevención mediante la adopción de hábitos saludables y la detección precoz de los trastornos neurológicos, educando tanto a profesionales como a la población general, el Día Mundial del Cerebro 2025 se articula en torno a otros ejes de acción que también se consideran fundamentales: reducir el estigma de los trastornos neurológicos, garantizar un acceso equitativo a la atención neurológica y a la rehabilitación y promover políticas que fortalezcan los sistemas de salud.

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

MÁS INFORMACIÓN ENTENDIDO

LO MÁS LEÍDO

Construcción del puente entre Goicoechea y Coronado inicia su fase final

7/22/2025 09:00:00 a.m.

Juicio por tráfico de influencias: Exmagistrado, exalcalde y exfiscal enfrentan proceso en Goicoechea bajo estricta vigilancia

7/22/2025 08:52:00 a.m.

Embajada de EE. UU. cerrará el 25 de julio por conmemoración de la Anexión de Guanacaste

7/22/2025 10:00:00 a.m.

La Hormiga Investigadora. Hoy edición especial de anexión

7/25/2025 10:00:00 a.m.

"Hablemos en Serio": Hoy con Kattia Calvo Cruz jefa de despacho de la presidenta ejecutiva del INAMU y de la ministra de la condición de la mujer

7/23/2025 01:00:00 p.m.

BRETE celebra dos años transformando el empleo en Costa Rica: más de 180 mil personas se suman al mercado formal

7/24/2025 10:00:00 a.m.

Abren academia deportiva gratuita en La Facio de Ipís para jóvenes promesas

7/23/2025 09:00:00 a.m.

TSE actualiza distribución de escaños legislativos por provincia

7/25/2025 09:00:00 a.m.

Algo más que palabras El vínculo social cooperativista; Una preferencia de salud pública

7/23/2025 12:00:00 p.m.

(VIDEO) INAMU impulsa el empoderamiento femenino en la economía verde y azul de Costa Rica

7/24/2025 08:30:00 a.m.

Goicoechea es el cantón número 8 de la provincia de San José, fundado en 1851. Donde orgullosamente decimos: "D

Los comentarios expresados en las secciones de opinión, derechos de respuesta, reclamos del pueblo, campos pagados, negocios, y en la opinión de los lectores y comentarios de terceros al final de las notas o en las páginas de redes sociales, son responsabilidad exclusiva de sus autores. **La Voz de Goicoechea** (www.lavozdegoicoechea.info) es un medio de comunicación independiente, y no toma como suyas dichas opiniones por lo que no se responsabiliza por el contenido emitido por terceros. Todas las imágenes que muestra este medio, se utilizan solo con fines ilustrativos, por tanto se respetan todos los derechos de autor según corresponda en cada caso, siendo nuestra principal labor de la informar a nuestros lectores.

**Déjanos tus comentarios al final de cada nota que presentamos ;
nos interesa tú opinión al respecto. Te invitamos a participar...**

Somos La Voz de Goicoechea
El periódico digital de nuestro querido cantón
Escríbannos a nuestro correo electrónico

info@lavozdegoicoechea.info

2017 © 2025

Miembro de la Red de Medios Alternativos Independientes - REDMAI





Inicio > Salud > Estudio revela que el cerebro puede regenerarse a cualquier edad

Salud

Estudio revela que el cerebro puede regenerarse a cualquier edad

Por: Keismi Leclerc 28 de julio de 2025

- Publicidad -

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.

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

Hábitos para que el cerebro se mantenga joven y sano.

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

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

«Un elemento clave es el nivel de estudios. La diferencia entre una persona que nace en un buen medio socio-económico y otra que nace en un medio bajo y sin estudios,

es que el riesgo de demencia es 450 % mayor. Esto nos obliga a replantearnos las medidas que estamos tomando ahora mismo de cara a la educación».

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

Un cerebro maravilloso capaz de modificarse.

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

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 bailar

EFE/ Raquel ManzanaresEFE

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).



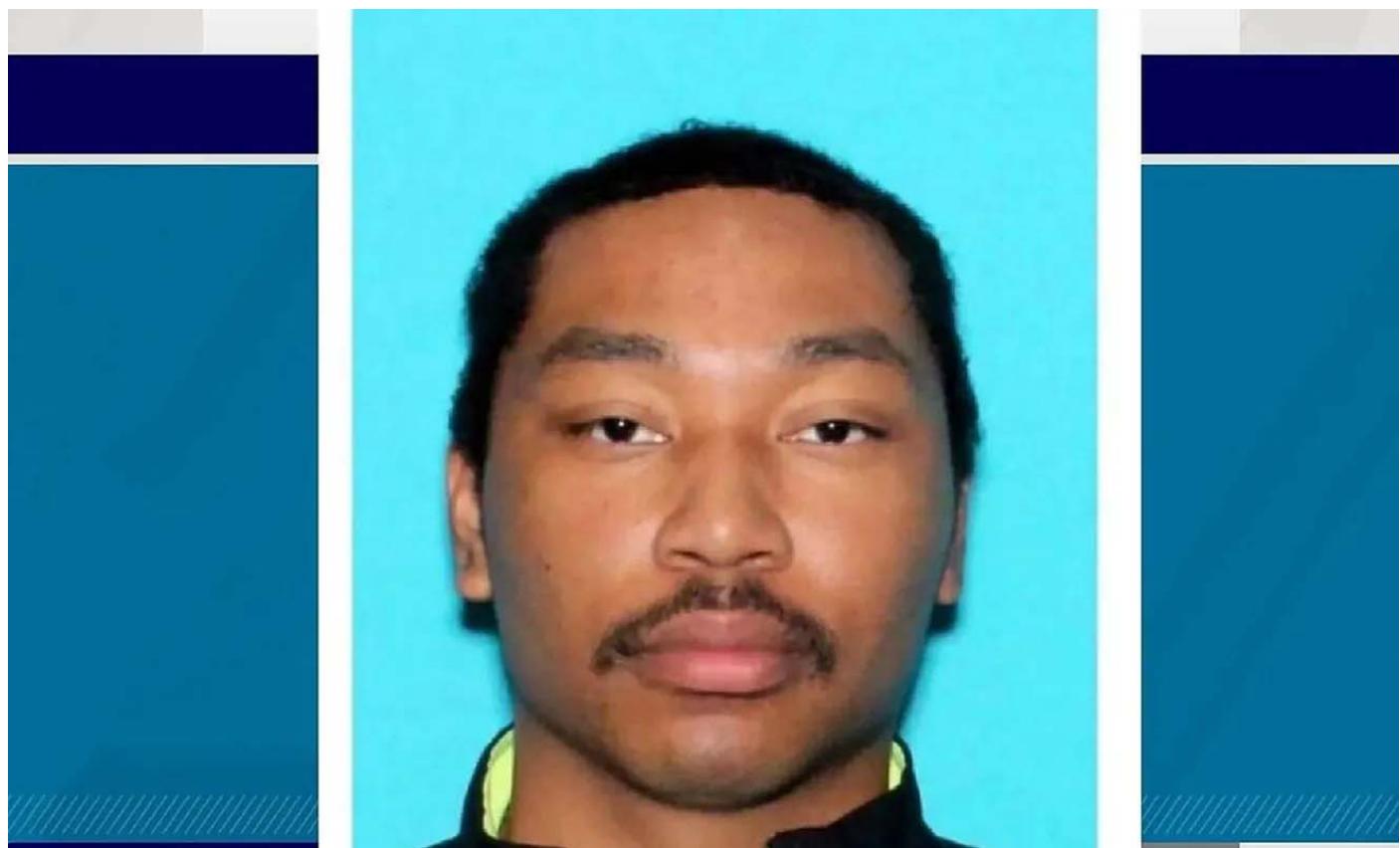
NFL

Noticias Resultados Calendario Posiciones Palmarés

NFL

¿Qué es el TCE/ETC? El problema que sufría Shane Tamura, el tirador de Nueva York

Los futbolistas profesionales tienen 3,5 veces más riesgo de desarrollar una enfermedad neurodegenerativa que el resto de la población y cinco veces más probabilidades de desarrollar Alzheimer.





NFL

Noticias

Resultados

Calendario

Posiciones

Palmarés

JOANNA GUILLÉN VALERA

29/07/2025 - 08:50 CDT

Cada año se producen en España más de 100.000 casos de daño cerebral traumático (la incidencia anual estimada es de más de 200 casos por cada 100.000 habitantes), y aproximadamente el 75% de los casos se dan en menores de 35 años. Aunque algo más del 60% de los casos de daño cerebral traumático, también llamados **traumatismos craneoencefálicos (TCE)**, que se producen al año son debidos a accidentes de tráfico y a accidentes laborales, la Sociedad Española de Neurología (SEN) estima que al menos un 20% de los casos se deben a lesiones deportivas.

También, según estimaciones de la SEN, entre el 10% y el 20% de todas las lesiones deportivas que se producen cada año son traumatismos craneoencefálicos y alrededor de un **20% de los jugadores de deportes de contacto padecen, al menos, un episodio de daño cerebral traumático al año**, siendo los deportes donde se encuentra una mayor incidencia de este tipo de lesiones el fútbol, el fútbol americano, el rugby, el hockey y el boxeo.

Próximamente



España: Un F-18, a punto de estrellarse sobre 300.000 personas durante exhibición

[Ver ahora](#)

**NFL**

Noticias

Resultados

Calendario

Posiciones

Palmarés



"Un traumatismo craneoencefálico (TCE) -o, como preferimos denominarlo, un daño cerebral traumático (DCT)- es causado por un golpe, una sacudida o un impacto en la cabeza, que interrumpe el funcionamiento normal del cerebro. Y aunque no todos los golpes en la cabeza causan traumatismos, cuando ocurre, y dependiendo de su gravedad, pueden producir desde un breve cambio en el estado mental o la conciencia, hasta períodos más largos de inconsciencia o serios problemas cerebrales después de la lesión", explica Jesús Porta-Etessam, presidente de la Sociedad Española de Neurología (SEN).

Los traumatismos craneoencefálicos son la primera causa de muerte e incapacidad en la población menor de 45 años en los países desarrollados, según datos de la Organización Mundial de la Salud (OMS). Además, la **discapacidad es frecuente en aquellos que sobreviven a un daño cerebral traumático grave, ya que se estima que, en todo el mundo, un 43% de sus afectados padece algún tipo de discapacidad.**

Los futbolistas, con más riesgo de enfermedad neurodegenerativa

"Pero además de las consecuencias inmediatas que puede conllevar un traumatismo craneocénfálico, cada vez se encuentra una mayor evidencia sobre sus efectos en la salud cerebral a largo plazo", comenta Porta-Etessam. "En los últimos años, se han publicado diversos estudios centrados en analizar la evolución de la salud cerebral de jugadores profesionales de deportes de contacto que en el pasado sufrieron conmociones cerebrales, encontrando **numerosa evidencia científica de la relación entre los TCE y el desarrollo de enfermedades neurodegenerativas en la madurez**".

Desde hace tiempo se conoce la asociación del daño cerebral traumático y el desarrollo de encefalopatía traumática crónica, una enfermedad neurodegenerativa



NFL

Noticias

Resultados

Calendario

Posiciones

Palmarés

de encefalopatía crónica postraumática se producen en jugadores profesionales de deportes de contacto, sobre todo, en deportistas de boxeo, rugby, fútbol americano, hockey, artes marciales y lucha libre.

Además, más recientemente, son diversos los estudios que han señalado que el daño cerebral ocasionado por los golpes repetidos en la cabeza conlleva para los deportistas un riesgo superior de desarrollar a futuro otro tipo de demencias, como el Alzheimer, pero también otras enfermedades neurodegenerativas, como la enfermedad de Parkinson. **"Y eso no solo se ha visto en las disciplinas deportivas más agresivas, como las que antes se han mencionado, sino también en otro tipo de deportes de contacto como puede ser el fútbol.** Lo que ha llevado a que la International Football Association Board ya haya recomendado la prohibición de realizar cabezazos en el fútbol infantil, por riesgo de lesiones cerebrales", señala el Porta-Etessam.

Así, un estudio realizado entre futbolistas suecos recientemente señalaba que, salvo



NFL

Noticias

Resultados

Calendario

Posiciones

Palmarés

estudio realizado en Escocia aumentaba esta cifra, señalando que los futbolistas profesionales tienen 3,5 veces más riesgo de desarrollar una enfermedad neurodegenerativa que el resto de la población y cinco veces más probabilidades de desarrollar Alzheimer.



"La inactividad física es responsable del 6% de las muertes registradas en todo el mundo y es uno de los cuatro principales factores de riesgo de mortalidad. Además, entre las múltiples bondades de realizar ejercicio, está también su función protectora frente a enfermedades neurodegenerativas o cerebrovasculares, ya que evitar el sedentarismo puede suponer un retraso de 10 o más años en la aparición de las primeras manifestaciones clínicas de muchas enfermedades neurológicas", comenta Porta-Etessam.

"Por lo tanto, aunque los beneficios de practicar deporte, tanto para la salud general como para la cerebral, siempre serán superiores a los posibles riesgos, es importante concienciar sobre la necesidad de prevenir los traumatismos de cabeza y aún más en la infancia y la adolescencia, donde el cerebro está en desarrollo. Y esto es importante no solo a la hora de hacer deporte, sino en general, a la hora de realizar cualquier tipo de actividad, donde la utilización sistemática del casco, del cinturón de seguridad u otros sistemas de seguridad pueden ser vitales para nuestra salud cerebral".

Según la OMS, en todo el mundo, los TCE están detrás del 30% de las muertes

M**NFL**

Noticias

Resultados

Calendario

Posiciones

Palmarés

que casi el 25% de las personas ingresadas por colisiones de tráfico han sufrido lesiones cerebrales traumáticas, y que el uso del casco y del cinturón de seguridad son las herramientas más útiles para evitarlos.

Por otra parte, también según datos de la OMS, el uso del casco disminuye el riesgo y la gravedad de las lesiones en la cabeza en un 72% en el caso de los accidentes en motocicleta, en un 79% en los accidentes de bicicleta y monopatín, y en más de un 60% en las lesiones de cabeza producidas durante la práctica de esquí, snowboard, patinaje o equitación, entre otros deportes.



Según datos de la SEN, en España, un 15% de los que sufren un TCE fallecen. Los traumatismos craneoencefálicos constituyen la primera causa de muerte en personas menores de 20 años en nuestro país, y al menos un 15% de los traumatismos craneoencefálicos pueden dejar discapacidad por secuelas neurológicas. Solo en España, se estima que unas **74.000 personas padecen daño cerebral adquirido como consecuencia de haber sufrido un traumatismo craneoencefálico.**

Además, desde la SEN recuerdan que, en los últimos años, debido al **crecimiento sustancial del uso de vehículos motorizados de dos ruedas, especialmente de patinetes eléctricos, el aumento de la práctica deportiva como la bicicleta o el esquí**, y la ausencia o el uso inapropiado de equipos de protección en el ámbito laboral, entre otros, ha provocado un aumento del número de ingresos en hospitales por



NFL

Noticias

Resultados

Calendario

Posiciones

Palmarés

En España, tres de cada cuatro pacientes con TCE son hombres. En las edades comprendidas entre 15 y 30 años, la principal causa suelen ser los accidentes de circulación; en la infancia se producen sobre todo durante las actividades de ocio; y en los mayores de 65 años, por caídas.

NFL. [Diego Ortiz, el coach mexicano que sigue en la élite de NFL con Indianapolis Colts](#)

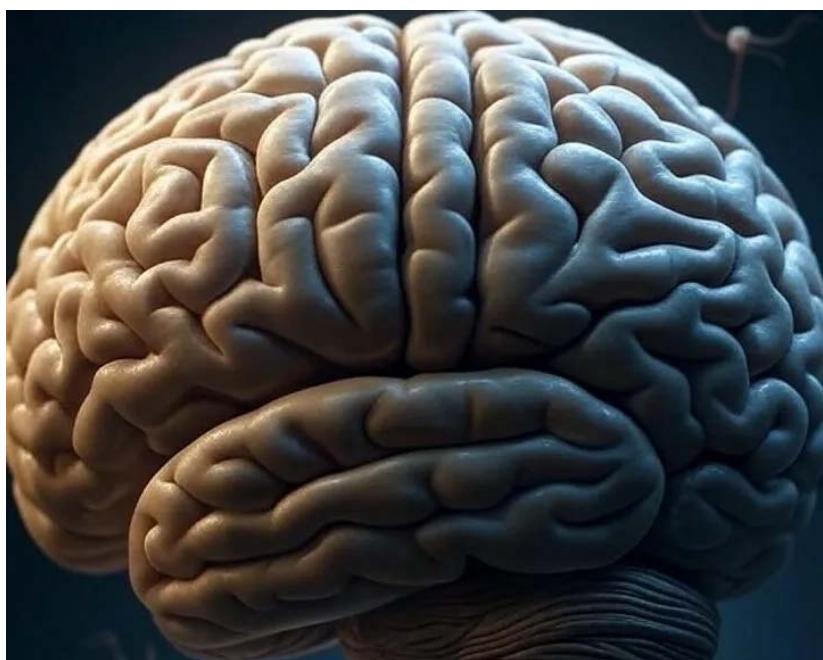
NFL. [Llaman "gordo" a Patrick Mahomes y salen en defensa de la estrella de Kansas City Chiefs](#)

Las Vegas Raiders. [Pete Carroll y Geno Smith generan ilusión con los Raiders](#)

Ver enlaces de interés ▾

¿Te gusta este sitio?  Regala al autor un plan de WordPress.com.

[Regalar](#)



Cómo generar neuronas a cualquier edad

[Deja un comentario](#) / Código Ciudadano / Por M@S INFORMACIÓN

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

EFE Reportajes

La actividad física mejora la función cerebral porque induce a la producción de sustancias neurotróficas (neurotropinas), 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, según añade el jefe de Servicio de Neurología en el Hospital Universitario Fundación Jiménez Díaz de Madrid.

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



Hábitos para que el cerebro se mantenga joven y sano

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

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

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

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

Un cerebro maravilloso capaz de modificarse

El presidente de la Sociedad Española de Neurología explica que el cerebro de los niños recién nacidos ahora es exactamente igual al de un bebé de hace 4,000 años, 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.

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 Alzhéimer, el Párkinson, 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).

Descubre más desde Más Información

Suscríbete y recibe las últimas entradas en tu correo electrónico.

Escribe tu correo electrónico...

Suscríbete

Escápate con una Oferta de principios de año

Publicidad Booking.com



Ver ofertas

Publicidad Booking.com



Vanitatis

Seguir

35.2K Seguidores



Adiós a la melatonina o la valeriana: esta es la rutina que puede ayudarte a dormir bien a partir de los 60 años

Historia de V. G. • 1 mes(es) • 3 minutos de lectura

Si quieras vivir una vida más feliz a los 60 años, di adiós a estos 7 hábitos

La regla del 6-6-6 con la que las personas mayores de 60 se ponen en forma

Dormir profundamente se vuelve más difícil con el paso del tiempo. A partir de los 60, muchas **personas notan que su descanso ha cambiado**: se despiertan varias veces por la noche, **les cuesta conciliar el sueño** o no logran sentirse descansadas al despertar. Este patrón, lejos de ser anecdótico, es una consecuencia habitual del **envejecimiento y de los cambios en los ritmos circadianos** y la arquitectura del sueño.



Publicidad

Entrega rápida y segura

HP® Store

Comentarios

Según la Sociedad Española de Neurología, entre un 25 y un 35 % de la población adulta sufre insomnio transitorio, y entre un 10 y un 15 % —más de cuatro millones de personas en España— padece insomnio crónico. Estas alteraciones aumentan con la edad y **afectan directamente a la calidad de vida**, el rendimiento cognitivo y la salud emocional. A medida que envejecemos, el sueño se fragmenta más, **hay más despertares nocturnos** y se reduce el tiempo que pasamos en las fases más profundas y reparadoras del sueño.



└ A medida que cumplimos años puede que notemos problemas para dormir. (Freepi  Comentarios)

gpointstudio)

A medida que cumplimos años puede que notemos problemas para dormir. (Freepik / gpointstudio)

El portal médico 'MedlinePlus' también señala que estos cambios pueden **deberse a condiciones médicas** propias del envejecimiento, como la hipertensión, el dolor crónico o la necesidad frecuente de

Contenido patrocinado



Securitas Direct

Nueva alarma anti-ocupación

Patrocinado



Forge of Empires

Juego de construcción del año

Patrocinado

Más para ti

Comentarios



Dijo la verdad... y desapareció de la pantalla
todomeetis.com



lunes, julio 28, 2025

f o X Y in t



[Inicio](#) / [2025](#) / [julio](#) / [28](#) / ¿Es verdad que el Herpes puede causar Demencia?



[CIENCIAS Y TECNOLOGÍA](#) [CURIOSIDADES](#) [SALUD Y BELLEZA](#)

¿Es verdad que el Herpes puede causar Demencia?

28 de julio de 2025 / Redacción Central

Comparta nuestras noticias



La [demencia]([/clínica/tipos]RADIO MERCOSUR - 24 HORAS EN VIVO) el 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.

[Comprar vitaminas y suplementos](#)

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](/neurociencias/descubren-virus-del-herpes-causar-problemas-neurologicos-persistentes) 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.

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.

Los resultados mostraron que todos los biomarcadores aumentan con la edad excepto unos en concreto. Lo llamativo fue que **el hecho de tener 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.

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.

Con todo y con eso, no podemos obviar el hecho de que hay otros 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. [Comprar vitaminas y suplementos](#)

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 [En que te puedo ayudar?](#) e. pueden influir en la respuesta inflamatoria.

¿Podemos hacer algo para prevenirla?

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.

Fuente de esta noticia: <https://psicologiyamente.com/salud/herpes-puede-causar-demencia>

También estamos en Telegram como @prensamerkosur, únete aquí: Telegram Prensa Mercosur

Recibe información al instante en tu celular. Únete al Canal del Diario Prensa Mercosur en WhatsApp a través del siguiente link: <https://whatsapp.com/channel/0029VaNRx00ATRSnVrqEHu1> También estamos en Telegram como @prensamerkosur, únete aquí: https://t.me/prensamerkosur_Mercosur

Recibe información al instante en tu celular. Únete al Canal del Diario Prensa Mercosur en WhatsApp a través del siguiente link: <https://www.whatsapp.com/channel/0029VaNRx00ATRSnVrqEHu1W>

ESPAZIO PUBLICITARIO

The advertisement features a large banner for the "EXPO YGUAZÚ 2025". On the left, it says "28 al 31 del agosto". In the center, there's a logo with a stylized sun and the text "EXPO YGUAZÚ 2025". On the right, it says "¡LA EXPO DE TODOS!" and "PLAZA DE LA AMISTAD KM42 PY02 YGUAZÚ - ALTO PARANÁ". Below the banner, there are logos for sponsors: Organizan (Yguazú, Asystur, Yguazú Gastronomía de Festejos), Auspician (De La Sobera, Pilsen, Coca-Cola, AESA), and Apoya (Nissei continental, Senatur Paraguay).

Comparta nuestras noticias

En que te puedo ayudar?

RADIO MERCOSUR - 24 HORAS EN VIVO



Buscar



Glosario

Directorio

IA

Cursos

Psicofármacos

Trastornos

Congreso

Actualidad

B

Actualidad y Artículos | Psiquiatría general

Seguir 130



1



2



PUBLICAR ▾

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



Noticia | Fecha de publicación: 29/07/2025

Artículo revisado por nuestra redacción

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

Explora el artículo con IA



Glosario Directorio IA Cursos Psicofármacos Trastornos Congreso

Actualidad

B

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.

Cuando la vida de tus pacientes con depresión pesa, ayúdale a desprenderte de su carga



PUBLICIDAD

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

Abián Muñoz, neurólogo del HUCA

Canaria y recién reelegido presidente de la SOCANE.

Explora el artículo con IA



Glosario



Directorio



IA



Cursos



Psicofármacos



Trastornos



Congreso

Actualidad

B



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 neurólogos encontrar áreas de trabajo distintas entre sí.

Explora el artículo con IA



Glosario Directorio IA Cursos Psicofármacos Trastornos Congreso

Actualidad B

**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, abordaje clínico.

Explora el artículo con IA



Glosario Directorio IA Cursos Psicofármacos Trastornos Congreso

Actualidad

B

notablemente la incidencia de enfermedades 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, estimulación cognitiva), impulsar la detección precoz

Explora el artículo con IA



Glosario Directorio IA Cursos Psicofármacos Trastornos Congreso

Actualidad

B

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 hospitalaria, si bien difiere según referencia.

Explora el artículo con IA

 Redacción Qhali
hace 5 días

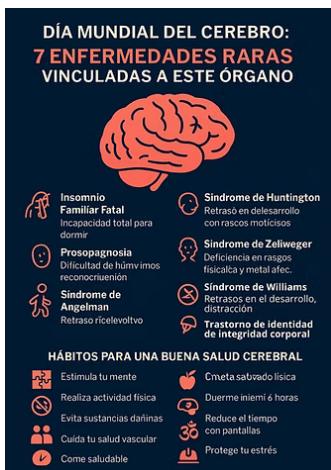
Día Mundial del Cerebro: Estas son algunas enfermedades raras vinculadas a este órgano

Actualizado: hace 5 días

- Nuestro cerebro, fascinante y complejo, también puede fallar de formas insospechadas: aquí tienes una lista de enfermedades neurológicas tan raros como sorprendentes que quizás nunca escuchaste.*



Freepik



Cada 22 de julio se conmemora el Día Mundial del Cerebro, una iniciativa de la Federación Mundial de Neurología (WFN) para generar conciencia sobre la importancia de este órgano vital. La fecha busca promover hábitos saludables y visibilizar enfermedades neurológicas que afectan la calidad de vida de millones de personas. Aunque muchas son conocidas como el Alzheimer o Parkinson, existen otras tan inusuales que apenas se conocen.

Y es que nuestro cerebro sigue siendo un misterio que no deja de sorprendernos, tanto para bien como para mal. Esta máquina que nos rige también puede fallar de formas inesperadas, dando lugar a trastornos difíciles de diagnosticar. Aquí te presentamos 7 enfermedades neurológicas raras que probablemente nunca habías escuchado.

¿Cuáles son las enfermedades más raras del cerebro?

La plataforma *Health, Brain and Neuroscience* explora en un artículo una lista de enfermedades poco comunes del cerebro:

- Insomnio Familiar Fatal:** Todos hemos pasado noches sin poder dormir, pero imagina no poder hacerlo nunca más. Este raro trastorno priva completamente a quien lo padece de la capacidad de dormir, lo cual tiene consecuencias devastadoras para el cerebro. Entre los síntomas reportados están la pérdida progresiva de atención y memoria, sudoración excesiva, aumento de la temperatura corporal, respiración irregular, presión arterial alta y una severa pérdida neuronal.
- Trastorno de identidad de integridad corporal:** Las personas con este trastorno sienten que una parte de su cuerpo no les pertenece, como si fuera un objeto externo. Esta sensación suele aparecer desde la infancia y puede generar un fuerte impulso por amputar la zona afectada. En algunos casos, los pacientes llegan a dañarse intencionalmente para forzar la amputación.

Usamos cookies en nuestra página web para ver cómo interactúas con ella. Al aceptarlas, estás de acuerdo con nuestro uso de dichas cookies. [Política de privacidad](#)

Ajustes Aceptar X

6. **Enfermedad de Huntington:** Esta enfermedad que aún no tiene cura, es hereditaria, y causa la degeneración progresiva de ciertos nerviosos en el cerebro, provocando demencia y cambios en el comportamiento. Los afectados presentan movimientos involuntarios como sacudidas, gestos faciales extraños y una caminata inestable. Además, sufren confusión, problemas de atención, cambios de personalidad y episodios de depresión o psicosis.
5. **Síndrome de Angelman:** Esta rara enfermedad neurológica afecta aproximadamente a 1 de cada 12,000 nacimientos y se caracteriza por síntomas que comienzan entre los 6 y 12 meses. Los niños afectados muestran retrasos en el desarrollo, como dificultad para gatear o hablar, además de problemas en la alimentación y movimientos temblorosos en los brazos desde recién nacidos.
6. **Síndrome de Zellweger:** Este raro síndrome afecta a entre 1 de cada 25,000 y 100,000 recién nacidos y se debe a la falta de unas estructuras celulares clave para eliminar toxinas en el hígado, los riñones y el cerebro. Las personas que lo padecen suelen tener músculos muy flojos, convulsiones desde recién nacidos, retrasos en el desarrollo físico y mental, además de deformidades en la cara y el cráneo.
7. **Síndrome de Williams:** Este raro trastorno, que aparece en 1 de cada 7,500 a 8,000 nacimientos, puede no tener antecedentes familiares, pero tiene un 50% de probabilidad de heredarse. Se caracteriza por retrasos en el desarrollo, distracción, afinidad por la música y miedo al contacto físico. Físicamente, presenta rasgos faciales distintivos y tórax hundido. A pesar de sus desafíos, quienes lo padecen suelen ser muy amigables y desinhibidos.

¿Cómo mantener tu cerebro saludable?

Con el objetivo de conmemorar esta fecha, la Sociedad Española de Neurología (SEN) ha lanzado la campaña "Salud cerebral para todas las edades", que busca promover el cuidado del cerebro desde etapas tempranas y se han identificado 10 hábitos clave que todos deberían adoptar para mantener una salud cerebral óptima:

- **Mantén tu mente activa** con actividades que estimulen el cerebro: leer, escribir, jugar juegos de estrategia, hacer manualidades, resolver crucigramas o aprender un nuevo idioma.
- **Incorpora el movimiento a tu rutina diaria**, ya sea practicando un deporte o caminando al menos 30 minutos una o dos veces al día.
- **Aléjate de sustancias dañinas** como el tabaco, el alcohol, las drogas y evita exponerte a ambientes contaminados.
- **Cuida tu salud vascular** controlando tu presión arterial, los niveles de azúcar en sangre y evitando la diabetes.
- **Fomenta vínculos sociales y emocionales**, ya que el aislamiento favorece el deterioro cognitivo con el paso del tiempo.
- **Adopta una alimentación saludable**, reduciendo el consumo de azúcar, grasas saturadas, sal y productos ultraprocesados. Prioriza frutas, verduras y legumbres.
- **Duerme bien y lo suficiente**: un descanso de calidad de al menos ocho horas fortalece la memoria y la concentración.
- **Límita el tiempo frente a las pantallas**, ya que su uso excesivo afecta la atención, el aprendizaje y altera el sueño.
- **Protege tu cabeza de golpes**, utilizando siempre el cinturón de seguridad o casco cuando sea necesario.
- **Maneja el estrés diario**, buscando el equilibrio emocional a través de técnicas de relajación, descanso y tiempo para ti.



Suscríbete al newsroom

Email *

[Subscribe](#)

CONTACTO

Mail: salud.quali@gmail.com
Cel: 942 885 517



[Sobre nosotros](#)

[Política de privacidad](#)

[Términos y Condiciones](#)

Atención al paciente: 900 301 013

Trabaja con nosotros



International patient



quirónsalud

La salud persona a persona



Buscar centro, médico, e

Pedir cita

Mi Quirónsalud

Menú

Hospitales Cuadro Especialidades Enfermedades Unidades Investigación El Comunicación Oriente
médico y y médicas grupo grupo de si
tratamientos

**28 de julio de 2025****HOSPITAL UNIVERSITARI GENERAL DE CATALUNYA**

Según la Sociedad Española de Neurología, en España se estima que alrededor de 385000 personas padecen epilepsia, lo que la convierte en uno de los trastornos neurológicos crónicos más extendidos. Cada año se diagnostican cerca de 18000 nuevos casos en nuestro país, afectando tanto a niños como a adultos.

A pesar de ser uno de los trastornos neurológicos más frecuentes en todo el mundo, la epilepsia sigue rodeada de cierto desconocimiento y un gran estigma. Por ello, la información y la concienciación social son herramientas clave para ayudar a normalizar esta condición y mejorar la calidad de vida de los pacientes.

Atención al paciente: 900 301 013

Trabaja con nosotros



International patient



quirónsalud

La salud persona a persona

Q

Pedir cita

Mi Quirónsalud

Menú

Hospitales Cuadro Especialidades Enfermedades Unidades ▾ Investigación ▾ El Comunicación ▾ Oriente médico y médicas grupo de si tratamientos

Neurología del Hospital Universitari General de Catalunya, y añade que "en muchos casos no se puede identificar un origen concreto, y se habla entonces de una epilepsia idiopática".

Además, algunos factores genéticos también pueden influir, ya que determinadas formas de epilepsia tienen un componente hereditario. Aun así, es importante destacar que cualquier persona puede llegar a desarrollar epilepsia en algún momento de su vida, aunque no tenga antecedentes familiares ni condiciones médicas previas.

Convivir con la epilepsia: tratamiento y estilo de vida

En la mayoría de los casos la epilepsia puede controlarse con un sólo fármaco si éste es el adecuado; en otros casos es preciso realizar combinaciones de medicamentos", explica el Dra. Mon.

Además, llevar un estilo de vida saludable también es fundamental para minimizar el riesgo de crisis. Dormir las horas suficientes, evitar el consumo de alcohol y drogas, controlar el estrés y cumplir estrictamente con la medicación son pilares esenciales para quienes conviven con la epilepsia.

En algunos casos en los que la medicación no logra controlar las crisis, existen opciones como la cirugía o la estimulación del nervio vago. La dieta cetogénica puede ayudar a reducir la frecuencia de convulsiones en pacientes afectos de epilepsia refractaria.

Más allá del tratamiento médico, también es muy importante el acompañamiento psicológico y social, ya que muchos pacientes con epilepsia experimentan miedo, ansiedad o discriminación por desconocimiento de la enfermedad en su entorno personal o laboral.

¿Qué hacer si alguien sufre una crisis epiléptica?

"Saber cómo actuar ante una crisis epiléptica puede marcar la diferencia y evitar lesiones o

Atención al paciente: 900 301 013

Trabaja con nosotros



International patient



quirónsalud

La salud persona a persona

Q

Pedir cita

Mi Quirónsalud

Menú

Hospitales Cuadro Especialidades Enfermedades Unidades Investigación El Comunicación Oriente
médico y médicas grupo de si
tratamientos

Rompiendo estigmas

Hoy en día, la epilepsia sigue siendo una de las enfermedades neurológicas con mayor carga social y emocional para quienes la padecen. El desconocimiento y los prejuicios pueden generar aislamiento y limitar la integración laboral y personal de las personas afectadas.

Desde el Hospital Universitari General de Catalunya se hace hincapié en la importancia de la educación sanitaria y el apoyo a pacientes y familiares para afrontar la epilepsia con seguridad, naturalidad y sin estigmas. La epilepsia es una condición médica que, con tratamiento adecuado y un entorno comprensivo, no tiene por qué impedir que una persona lleve una vida plena, activa y feliz.

Contenidos de salud

[Ver todos](#)

MARTES, 29 JULIO DE 2025

(HTTP:// HTTPS:// ((HTTPS://WWW.SALUDADIARIO.ES/QUIENES-SOMOS/))

WWW.FACEBOOK.COM/LINKEDIN.COM/ CONTACTO (HTTPS://WWW.SALUDADIARIO.ES/CONTACTO/)

f (HTTPS://WWW.FACEBOOK.COM/SALUDADIARIONOTICIAS/)

U=HTTPS%3A%2F%2FWWW.SALUDADIARIO.ES/ SALUDARIO (HTTPS://TWITTER.COM/SALUDARIO/)

SALUD- TEXT=LA+SALUDADIAARIO/SALUD

COMO- CEREBRALPACIENTES/LA-

Portada (<https://www.saludadiario.es/>) » La salud cerebral como prioridad mundial en todas las etapas de la vida LA- SALUD-

PACIENTES (HTTPS://WWW.SALUDADIARIO.ES/PACIENTES/) DÍA MUNDIAL DEL CEREBRO MUNDIAL-PRIORIDADGALUD- CEREBRAL-

La salud cerebral como prioridad mundial en todas las etapas de la vida

EN- MUNDIAL-CEREBRAL-COMO-
TODAS- EN- COMO- PRIORIDAD-
LAS- TODAS- PRIORIDADMUNDIAL-

En España, más de 23 millones de personas padecen algún tipo de enfermedad neurológica: son las responsables del 44% de la discapacidad por enfermedad crónica y del 14% del total de fallecimientos / Hasta el 90% de los casos de ictus y el 40% de los casos de Alzheimer podrían evitarse cuidando adecuadamente nuestro cerebro

ETAPAS- LAS- MUNDIAL- EN-
DE-LA- ETAPAS- EN- TODAS-
VIDA%2F) DE-LA- TODAS- LAS-

S.A.D (HTTPS://WWW.SALUDADIARIO.ES/AUTOR/S-A-D/) 22 DE JULIO DE 2025

0 (HTTPS://WWW.SALUDADIARIO.ES/PACIENCIA/REGISTRO/REGISTRAR/REGISTRAR%)

PRIORIDAD-MUNDIAL-EN-TODAS-LAS-ETAPAS-DE-LA-VIDA/#RESPOND

ETAPAS- DE-LA-

DE-LA- VIDA/)

VIDA/)

Gestionar el consentimiento de las cookies



Para ofrecer las mejores experiencias, utilizamos tecnologías como las cookies para almacenar y/o acceder a la información del dispositivo. El consentimiento de estas tecnologías nos permitirá procesar datos como el comportamiento de navegación o las identificaciones únicas en este sitio. No consentir o retirar el consentimiento, puede afectar negativamente a ciertas características y funciones.

Aceptar

Denegar

Ver preferencias



Hoy, 22 de julio, se celebra el Día Mundial del Cerebro, una fecha promovida por la Federación Mundial de Neurología y secundada por organizaciones neurológicas de todo el mundo que, en España, está impulsada por la Sociedad Española de Neurología (SEN). Este año, bajo el lema 'Salud cerebral para todas las edades', la campaña quiere hacer un llamamiento global para priorizar el cuidado del cerebro desde la preconcepción hasta la vejez.

"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. Es por eso que este año se ha querido destacar la importancia de fomentar la salud cerebral desde la preconcepción hasta la edad avanzada", señala el Dr. Jesús Porta Etessan, presidente de la Sociedad Española de Neurología (<https://www.sen.es/>). "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".

[Acepto](#)

Con esta campaña, la Sociedad Española de Neurología 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.

[Denegar](#)

[Ver preferencias](#)

Porque 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 alimentación 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 neurologicas.

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.

Una carga creciente para la salud pública

Las enfermedades neurológicas (<https://www.saludadiario.es/pacientes/la-prevalencia-de-las-enfermedades-neurologicas-en-espana-supera-en-un-18-la-media-mundial/>) 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. Unas cifras que van en aumento debido al envejecimiento de la población: en los últimos 35 años el volumen total de discapacidad y muertes prematuras causadas por las enfermedades neurológicas ha aumentado más de un 18%.

Aceptar

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

Denegar

Ver preferencias

Aviso legal

Política de cookies

Política de privacidad

Aviso legal

enfermedad crónica y del 14% del total de fallecimientos, principalmente debido a ictus y al Alzheimer y otras demencias.

[WWW.FACEBOOK.COM](#) [WWW.LINKEDIN.COM](#)

Son prevenibles

[SHARER.PHP?ENT/](#) [CWS/](#) [TEXT=LA+SAL](#)

"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 alzhéimer podrían evitarse cuidando adecuadamente nuestro cerebro", destaca el Dr. Jesús Porta-Etessam. "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".

[LAS-](#) [TODAS-](#) [PRIORIDAD MUNDIAL-](#)

Se puede consultar el decálogo de la SEN para mantener un cerebro saludable en <https://acortar.link/hiPWar> (<https://sen.us20.list-manage.com/track/click?u=1b0de058ed4640f2752895dae&id=f4f8dae904&e=796d050a49>), elaborado con el objetivo de fomentar hábitos saludables y prevenir factores de riesgo de las enfermedades neurológicas.

[ETAPAS-](#) [DE-LA-](#) [ETAPAS-](#) [EN-](#) [TODAS-](#) [VIDA%2FJ-](#) [DE-LA-](#) [TODAS-](#) [LAS-](#)

Otros ejes de acción

[ETAPAS-](#) [DE-LA-](#)

Pero además de fomentar la prevención mediante la adopción de hábitos saludables y la detección precoz de los trastornos neurológicos, educando tanto a profesionales como a la población general, el Día Mundial del Cerebro 2025 se articula en torno a otros ejes de acción que también se consideran fundamentales: reducir el estigma de los trastornos neurológicos, garantizar un acceso equitativo a la atención neurologica y a la rehabilitación y promover políticas que fortalezcan los sistemas de salud.

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

Ver preferencias

TAGS

[DÍA MUNDIAL DEL CEREBRO](#) (<https://www.saludadiario.es/tag/dia-mundial-del-cerebro/>)

[Política de cookies](#) (<https://www.saludadiario.es/politica-de-cookies/>)

[Política de Privacidad](#) (<https://www.saludadiario.es/politica-de-privacidad/>)

[Aviso Legal](#) (<https://www.saludadiario.es/aviso-legal/>)



(<https://www.ub.edu/greecs/posgrado/>)

Teva en España. Un gigante farmacéutico israelí cuyas ganancias financian el genocidio en Palestina

Profesionales de la sanidad por Palestina ([/haim-bresheeth-zabner/profesionales-de-la-sanidad-por-palestina](http://haim-bresheeth-zabner/profesionales-de-la-sanidad-por-palestina)) 26/07/2025



Resumen del Documento de los Profesionales de la sanidad por Palestina, España (HealthWorkers4PalestineSpain)[\[i\]](#)

Introducción

Quizá a usted no le suene el nombre de Teva como le suenan otras compañías farmacéuticas internacionales tipo Johnson&Johnson, Roche, Pfizer, GSK, AstraZeneca, Lilly, Sanofi, Janssen, etc.

Sin embargo, Teva es un gigante farmacéutico, la mayor empresa del mundo en el campo de los medicamentos genéricos (medicamentos producidos por compañías ajenas a las que desarrollaron el original, al acabar sus patentes).

Teva fue fundada en 1901. Sus oficinas centrales están en Israel. Tiene una cartera de más de 3.600 medicamentos que produce en 53 plantas, en 33 países, incluyendo una planta en Zaragoza, España (con 600 trabajadores[\[ii\]](#),[\[iii\]](#)).

Zaragoza concentra el grueso de la producción de Teva en todo el mundo (produce el 87% del total de sus medicamentos).

Sobre Teva y sus medicamentos

Teva tuvo ingresos por encima de los 16.400 millones de dólares en 2024, apoyándose en medicamentos de bajo coste pero alta demanda como los genéricos, medicamentos que han perdido la patente y se venden sin nombre de fantasía, sólo el nombre del principio activo, tipo paracetamol, omeprazol, enalapril, metformina, budesonida, montelukast, etc. bajo la denominación Teva, Tevagen, Davur, Belmac y Ratiopharm.

También comercializa otros medicamentos como Austedo (deutetabenazine) para la enfermedad de Huntington y varios GLP-1 (gliclazida, sitagliptina, liraglutida, etc) para la diabetes-obesidad.

Sus productos “estrella” son Ajovy (fremanezumab) para la migraña, Copaxone (glatiramer) para la esclerosis múltiple, Uzedy (risperidona) para la esquizofrenia y Azilect (rasagilina) para el parkinson[\[iv\]](#),[\[v\]](#).

Teva y la corrupción

Para promover las ventas de sus medicamentos, Teva ha realizado prácticas corruptas que le han llevado a condenas judiciales.

Así, una multa en 2016, en Estados Unidos, de 519 millones de dólares, en relación con sobornos para vender Copaxone[\[vi\]](#).

En 2022, también en Estados Unidos, Teva fue condenada a pagar 4.250 millones por la promoción fuera de indicación de sus medicamentos opiodes, lo que contribuyó a la epidemia de muertes por sobredosis[\[vii\]](#).

En 2023, Teva fue multada con 225 millones de dólares por sus prácticas corruptas con pravastatina (para “el colesterol”)[\[viii\]](#).

Por sobornos, también en relación con Copaxone, una multa en Estados Unidos de 450 millones de dólares en 2024[\[ix\]](#).

En relación con el mismo medicamento, la Unión Europea multó a Teva en 2024 con 462,6 millones de euros por abuso de posición dominante[\[x\]](#).

Entre 2010 y 2024, Teva pagó 9.000 millones de dólares por condenas y multas por corrupción demostrada en tribunales de todo el mundo[\[xi\]](#).

A finales de 2024, Teva fue investigada en Estados Unidos por incrementar los precios e impedir la libre competencia al introducir cambios en sus medicamentos genéricos para el asma y la EPOC (enfermedad pulmonar obstructiva crónica)[\[xii\]](#), lo que se confirmó en mayo de 2025, con la correspondiente amonestación[\[xiii\]](#).

Teva, ventas en España

En 2023, en España, Teva fue, por volumen de ventas al Sistema Nacional de Salud (el sistema sanitario público), la tercera compañía farmacéutica, con 70 millones de envases y gasto de más de 500 millones de euros.

La propaganda de Teva a los profesionales

La propaganda de medicamentos se hace a los médicos y otros profesionales, especialmente a los médicos “principales”, a los “key opinion leaders” (KOL), los que crean opinión, los influyentes que son especialmente eficaces para transmitir mensajes a sus compañeros, a quienes se financian estudios y publicaciones y a

quienes se promueven en todas las actividades docentes financiadas por las industrias (congresos, jornadas, cursos, encuentros, etc).

Las industrias llaman “transferencias de valor” a esta financiación de propaganda que incluyen viajes, estancias, comidas y remuneraciones por asesoría, conferencias y otras actividades [\[xiv\]](#), [\[xv\]](#).

En España, en 2023, Teva declaró 2.010.412 € en “transferencias de valor” [\[xvi\]](#).

Pagos a profesionales sanitarios 961.819 €

Pagos a asociaciones: 811.811 €

Pagos relacionados con investigación: 236.782 €

Teva en España, KOL, profesionales que recibieron 10.000 euros, o más, en 2023

Teva declaró pagos (transferencias de valor) a casi 1.500 profesionales de la sanidad en el año 2023 (la amplia mayoría en torno a los 600 euros). Destacan como KOL:

*Patricia Pozo Rosich, Barcelona, neuróloga, 31.654

*José Miguel Laínez Andrés, Valencia, neurólogo, 14.619

*Roberto Chacón Puig, Barcelona, farmacéutico, 14.324

*Rogelio Leira Muiño, Santiago de Compostela, neurólogo, 13.720

*Pablo Irimia Sieira, Pamplona, neurólogo, 13.173

*María Carmen González Oria, Sevilla, neuróloga 13.629

Teva en España, organizaciones que recibieron 10.000 euros, o más, en 2023

Teva declaró pagos (transferencias de valor) a 45 organizaciones, en torno a los 3.000 euros. Destacan:

*Fundación SEN (Sociedad Española de Neurología), Barcelona, 149.645

*Fundació Hospital Universitari Valle D'Hebron. Institut de Recerca, Barcelona, 112.850

*Sociedad Española de Farmacia Clínica, Familiar y Comunitaria, SEFAC, Madrid, 90.985

*Fundación Investigación y Formación de la SMEG (Sociedad Española de Médicos Generales y de Familia), Madrid, 87.483

*Fundació Institut de Recerca del Hospital de la Santa Creu i Sant Pau,

Barcelona, 53.800

¿Por qué proponemos el boicot a la farmacéutica TEVA, y todas sus marcas, Tevagen, Dalvur, Belmac y Ratiopharm?

¿Por qué?

*porque genera millones de dólares en ingresos para el régimen militar y colonial israelí, siendo así facilitadora del genocidio y del régimen de apartheid

*porque se aprovecha de la ventajas de la ocupación, el monopolio y la explotación de los palestinos

*porque vende sus fármacos a palestinos por encima de su precio de mercado

Conclusión

Es nuestro deber ético y moral promover el boicot a Teva y sus productos y hacer todo lo posible para asegurarnos de que nuestro dinero no se utilice para fomentar la opresión genocida y colonial de Israel[xvii].

Notas:

[i]Profesionales de la sanidad por Palestina, España (HW4PalestineSpain). ¿Quiénes somos? <https://hw4p.es> (<https://hw4p.es/sobre-nosotros>)

[ii]El consejero de Sanidad visita la planta de Teva Pharma en Zaragoza que produce 8.700 millones de dosis de fármacos al año. <https://www.aragonhoy.es/sanidad/consejero-sanidad-visita-planta-teva-pharma-zaragoza-produce-8-700-millones-dosis-farmacos-ano-96176> (<https://www.aragonhoy.es/sanidad/consejero-sanidad-visita-planta-teva-pharma-zaragoza-produce-8-700-millones-dosis-farmacos-ano-96176>)

[iii]El origen de la planta en Zaragoza es la aragonesa Industrial Farmacéutica de Zaragoza (INFAR), promovida por el farmacéutico Julio Gracia Zatorre en los años 40 del siglo XX, quien industrializó las fórmulas magistrales que habitualmente dispensaba desde su oficina de farmacia Zatorre, ubicada en la calle Balmes 3 de Zaragoza. La compañía se asoció después con la compañía alemana NATTERMANN GmbH. En 1973, construyó en el polígono de Malpica de Zaragoza una planta de fabricación, con 70 trabajadores, donde mantiene su ubicación. Después, ha pasado por diferentes dueños hasta su adquisición por TEVA.

[iv]Teva acelera en España: crece un 10%, hasta 160 millones en el primer semestre. <https://www.plantadoce.com/empresa/teva-acelera-en-espana-crece-un-10-hasta-160-millones-en-el-primer-semestre> (<https://www.plantadoce.com/empresa/teva-acelera-en-espana-crece-un-10-hasta-160-millones-en-el-primer-semestre>)

[v] Teva eleva sus previsiones, aupada por los fármacos contra la enfermedad de Huntington. <https://www.plantadoce.com/empresa/teva-eleva-sus-previsiones-aupada-por-los-farmacos-contra-la-enfermedad-de-huntington>

[vi] Teva agrees to pay US\$519m to settle corruption charge. <https://pharmaceutical-journal.com/article/news/teva-agrees-to-pay-us519m-to-settle-corruption-charge>

[vii] Opioids Maker Teva Agrees to \$4.25 billion settlement: Preliminary Agreement Will Provide Cash and Naloxone to Address Opioids Crisis. <https://www.texasattorneygeneral.gov/news/releases/opioids-maker-teva-agrees-425-billion-settlement-preliminary-agreement-will-provide-cash-and>

[viii] Teva to pay \$225 million fine and divest cholesterol drug to settle price-fixing charges. <https://edition.cnn.com/2023/08/21/investing/teva-pharmaceuticals-price-fixing-settlement/index.html>

[ix] Drug Maker Teva Pharmaceuticals Agrees to Pay \$450M in False Claims Act Settlement to Resolve Kickback Allegations Relating to Copayments and Price Fixing. <https://www.justice.gov/opa/pr/drug-maker-teva-pharmaceuticals-agrees-pay-450m-false-claims-act-settlement-resolve-kickback>

[x] Commission fines Teva €462.6 million over misuse of the patent system and disparagement to delay rival multiple sclerosis medicine. https://ec.europa.eu/commission/presscorner/detail/en/ip_24_5581

[xi] Violation Tracker Global: Current Parent Summary. <https://violationtrackerglobal.goodjobsfirst.org/parent/teva-pharmaceutical-industries>

[xii] FTC opens investigation into Teva, escalating patent fight with pharma industry. <https://www.washingtonpost.com/health/2024/07/01/teva-patent-pharma-generic-inhaler/> (<https://www.washingtonpost.com/health/2024/07/01/teva-patent-pharma-generic-inhaler/>) <https://>

www.saludyfarmacos.org/lang/es/boletin-farmacos/boletines/ago202407/14_co/ ([https://www.saludyfarmacos.org/lang/es/boletin-farmacos/boletines/ago202407/14_co/](http://www.saludyfarmacos.org/lang/es/boletin-farmacos/boletines/ago202407/14_co/))

[xiii] Improper Orange Book Patent Listings for ProAir HFA, ProAir DigiHaler, ProAir RespiClick, QVAR 40, and QVAR 80 https://www.ftc.gov/system/files/ftc_gov/pdf/2025-05-21-teva-branded-pharm-orange-book-warning-letter.pdf (https://www.ftc.gov/system/files/ftc_gov/pdf/2025-05-21-teva-branded-pharm-orange-book-warning-letter.pdf)

[xiv] Los pagos a profesionales y organizaciones sanitarias: el mercado de pulgas de las multinacionales farmacéuticas. [https://accesojustomedicamento.org/los-pagos-a-profesionales-y-organizaciones-sanitarias-el-mercado-de-pulgas-de-las-multinacionales-farmaceuticas/](http://accesojustomedicamento.org/los-pagos-a-profesionales-y-organizaciones-sanitarias-el-mercado-de-pulgas-de-las-multinacionales-farmaceuticas/) ([https://accesojustomedicamento.org/los-pagos-a-profesionales-y-organizaciones-sanitarias-el-mercado-de-pulgas-de-las-multinacionales-farmaceuticas/](http://accesojustomedicamento.org/los-pagos-a-profesionales-y-organizaciones-sanitarias-el-mercado-de-pulgas-de-las-multinacionales-farmaceuticas/))

[xv] La red oscura que las multinacionales farmacéuticas ocultan tras los pagos a profesionales sanitarios: sus líderes de opinión en el SNS y su red de intereses al descubierto. [https://accesojustomedicamento.org/la-red-oscura-que-las-multinacionales-farmaceuticas-ocultan-tras-los-pagos-a-profesionales-sanitarios-sus-lideres-de-opinion-en-el-sns-y-su-red-de-intereses-al-descubierto/](http://accesojustomedicamento.org/la-red-oscura-que-las-multinacionales-farmaceuticas-ocultan-tras-los-pagos-a-profesionales-sanitarios-sus-lideres-de-opinion-en-el-sns-y-su-red-de-intereses-al-descubierto/) ([https://accesojustomedicamento.org/la-red-oscura-que-las-multinacionales-farmaceuticas-ocultan-tras-los-pagos-a-profesionales-sanitarios-sus-lideres-de-opinion-en-el-sns-y-su-red-de-intereses-al-descubierto/](http://accesojustomedicamento.org/la-red-oscura-que-las-multinacionales-farmaceuticas-ocultan-tras-los-pagos-a-profesionales-sanitarios-sus-lideres-de-opinion-en-el-sns-y-su-red-de-intereses-al-descubierto/))

[xvi] Teva, informe de transparencia, 2023. [https://viewer.tevapharm.com/view/385844187/](http://viewer.tevapharm.com/view/385844187/) ([https://viewer.tevapharm.com/view/385844187/](http://viewer.tevapharm.com/view/385844187/))

[xvii] Israeli-owned big pharma is now being targeted by UK activists. Complicit in genocide. [https://www.thecanary.co/uk/news/2024/03/05/teva-uk-protest/](http://www.thecanary.co/uk/news/2024/03/05/teva-uk-protest/) ([https://www.thecanary.co/uk/news/2024/03/05/teva-uk-protest/](http://www.thecanary.co/uk/news/2024/03/05/teva-uk-protest/)) Teva crea valor para sostener el genocidio en Palestina. Teva creates value to sustain genocide in Palestine [https://hw4p.es/boicot/farmaceutica/teva](http://hw4p.es/boicot/farmaceutica/teva) ([https://hw4p.es/boicot/farmaceutica/teva](http://hw4p.es/boicot/farmaceutica/teva))

Profesionales de la sanidad por Palestina (/haim-bresheeth-zabner/profesionales-de-la-sanidad-por-palestina):

[https://hw4p.es](http://hw4p.es)



La revista gratuita referente en la comarca de la Safor

SG / Foto: Natxo Francés.

Martes, 29 de Julio de 2025

Gandia aprobará una declaración institucional en apoyo a los enfermos de ELA



El pleno de Gandia de julio, que se celebrará este jueves, aprobará por unanimidad una declaración institucional tiene como finalidad dar visibilidad a la Esclerosis Lateral Amiotrófica (ELA), en el marco del Día Mundial celebrado el pasado 21 de junio. Esta enfermedad neurodegenerativa, progresiva e incurable, afecta actualmente entre 4.000 y 4.500 personas en España, según datos de la Sociedad Española de Neurología.

De este modo, el Ayuntamiento de Gandia muestra su compromiso más allá de esta fecha simbólica y manifiesta su apoyo y reconocimiento a las personas afectadas, familias y cuidadores; su agradecimiento a las entidades sociales, sanitarias y científicas que trabajan para mejorar la calidad de vida de estas personas; su voluntad de continuar colaborando con todas las administraciones públicas para garantizar una atención integral, asistencia domiciliaria, apoyo técnico, psicológico y los recursos adecuados.

Además, se ha acordado instar el Gobierno del Estado a dotar con una partida presupuestaria específica y suficiente la Ley ELA, aprobada por el Congreso de los Diputados, para hacerla efectiva, trasladando esta petición a la Presidencia del Gobierno.

Aviso sobre el Uso de cookies:

Utilizamos cookies nuestras y de terceros para el funcionamiento del digital. Puedes consultar la lista de cookies y como desconectarlas. Ver nuestra Política de Privacidad y Cookies



Etiquetada en...

Gandia **Plenos municipales**

Saforguia^{com}

Saforguia.com | Términos de uso | Protección de datos
Tel. 607 310 017 e-mail:mjpellcer@saforguia.com
© 2025 | Todos los derechos reservados

feP

Aviso sobre el Uso de cookies:

Utilizamos cookies nuestras y de terceros para el funcionamiento del digital. Puedes consultar la lista de cookies y como desconectarlas. Ver nuestra Política de Privacidad y Cookies

Aceptar Cookies

Personalizar



29/07/2025



f

t

y

|

Actualidad

Trasplantes

Residencia

Suicidio

Festival Cine

Bajas emisiones

IGIC

Descuento

Promete



LA UNIÓN HACELAR

POLÍTICA

ECONOMÍA

VIDA PÚBLICA

DEPORTES

NACIONAL

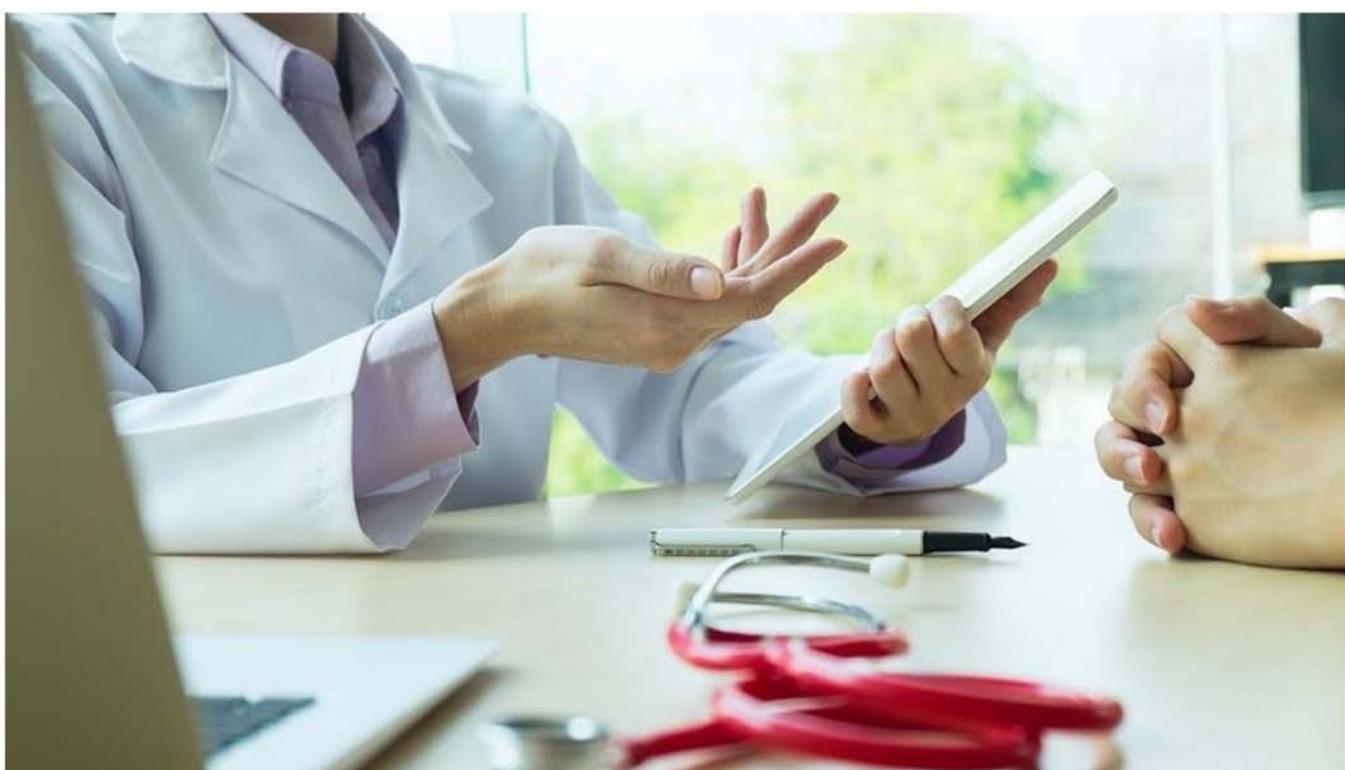
PLANETA

SUCESOS

OPINIÓN

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

Esta situación se achaca a la sobrecarga laboral derivada de la necesidad de cubrir ausencias o reforzar servicios





Tiempo de Canarias
Santa Cruz de Tenerife

27 jul. 2025 - 13:56



Tags

NEURÓLOGO - CANARIAS -
MÉDICO - MEDICINA -
TRABAJO

Publicidad



La Tierra es PlanA

Publicidad



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).

Publicidad



La Tierra es PlanA

Publicidad

Te puede interesar

Cerrados senderos y
pistas forestales en
Gran Canaria con la
activación de la alerta
por riesgo de incendio

Canarias supera hoy los
34 grados: estas son las
zonas donde está
haciendo más calor



29/07/2025



Tiempo de Canarias



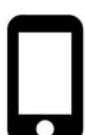
Herido de carácter
moderado un motorista
tras sufrir una caída en
Arona

Newsletter

Disfruta de Tiempo de
Canarias en tu correo
electrónico.



[Suscríbeme](#)



Ya tienes
disponible la app
de **Tiempo de
Canarias**



Lo + leído

Últimas 24 horas

La Tierra es Plan A



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.

**Más de la mitad manifiestan
levantarse ya fatigados antes de
comenzar la jornada**

Esta situación se achaca a la sobrecarga laboral

Canarias muestra su preocupación ante el nuevo Marco Financiero de Europa
29/07/2025

Un hombre resulta herido tras colisionar dos vehículos en Santa Cruz de Tenerife
1.

El fuego declarado en Tenerife continúa activo y se trabaja en consolidar el perímetro
2.

Tenerife revive no tan viejos fantasmas con el fuego en El Tanque
3.

4. Apaciguar al ogro

El incendio declarado en El Tanque sube a nivel 1 de emergencia
5.

La reina Letizia defiende el español como "herramienta de seducción" en el mundo
6.

Herido grave tras la colisión entre un coche y un camión en Telde
7.

El Instituto Cervantes aborda en Tenerife sus retos de futuro
8.

Calima ligera y máximas que podrán alcanzar los 36°C en medianías
9.

Deriva 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.

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).

Muñoz: "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"

"La presión asistencial es muy alta y eso repercute



29/07/2025

Tanto 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.

La diversidad de subespecialidades permite a los jóvenes encontrar áreas de desarrollo muy distintas

Sobre el tipo de patologías más frecuentes, Muñoz detalla que cefalea, ictus, demencias, epilepsia y



29/07/2025

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.

*Si quieren recibir esta y toda la información de Canarias, puntualmente y **GRATIS**, a través de nuestro canal de WhatsApp pueden **apuntarse al nuevo canal de Tiempo de Canarias**



29/07/2025

 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.

Por ello entiende que es necesario apoyar a los equipos de Genética Clínica.

En cuanto al perfil de los pacientes señala que el envejecimiento de la población incrementa notablemente la incidencia de enfermedades 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



29/07/2025

Esto  liga, 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 multidisciplinares 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.



29/07/2025

Ader  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, foniatria, 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.

También en

Planeta

<p>La reina Letizia defiende el español como "herramienta de seducción"</p> <p>En el mundo</p>	<p>El Instituto Cervantes aborda en Tenerife sus retos de futuro</p> <p>Canarias,</p>
<p>Dudamel, Yuja Wang y Sol Gabetta en el 42 Festival de Música de Canarias</p>	<p>tercera comunidad con menor gasto educativo en enseñanza concertada</p>

La combinación de técnicas de electroanálisis y proteómica: una esperanza para el diagnóstico precoz de enfermedades crónicas

Andrea Jiménez | Publicado 29 jul. 2025

En los últimos años han surgido distintas tecnologías que, cuando se aplican de forma combinada, pueden aportar grandes avances para la mejora del diagnóstico precoz y personalizado de enfermedades crónicas tan complejas como el cáncer colorrectal o la enfermedad de Alzheimer.

Estas últimas constituyen dos de las afecciones crónicas más prevalentes en el mundo, trayendo grandes desafíos para los sistemas sanitarios. Mientras que uno es [el tercer cáncer más común](#) a nivel mundial, con un estimado de 44.573 nuevos casos al año, [según](#) datos de la Sociedad Española de Oncología Médica (SEOM). La enfermedad de Alzheimer representa el trastorno neurodegenerativo progresivo más frecuente y las proyecciones de Estados Unidos [indican](#) que su prevalencia podría triplicarse para el año 2050. [Según](#) la Sociedad Española de Neurología (SEN), en España se diagnostican unos 40.000 nuevos casos cada año.

Ante este escenario, la combinación de técnicas de electroanálisis y proteómica llegan como herramientas de gran potencial para su diagnóstico temprano, según lo han evidenciado distintos estudios llevados a cabo por investigadores del Instituto de Salud Carlos III (ISCIII) y de la Universidad Complutense de Madrid (UCM). Como demuestran dos trabajos publicados en la revista *Biosensors & Bioelectronics*, el desarrollo de biosensores

electroquímicos permiten identificar biomarcadores en muestras de plasma de manera rápida, sensible y mínimamente invasiva.

En el primero de los estudios llevados a cabo por el equipo de españoles se diseñó una plataforma que detecta nucleosomas circulantes de pacientes de cáncer colorrectal. Estas estructuras celulares que empaquetan el ADN dentro de los cromosomas, aparecen aumentados en pacientes con estadios avanzados de cáncer, y contienen una variante específica de una histona, proteína que desempeña un papel fundamental en la regulación del ADN.

A través de la combinación de técnicas electroquímicas y proteómicas pioneras, los equipos del ISCIII y la UCM han logrado cuantificar estos nucleosomas en muestras reales de pacientes así como identificar proteínas asociadas que podrían actuar como nuevos biomarcadores de progresión tumoral. Según las conclusiones del estudio, la bioplataforma desarrollada logró una discriminación del 100 % entre pacientes con cono cáncer e individuos sanos, la cual fue confirmada por los análisis de curvas ROC y prueba la alta alta sensibilidad y especificidad que representa esta pionera técnica.

El segundo de los trabajos tenía como fin investigar la utilización de autoantígenos y sus autoanticuerpos específicos para facilitar el diagnóstico tanto del cáncer colorrectal como del alzhéimerAlzheimer.

Los autoantígenos son moléculas que se encuentran de forma natural en el cuerpo pero que en situaciones extrañas no son reconocidas por el sistema inmunitario, lo que desencadena una respuesta autoinmune. No obstante,

tienen la capacidad de capturar autoanticuerpos específicos presentes en el plasma de pacientes con enfermedad de Alzheimer o cáncer colorrectal, cualidad aprovechada por los investigadores del ISCIII y la UCM para generar una herramienta de diagnóstico. Según concluye su estudio, los autoanticuerpos, generados por el sistema inmunitario frente a proteínas alteradas durante el desarrollo de ambas enfermedades, permiten discriminar, de manera específica y en fases tempranas, entre personas sanas y personas que padecían alguna de estas dos patologías, demostrando su potencial en entornos clínicos.

De acuerdo con un [comunicado](#) de las instituciones científicas, estas investigaciones "ilustran cómo las tecnologías electroanalíticas, proteómicas e inmunómicas de vanguardia pueden ser una alianza prometedora para mejorar el diagnóstico precoz y personalizado de enfermedades crónicas". En opinión de los investigadores principales, "estas herramientas no solo ofrecen precisión y rapidez, sino que también abren la puerta a cribados masivos y seguimientos personalizados, lo que puede ayudar a lograr nuevas soluciones que mejoren la esperanza y la calidad de vida de los pacientes"

Los autores declaran no presentar conflictos de intereses.

ÚLTIMAS NOTICIAS

Un estudio investiga la exposición a químicos en los niños españoles



Nuevas herramientas contra la





HORARIO, TEMPERATURA, LUZ... CONSEJOS DE LOS MÉDICOS PARA DORMIR MEJOR – FREEPIK

BIENESTAR

Ni melatonina ni magnesio: este truco te ayudará a dormir profundamente a partir de los 60 años

A medida que cumplimos años los problemas para dormir aumentan, algo a lo que podemos poner remedio de manera sencilla y eficaz

■ Boticaria García, nutricionista: "No dormir bien altera el metabolismo y aumenta la acumulación de grasa"

Dormir es una necesidad fundamental para la salud, tanto física como mental. **Tener un sueño reparador tiene muchos beneficios para la salud**, entre ellos, mejora la función del sistema inmunológico, del estado de ánimo, y de la memoria; y puede prevenir enfermedades como la obesidad, la diabetes o problemas cardiovasculares. Sin embargo, **no es tan sencillo dormir bien**. Así lo aseguran los expertos que desvelan el aumento de los problemas de insomnio entre la población.

Según la Sociedad Española de Neuro a población adulta española sufre dificultad para iniciar o mantener el sueño. Un problema que aumenta con el paso de los años. Y es que, **el envejecimiento altera el patrón de sueño**.

Tal y como señalan los estudios, es en torno a los 60 años cuando se comienza a tener más etapas ligeras de sueño que sueño profundo. Unas alteraciones que pueden deberse tanto a **problemas médicos** relacionados con la edad, como la hipertensión, la insuficiencia renal o el dolor; **como a hábitos**, y ante las que la mayoría recurren a remedios tan populares

como la melatonina, la valeriana o el magnesio. Sin embargo, la solución más efectiva es otra.

Esta es la clave para dormir profundamente a partir de los 60 años

Como decíamos, son muchas las personas que aseguran tener problemas para dormir, algo que ha dado popularidad a numerosos remedios tanto naturales como farmacológicos, para dormir mejor. Eso sí, para los expertos, **el principal aliado es una buena higiene del sueño**. Es decir, tener unas rutinas y hábitos que promuevan un sueño de calidad y ayuden a evitar problemas como el insomnio.

Entre estas prácticas se encuentra intentar **mantener el mismo horario cada día**, tanto a la hora de irse a dormir como para despertarse, incluidos los fines de semana. Además, se recomienda **evitar las cenas copiosas** que dificulten la digestión, o cenar muy tarde; lo ideal es hacerlo al menos dos horas antes de irse a dormir.



La clave para dormir bien es tener una buena higiene del sueño. Foto: Freepik

Otro de los factores determinantes para dormir bien es **practicar ejercicio físico**, algo que no solo mejora el cuerpo, también la mente, y nos ayuda a conciliar el sueño. Eso sí, los expertos insisten en que hay que evitar la actividad intensa en las horas previas a dormir, ya que puede tener el efecto contrario.

Además, es importante **evitar las siestas largas** durante el día, no más de 20 minutos; y se recomienda crear un ambiente relajante que ayude a conciliar el sueño.

Otra de estas rutinas clave para tener una buena higiene del sueño que nos ayude a dormir es la **exposición a la luz natural**, algo que, tal y como señalan los estudios, ayuda a regular el ritmo circadiano que controla el ciclo-vigilia y a producir melatonina, la hormona del sueño.

Tampoco hay que olvidarse de los problemas de salud mental como **la ansiedad, el estrés o la depresión**, que pueden influir negativamente en la calidad de nuestro sueño. En estos casos, es clave recurrir a terapias que nos ayuden a controlarlos.