

# Ciudad de Murcia

[Top of Page](#)  
[Ciudad de Murcia](#)

- [Inicio](#)
- [Noticias](#)
- [Contactar](#)



1. [Murcia](#)
2. [Noticias](#)
3. [Murcia se posiciona como referente de comunidad solidaria, avanzada y humana declarándose Ciudad Comprometida y Amigable con el Alzheimer](#)

31/07/2025

## **Murcia se posiciona como referente de comunidad solidaria, avanzada y humana declarándose Ciudad Comprometida y Amigable con el Alzheimer**

- 
- 
- 
- 
- 

El Ayuntamiento de Murcia se compromete a convertir la ciudad en una Comunidad Amigable con el Alzheimer, alineada con la Estrategia Nacional de Enfermedades Neurodegenerativas y las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud (OMS)

El Pleno del Ayuntamiento de Murcia aprueba por unanimidad una Declaración Institucional que marca un hito en la lucha contra la enfermedad de Alzheimer en el municipio. La iniciativa, presentada en colaboración con la Asociación de Familiares de Enfermos de Alzheimer y Demencia (AFADE), convierte a Murcia en una Ciudad Comprometida y Amigable con el Alzheimer, con el objetivo de crear una comunidad más inclusiva, sensible y preparada para apoyar a quienes padecen esta enfermedad y a sus familias.

La declaración institucional aprobada establece un conjunto de 13 acuerdos estratégicos que comprometen al Ayuntamiento a actuar de forma transversal, implicando áreas como salud, urbanismo, educación, cultura, transporte y servicios sociales, integrando este enfoque en la política municipal.

Además, con esto se busca poner en valor e impulsar el trabajo junto AFAMUR y la colaboración con asociaciones y entidades del tercer sector, crear redes de apoyo psicosocial para cuidadores y promover la asistencia domiciliaria especializada, garantizar la accesibilidad cognitiva en los espacios públicos y desarrollar campañas de concienciación y formación dirigidas a empleados públicos, comerciantes, personal sanitario y fuerzas de seguridad.

Asimismo, con esta declaración se quiere fomentar la prevención mediante el impulso de estilos de vida saludables y la detección precoz de factores de riesgo, promover proyectos intergeneracionales, redes de envejecimiento activo y centros de estimulación cognitiva en barrios y pedanías; y apoyar la investigación en colaboración con universidades y centros de neurociencia.

La enfermedad de Alzheimer, responsable de entre el 50% y el 70% de los casos de demencia, afecta a más de

800.000 personas en España y a 44 millones en todo el mundo. Cada año se diagnostican 40.000 nuevos casos en nuestro país, de los cuales un 65% son mujeres y un 90% corresponden a mayores de 65 años. Según datos de la Sociedad Española de Neurología, hasta un 50% de los casos no se detectan hasta fases moderadas, y entre un 30% y 50% de las personas con demencia no son diagnosticadas formalmente.

Con esta declaración, Murcia se suma a la red de ciudades que buscan dar un paso más allá del acompañamiento asistencial, apostando por la prevención, la inclusión y la dignidad de las personas con Alzheimer, sus familias y cuidadores. Igualmente, se ha acordado que Murcia conmemore cada año el Día Mundial del Alzheimer, el 21 de septiembre, como símbolo de su compromiso institucional y ciudadano en la lucha contra esta enfermedad.

Fuente: Ayuntamiento de Murcia





© 2005 - 2025 Ciudad de Murcia

[info@ciudaddemurcia.es](mailto:info@ciudaddemurcia.es)

Síguenos en:

•

•

Powered by: [Superweb](#) 

[Aviso Legal](#) - [Política de Privacidad](#) - [Política de Cookies](#)

[Cookies](#)

El Nuevo Herald · [Follow](#)

website · 13.4K followers

# El secreto de un cerebro joven y sano: generar neuronas nuevas a cualquier edad

By Marina Segura Ramos, 1 days ago

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 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.





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

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.





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. LUIS TEJIDO/EFE

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

En su opinión, resulta "absolutamente esencial desde pequeños tener una educación adecuada, sobre todo en el colegio. Aunque de adulto puedas 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 bebe 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”.



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

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).



## COMMENTS



*Be the first to comment here.*

Post

Viernes, 1 de Agosto | **Temas del día:** Consejo Nacional Electoral ONG Libre[Lo Último](#) [Honduras](#) [Sucesos](#) [Deportes](#) [Mundo](#) [Espectáculos](#) [LP Verifica](#) [Premium](#) [Videos](#) [Boletines](#) [Edición PDF](#)[INICIO](#) · [GUÍA MÉDICA](#)

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

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

Agencia EFE [seguir +](#)

19 de julio de 2025 a las 15:41





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



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.

**"Sin justificación":  
Expertos  
cuestionan medidas  
extremas del  
Gobierno ante covid**

[Ver Más](#)

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.



Te Recomendamos

**GUÍA MÉDICA****Alimentos que deben evitarse después de las 5 p. m. para evitar problemas gástricos**

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".



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, explican los expertos. (EFE / Mariscal)

### **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".



Te Recomendamos

**GUÍA MÉDICA****¿Por qué los adolescentes toman tantas bebidas energéticas?****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".



Te Recomendamos

**GUÍA MÉDICA****¿Le pican mucho los ojos? estas son las posibles causas**

### **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 Parkinson, la epilepsia, las migrañas, la esclerosis lateral amiotrófica implican una enorme repercusión social".

Estas dolencias afectan a alrededor de 3.400 millones de personas, lo que supone más del 43 % de la población mundial. En Europa, se estima que el coste derivado es superior al billón de euros, una cifra que equivale al total de lo que supusieron todas las enfermedades cardíacas, cáncer y diabetes en su conjunto.

La guía 'Salud Cerebral: mantén joven tu cerebro' explica cómo funciona el cerebro, expone los aspectos que afectan a una buena salud cerebral y



ES NOTICIA Día D de las pensiones La debacle del PSOE Balance de gestión de Feijóo y Sánchez La manipulación de la BBC sobre

# El asesino de las oficinas de Nueva York alegó sufrir ETC: el riesgo entre deportistas se dispara

Estudios revelan que los jugadores tienen 3,5 veces más riesgo de enfermedades neurodegenerativas y cinco veces más de Alzheimer.



Belén Lázaro 31/7/2025 - 16:28



Collage de la imagen de Shane Tamura y un cerebro | Libertad Digital

Shane Tamura, el asesino de las oficinas de la NFL en Nueva York dejó una nota en la que afirmaba tener ETC o encefalopatía traumática crónica y que fue la enfermedad la que le impulsó a realizar el ataque. Recordemos que el joven viajó desde Las Vegas hasta Nueva York solo para la matanza en la que arrebató la vida de cuatro personas en el 345 Park Avenue de Manhattan.

Después del ataque se conoció que el joven de 27 años había dejado una nota

en la que culpaba a la ETC. pero, ¿qué es esta enfermedad? Es una enfermedad asociada con golpes repetitivos en la cabeza y que podría haber estado vinculada con su carrera deportiva como jugador de fútbol americano.

De momento no se ha podido demostrar que la enfermedad fuera la culpable del asesinato múltiple. Lo que se sabe es que Tamura descendió de un vehículo BMW negro empuñando un rifle de asalto M4 entró en el vestíbulo del edificio en donde comenzó a disparar matando a tres personas, posteriormente subió en el ascensor hasta el piso 33 para dirigirse a la oficina de Rudin Management en donde continuó disparando y asesinó a otra persona. Después, se suicidó con un tiro en el pecho.



¿Cómo se producen estos daños en el cerebro? Un movimiento repentino de la cabeza y el cerebro puede hacer que el cerebro rebote o se retuerza en el cráneo, lesionando las células cerebrales, rompiendo los vasos sanguíneos y creando cambios químicos. Este daño se denomina un traumatismo craneoencefálico (TCE).

Para hacernos una idea, cada año se producen en España más de 100.000 casos de daño cerebral traumático y aproximadamente el 75% de los casos se dan en menores de 35 años. Aunque algo más del 60% de los casos de 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.

Además, según estimaciones de la SEN, entre el 10 y el 20% de 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 el fútbol, el fútbol americano, el rugby, el hockey y el boxeo los deportes donde hay mayor incidencia de este tipo de lesiones.

## **Causas de los TCE y la ETC**

Como decimos, los traumatismos craneoencefálicos (TCE) generalmente son causados por un golpe, una sacudida o un impacto explosivo a la cabeza, es

## **Pero, ¿qué es el ETC que padecía Tamura?**

La encefalopatía traumática crónica (ETC) o traumatismo craneoencefálico y enfermedad traumática crónica (TCE) está provocado por un golpe, sacudida o impacto en la cabeza que interrumpe el funcionamiento normal del cerebro y puede ser causado por la gravedad de la lesión.

De hecho, los golpes en la cabeza pueden llegar a producir cambios en el estado mental, periodos largos de inconsciencia y serios problemas cerebrales después de la lesión. Además, según el Instituto Nacional de la Salud de los Estados Unidos, el TCE puede causar un grave problema cerebral en deportistas como los jugadores de la NFL.

decir, una lesión penetrante de la cabeza que interrumpe el funcionamiento normal del cerebro. Hay que destacar que no todos los golpes de la cabeza causan un TCE. Pero cuando ocurre, el traumatismo craneoencefálico puede ser desde leve (como un breve cambio en el estado mental o la conciencia) hasta grave (como un período más largo de inconsciencia o problemas serios con el pensamiento y el comportamiento después de la lesión). Afortunadamente, alrededor del 75% de los TCEs que ocurren cada año son leves.

Por su parte, la encefalopatía traumática crónica (ETC) es un trastorno poco frecuente que no parece que esté relacionada con una única lesión en la cabeza sino con lesiones reiteradas como las que a menudo se producen en deportes de contacto o el combate militar. Pero además, el desarrollo de la encefalopatía traumática crónica ha estado asociado con el síndrome del segundo impacto, en el que se produce una segunda lesión en la cabeza antes de que se hayan resuelto completamente los síntomas de la primera lesión.

De hecho, se ha descubierto encefalopatía traumática crónica en el cerebro de personas que jugaban al fútbol americano y otros deportes de contacto, como el boxeo. Como decimos, también puede producirse en militares que han estado expuestos a explosiones. Pero, ¿cuáles son los síntomas? Se considera que algunos de los síntomas de la encefalopatía traumática crónica

incluyen dificultades para pensar y mostrar emociones, problemas físicos y otras conductas. Pero no son efectos inmediatos sino que se cree que estos se desarrollan años o décadas después de producirse el traumatismo craneal.

## Síntomas de la ETC

Además de los síntomas característicos de un traumatismo craneoencefálico, no hay síntomas específicos que hayan sido claramente relacionados con la encefalopatía traumática crónica. Algunos de los posibles síntomas pueden darse con muchas otras afecciones. No obstante, en las personas con encefalopatía traumática crónica confirmada tras la autopsia, los síntomas incluían alteraciones cognitivas, conductuales, motoras y del estado de ánimo.

Pero, algunos de los signos de alerta de una posible encefalopatía traumática crónica son deterioro cognitivo como dificultad para pensar, pérdida de memoria, problemas para planificar, organizar y hacer tareas. O cambios en la conducta como conducta compulsiva o agresividad. También incluye trastornos del estado de ánimo como depresión o apatía, inestabilidad emocional, abuso de sustancias adictivas o pensamientos o conductas suicidas. Sin olvidar los síntomas motores como problemas para caminar o para mantener el equilibrio, Parkinson o enfermedad de las neuronas motoras.

Como hemos dicho anteriormente, los

síntomas de la encefalopatía traumática crónica no aparecen inmediatamente después de un traumatismo craneal sino que, según los expertos puede tardar décadas o años en desarrollarse después de sufrir repetidos traumatismos craneales.

## **Los futbolistas tienen más riesgo de enfermedad neurodegenerativa**

Un estudio americano comparó los datos de más de 600 exjugadores de fútbol americano y descubrió que el riesgo de sufrir la enfermedad depende del nivel de juego y el tiempo que practicaba este deporte cada persona. *"Por cada año adicional de juego, el riesgo de sufrir ETC aumentó en un 15%. 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"*, reveló el estudio de NIH.

Por su parte, la Organización Mundial de la Salud (OMS) también reconoce que TCE está detrás de un 30% de las muertes con jugadores de fútbol americano y un 84% de las lesiones se producen porque las personas no están protegidas adecuadamente. Además, señala que los traumatismos craneoencefálicos son la primera causa de muerte e incapacidad en personas menores de 45 años en los países desarrollados y un 43% de los afectados padece algún tipo de discapacidad.

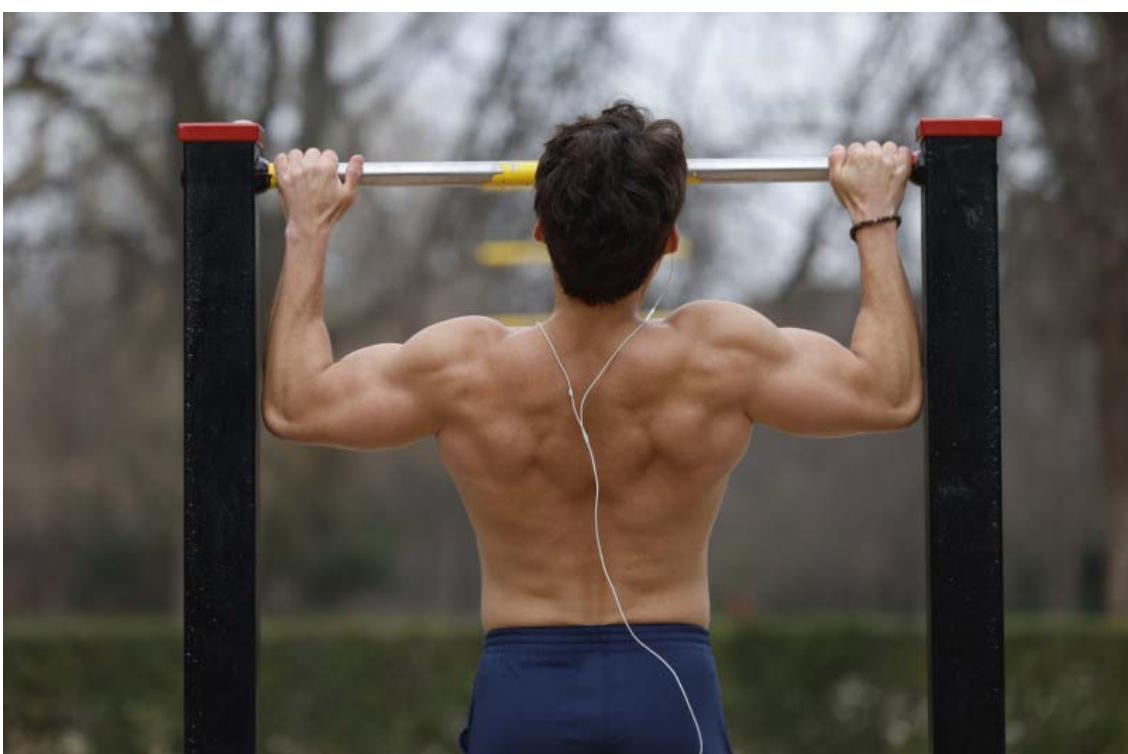
Desde hace tiempo se conoce la asociación del daño cerebral traumático y el desarrollo de encefalopatía traumática crónica, una enfermedad neurodegenerativa que se produce, principalmente, por haber padecido lesiones cerebrales traumáticas repetitivas en el pasado. Algunos estudios apuntan a que cerca del 90% de los casos 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, 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 otro tipo de demencias, como el Alzheimer, pero también otras enfermedades neurodegenerativas, como la enfermedad de Parkinson.

¿Cuántos estudios hay en deportistas sobre este asunto? Pues, al de Estados Unidos hay que añadirle un reciente estudio con futbolistas suecos que señala que, salvo los porteros, los futbolistas tenían 1,5 veces más probabilidades de desarrollar una enfermedad neurodegenerativa en comparación con la población general. Además, otro 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.

SALUD CEREBRAL

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

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



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



**EFE:** AGENCIA EFE  
Reportajes

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

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

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

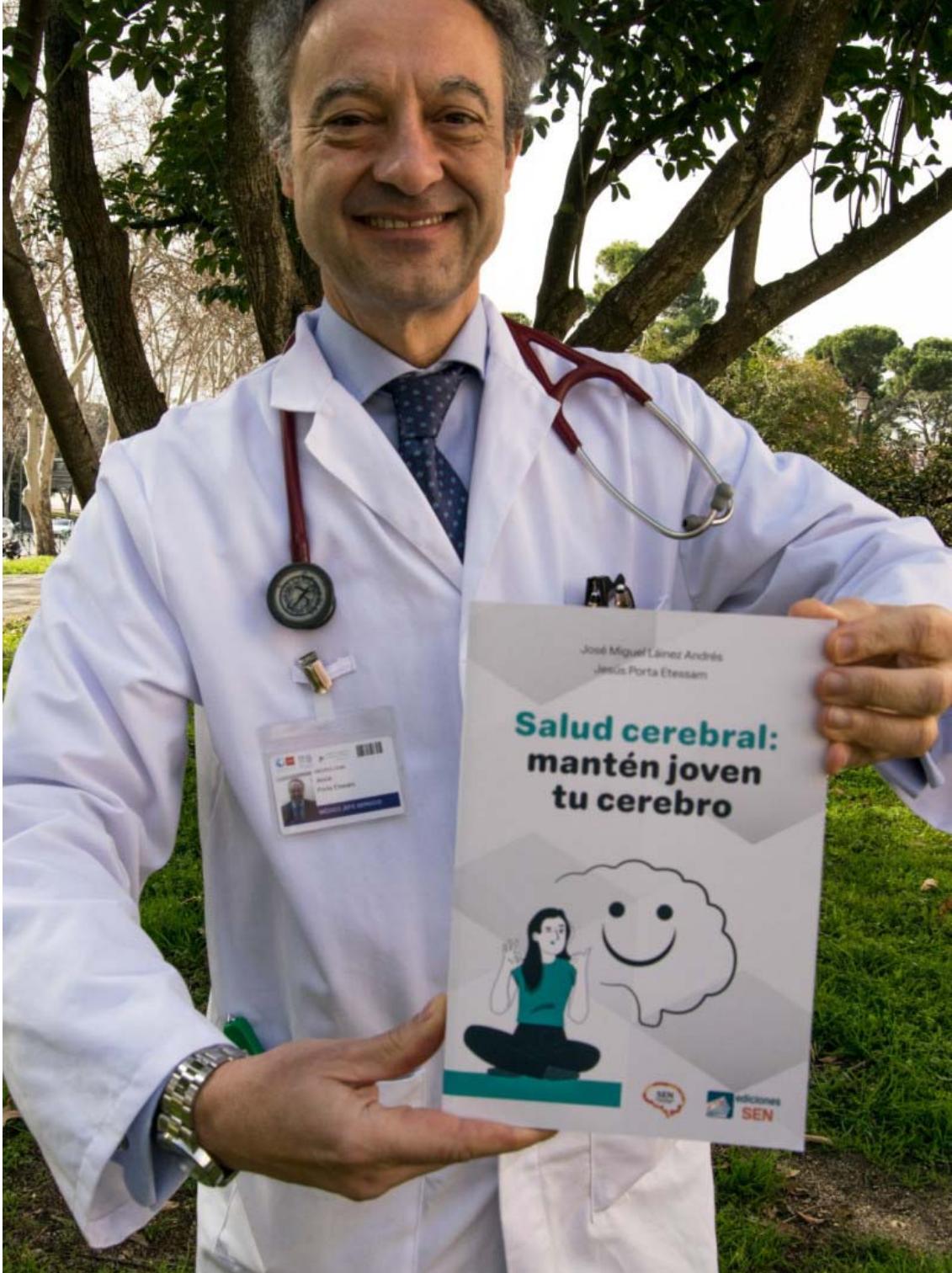
Para mantener el **cerebro sano** es esencial seguir una dieta equilibrada y variada con predominio de alimentos de origen vegetal como frutas, verduras y legumbres; evitar el consumo de alcohol, tabaco u otras drogas; cultivar relaciones sociales frecuentes y realizar tareas estimulantes (leer, escribir, 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 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 bebe de hace 4.000 años, tendría las mismas capacidades.

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

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

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

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

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





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

#### INVERSIONES EN NEUROCIENCIAS.

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

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

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

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



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

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

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

Publicidad Ryoko



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

Publicidad Derila

20  
minutos

20minutos

Seguir

109.9K Seguidores



## Caminar, hablar o respirar: así afecta la miastenia gravis a más de 15.000 personas en España

Historia de 20minutos • 1 mes(es) •

6 minutos de lectura



 Caminar, hablar o respirar: así afecta la miastenia gravis a más de 15.000 personas en España

El 2 de junio se conmemora el **Día Mundial de la Lucha contra la Miastenia Gravis**, una fecha que busca concienciar sobre esta enfermedad neuromuscular autoinmune que, según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN), afecta en España a un

 Comentarios

**15.000 personas** y de la que cada año se diagnostican unos 700 nuevos casos.



Publicidad

**CUPRA  
TERRAMAR...**  
CUPRA

"La miastenia gravis es una **enfermedad crónica** que se caracteriza por producir **fatiga y debilidad muscular**, síntomas que empeoran a lo largo del día con la actividad física y mejoran con el reposo. Puede afectar a la musculatura ocular, bulbar, de las extremidades y/o respiratoria. Y como consecuencia de la enfermedad, los pacientes experimentan una **afectación sustancial en sus actividades diarias y en su calidad de vida**, ya que acciones tan cotidianas como caminar, comer, hablar, ver o incluso respirar pueden verse comprometidas", explica el Dr. Francisco Javier Rodríguez de Rivera, Coordinador del Grupo de Estudio de Enfermedades Neuromusculares de la SEN.

Entre el **50% y el 80% de los pacientes con miastenia gravis sufren falta de energía, cansancio y agotamiento**. Además, según datos del libro blanco 'La carga de la miastenia grave en España', el 55% de los pacientes presentan dificultades para caminar, el 47% para comer y el 48% para respirar. Además, el 70% de los pacientes sufren caída de párpados y visión doble. Y a estas dificultades se suman comorbilidades frecuentes como la ansiedad (44%) y la depresión (27%), que agravan la discapacidad asociada.



Publicidad

**Si necesitas  
matar el tiem...**  
Forge of Empires

[Portada \(/\)](#) [Video \(/video\)](#) [Salud \(/saludnj\)](#)[Contacto \(/contactenos\)](#)

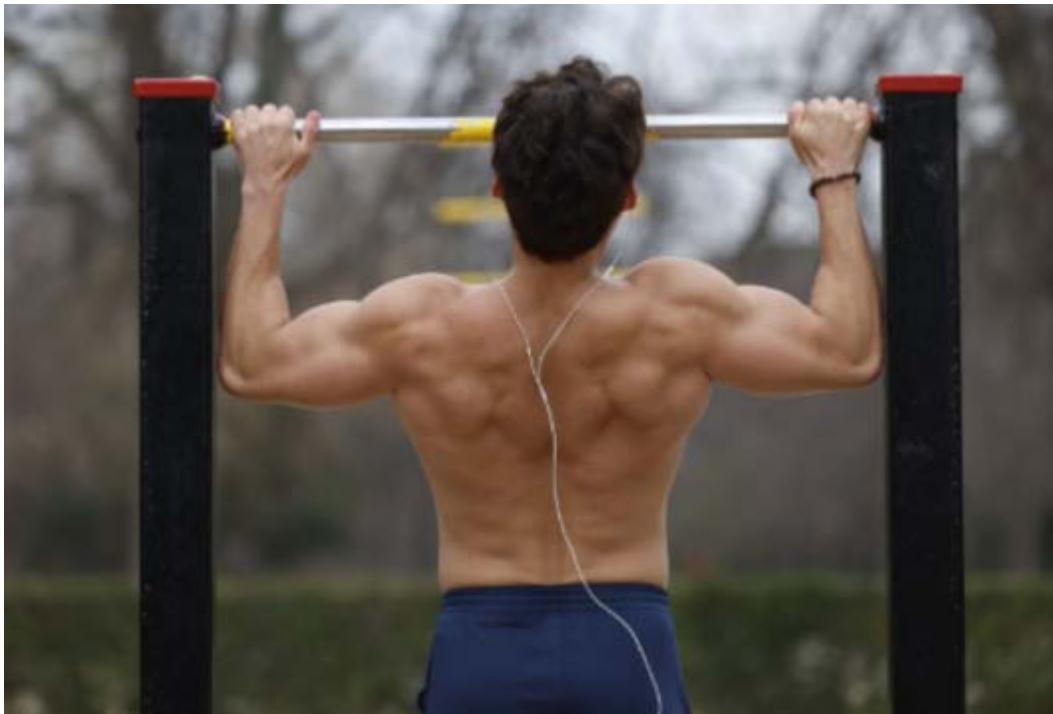
&lt; &gt;

[\(/noticias/nacionales/12355-tasa-homicidios-bajó-de-13-79-a-8-29-en-dominicana-en-dos-años%20\)](#)**Tasa Homicidios Bajó De 1... (/Noticias/Nacionales/12355-Tasa-Homicidios-Bajó-De-13-79-A-8-29-En-Dominicana-En-Dos-Años%20)****Jul 30, 2025 Hits:0 Nacionales (/noticias/nacionales)**Está aquí: [Home \(/\)](#) / [Salud \(/salud\)](#)

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

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

**👤 Nj productora** **📅 Salud (/salud)** **📅 29 Julio 2025** **⌚ Visitas: 13**[cerebro \(/component/tags/tag/cerebro\)](#)[joven \(/component/tags/tag/joven\)](#)[actividad física \(/component/tags/tag/actividad-fisica\)](#)



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".

¡Compártelo con tus amigos!

Nj productora

Marcamos la pauta a seguir

[Nicolasgrullon@gmail.com](mailto:Nicolasgrullon@gmail.com) (mailto:Nicolasgrullon@gmail.com)

809-224-6159 cel.

Artículo siguiente: OMS insta a tomar medidas contra la hepatitis; causa más de 1,3 millones de muertes al año Siguiente ➤ (1)





## Publicar notas de prensa Gratis!

[Inicio](#)   [Quienes somos](#)   [Publicar nota](#)

# ¡El 43% de los españoles duerme mal! Nueva calculadora online ayuda a optimizar el descanso

Una innovadora herramienta digital busca combatir la crisis del sueño que afecta a millones de españoles

Madrid, 30 de Julio de 2025 – Un nuevo estudio<sup>(1)</sup> revela que el 43% de los españoles experimenta problemas para dormir bien, una cifra alarmante que refleja una crisis nacional del descanso que afecta la salud, productividad y calidad de vida de millones de personas. En respuesta a esta problemática, se ha lanzado una calculadora especializada de ciclos de sueño que promete ayudar a los usuarios a optimizar sus patrones de descanso.

### La Crisis del Sueño en España: Un Problema en Aumento

Los datos muestran que España se encuentra entre los países europeos con mayor prevalencia de trastornos del sueño, una situación que se ha agravado significativamente en los últimos años. Los problemas más comunes incluyen:

- Dificultad para conciliar el sueño (32% de la población)
- Despertares nocturnos frecuentes (28%)
- Sensación de cansancio al despertar (35%)

#### Categorías

***Agricultura***

***Alimentos***

***Arte***

***Bienestar***

***Ciencia y tecnología***

***Deportes***

***Estética***

***Informática***

***Internet***

***Diseño web***

***Marketing online***

***Medios***

***Negocio y Compras***

***Pasatiempo***

***Personales***

***Servicios***

***Sociedad***

***Tiempo libre***

***Transportes***

Insomnio crónico (15%)

- Síndrome de piernas inquietas (8%)
- Apnea del sueño no diagnosticada (12%)

Los factores que contribuyen a esta crisis incluyen el estrés laboral, el uso excesivo de dispositivos electrónicos antes de dormir, horarios irregulares de trabajo, y el estilo de vida acelerado característico de la sociedad moderna española. Además, la pandemia de COVID-19 ha intensificado estos problemas, con un aumento del 25% en los casos de insomnio reportados desde el año 2020.

"La mala calidad del sueño no es solo un problema individual, sino un desafío de salud pública que requiere soluciones innovadoras y accesibles," explica el equipo detrás de la nueva herramienta digital. "Los españoles necesitan herramientas prácticas que les permitan tomar control de sus patrones de sueño sin depender exclusivamente de medicación."

### Una Solución Digital Innovadora Respaldada por la Ciencia

La nueva calculadora de ciclos de sueño, disponible en [www.calculadoraciclosdesueno.com](http://www.calculadoraciclosdesueno.com), utiliza algoritmos científicamente respaldados para ayudar a los usuarios a determinar los horarios óptimos para acostarse y levantarse. La herramienta se basa en los ciclos naturales del sueño REM y no-REM, que duran aproximadamente 90 minutos cada uno, siguiendo las últimas investigaciones en cronobiología y medicina del sueño.

#### Características principales:

**Cálculo personalizado:** La calculadora determina los mejores horarios para dormir y despertar basándose en la hora deseada de levantarse o acostarse, considerando el tiempo necesario para conciliar el sueño.

**Base científica sólida:** Utiliza investigación sobre ciclos circadianos, cronotipos y fases del sueño para proporcionar recomendaciones precisas respaldadas por la comunidad científica internacional.

**Fácil uso y accesibilidad:** Interfaz intuitiva y responsive que permite obtener resultados en segundos desde cualquier dispositivo, optimizada para usuarios de todas las edades.

Lo más leido

**Buy Red Liquid Mercury 20/20 | Mercury Suppliers & Manufacturers**

**How to know if a lawyer is good**

**DondeGo.es: La Nueva Plataforma Digital para Descubrir los Mejores Eventos y Lugares de Barcelona**

**+256751735278 } BLACK MAGIC INSTANT DEATH SPELL CASTER IN UGANDA, NETHERLANDS, SPAIN, KENYA, RWANDA POWERFUL**

**La Banca se lucra con las olas de Calor**

**Motivos más comunes para hacerse una otoplastia en Bogotá**

**JOIN THE GREAT KUBERA BROTHERHOOD OCCULT+2348120407404 FOR RICHES,POWER,PROTECTION AND FAMOUS**

**Herranz Psicología: acceso a la salud mental con terapia online y presencial en Madrid**

**Maison Alhambra: fragancias sofisticadas con carácter único**

**Requisitos para ser pyme en Costa Rica: lo que toda empresa debe conocer**

Compartir

Twitter Facebook

Stumbleupon LinkedIn

**Acceso gratuito y universal:** Disponible las 24 horas del día sin costo alguno, sin necesidad de registro o descarga de aplicaciones.

## El Impacto Económico y Social de la Mala Calidad del Sueño

Los expertos en medicina del sueño advierten que la falta de descanso adecuado tiene consecuencias graves que trascienden el ámbito personal, generando un impacto significativo en la economía española:

•

**Salud física:** Mayor riesgo de enfermedades cardiovasculares, diabetes tipo 2, obesidad y debilitamiento del sistema inmunológico

•

**Salud mental:** Incremento de ansiedad, depresión, estrés crónico y trastornos del estado de ánimo

•

**Rendimiento laboral:** Reducción de la productividad hasta un 35%, aumento del absentismo laboral y mayor rotación de personal

•

**Seguridad pública:** Mayor probabilidad de accidentes de tráfico (el 20% está relacionado con somnolencia) y accidentes laborales

## Compromiso con la Salud Pública y el Futuro del Sueño

"Nuestro objetivo es democratizar el acceso a herramientas de higiene del sueño respaldadas por la ciencia", comenta el equipo desarrollador. "Creemos que pequeños cambios en los horarios de sueño pueden generar mejoras significativas en la calidad de vida de las personas y, por extensión, en la sociedad española en su conjunto."

La calculadora forma parte de un esfuerzo más amplio por educar a la población española sobre la importancia del sueño reparador y proporcionar recursos prácticos para mejorar los hábitos de descanso. El proyecto incluye planes futuros para desarrollar contenido educativo adicional, colaboraciones con profesionales de la salud y la posible integración con dispositivos de monitoreo del sueño.

Desde su lanzamiento, la herramienta disponible en [www.calculadoraciclosdesueno.com](http://www.calculadoraciclosdesueno.com) ha recibido feedback positivo de usuarios que reportan mejoras en su calidad de sueño después de seguir las recomendaciones de horarios. Los desarrolladores continúan refinando el algoritmo basándose en los datos de uso y las últimas investigaciones científicas en el campo de la medicina del sueño.

## Disponibilidad y Acceso

La calculadora de ciclos de sueño está disponible de forma gratuita en [www.calculadoraciclosdesueno.com](http://www.calculadoraciclosdesueno.com) y puede utilizarse desde cualquier dispositivo con conexión a internet. No requiere registro ni instalación de aplicaciones.

Referencias:

<sup>1</sup> Sociedad Española de Neurología. 14 de Marzo de 2025.

**FECHA:** 29 de Julio del 2025 a las 10:58h (204 Lecturas)

**TAGS:** Ciclos de Sueño

## Notas de prensa relacionadas



[Motivos más comunes para hacerse una otoplastia en Bogotá](#)

July 08, 2025



[Sobre la bioconstrucción: jardines verticales.](#)

May 31, 2025



[Slackstone II®: agua dialítica como solución preventiva](#)

July 30, 2025



[El increíble poder de la Bergamota](#)

July 30, 2025



[Rozu es sinónimo de jeans de mujer en Rosario](#)

July 30, 2025



[Nuestros mangrullos están en todo el país](#)

July 24, 2025



[COMPLEJO RESIDENCIAL GERIÁTRICO SOCIO-SANITARIO](#)

July 27, 2025



[Foto de Cómo elegir la mejor lencería para adolescentes](#)

July 29, 2025

[Cómo](#)



[Cómo elegir un buen dentista en Manresa](#)

July 27, 2025

[mejor](#)



[lencería Proyecto: COMPLEJO RESIDENCIAL GERIÁTRICO SOCIO SANITARIO](#)

[centes](#)

July 28, 2025

[Portada](#)

[Nacionales](#)

[Internacionales](#)

[Política](#)

[Economía](#)

[Opinión](#)

[Deportes](#)

[Sociales](#)

[Arte](#)

[Otras Noticias](#) 

---

**Salud**

## La actividad física genera neuronas nuevas a cualquier edad manteniendo tu cerebro joven y sano

 | Julio 29, 2025 |



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

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

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». 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 bebe 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 Alzhéimer, 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 Manzanares EFE

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

**Comparte esto!**



---

**Deja un mensaje**

[Comentarios Estandar \(0\)](#) [Comentarios Facebook](#)

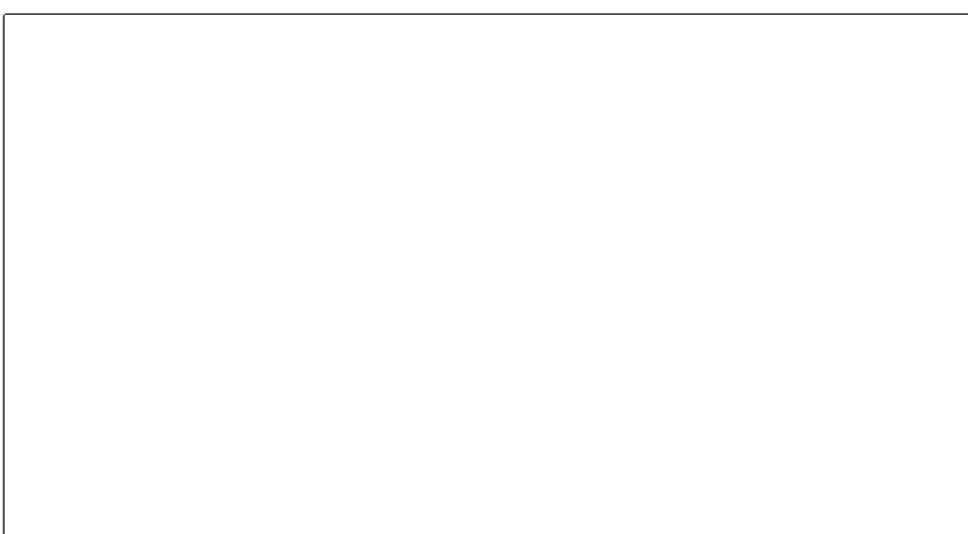
---

[< Anterior](#)

[Siguiente >](#)

---

**Te puede interesar**





(<https://www.elrancaguino.cl>)

Salud (<https://www.elrancaguino.cl/category/salud/>)

## El secreto de un cerebro joven y sano: generar neuronas nuevas a cualquier edad

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.

② Redacción El Rancagüino | 19 de julio de 2025 | 14:00 GMT-04



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



Anuncios



**Haga clic aquí para descargar**

Tamaño del archivo: 487 KB. Solo para Window  
[clic aquí para descargar](#)

Converty File

**Por: Marina Segura Ramos.**

**EFE REPORTAJES**

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.

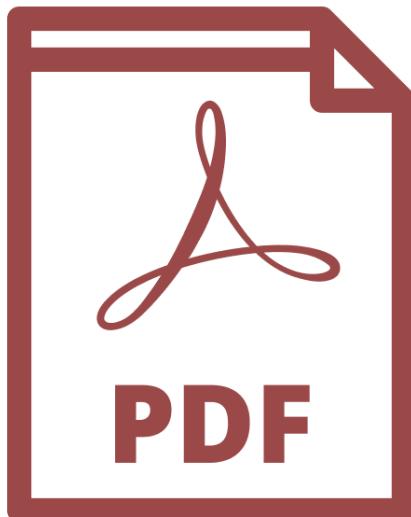
En el hipocampo, continúa, se localiza «la memoria episódica de los hechos de la vida, la que más falla en pacientes por ejemplo de Alzheimer. Ahí es donde pueden nacer nuevas neuronas. Es muy clara y marcada en roedores y mucho menor en el ser humano, pero es una evidencia que puede ocurrir, por tanto,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

#### **HÁBITOS PARA QUE EL CEREBRO SE MANTENGA JÓVEN 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.

Anuncios



### **Haga clic aquí para descargar**

Tamaño del archivo: 487 KB. Solo para Windows: haga clic aquí para descargar

Anuncio **Converty File**

«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.

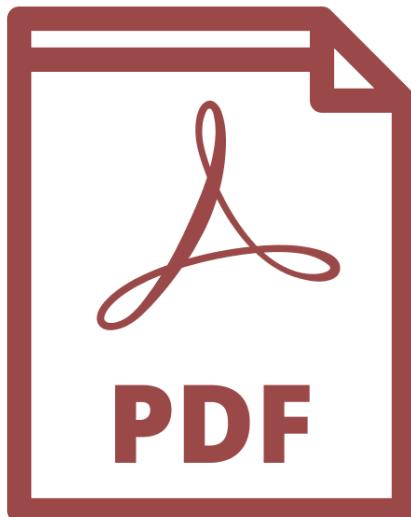
Todas las nuevas adquisiciones que realiza el cerebro humano son más fáciles a una edad temprana, mientras que en la edad adulta «cuesta mucho más».

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.

Anuncios



### **Haga clic aquí para descargar**

Tamaño del archivo: 487 KB. Solo para Windows: haga clic aquí para descargar

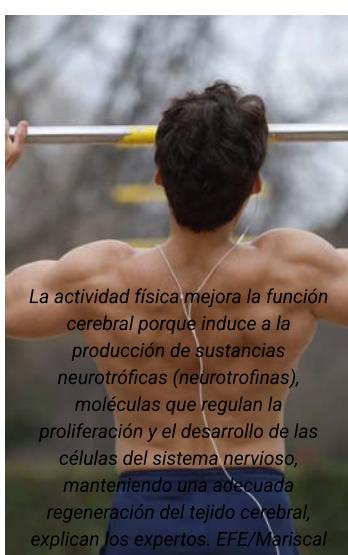
Anuncio **Converty File**

«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).



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

*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*

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

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

*Recomiendo:*

Resumen del Documento elaborado por Profesionales de la sanidad por Palestina, España (Health Workers for Palestine Spain) [i]

# Teva en España, un gigante farmacéutico israelí cuyas ganancias financieran el genocidio en Palestina

Por | 01/08/2025 | [España, Palestina y Oriente Próximo](#)



## 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 (deutetrabenazine) 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<sup>[iv],[v]</sup>.

## 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<sup>[vi]</sup>.

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<sup>[vii]</sup>.

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

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

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<sup>[x]</sup>.

Entre 2010 y 2024, Teva pagó 9.000 millones de dólares por condenas y multas por corrupción demostrada en tribunales de todo el mundo<sup>[xi]</sup>.

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>

[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-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](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/](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](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/tevaProfesionales de la sanidad por Palestina>

Fuente: [https://www.sinpermiso.info/textos/teva-en-espana-un-gigante-farmaceutico-israeli-cuyas-ganancias-financian-el-genocidio-en-palestina#\\_edn1](https://www.sinpermiso.info/textos/teva-en-espana-un-gigante-farmaceutico-israeli-cuyas-ganancias-financian-el-genocidio-en-palestina#_edn1)

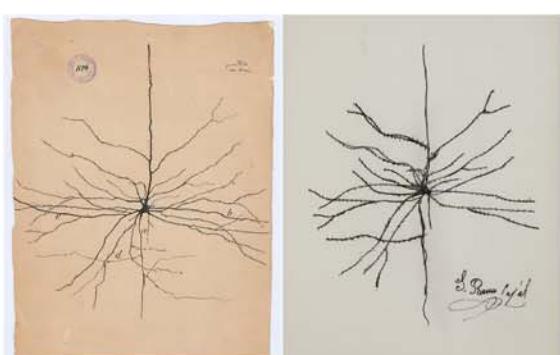


# Un estafador vuelve a colar falsificaciones cutres de dibujos de Cajal en una casa de subastas

## | Ciencia

LECHUGA G  
4 WEEKS AGO

4 WEEKS AGO



La casa de subastas Ansorena, una de las más veteranas de España, ha retirado una decena de falsificaciones chapuceras de dibujos del Nobel Santiago Ramón y Cajal que había puesto a la venta con un precio de salida de 1.000 euros, según ha

### NOTICIAS RECOMENDADAS



**Sinaloa debe romper gobernanza criminal para detener la violencia: David Saucedo**

LECHUGA G 4 WEEKS AGO



**Dan 141 años de prisión a detenidos en el Rancho Izaguirre**

LECHUGA G 3 WEEKS AGO

### Economía

89

### Gente

89

### Conflicto

88

### CONTINUAR VIENDO

confirmado una portavoz de la empresa a EL PAÍS. El lote incluía supuestos estudios del cuerpo humano y una imitación muy burda de una de las obras más famosas del científico: una neurona dibujada en 1906, tan conocida que incluso apareció en un capítulo de la serie de televisión estadounidense The Big Bang Theory. Cajal ganó el Nobel de Medicina aquel año por demostrar que el cerebro humano está organizado en estas células independientes. Sus dibujos originales, de valor incalculable, son célebres y se han expuesto en instituciones como el Museo Peabody de Estados Unidos y el Imperial College de Londres. El ingeniero químico Marcos Larriba, autor del libro Ramón y Cajal. El ocaso del genio (editorial Amarante), dio la voz de alarma el lunes en sus redes sociales tras enterarse de la subasta de dibujos. "Son obra de un falsificador que lleva años imitando la obra y su firma", advirtió. Larriba ha pasado casi una década siguiendo el rastro de este misterioso estafador. Cuenta que la primera vez que se topó con dibujos falsos similares fue en una tienda del Rastro de Madrid en la calle de Mira el Río Baja, alrededor de 2017. Había varios a la venta, colgados en una pared. A finales de junio de 2017, la Biblioteca de la Universidad de Zaragoza anunció que había adquirido un dibujo original de Cajal, titulado Individuo bicéfalo, en el que aparecían dos cabezas unidas, con la supuesta firma del científico. "El dibujo se relaciona con los estudios de Cajal sobre embriología y nos muestra su doble faceta artística y científica", proclamó entonces la universidad en



**Qué hacer si toma Ozempic:**  
**control médico, dieta,**  
**ejercicio de fuerza e**  
**hidratarse bien | Salud y**  
**bienestar**

LECHUGA G 1 DAY AGO



**El mito de tragarse la lengua:**  
**los expertos alertan del**  
**peligro de entorpecer la**  
**reanimación**  
**cardiopulmonar | Salud y**  
**bienestar**

LECHUGA G 2 DAYS AGO

un comunicado. Larriba avisó a la institución de que se habían tragado una estafa. La rúbrica ni siquiera se parecía a la de Cajal. La falsificación salió a la venta por 70 euros en la casa de subastas madrileña El Remate. Dibujo atribuido falsamente a Cajal y comprado por la Universidad de Zaragoza en 2017. Universidad de Zaragoza Una portavoz de la Universidad de Zaragoza detalla que la institución pujó hasta pagar 170 euros. "En el momento de la adquisición se consideró verosímil la autoría de Cajal, sobre todo por la web de la casa de subastas en la que se anunciaba", afirma la misma fuente. Un investigador de la universidad alertó meses después de que posiblemente era una obra falsificada. "A pesar de las dudas, no se realizó denuncia a la policía, a la espera de una prueba irrefutable de su falsedad, y la Biblioteca ha seguido manteniendo en custodia el dibujo, aunque, por las dudas que se generaron, el dibujo nunca ha sido expuesto", añade la portavoz. "Yo diría que el autor es siempre el mismo", sostiene Larriba, profesor de la Universidad Complutense de Madrid. "Debe haber 20 o 30 dibujos falsos circulando, seguro", opina. Este detective académico también ha encontrado estas falsificaciones toscas en plataformas de compraventa como Todocolección y Wallapop. En la casa de subastas barcelonesa Soler y Llach se intentó vender un supuesto boceto de Cajal, que en realidad era un calco infantil de una ilustración del siglo XVI de un torso humano. Cuando el enigmático estafador intenta imitar

una obra original de Cajal, el resultado, a ojos de cualquier experto, es el equivalente científico de la desastrosa restauración del Ecce Homo de Borja. La calidad de los dibujos es tan ínfima que desacredita los protocolos de autentificación de las empresas implicadas, como han denunciado varios expertos en las redes sociales. "Menuda basura. Espero que Ansorena los retire inmediatamente y no colabore en una estafa", alertó el lunes el neurocientífico José Ramón Alonso, catedrático de la Universidad de Salamanca. "Lo veo y no lo creo. Si así han autentificado los dibujos de Cajal, como para fiarse del resto", criticó el neurólogo David Ezpeleta, vicepresidente de la Sociedad Española de Neurología. La portavoz de Ansorena ha declarado a este periódico que la política de la casa de subastas es no revelar la identidad de los propietarios de las obras a la venta. "Lleva años falsificando dibujos. Es muy malo, pero si continúa es porque los vende. Hay que ser bobos", señaló el lunes el neurobiólogo Juan Andrés de Carlos, que durante dos décadas fue responsable del llamado Legado Cajal: casi 30.000 piezas, sobre todo dibujos de células nerviosas, rodajas de cerebros, manuscritos y asombrosas fotografías, que hoy se custodian en el Museo Nacional de Ciencias Naturales, en Madrid, a la espera de que el Gobierno de Pedro Sánchez cumpla su promesa de crear un Museo Cajal. "¡Ansorena, retira estos bodrios!", clamó De Carlos. El neurobiólogo, del Instituto Cajal, relata a EL PAÍS que un día se presentó en su centro un hombre con un dibujo obviamente falsificado que

había comprado para su nieto, estudiante de Medicina. "Me dolió mucho tener que decirle que era falso", lamenta. Dos de los supuestos dibujos de Cajal retirados de la subasta de Ansorena. La casa de subastas madrileña Segre preguntó hace ocho meses a Larriba por un dibujo atribuido al escultor toledano Víctor González Gil, en el que aparecía una presunta dedicatoria escrita por el científico, pero con una letra parecida a la del misterioso estafador: "Gracias por tu colaboración / Víctor mi amigo / 1931". Cajal era entonces un jubilado enfermo y sordo, que a sus 79 años había reducido al mínimo su contacto con el mundo. El artista era un estudiante de Bellas Artes de 19 años. La relación entre ambos es inverosímil. Larriba respondió: "En mi opinión, esa grafía y firma nada tienen que ver con Santiago Ramón y Cajal. No he visto nunca un dibujo de Cajal dedicado y mucho menos un dibujo de otro autor", sentenció. El profesor explica que ignoraron su apreciación y lo vendieron por 600 euros. La casa de subastas Segre, que defendió su autenticidad, tiene ahora a la venta por 700 euros otra obra del toledano con otra supuesta dedicatoria de Cajal. Este periódico preguntó el martes por la noche a dos catalogadores de Segre si están al tanto de este posible fraude, sin recibir respuesta por el momento. El propio ganador del Nobel denunció el uso de su nombre para todo tipo de estafas, en una carta publicada en el diario *El Sol* el 22 de abril de 1926. Se titulaba: "De cómo se explota mi modesto nombre por ciertos desaprensivos industriales". Su firma

aparecía por entonces en multitud de anuncios propagandísticos. "Este abuso cometido por algunos industriales consiste en atribuirme gratuitamente la ejecución de análisis de específicos, de vinos medicinales, de aguas minerales, desinfectantes, papeles de fumar, dentífricos y otros productos que ni de oídas conozco", se quejaba Cajal. "Rectifiquen, pues, su conducta para conmigo los mencionados industriales. Borren mi nombre de sus reclamos y etiquetas [...]. Apelo a su rectitud y nobleza".

¿Tienes más información sobre este caso u otros similares? Puedes escribirnos a [mansede@elpais.es](mailto:mansede@elpais.es)

Shares:



PREVI  
OUS  
POST

**La**  
**Arm**  
**ada**  
**hall**  
**a**  
**prim**  
**er**  
**semi**  
**sum**  
**ergi**  
**ble**  
**no**  
**trigu**  
**lado**  
**que**  
**serí**  
**a**  
**usa**  
**do**  
**para**



NEXT  
POST

**carg**  
**a del**  
**'ma**  
**nkee**  
**ping**  
**' o**  
**cóm**  
**o las**  
**muj**  
**eres**  
**han**  
**aca**  
**bad**  
**o**  
**sien**  
**do**  
**las**  
**ani**

[revistaq.mx](https://revistaq.mx)

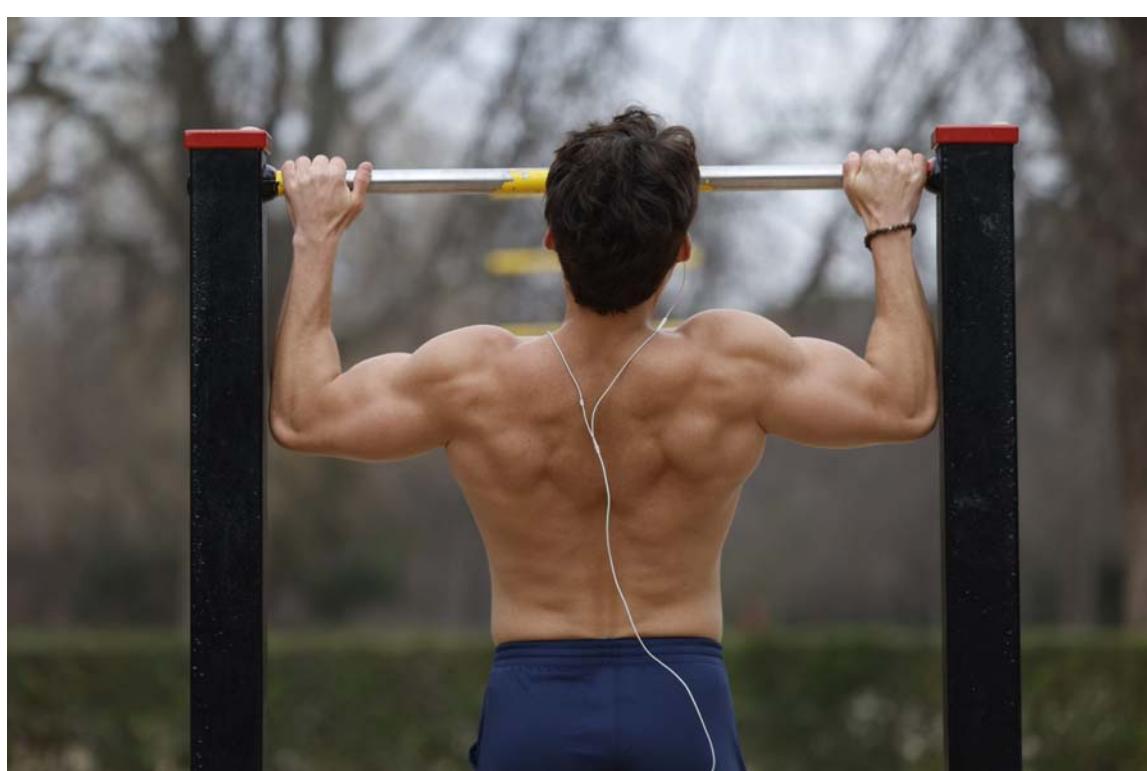
# EL SECRETO DE UN CEREBRO JOVEN Y SANO: GENERAR NEURONAS NUEVAS A CUALQUIER EDAD

REVISTA Q QUÉ MÉXICO

6-7 minutos

---

Tamaño de texto-+=



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

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.





*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*

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.



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

“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 bebe 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.





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

*EFE/Luis Tejido*

“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).

Marina Segura Ramos.

EFE REPORTAJES

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

# Qué significa que le des demasiada importancia a los “likes” y a tus redes sociales, según la psicología

Héctor Farrés

6-8 minutos

---

[Bienestar](#)

**Un simple gesto como un “me gusta” activa en el cerebro una respuesta que genera dependencia emocional, y esa necesidad de validación externa puede alterar la percepción que una persona tiene de su propio valor.**





Actualizado a 30 de julio de 2025, 15:00

Todo empieza en cuanto asoma el **primer «me gusta» en redes sociales**. Un gesto tan breve como ver que alguien aprueba lo que has dicho, mostrado o pensado. A partir de ahí, **el cerebro pide más**. Y si la validación sube, parece que subes tú también.

Pero esa lógica es una **trampa de la mente**. No porque sea falsa, sino porque arrastra consigo un **efecto rebote**: al primer bajón en la respuesta ajena, se hunde también el valor que creías tener.

**Robin Sharma**, autor de *El monje que vendió su Ferrari*, resume este fenómeno a *EFE*: “**Tu valor no depende de cómo los demás te miran**”. Lo dice alguien con más de un millón de seguidores en Instagram. Precisamente por eso, su advertencia tiene respaldo.

En lugar de adaptarse a lo que se espera, Sharma defiende **crear una coraza frente a las críticas** para que, si llegan, no desestabilicen. “Hay herramientas como la **meditación** y otras para luchar contra la inseguridad y eso es lo que da valor y sentido a tu vida”, afirma.

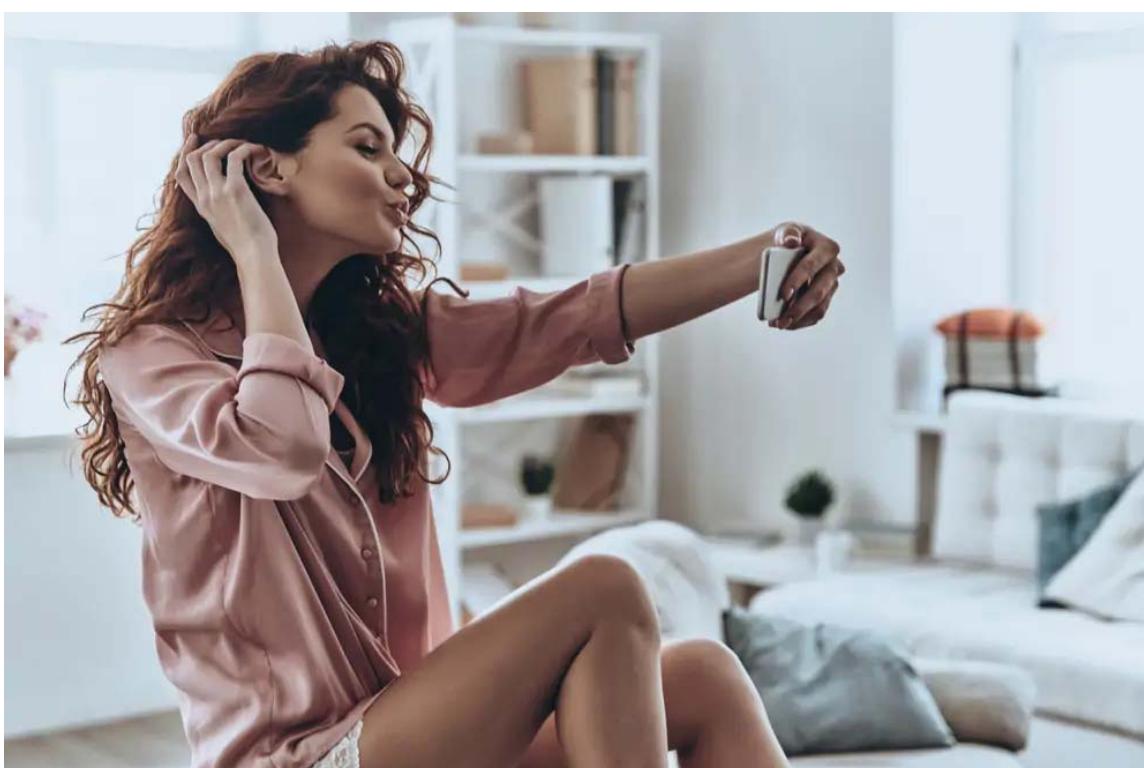




*iStock*

## La comparación constante empieza mucho antes de las redes

El hábito de **compararse con el resto** es algo que ya hacen los niños antes de aprender a multiplicar. Basta que uno tenga más juguetes que otro para que empiece a **construirse una jerarquía de supuesto valor**. Pero lo que antes se limitaba a una clase, ahora se multiplica en una pantalla.



*En redes sociales solamente se muestra la parte positiva de la vida, lo que induce a idealizar la vida de los demás.*

*iStock*

El número de seguidores, las visualizaciones o las interacciones se han convertido en **nuevas unidades de medida**. No importa si la

atención es superficial. En muchos casos, eso ya basta para **definir la percepción que alguien tiene de sí mismo**.

La psicóloga **Patricia Ramírez** lo explica en su canal de YouTube: **“Nuestra autoestima pasa a depender de lo que otros valoren de nosotros, de si les gustamos o no”**. Y ese **efecto se repite con cada interacción**, como una ruleta de emociones. En palabras de Ramírez, **“cada vez que recibes un *match* se activa en tu cerebro la zona de placer y terminas necesitando que los demás te den *match*”**.

## **El narcisismo digital y la autoestima por los suelos**

Según un estudio de **Cecilie Schou Andreassen**, en el que participaron más de 23.000 personas, el uso intensivo de redes sociales se relaciona con **baja autoestima y con rasgos narcisistas**. A mayor exposición, más necesidad de ser visto, validado y aplaudido. Pero también más dependencia emocional y mayor inseguridad.

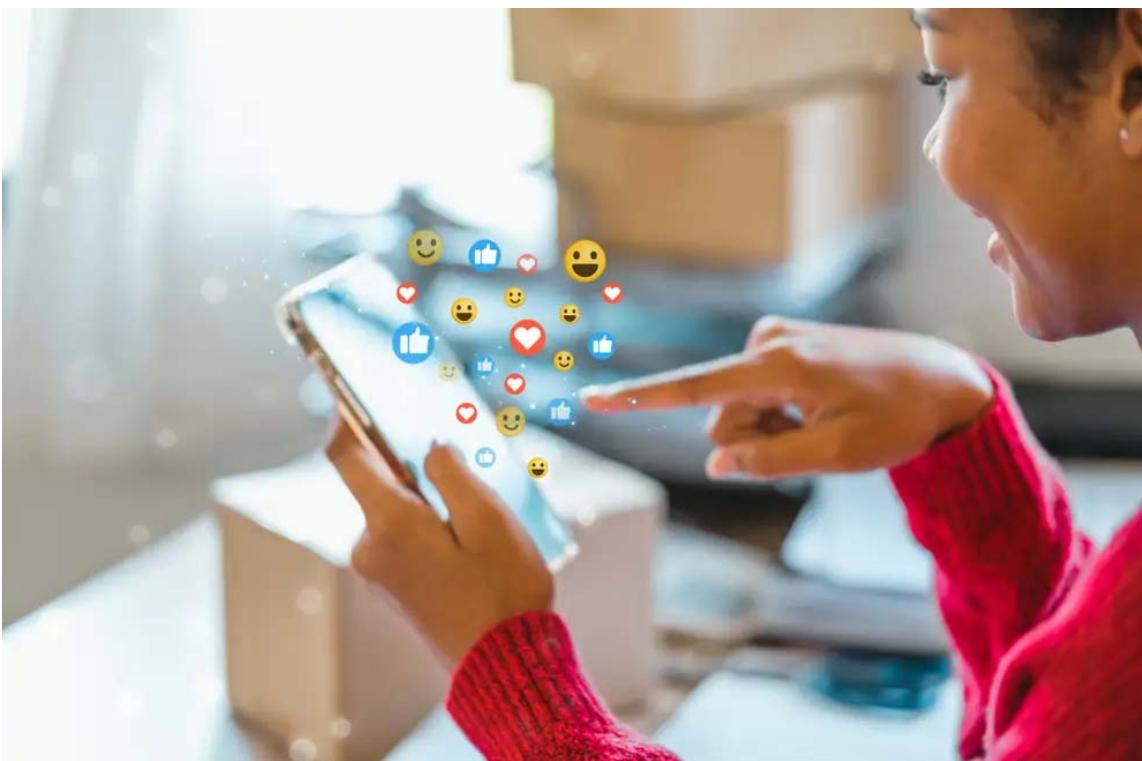
**Jennifer Gerlach**, psicoterapeuta, subraya este punto en su investigación sobre **oversharing y adicción a plataformas** como Instagram o TikTok: “El 55 % de los síntomas de ansiedad y el 52 % de los de depresión están relacionados con esta adicción”.

Los datos vienen respaldados por el estudio de la **Universidad Camilo José Cela**, que también alerta de cómo la **falta de gestión emocional** hace más vulnerables a quienes más tiempo pasan conectados.

## **El espejo deformante de los filtros y las vidas perfectas**

La psicóloga **Jacqueline Sperling**, de la Universidad de Harvard, expone que “las redes sociales **activan el centro de recompensa**

**del cerebro liberando dopamina**”. Esa liberación se parece mucho a la que generan las drogas o el juego. Por eso cuesta tanto dejarlo. Además, esa adicción se alimenta con **estímulos visuales que crean una realidad maquillada**. Según Sperling, “cuando hay un filtro aplicado al mundo digital, puede resultar difícil distinguir qué es real y qué no”.



*Las redes sociales pueden provocar comparaciones y malestar.*

*Istock*

Este efecto, especialmente en personas jóvenes que no han madurado sus cerebros y personalidades, genera **frustración**. Lo que se ve no es lo que existe, pero se asume como una **referencia válida**. El resultado es que cada persona acaba valorándose en función de **cuánto se aleja o se acerca a esa imagen idealizada**.

## **Los datos sobre España son preocupantes y no van a mejor**

España es el país avanzado donde los menores dedican más tiempo a las redes. Entre los 10 y los 12 años, casi 7 de cada 10 tiene una

cuenta, a pesar de que la edad mínima legal son 14. Según la **Sociedad Española de Neurología (SEN)**, esto ya afecta al cerebro: disminuye la atención, altera la memoria y compromete el desarrollo emocional.

El doctor **David Ezpeleta**, vicepresidente de la SEN, avisa de que “el exceso de vídeos cortos en redes sociales **reduce la capacidad de concentración, la toma de decisiones y la creatividad**”. También se ha detectado **pérdida de sustancia blanca** en zonas relacionadas con el lenguaje y el aprendizaje.

Y los **efectos emocionales** no se quedan atrás. Según el doctor **Jesús Porta-Etessam**, presidente de la SEN, “las redes sociales también pueden **influir negativamente en la salud mental** de los usuarios”, en especial en **adolescentes**, con un aumento de la depresión, los trastornos alimentarios y las ideas suicidas.

## **Volver a la realidad sin necesidad de likes**

Sharma insiste en que las **herramientas para protegerse existen**. Habla de hábitos como la **meditación**, pero también del **aburrimiento como motor de creatividad**. “El aburrimiento es absolutamente clave para la creatividad”, asegura, y propone usar ese tiempo libre sin pantallas para **escribir, pasear o simplemente desconectar**.

**Mario Alonso Puig**, uno de los divulgadores más reconocidos en España sobre bienestar, aborda esta misma cuestión desde otro ángulo. En su cuenta de Instagram recuerda que “la **auténtica grandeza de una persona** no se cifra en dólares, coches o títulos, sino en la **energía vital que entregas** para crear, sanar e inspirar”.

Su crítica se dirige a una **frase popular en inglés** que indica que “una persona vale un millón de dólares”, idea que considera completamente errónea. Puig sostiene que “si nuestra sociedad dice

que el valor de esa persona depende de lo que tiene, nosotros como sociedad debemos intentar cambiar eso”. De esta manera, apuesta por **medir la valía en función de lo que uno es capaz de dar**, no de acumular.

## Medirse por lo que eres, no por quién te sigue

Hay una frase de Sharma que se puede aplicar a todas aquellas personas que, sin quererlo o porque directamente están [atrapadas en un círculo tóxico](#), le dan mucha importancia a las redes sociales y la imagen que se proyecta en ellas: **“Tomarte demasiado en serio garantiza que nadie te tome en serio”**.

No hay más que añadir. Salvo quizá esto: si tu autoestima depende de gustar a todos, te conviertes en un **producto diseñado por otros**. Por eso mismo, Puig insiste en que “cuando nos vayamos de este mundo solo nos vamos a llevar la huella que dejemos en él”. Esa sí que es una métrica que merece la pena tener en cuenta.

MEDIO AMBIENTE

# El Mediterráneo es el culpable del calor por las noches

En lo que llevamos de verano, el mar Mediterráneo ha alcanzado temperaturas sorprendentemente cercanas a las del Caribe.



POR SALUD21 · 25 DE JULIO DE 2025 · 2 MINUTOS DE LECTURA

Según el Centro de Estudios Ambientales del Mediterráneo (CEAM), el Mediterráneo occidental ronda los 30°C, lo que representa una anomalía cálida muy significativa. En puntos de las Islas Baleares se llega a este valor, muy próximo a los 29- 32°C habituales del Caribe.

Si bien el Mediterráneo occidental se calienta a niveles elevados, otras zonas del mar no alcanzan estas temperaturas extremas. De acuerdo con el CEAM, en el Golfo de Valencia el agua se mantiene entre 28 y 29 grados centígrados. Por su parte, la temperatura desciende en las costas de Cataluña, Murcia y el mar de Alborán, llegando a unos 25°C en lugares como el Cabo de Gata (Almería).

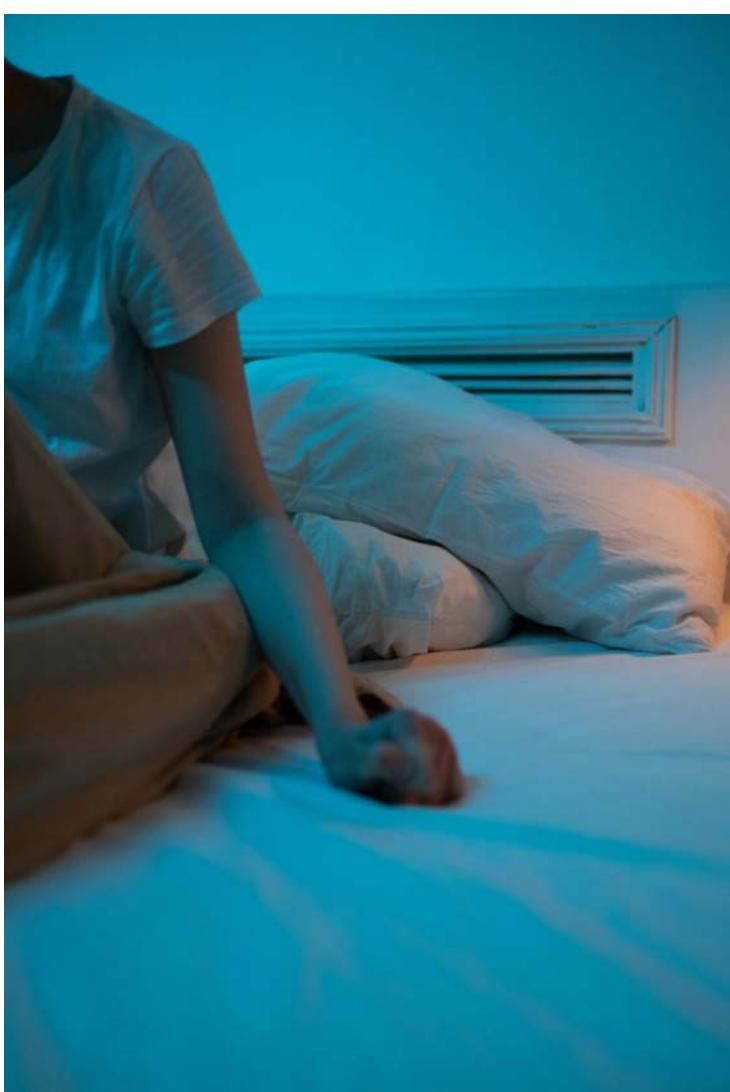
## Las aguas del Mediterráneo presentan un panorama totalmente inusual.

La temperatura superficial del mar está significativamente por encima de su media climatológica para esta temporada del año. La desviación más pronunciada se localiza en el Golfo de León (regiones meridionales de Francia de Occitania y Provenza-Alpes-Costa Azul), donde se superan los 6°C de diferencia. Esta anomalía es generalizada y muy destacada en todo el Mediterráneo occidental, siendo Grecia la única excepción con temperaturas por debajo de lo normal.

## NO EN TODAS PARTES

En contraste con las elevadas temperaturas del Mediterráneo, las aguas del Atlántico peninsular ofrecen un panorama muy diferente. En el Cantábrico, el mercurio oscila entre 17 y 19°C, mientras que en el Golfo de Cádiz se sitúa en torno a los 21°C.

Si nos desplazamos a las Islas Canarias, las temperaturas son un poco más suaves, generalmente entre 20 y 22°C en casi todas las islas. Solo en La Gomera se registra un valor ligeramente superior, alrededor de 23°C.



Al observar a nuestro vecino Portugal, la variabilidad es destacable: las costas del norte apenas superan los 16°C, en marcada oposición a los 22-23°C que se alcanzan en el sur. Evidentemente, la diferencia térmica entre las aguas del Mediterráneo y el Atlántico es sustancial, llegando a ser de hasta 12°C.

## DORMIREMOS PEOR

Las altas temperaturas del mar están directamente relacionadas con noches más calurosas. Se observa un incremento en el número de noches tropicales (más de 20°C), noches ecuatoriales (superiores a 23°C) e incluso noches

tórridas (cuando la mínima no baja de 25°C). Un ejemplo claro es Capdepera, en el norte de Mallorca, que durante este julio registró su mínima más alta de 26,5°C, coincidiendo con el pico de la temperatura del agua.



PACO RABADÁN AROCA

Redactor de la revista Salud21.  
Redactor de la edición digital de la revista Salud21 y gestor de redes sociales.

 Share

 Tweet

## Artículos relacionados

[Ver comentarios \(0\)](#)

MEDIO AMBIENTE

### **Será una primavera complicada para los alérgicos al polen**

La primavera ha llegado, y tras los largos episodios de lluvia, calima y temperaturas oscilantes que hemos tenido...

POR [SALUD21](#)

MEDIO AMBIENTE

### **Expertos llaman a la calma: la aparición de casos de dengue en España no supone una crisis sanitaria**

NOCHES EN NEGRO

## Los peligros de las 'noches en negro', según una experta: "Es realmente desesperante"



Durante las noches "en negro" los pensamientos se vuelven cada vez más oscuros. **PEXELS**



Raquel Noya

30 JUL 2025 - 11:11h.

**La doctora Nuria Roure, referente en medicina del sueño, aclara a Uppers si debemos preocuparnos cuando se cronifica el mal dormir**

**La experta califica como "noches en negro" a esas noches en las que aparecen los pensamientos negativos y la ansiedad**

Compartir



A partir de los 50 años (o quizás un poco antes), muchas personas comienzan a experimentar **dificultades para conciliar el sueño** y disfrutar de un descanso reparador. No es raro que, si rondas esa edad, de repente hayas descubierto que dormir toda la noche sin dar vueltas es casi misión imposible. La razón principal es que los cambios hormonales, tanto en hombres como en mujeres, empiezan a hacer de las suyas afectando, entre otras cosas, al descanso nocturno.

En las mujeres, **la menopausia** trae consigo una caída significativa en los niveles de estrógenos y progesterona, hormonas clave para regular el ciclo del sueño. Por su parte, los hombres también enfrentan un descenso gradual de la testosterona, que puede interferir con el ritmo circadiano y aumentar la dificultad para dormir, lo que se traduce en **noches en vela, o “en negro”** tal y como la experta en sueño y autora de un método para **eliminar el insomnio** de raíz, Nuria Roure, define a esas noches en las que el insomnio aparece y los pensamientos se vuelven cada vez más oscuros.

#### PUEDE INTERESARTE

**El ‘sleep divorce’ o como mejorar la calidad del sueño durmiendo en camas separadas** →

## Noches “en negro”

La doctora Roure, autora del best seller *Por fin duermo*, asegura a Uppers que la edad no es excusa para dormir mal: “Es cierto que con los años el sueño puede cambiar, pero eso no significa que tengamos que resignarnos a pasar noches en vela”, explica. Con todo, reconoce que hay personas que lo pasan muy mal y a las que el insomnio afecta profundamente a su día a día: “Es realmente desesperante”.

Según la profesional, es habitual tener alguna noche suelta de mal sueño, igual que en cualquier otra etapa de la vida. Pero si se alarga en el tiempo **es necesario buscar ayuda**. No dejar que se cronifique ese mal dormir. Sobre todo si se trata de las que hace en llamar **“noches en negro”**. Esas noches en las que no dormir “se vuelve un infierno y **todo se ve negro**: pensamientos negros, ansiedad, pensar que mañana no estaré bien, que todo el mundo duerme menos yo”, define.

#### PUEDE INTERESARTE

#### **Los trucos (no obvios) de un neumólogo para dormir mejor en las noches de calor** →

“Al día siguiente aparece el cansancio, la irritabilidad, la dificultad para concentrarse, el estado de ánimo se vuelve más negativo y todo se hace cuesta arriba. Además, la mente se llena de pensamientos rumiantivos, dudas y miedos, que solo empeoran la situación. Es una sensación de lucha constante con el propio cuerpo. Y cuando llega la noche ya te preocupas por ‘cómo dormiré hoy’...activando más la mente”, advierte la experta.

## **Aprender a dormir bien**

“Lo importante es saber manejar esos despertares”, dice Roure. “Esa es la clave para que el insomnio no se cronifique”, concisa. Pero si el insomnio aparece y se mantiene durante más de cuatro semanas o afecta al funcionamiento diario, “sí es importante consultarlos”. El problema no es no dormir bien un día, sino convertir el mal dormir en un patrón y sobre todo normalizarlo.

Según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN), alrededor de 4 millones de españoles sufren algún trastorno del sueño crónico y grave. Y es que dormir mal no es solo una molestia:

la falta de un buen descanso pasa factura en todos los sentidos. Afecta al estado de ánimo, merma la salud física y nubla la mente, convirtiendo el día a día en una cuesta arriba. **Dormir bien no es un lujo**, es una necesidad básica que influye directamente en cómo nos sentimos y funcionamos.

## Mantener el insomnio a raya, según Harvard

Un estudio realizado por expertos de la Universidad de Harvard reveló que casi el 50% de los casos de insomnio están relacionados con causas psicológicas o emocionales. En muchos casos, el insomnio no es el problema en sí, sino el síntoma de algo más profundo, como la **ansiedad o la depresión**. Por eso, si queremos dormir mejor, no basta con contar ovejas: es fundamental atender tanto la parte física como la emocional. Solo con un enfoque integral podremos abordar de verdad los problemas de sueño. Desde Harvard insisten, además, en la importancia de reducir el estrés acumulado durante el día como primer paso para prepararse para una buena **noche de descanso**.

- Mantén un horario de sueño regular, incluso los fines de semana.
- No pases más tiempo en la cama del necesario (7,5-8 horas para adultos).
- Si no puedes dormir, sal de la cama y haz algo relajante hasta tener sueño.
- Duerme con ropa y colchón cómodos para favorecer el sueño profundo.
- Elimina ruido, luz y pantallas al menos una hora antes de dormir.
- Asegura una temperatura agradable en el dormitorio.
- Reduce la cafeína durante el día para evitar interferencias con el sueño.
- Evita cenas pesadas justo antes de acostarte.
- Evita el alcohol antes de dormir, ya que afecta la calidad del sueño.
- Haz ejercicio diario, pero al menos 4 horas antes de acostarte.

- Reserva un rato para organizar tus pensamientos y preocupaciones antes de dormir.

TEMAS

Actualidad

Estilo de vida

Consejos

Psicología

Actualidad



Programas



Corporativo



Seguir navegando



# **Murcia se posiciona como referente de comunidad solidaria, avanzada y humana declarándose Ciudad Comprometida y Amigable con el Alzheimer**

Fuente: Ayuntamiento de Murcia

**El Ayuntamiento de Murcia se compromete a convertir la ciudad en una Comunidad Amigable con el Alzheimer, alineada con la Estrategia Nacional de Enfermedades Neurodegenerativas y las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud (OMS)**



El Pleno del Ayuntamiento de Murcia aprueba por unanimidad una Declaración Institucional que marca un hito en la lucha contra la enfermedad de Alzheimer en el municipio. La iniciativa, presentada en colaboración con la Asociación de Familiares de Enfermos de Alzheimer y Demencia (AFADE), convierte a Murcia en una Ciudad Comprometida y

Amigable con el Alzheimer, con el objetivo de crear una comunidad más inclusiva, sensible y preparada para apoyar a quienes padecen esta enfermedad y a sus familias.

La declaración institucional aprobada establece un conjunto de 13 acuerdos estratégicos que comprometen al Ayuntamiento a actuar de forma transversal, implicando áreas como salud, urbanismo, educación, cultura, transporte y servicios sociales, integrando este enfoque en la política municipal.

Además, con esto se busca poner en valor e impulsar el trabajo junto AFAMUR y la colaboración con asociaciones y entidades del tercer sector, crear redes de apoyo psicosocial para cuidadores y promover la asistencia domiciliaria especializada, garantizar la accesibilidad cognitiva en los espacios públicos y desarrollar campañas de concienciación y formación dirigidas a empleados públicos, comerciantes, personal sanitario y fuerzas de seguridad.

Asimismo, con esta declaración se  fomentar la prevención mediante

**Haga clic aquí para descargar**

La enfermedad de Alzheimer, responsable de entre el 50% y el 70% de los casos de demencia, afecta a más de 800.000 personas en España y a 44 millones en todo el mundo. Cada año se diagnostican 40.000 nuevos casos en nuestro país, de los cuales un 65% son mujeres y un 90% corresponden a mayores de 65 años. Según datos de la Sociedad Española de Neurología, hasta un 50% de los casos no se detectan hasta fases moderadas, y entre un 30% y 50% de las personas con demencia no son diagnosticadas formalmente.

Con esta declaración, Murcia se suma a la red de ciudades que buscan dar un paso más allá del acompañamiento asistencial, apostando por la prevención, la inclusión y la dignidad de las personas con Alzheimer, sus familias y cuidadores. Igualmente, se ha acordado que Murcia conmemore cada año el Día Mundial del Alzheimer, el 21 de septiembre, como símbolo de su compromiso institucional y ciudadano en la lucha contra esta enfermedad.



**Te puede gustar**

Enlaces Promovidos por Taboola

**La demencia comienza de forma sutil: estas 3 señales de advertencia son fáciles de pasar por alto.**

NeuroVita Global

**Ortega, por José Manuel López**

## Doctor: «Este método matutino de 10 segundos ayuda a drenar las piernas hinchadas» (comprueba cómo)

goldentree

**Mi querido abuelo...**

**La calculadora muestra el valor de su casa al instante (eche un vistazo)**

Valor de la vivienda | Anuncios Publicitarios

**¡¡Y ahora que hacemos!!**

**Doctor: «Haz esto inmediatamente para aliviar tus piernas hinchadas y pesadas» (míralo)**

goldentree

**Fallece Tomás Consentino López**

**El precio de venta de su vivienda es de público conocimiento**

Nation

[Más información](#)

Murcia



Alamo Networks S.L. © 2008-2025 Todos los derechos reservados  
© Murcia.com es un portal independiente, sin dependencia de organismos oficiales  
C, Alamo 8 30850 Totana (Murcia) España

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

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

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

# ¿Qué son las noches en negro pasados los 50?

Raquel Noya

5-6 minutos



- 

**La doctora Nuria Roure, referente en medicina del sueño, aclara a Uppers si debemos preocuparnos cuando se cronifica el mal dormir**

- 

**La experta califica como “noches en negro” a esas noches en las que aparecen los pensamientos negativos y la ansiedad**

A partir de los 50 años (o quizás un poco antes), muchas personas comienzan a experimentar **dificultades para conciliar el sueño** y disfrutar de un descanso reparador. No es raro que, si rondas esa edad, de repente hayas descubierto que dormir toda la noche sin dar vueltas es casi misión imposible. La razón principal es que los cambios hormonales, tanto en hombres como en mujeres, empiezan

a hacer de las suyas afectando, entre otras cosas, al descanso nocturno.

En las mujeres, [la menopausia](#) trae consigo una caída significativa en los niveles de estrógenos y progesterona, hormonas clave para regular el ciclo del sueño. Por su parte, los hombres también enfrentan un descenso gradual de la testosterona, que puede interferir con el ritmo circadiano y aumentar la dificultad para dormir, lo que se traduce en **noches en vela, o “en negro”** tal y denomina la experta en sueño y autora de un método para [eliminar el insomnio](#) de raíz, Nuria Roure, a esas noches en las que el insomnio aparece y los pensamientos se vuelven cada vez más oscuros.

## PUEDE INTERESARTE

- [El ‘sleep divorce’ o como mejorar la calidad del sueño durmiendo en camas separadas](#)

La doctora Roure, autora del best seller *Por fin duermo*, asegura a Uppers que la edad no es excusa para dormir mal: “Es cierto que con los años el sueño puede cambiar, pero eso no significa que tengamos que resignarnos a pasar noches en vela”, explica. Con todo, reconoce que hay personas que lo pasan muy mal y a las que el insomnio afecta profundamente a su día a día: “Es realmente desesperante”.

Según la profesional, es habitual tener alguna noche suelta de mal sueño, igual que en cualquier otra etapa de la vida. Pero si se alarga en el tiempo **es necesario buscar ayuda**. No dejar que se cronifique ese mal dormir. Sobre todo si se trata de las que hace en llamar **“noches en negro”**. Esas noches en las que no dormir “se vuelve un infierno y todo se ve negro: pensamientos negros, ansiedad, pensar que mañana no estaré bien, que todo el mundo duerme menos yo”, define.

## PUEDE INTERESARTE

- [Los trucos \(no obvios\) de un neumólogo para dormir mejor en las](#)

## noches de calor

“Al día siguiente aparece el cansancio, la irritabilidad, la dificultad para concentrarse, el estado de ánimo se vuelve más negativo y todo se hace cuesta arriba. Además, la mente se llena de pensamientos rumiantivos, dudas y miedos, que solo empeoran la situación. Es una sensación de lucha constante con el propio cuerpo. Y cuando llega la noche ya te preocupas por ‘cómo dormiré hoy’...activando más la mente”, advierte la experta.

“Lo importante es saber manejar esos despertares”, dice Roure. “Esa es la clave para que el insomnio no se cronifique”, concisa. Pero si el insomnio aparece y se mantiene durante más de cuatro semanas o afecta al funcionamiento diario, “sí es importante consultarlo”. El problema no es no dormir bien un día, sino convertir el mal dormir en un patrón y sobre todo normalizarlo.

Según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN), alrededor de 4 millones de españoles sufren algún trastorno del sueño crónico y grave. Y es que dormir mal no es solo una molestia: la falta de un buen descanso pasa factura en todos los sentidos. Afecta al estado de ánimo, merma la salud física y nubla la mente, convirtiendo el día a día en una cuesta arriba. **Dormir bien no es un lujo**, es una necesidad básica que influye directamente en cómo nos sentimos y funcionamos.

Un estudio realizado por expertos de la Universidad de Harvard reveló que casi el 50% de los casos de insomnio están relacionados con causas psicológicas o emocionales. En muchos casos, el insomnio no es el problema en sí, sino el síntoma de algo más profundo, como la **ansiedad o la depresión**. Por eso, si queremos dormir mejor, no basta con contar ovejas: es fundamental atender tanto la parte física como la emocional. Solo con un enfoque integral podremos abordar de verdad los problemas de sueño. Desde

Harvard insisten, además, en la importancia de reducir el estrés acumulado durante el día como primer paso para prepararse para una buena noche de descanso.

- Mantén un horario de sueño regular, incluso los fines de semana.
- No pases más tiempo en la cama del necesario (7,5–8 horas para adultos).
- Si no puedes dormir, sal de la cama y haz algo relajante hasta tener sueño.
- Duerme con ropa y colchón cómodos para favorecer el sueño profundo.
- Elimina ruido, luz y pantallas al menos una hora antes de dormir.
- Asegura una temperatura agradable en el dormitorio.
- Reduce la cafeína durante el día para evitar interferencias con el sueño.
- Evita cenas pesadas justo antes de acostarte.
- Evita el alcohol antes de dormir, ya que afecta la calidad del sueño.
- Haz ejercicio diario, pero al menos 4 horas antes de acostarte.
- Reserva un rato para organizar tus pensamientos y preocupaciones antes de dormir.