

Martín Prieto, doctor: "Es uno de los dolores más terribles que puede llegar a experimentar el ser humano"

ACTUALIDAD INES GUTIERREZ | NOTICIA 02.07.2025 - 07:00H



No todos los dolores son iguales, algunos se consideran peores por ser más difíciles de tratar, por su intensidad o por cómo afectan a quien los padece.

Estos son los tres dolores más prevalentes en la sociedad española, y la manera correcta de tratarlos



URGENTE

Juana Rivas, entre sollozos y rota de dolor, entrega su hijo a Arcuri en el punto de encuentro de Granada



Joan Montaner, neurólogo: "El 80% de los pacientes de ictus tiene hipertensión, es el principal factor de riesgo"

CAPACES | MERCHE BORJA | NOTICIA | 05.07.2025 - 08:32H



Los accidentes cerebrovasculares son la principal causa en España de discapacidad adquirida.

Los neurólogos advierten de que el consumo de drogas puede provocar el deterioro cognitivo e ictus.

65YMAS.COM

SOCIEDAD

CEAFA exige una reforma "urgente" de la Ley de Dependencia por "excluir" a personas con alzhéimer





Denuncian que la legislación no habría sido capaz de adaptarse a las necesidades de los pacientes



La Confederación Española de Alzheimer y otras Demencias (**CEAFA**) reclama una reforma **"urgente" de la Ley 39/2006** de Dependencia, que excluye de su aplicación a todo el colectivo de personas afectadas por **alzhéimer** u otro tipo de demencia, a través del informe *Alzheimer y otras demencias, una dependencia específica*.

CEAFA denuncia que la Ley de Dependencia "no ha sido capaz de adaptarse a las necesidades de los pacientes con demencia y está provocando un agravamiento de la condición padecida, al tiempo que una más rápida evolución, con lo que la persona se va acercando de manera más rápida a su declive cognitivo y funcional". Además, el informe hace referencia a que **son 1,2 millones de personas con demencia** las personas que quedan



Español (/) English (/en)		 (/portal-de-transparencia)	 (https://intranet.cientifis.com)	 (https://correo.ciberisciii.es)
------------------------------------	---	--	--	---

ciber

CENTRO DE
INVESTIGACIÓN
BIOMÉDICA EN RED

isc

Instituto
de Salud
Carlos III (/)



(https://www.ciencia.gob.es/)

Fallece José Manuel García Verdugo, investigador del CIBERNED



Imagen:agenciasinc

CIBER | martes, 8 de julio de 2025

Con profunda tristeza os informamos del fallecimiento del Dr. José Manuel García Verdugo, firme impulsor del uso de la microscopía electrónica en la investigación del cerebro, especialmente en el estudio de las células madre, la neurogénesis en vertebrados y las enfermedades neurodegenerativas.

Catedrático emérito de Biología Celular en la Universidad de Valencia, el Dr. García Verdugo ha liderado el grupo del Instituto Cavanilles de Biodiversidad y Biología Evolutiva (ICBIIE) desde los inicios del CIBERNED. Nacido en Ceuta, se licenció en Ciencias Biológicas por la Universidad de La Laguna y realizó su doctorado en la Universidad Autónoma de Barcelona. Desde entonces, centró su labor investigadora en la neurogénesis adulta de vertebrados, combinando enfoques morfológicos y moleculares.

Utilizamos cookies

A lo largo de su destacada trayectoria, recibió numerosos reconocimientos, entre ellos el Premio de *Diario Médico* a la Investigación en los años 2003 y 2005, el Premio Ramón y Cajal de la Sociedad Española de Neurología y el Premio 2006 a Científicos Canarios en el Exterior. Fue miembro correspondiente de la Real Academia Nacional de Ciencias Físicas, Exactas y Naturales, miembro del Comité de Expertos del Museo de I de Felipe de Valencia y patrono del Hospital General de Valencia.

Aceptar

Rechazar todo

Configurar

Desde el CIBER queremos transmitir nuestro más sentido pésame a su familia, amigos y colaboradores. Su legado científico y docente permanecerá entre todos quienes compartimos con José Manuel el compromiso con la investigación al servicio de los pacientes.

Ciberned Más Noticias (<https://www.ciberned.es/sala-de-prensa/noticias>)

2025

IP José Manuel García Verdugo

[← Volver al Listado \(/comunicacion-prensa/noticias\)](/comunicacion-prensa/noticias)

Síguenos en...

Contacto

Av. Monforte de Lemos, 3-5. Pabellón 11. Planta 0 28029 Madrid

info@ciberisciii.es (<mailto:info@ciberisciii.es>)

© Copyright 2025 CIBER | [Política de Privacidad \(/politica-de-privacidad\)](/politica-de-privacidad) | [Aviso Legal \(/aviso-legal\)](/aviso-legal) | [Política de Cookies \(/politica-de-cookies\)](/politica-de-cookies) | [Mapa Web \(/mapa-web\)](/mapa-web) | [Portal de Transparencia \(https://www.ciberisciii.es/portal-de-transparencia\)](https://www.ciberisciii.es/portal-de-transparencia)

Utilizamos cookies

Utilizamos cookies propias y de terceros para mejorar nuestros servicios mediante el análisis de sus hábitos de navegación.

Aceptar**Rechazar todo****Configurar**



Salud Bienestar

José Abellán, cardiólogo, sobre cómo saber si has descansado bien: "El indicador más fiable es cuando justo terminas de comer"

* *Existe una problemática en nuestro país sobre descansar correctamente, que afecta a millones de españoles*

* *Alexandre Olmos, médico, sobre notar la lengua de color blanco o con una capa espesa: "Puede indicar desequilibrios en tu microbiota"*

* *Aviso de la Guardia Civil a toda España: a partir de ahora, desconfía si ves esto jugando al golf*



EDUCACIÓN

Las sociedades médicas se unen por primera vez para instar a que los adolescentes no vean más de 2 horas al día de pantallas: "Crean adicción como las tragaperras"

Pediatras, neurólogos, psiquiatras y psicólogos denuncian "un problema de salud pública de primer orden" por el abuso de móviles, tabletas y portátiles

16 comentarios



Alumnos de un instituto de Puertollano (Ciudad Real). ANTONIO HEREDIA



Olga R. Sanmartín

Madrid

Actualizado Martes, 8 julio 2025 - 11:30

Los pediatras han visto que "la adicción a las pantallas [provoca](#) en los niños falta de sueño, ánimo depresivo, disminución de autoestima, obesidad y dolor muscular". Los psicólogos añaden que "genera un aumento de los problemas socioemocionales infantiles, de la ansiedad, el retraimiento, la agresividad y la hiperactividad". "La sobreexposición a las redes aumenta el riesgo de alteraciones de comportamiento, dismorfia corporal, trastornos en el desarrollo del lenguaje e incluso conductas autolesivas", denuncian los psiquiatras. Los neurólogos, por su parte, han detectado que "los móviles generan unos microestímulos de corta duración y alta intensidad similares a los de las tragaperras, una adicción que modifica el cerebro y disminuye la concentración, la memoria y el [aprendizaje](#)".

No hay en estos momentos unas herramientas con tantas contraindicaciones para la salud de los menores y que, a la vez, se usen tanto como las pantallas. Los móviles con internet, las tabletas y los ordenadores portátiles han generado "un problema de salud pública de primer orden", una "nueva pandemia", alertan los médicos. No es una exageración. No lo dice cualquiera. Así lo afirman las principales sociedades de pediatras, psiquiatras, neurólogos y psicólogos de España, que, por primera vez, se han unido para denunciar a la vez los problemas que están creando los dispositivos electrónicos en niños y adolescentes y hacer "una llamada urgente a la responsabilidad colectiva".

La **Asociación Española de Pediatría**, la **Sociedad Española de Neurología**, la **Asociación Española de Psiquiatría de la Infancia y de la Adolescencia** y el **Consejo General de Psicología en España** se han juntado para, con una sola voz, alertar sobre la "urgencia" de ["tomar medidas"](#) en torno a "la hiperconexión a internet y a las redes sociales", que, aseguran, "está deteriorando gravemente la salud mental y física de nuestros jóvenes".

En una rueda de prensa celebrada este martes, han anunciado la constitución de un nuevo grupo, la **Plataforma Control Z**, que las engloba a ellas y a otra docena de asociaciones de [familias](#) y de expertos que trabajan con menores. Estará liderada por **Mar España**, ex directora de la **Agencia Española de Protección de Datos**, que ha explicado que "control Z significa deshacer y hay que hacer una desescalada". Ha abogado por "promover el uso responsable y moderado de la tecnología" mediante el fomento

RELACIONADAS

Primer Plano Las pruebas de los efectos nocivos del abuso de pantallas en los cerebros de los menores

Entrevista El catedrático de Medicina que ha hecho un pacto con sus alumnos para volver a los apuntes a mano: "Hay una epidemia de entontecimiento masivo por las pantallas"

GACETA MÉDICA

Integrar los Determinantes Sociales de la Salud: una necesidad para transformar el sistema sanitario

El informe "Determinantes Sociales de la Salud. Resumen y conclusiones de la Reunión de Trabajo entre SSCC y entidades sanitarias" recoge las principales aportaciones de expertos y entidades del ámbito sanitario en relación con esta necesidad

Por **Andrea Rivero García** - 4 julio 2025



Los Determinantes Sociales de la Salud (DSS) son los factores sociales, económicos, ambientales y culturales que influyen significativamente en la salud de las personas más allá de los servicios sanitarios. Aspectos como **el nivel educativo, las condiciones laborales, la calidad de la vivienda, el acceso a servicios básicos o el entorno físico** tienen un impacto directo sobre el bienestar físico y mental, condicionando tanto la aparición de enfermedades como las posibilidades de prevención, diagnóstico y tratamiento.

El informe «Determinantes Sociales de la Salud. Resumen y conclusiones de la Reunión de Trabajo entre SSCC y entidades sanitarias» recoge las principales aportaciones de expertos y entidades del ámbito sanitario en relación con la necesidad de **integrar los DSS en la práctica clínica, la gestión sanitaria y el diseño de políticas públicas**.

Se plantea un cambio de enfoque que supere el modelo médico tradicional y promueva una **visión integral de la salud**, centrada en las personas y en los contextos en los que viven. La equidad, la prevención y la acción multisectorial son pilares esenciales para avanzar hacia un sistema sanitario más justo y eficaz.

La evidencia recogida en el documento pone de manifiesto que **las desigualdades sociales no solo afectan la salud de forma directa, sino que**



generan barreras en el acceso a los recursos sanitarios, dificultan la adherencia a los tratamientos y agravan la evolución de muchas patologías, especialmente en poblaciones vulnerables. Abordar estas desigualdades implica intervenir en múltiples niveles: desde la atención sanitaria, la educación, el urbanismo, hasta el ámbito laboral y comunitario.

El informe también destaca la importancia de la **innovación**, la **digitalización** y la **recopilación de datos** como herramientas clave para medir, intervenir y evaluar los **DSS**. Junto con la participación activa de la comunidad y la colaboración entre sectores, estos elementos resultan fundamentales para impulsar estrategias sostenibles que mejoren la salud y el bienestar de la población en su conjunto.

Participantes en la reunión*:

- **Pedro Gullón**, director General de Salud Pública y Equidad en Salud.
- **Ángel Gil**, director de la Cátedra de Gestión e Innovación Sanitaria de la Universidad Rey Juan Carlos.
- **José M. Martín Moreno**, miembro del Comité Científico de Fundamed. Catedrático de Medicina Preventiva y Salud Pública, Universidad de Valencia. Asesor de la Oficina Regional de la OMS para Europa.
- **Jaime del Barrio**, presidente de la Asociación de Salud Digital (ASD).
- **Rosa Sancho**, vicepresidenta de la Asociación Nacional de Enfermería y Vacunas (ANENVAC).
- **Cristina Tiemblo**, del Consejo General de Colegios Farmacéuticos (CGCOF).
- **Ana Teresa López**, Plataforma One Health.
- **Inmaculada Mediavilla**, presidenta de la Sociedad Española de Calidad Asistencial (SECA).
- **Luis Agüera**, de la Sociedad Española de Psiquiatría y Salud Mental (SEPSM).
- **Antonio Pérez**, de la Sociedad Española de Diabetes (SED).
- **Francisco Dolz**, vocal de la Sociedad Española de Directivos de la Salud (SEDISA).
- **Susana Aldecoa**, vicepresidenta de la Sociedad Española de Medicina Familiar y Comunitaria (Semfyc).
- **Montserrat Chimeno**, presidenta de la Sociedad Española de Medicina Interna (SEMI).
- **Marta Eva González**, vicepresidenta primera de la Sociedad Española de Medicina Preventiva, Salud Pública y Gestión Sanitaria (SEMPSPGS).
- **Pilar Rodríguez**, presidenta de la Sociedad Española de Médicos Generales y de Familia (SEMG).
- **Carlos Almonacid**, de la Sociedad Española de Neumología y Cirugía Torácica (SEPAR).
- **Jesús Porta Etessem**, presidente de la Sociedad Española de Neurología (SEN).
- **Regina Gironés**, de la Sociedad Española de Oncología Médica (SEOM).
- **Jaime Jesús Pérez**, presidente de la Asociación Española de Vacunología (AEV).
- **José Antonio Pérez Molina**, de la Sociedad Española Interdisciplinaria del Sida (SEISIDA).
- **Cristina Nadal**, *executive policy director* de MSD España.
- *Celebrada en febrero de 2024.



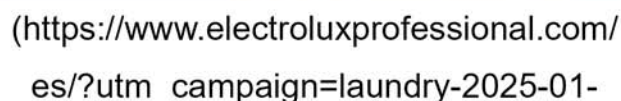
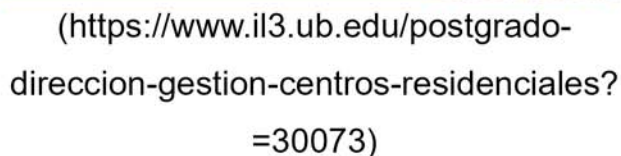


(<https://www.geriatricarea.com/>)



Actualidad (<https://www.geriaticarea.com/categorias/actualidad/>)

Julio, 2025 (<https://www.geriatricarea.com/2025/07/04/nuevas-terapias-antiamiloides-y-medicina-nuclear-en-alzheimer/>)



utm_term=4dd6dd59c35a4f5ab65c58c5ac658a18)

La medicina nuclear se posiciona como una herramienta esencial en la selección y seguimiento de pacientes con Alzheimer, especialmente ante la llegada de nuevas terapias antiamiloides, como lecanemab y donanemab. Así, la medicina nuclear toma un papel protagonista en el abordaje de esta enfermedad neurodegenerativa.

Así se puso de relieve durante la sesión plenaria *‘Impacto de la implementación de las terapias antiamiloides en las unidades de Enfermedad de Alzheimer’*, celebrada en el marco del XLI Congreso de la Sociedad Española de Medicina Nuclear e Imagen Molecular (**SEMNUM**).



El Congreso de la SEMNIM puso de relieve como la medicina nuclear está tomando un papel protagonista en el abordaje del Alzheimer

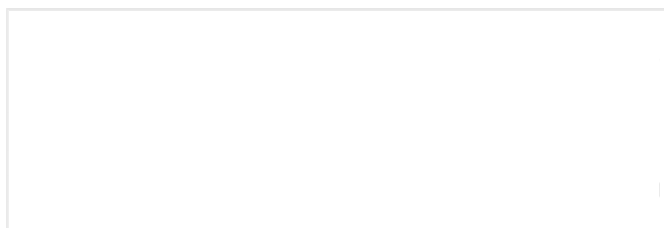
En su intervención, el **Dr. Javier Arbizu**, director del Servicio de Medicina Nuclear en la Clínica Universidad de Navarra, repasó las diferentes técnicas diagnósticas. **El PET amiloide es la más**

precisa para evaluar la carga de placas amiloides en pacientes con deterioro cognitivo y

En la actualidad, el **PET FDG** (fluorodesoxiglucosa), que mide la funcionalidad, es la **técnica más asequible y disponible para seguimiento y valor pronóstico en combinación con el PET amiloide**. La escala de centiloides, que ha aprobado la EMA, es útil para **cuantificar la carga amiloide y estandarizar resultados**. Es relevante **combinar biomarcadores en plasma, líquido cefalorraquídeo o PET para la confirmación diagnóstica** y la **evaluación de la velocidad de progresión**.

Iecanemab y donanemab para paliar los efectos de Alzheimer

El **Dr. Jordi Matias-Guiu**, especialista en Neurología en el Hospital Clínico San Carlos, destacó que ensayos clínicos con **lecanemab y donanemab han mostrado una reducción del 25–30% en la progresión del deterioro cognitivo** (<https://www.geriatricarea.com/2022/12/20/deterioro-cognitivo-monografico-especial-geriatricarea/>) en pacientes con Alzheimer leve, junto con una eliminación significativa de la carga amiloide cerebral medida por PET. Sin embargo, **se han registrado efectos adversos como el ARIA** (anormalidades de imagen relacionadas con el amiloide), que requieren monitorización.



Por su parte, la **Dra. María Nieves Cabrera**, jefa de Medicina Nuclear en el Hospital Clínico San Carlos, abordó los **desafíos organizativos**. Con la autorización de lecanemab en Europa y su aprobación (junto con donanemab) por la FDA en EE. UU., es crucial **aumentar el número de médicos especializados en Alzheimer y neuropsicólogos**, y tener equipos de resonancia magnética y PET amiloide, así como **pruebas para identificar biomarcadores como la genotipificación de APOE para seleccionar pacientes**.

Se necesita **crear y reforzar unidades especializadas en Alzheimer y consolidar los circuitos**, ya que el tiempo medio de acceso a Neurología y el diagnóstico con **biomarcadores** (<https://www.geriatricarea.com/?s=biomarcadores>) son prolongados. **Una encuesta a 92 hospitales españoles reveló que más del 75% están preparados**, pero necesitan más disponibilidad de trazadores amiloides, formación y comités de neuroimagen.

https://www.geriatricarea.com/2025/07/04/nuevas-terapias-antiamiloides-y-medicina-nuclear-en-alzheimer/

emisión de positrones (PET) y la resonancia magnética (RM). Aunque solo hay cinco equipos en España, la **Dra. Lina García Cañamaque**, jefa de Servicio de Medicina Nuclear en HM Hospitales, señaló sus ventajas, como **resultados más precisos y menor radiación para pacientes pediátricos.**

A pesar de su mayor tiempo de adquisición y costes, se **reducen las dosis de radiofármacos y el ciclo diagnóstico**, lo que mejora el flujo de trabajo y caracteriza lesiones con mayor especificidad.



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



(mailto:publicidad@geriatricarea.com)

Cuando necesitas
estar cuidado

**ESTAMOS
A TU LADO**

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

Ahorra en la instalación
de gas propano
de tu negocio

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

Quiero ahorrar

(https://www.repsol.es/autonomos-y-empresas/soluciones/gas-butano-propano/glp-empresas-de-servicio/?utm_source=webads&utm_medium=display&utm_campaign=crt-sectores-all_2505_glp-serv&utm_content=multi_ban_300x250_directo_geriatricarea_residencias_100_glp_all_all_brd_cpm_redirect&dclid=CNKhldysxo0DFQBMQQIdfVsug&gad_source=7)

El **Dr. José Ramón García Garzón**, jefe de la unidad PET del Grupo Biomédico CETIR-ASCIREs, explicó que **se ha avanzado en la interpretación de resultados del PET-RM y que la colaboración multidisciplinar es clave**.

A pesar de los cuestionamientos sobre su coste-eficacia, un **diagnóstico más preciso puede evitar tratamientos costosos**. El PET-RM es una gran herramienta para la **medicina de precisión** al unir **estudios multiparamétricos, imagen y radiómica**, lo que requiere el trabajo conjunto de los profesionales, señaló el experto.

Finalmente, el **Dr. Onofrio Catalano**, destacó en el Congreso de la **SEMNIM** (<https://semnim.es/>) el valor clínico del PET-RM en neoplasias hepáticas, prostáticas y rectales, así como en el seguimiento posquirúrgico. Subrayó que el **PET-RM encaja en la medicina de precisión**, de modo que **brinda el mejor tratamiento con la dosis óptima en el momento oportuno**.

Artículos relacionados

to?le...nuevas-
geriatricarea.com...nuevas-terapias-
medicina-nuclear-
organiz-
iones%20con%20el%20PET%20amiloide%20y%20PET-RM)
clear%20da%20soluciones%20c...amiloide%20v%20PET-RM)



HERALDO SALUDABLE



Consultorio médico

Consulta a tu médico

Cómo dormir como un bebé: las diez técnicas más efectivas

Los expertos han validado diversos métodos para mejorar nuestro descanso nocturno ante las altas temperaturas de la ola de calor.

[Un médico avisa de los riesgos de dormir con el ventilador encendido por la ola de calor](#)

H. A. NOTICIA / ACTUALIZADA 5/7/2025 A LAS 05:00



Una mujer durmiendo. **Canva**

Con la llegada de la [ola de calor](#) y las temperaturas nocturnas que superan los 20 grados, conciliar el sueño se ha vuelto un problema. Además, más de [cuatro millones de adultos españoles sufren insomnio crónico](#), mientras que el **30% de la población padece insomnio transitorio**, según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN). Estas alteraciones del descanso no solo afectan al rendimiento diario y provocan déficits cognitivos significativos, sino que también pueden **derivar en problemas más graves como ansiedad, depresión, hipertensión, diabetes u obesidad**. El ritmo acelerado de vida actual y el envejecimiento poblacional han convertido el insomnio en un trastorno cada vez más frecuente en España.

"Actualmente, en sus distintas variantes: **conciliación, fragmentación o mantenimiento, despertar precoz, sensación de sueño no reparador...** son el principal motivo de consulta en sueño", explica el doctor Hernando Pérez Díaz, Coordinador del Grupo de Sueño de la SEN. Ante esta realidad, la ciencia ha validado diversas técnicas que pueden ayudarnos a conciliar un sueño más reparador y profundo. Repasamos diez estrategias respaldadas por investigaciones científicas que pueden transformar nuestra experiencia de descanso nocturno.

LO MÁS LEÍDO

- 1 [Cómo bajar el hinchazón de barriga de forma natural: los mejores alimentos](#)
E. R. A.



HA, R. S. A.

3 Qué significa olvidarse del nombre de las personas, según la psicología

HA, R.S.A.

4 La semilla con mucho calcio perfecta para fortalecer los huesos

ANA HUERGO

5 Acuerdo sobre cuándo y cómo se cobrará la paga de beneficios en Stellantis Zaragoza

M. LLORENTE

ETIQUETAS

Verano

Salud

España

Curiosidades

Calor

Ola de calor

TE PUEDE INTERESAR



Ni ventilador ni aire acondicionado: el truco japonés para dormir fresco en plena ola de calor



Cinco hábitos saludables contra el insomnio infantil

1. Escuchar las señales de nuestro cuerpo

La primera recomendación proviene de la científica Nicole Yang de la Universidad de Warwick, quien sugiere **dejar de obsesionarnos con dormir exactamente ocho horas**. Aunque generalmente se recomienda dormir entre 7 y 8 horas diarias, Yang aconseja prestar más atención a **cómo se siente nuestro cuerpo al despertar**, pues cada organismo tiene necesidades diferentes de descanso.

2. Control consciente de la respiración

Investigadores del Trinity College de Dublín descubrieron que reducir el ritmo respiratorio induce un estado de relajación que favorece el sueño. La **técnica del 4-2-4 (inhalar contando hasta cuatro, retener dos segundos y exhalar durante cuatro)** combinada con la respiración abdominal ha demostrado ser particularmente efectiva para calmar la mente acelerada.

3. Abandonar la cama si no puedes dormir

Aunque parezca contradictorio, los estudios confirman que levantarse cuando no se logra conciliar el sueño es beneficioso. Esta estrategia **ayuda a romper la asociación negativa entre la cama y la ansiedad** por no poder dormir. Los expertos recomiendan volver a acostarse únicamente cuando nos sintamos verdaderamente somnolientos.

4. El efecto de los calcetines en el sueño

Un estudio suizo publicado en 1999 en la revista 'Nature' evidenció que **mantener pies y manos calientes facilita el inicio del sueño**. La explicación científica es que el calor en las extremidades provoca una

TE PUEDE INTERESAR



Detienen a los cinco integrantes de una banda que robó en un centro comercial de Zaragoza

HA, H.A.



5. La técnica 4-7-8 como tranquilizante natural

Desarrollada por el doctor Andrew Weild, esta técnica respiratoria funciona como un sedante natural al aumentar el oxígeno en sangre y reducir el ritmo cardíaco. Consiste en colocar la lengua detrás de los dientes superiores, **inhalar por la nariz durante 4 segundos, retener el aire durante 7 y exhalar durante 8 segundos**, repitiendo el ciclo tres veces.

6. Beneficios de la ducha caliente nocturna

Las investigaciones demuestran que quienes toman una ducha o baño caliente antes de acostarse **se duermen un 40% más rápido**. Este ritual favorece la dilatación de los vasos sanguíneos en la piel, acelerando la pérdida de calor corporal central, lo que actúa como señal natural para el inicio del sueño.

7. Relajación muscular progresiva

Un estudio publicado en el 'Journal of Sleep Research' confirmó que la práctica de **tensión y relajación sistemática de grupos musculares** antes de dormir propicia un sueño más profundo. Esta técnica ayuda a liberar la tensión acumulada durante el día y prepara al cuerpo para el descanso.

8. Regularidad horaria y exposición solar matutina

La ciencia ha demostrado que **mantener un horario constante de despertar** tiene mayor impacto en nuestro reloj biológico que la hora de acostarse. La exposición a la luz solar por la mañana detiene la producción de melatonina (hormona del sueño), manteniendo el estado de alerta durante aproximadamente 12 horas, tras las cuales el organismo comienza naturalmente a prepararse para el descanso.

9. Música relajante y ambiente propicio

Una investigación publicada en 2008 en el 'Journal of Advanced Nursing' reveló una conexión directa entre escuchar música relajante por la noche y la calidad del sueño. Además, se comprobó que esta práctica contribuye a **reducir los síntomas depresivos** en muchos pacientes con trastornos del sueño.

10. El poder de la psicología inversa

TE PUEDE INTERESAR

[¡Un reto diario para tu ingenio! Sudokus, crucigramas, sopas de letras... ¿Aceptas el desafío?](#)

[Cómo enfriar tu cuarto para poder dormir por el calor: los trucos más eficaces](#)

[Cómo mejorar el deseo sexual: la fruta que también protege el corazón y combate el envejecimiento](#)

Un estudio de la Universidad de Glasgow exploró la aplicación de la psicología inversa en personas con dificultades para dormir. Los investigadores descubrieron que aquellos participantes a quienes se les pedía **mantenerse despiertos con los ojos abiertos** en la cama paradójicamente conseguían dormirse más rápido, rompiendo así el ciclo de ansiedad asociado al insomnio.

INFORMACIÓN GENERADA CON AYUDA DE INTELIGENCIA ARTIFICIAL. [SABER MÁS](#)



[colágeno y cuidar la piel](#)
E. R. A.



[Muere el DJ italiano Michele Noschese en Ibiza y su familia acusa a la Guardia Civil de homicidio](#)
H. A.



Pablo Irimia, neurólogo galardonado con el 'Premio SEN Cefaleas': "El hecho de tener sobrepeso y obesidad incrementa el riesgo de que la migraña se vuelva crónica"

Hemos tenido la ocasión de hablar con el especialista sobre los avances y retos en el tratamiento de una patología que afecta a más de 5 millones de personas solo en España



© SEN

PUBLICIDAD

IR A LA PORTADA DE HOLA.COM

infosalus / **asistencia**

Asociaciones científicas y de la sociedad civil presentan una plataforma para abordar la hiperconexión digital





Archivo - Dos personas usan el teléfono móvil.

- David Zorrakino - Europa Press - Archivo

Infosalus



✉ Newsletter

Publicado: martes, 8 julio 2025 12:05

@infosalus_com

MADRID 8 Jul. (EUROPA PRESS) -

Hasta 16 asociaciones científicas, de la sociedad civil y medios de comunicación han presentado este martes la Plataforma Control Z, una iniciativa cuyo objetivo es el de abordar la hiperconexión digital, especialmente en las personas jóvenes y en los menores de edad, que supone un "gravísimo problema" de salud pública.

"Nos unimos para hablar del grave problema de la hiperconexión digital, que realmente es la nueva pandemia", ha afirmado la presidenta de esta plataforma, Mar España, durante una rueda de prensa en la que se ha urgido a tomar medidas urgentes frente a una situación que provoca mermas en la conexión neuronal, problemas en el desarrollo del lenguaje, aumento de la fatiga o la depresión, problemas de aprendizaje, trastornos de la conducta alimentaria y tendencias autodestructivas.







España también ha subrayado que este tipo de servicios digitales no están diseñados para el "bienestar" ni para "optimizar" la salud, sino que se basan en mecanismos de recompensa "muy individualizados" y adictivos.

"Esto está afectando también a la economía. Si no lo conseguimos desde el punto de vista del bienestar de la ciudadanía, a ver si dando números y costes económicos conseguimos que los gobiernos empiecen a tomar medidas urgentes", ha añadido, apoyándose en datos del Fondo Monetario Internacional (FMI), que estima que esta crisis supondrá seis billones de dólares (unos 5,1 billones de euros) para 2030 en la economía mundial.

Te puede gustar

Enlaces Promovidos por Taboola

Detenida en Palma por hacer caer y arrastrar por el suelo a un anciano para robarle

Europa Press

Médicos sorprendidos: Esta mezcla de jengibre reduce la cintura mientras duermes

VitaGrasa

Haz clic aquí

Sin embargo, ha querido destacar que se han producido avances en el último año con la



Desde la Plataforma Control Z se busca difundir y concienciar estos mensajes tanto a las familias como a los gobiernos, así como dar visibilidad a las diferentes acciones de asociaciones médicas, para lo que realizarán desayunos informativos de forma mensual.

"Si no conseguimos limitar la acción de estas grandes plataformas (...) nuestra sociedad seguirá empeorando peligrosamente. Tenemos que recuperar el control de nuestra atención voluntaria, las relaciones personales directas, la confianza en los mensajes e informaciones que lleguen por personas y vías conocidas... En definitiva, acortar nuestra vida virtual para recuperar nuevamente la vida real, con las personas de carne y hueso en el centro", ha manifestado España.

IMPEDIR EL ACCESO A LAS PANTALLAS A MENORES DE 6 AÑOS

Entre las principales medidas a tomar se encuentran impedir el acceso a pantallas a los menores de seis años; limitar su uso hasta los doce años; impedir el acceso a redes sociales hasta después de los 16 años; retrasar la entrega del primer teléfono inteligente hasta los 16 años; exigir responsabilidades y limitaciones a las grandes plataformas; promover pactos familiares; o recuperar la actividad física y las relaciones personales directas.

Por su parte, el miembro de la Asociación Española de Pediatría (AEP) y jefe de servicio de Pediatría del Hospital General de Valencia, Julio Álvarez Pitti, ha expresado que el mundo digital ha pasado "como un tsunami" sobre todo el mundo, y que ahora se están recogiendo "los desastres" debido a la falta de preparación.

Así, ha detallado que los últimos datos del estudio PASOS de 2022 muestra que la media del uso de dispositivos de los niños y adolescentes entre semana es de 200 minutos, una cifra que asciende a 300 minutos durante los fines de semana, algo que ha relacionado directamente con una menor calidad y cantidad de sueño, con una peor alimentación, con una menor actividad física, con un mayor riesgo cardiovascular y con fatiga visual.

"La adicción a las pantallas conectadas provoca en los niños falta de sueño, sedentarismo, depresión, afectación ocular, disminución de la autoestima, alteración del desarrollo cerebral, obesidad y dolor muscular", ha afirmado Pitti.

Además de pedir la responsabilidad de las compañías y de los gobiernos, Pitti también ha apelado a la responsabilidad de las familias, argumentando que los niños acaban imitando aquellos comportamientos que observan en su entorno.

La representante de la Asociación Española de Psiquiatría de la Infancia y de la Adolescencia



"El uso excesivo, precoz o sin supervisión de las tecnologías digitales está claramente vinculado tanto en adultos como en personas jóvenes con un aumento del malestar emocional, con problemas del sueño, como ha comentado mi compañero, con ansiedad, con aumento de las autolesiones, con un mayor desarrollo de percepción errónea del cuerpo", ha recalcado.

IMPACTO EN EL NEURODESARROLLO

Huertas también ha recordado que ya existe evidencia sobre el impacto de la sobreexposición a las pantallas en el neurodesarrollo, especialmente en los menores de edad.

"Esta plataforma no es un grito de alarma, es una invitación a pensar. Tenemos que pensar en una salud digital diferente", ha aseverado, incidiendo en que la tecnología no debe ser "prohibida" sino "integrada" con sentido común y rigor, sin culpar a las familias y ofreciendo información útil y alternativas saludables.

El vicepresidente y responsable del Área de Neurotecnología e Inteligencia Artificial de la Sociedad Española de Neurología (SEN), David Ezpeleta, ha apuntado que los móviles generan una serie de microestímulos de corta duración y alta intensidad "similares a los de las tragaperras", generando adicciones, modificando el cerebro y disminuyendo así la atención, la concentración, la memoria y el aprendizaje.

Por su parte, el secretario general del Consejo General de Psicología de España (COP), José Tenorio, ha incidido en que el problema no es solo con el tiempo que se pasa frente a las pantallas, sino del tipo de contenido que se consume, de la edad de inicio, del contexto de su uso y de si existe el acompañamiento de un adulto.

Es por ello por lo que no solo ha considerado necesario retrasar al máximo posible la entrega del primer teléfono móvil o la entrada a las redes sociales, sino que se debe preparar a los menores para ello, pues su acceso temprano y sin filtros puede incrementar su exposición a contenidos centrados en la apariencia física, comparaciones sociales constantes y dinámicas que afectan directamente al bienestar emocional.

"El uso inadecuado de las pantallas genera un aumento de los problemas psicoemocionales infantiles como ansiedad, retraimiento, agresividad o hiperactividad", ha concluido Tenorio.

El Proyecto Control Z ha sido creado por entidades como la Asociación Adolescencia Libre de Móviles (ALMMA), la Fundación ANAR, la Fundación SOL, la Asociación Dale Una Vuelta, el Consejo General de la Psicología de España, la Asociación Española de Pediatría, el Movimiento Off, la Sociedad Española de la Psicología Clínica Infantil y Juvenil, la Asociación



Valor Mediaset o Compromiso Atresmedia.



Última hora de la actualidad política, en directo hoy: el Supremo estudia la petición de libertad de Cerdán

¿Adiós migrañas? Los medicamentos de moda para adelgazar como Ozempic las podrían reducir a la mitad

Un nuevo estudio sugiere que estos fármacos podrían representar una buena opción para prevenir estos episodios incapacitantes, al mismo tiempo que apunta a la presión intracraneal como posible causa

- Relacionan el omeprazol y otros populares medicamentos con migraña y grave dolor cefálico



ES NOTICIA Catalá y el caso Montoro La fontanera del PSOE Andalucía frente a Cataluña La auditoría del PSOE Sánchez disp

Un bolígrafo con tinta magnética podría revolucionar el diagnóstico precoz del párkinson

El dispositivo experimental permite detectar los signos tempranos del párkinson en la escritura con alta precisión.



Paula Arenzana 05/7/2025 - 12:43



El bolígrafo con tinta magnética podría revolucionar el diagnóstico precoz del párkinson. | Libertad Digital

Un equipo de investigación de la Universidad de California en Los Ángeles (UCLA) ha desarrollado un dispositivo que podría marcar un antes y un después en la forma en la que se detecta el párkinson. Se trata de un bolígrafo especial que, gracias a su tinta magnética y sus sensores, permite registrar patrones en la escritura manual vinculados a esta enfermedad neurodegenerativa.

El párkinson es la segunda patología neurodegenerativa más frecuente después del alzhéimer. Actualmente, afecta a casi 10 millones de personas en el mundo. En España, se estima que hay

alrededor de 160.000 afectados, según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN).

El párkinson

Esta enfermedad implica una reducción en la disponibilidad de dopamina en el cerebro, un neurotransmisor clave para la coordinación del movimiento. Por ello, los síntomas más visibles suelen ser temblores, rigidez muscular, lentitud en los movimientos y problemas para mantener el equilibrio.

Escribir a mano es una tarea compleja que requiere la coordinación de múltiples funciones cognitivas, motoras y perceptivas. Por esta razón, pequeñas alteraciones en la caligrafía pueden ofrecer pistas relevantes sobre el estado neurológico de una persona. "Analizar patrones de escritura puede ofrecer datos cruciales y marcadores biométricos cuantitativos para el diagnóstico de la enfermedad", explican

los investigadores.

¿Cómo funciona el dispositivo?

El nuevo bolígrafo desarrollado por el equipo liderado por Jun Chen está diseñado para transformar la escritura en datos eléctricos. Contiene una tinta magnética que, al interactuar con los sensores, permite convertir los trazos escritos en señales que un sistema de inteligencia artificial puede analizar.

Además de la forma de la letra, el sistema recoge información sobre variables como la presión aplicada al escribir o la velocidad de los trazos. Estos elementos permiten detectar con alta sensibilidad características motoras que podrían indicar la presencia de párkinson en fases muy tempranas.

Resultados prometedores

Para poner a prueba su eficacia, los investigadores realizaron un pequeño ensayo con 16 participantes: tres de ellos con párkinson diagnosticado y 13 sin la enfermedad. Todos realizaron tres tareas diferentes utilizando el bolígrafo inteligente. Los resultados fueron notables: "El análisis de los patrones mostró que se pudo distinguir a los pacientes con párkinson de los participantes sanos con una precisión media del 96,2%", afirman los autores del estudio, publicado en la revista Nature Chemical Engineering.

Aunque se trata de una muestra limitada, los resultados abren una vía prometedora hacia el desarrollo de herramientas accesibles y eficaces para el diagnóstico precoz. "Este bolígrafo puede representar una tecnología barata, precisa y ampliamente difundible con potencial para mejorar los diagnósticos de la enfermedad en poblaciones grandes y en áreas de recursos limitados", destacan los científicos.

Una herramienta con potencial clínico

Actualmente, el diagnóstico del párkinson se basa principalmente en la observación clínica del neurólogo y en el análisis de la historia médica del paciente. "Una de las primeras piezas del puzle es analizar la historia clínica y observar si el paciente presenta sintomatología compatible con la enfermedad", según se explica en el artículo científico. Esto incluye detalles como dificultades para firmar o abrocharse la ropa, junto con la evaluación de signos como la rigidez o lentitud motora.

Aunque existen técnicas complementarias como pruebas de imagen cerebral o estudios proteicos (como los que buscan acumulaciones anómalas de alfa-sinucleína), estas no forman parte del protocolo rutinario y siguen en fase experimental.

Detectar el párkinson en sus primeras

etapas es crucial para aplicar terapias que ayuden a ralentizar la progresión del trastorno. Los tratamientos farmacológicos y los cambios en el estilo de vida —incluyendo ejercicio físico—

son mucho más eficaces cuando se inician en fases tempranas.

© Libertad Digital SA Juan Esplandiu 13 - 28007 Madrid

espanol.medscape.com

Menos de la mitad de las personas que necesitan tratamiento preventivo para la migraña lo reciben

Roxana Tabakman

2-3 minutos

Con alta prevalencia (13,1 %) y a pesar de la disponibilidad de tratamientos, la [migraña](#) sigue subtratada en España. Esta es una de varias conclusiones de un estudio transversal realizado con datos de la Encuesta Nacional de Salud y Bienestar (NHWS) 2022.^[1] A partir de los registros de 7.000 adultos, 930 con diagnóstico de migraña, se evidenció que apenas 9,5 % de los pacientes recibía tratamiento preventivo, no obstante que 24,7 % informaba tener más de cuatro días de migraña al mes. De acuerdo con las guías nacionales, estos pacientes podrían beneficiarse de un tratamiento preventivo.



Dr. Jesús Porta-Etessam

"El porcentaje de los enfermos que están recibiendo este tratamiento ha crecido con respecto a los datos históricos, pero no tenemos que estar contentos porque todavía es mucho más bajo de lo que nosotros esperábamos, muy pocos pacientes están recibiendo el

tratamiento preventivo” - responde a *Medscape en español* el coordinador del trabajo, Dr. Jesús Porta-Etessam. El Dr. Porta es jefe de neurología de la Fundación Jiménez Díaz y actual presidente de la Sociedad Española de Neurología (SEN).

Otros autores de la publicación integran los equipos de especialistas de las Universidades de Navarra y de Valladolid, del Hospital Universitario Río Hortega de Valladolid, y de la empresa farmacéutica Pfizer.

Dr. Roberto Belvís

El Dr. Roberto Belvís, coordinador del Grupo de Estudio de Cefaleas de la Sociedad Española de Neurología, que no participó de la investigación, al ser consultado por *Medscape en español* afirmó que ahora, gracias a este estudio, valora contar con datos actuales representativos de España, ya que los anteriores eran de veinte años atrás y no incluían información sobre los tratamientos.

CRÉDITOS

Imagen principal: Martinmark/Dreamstime

Figura 1: Dr. Jesús Porta-Etessam, Divulgación SEN

Figura 2: Dr. Roberto Belvís, Divulgación SEN

Figura 3: Dra. Sonia Quintas

Medscape Noticias Médicas © 2025 WebMD, LLC

Citar este artículo: Menos de la mitad de las personas que necesitan tratamiento preventivo para la migraña lo reciben - *Medscape* - 3 de jul de 2025.

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

Publicidad Derila



La "nueva forma" de ayudar en caso de emergencia por asfixia

Publicidad LifeVac



elp El Plural

Seguir

23.7K Seguidores



El consumo de drogas explica muchos de los ictus que se producen antes de los 50 años

Historia de Eva Landín • 3 semana(s) •

4 minutos de lectura



El consumo de drogas explica muchos de los ictus que se producen antes de los 50 años

Los **ictus**, **tanto isquémicos como hemorrágicos**, han aumentado en los últimos 20 años en adultos jóvenes, un crecimiento que tiene un explicación, el **consumo de drogas**, que también se ha incrementado.

Según datos de la [Sociedad Española de Neurología \(SEN\)](#), aproximadamente **3 de cada diez personas menores de 50 años** que sufren un episodio de estas características han consumido sustancias ilícitas, las cuales tienen gran impacto en la salud v



Comentarios

y cerebral.



Publicidad

Formación Gratis en IA y...

EOI

De los 100.000 casos de ictus que aproximadamente se producen cada año en España, la SEN estima que entre el 10% y el 20% se dan en personas con edades comprendidas entre los 18 y los 50 años. Pero, además, en la franja de 20 a 64, en la última década los ictus han aumentado alrededor de un 25%. Este cambio en las cifras también se registra en el resto de países europeos y si bien, guarda cierta relación con las mejoras en el diagnóstico, también lo hace con la **mayor prevalencia de factores de riesgo como el consumo de drogas.**

"La edad es el principal factor de riesgo no modificable para padecer

Continuar leyendo

... diabetes y a la introducción de nuevos tratamientos, la incidencia **entre adultos jóvenes está aumentando**", señala la **Dra. Marta Guillán**, miembro del Grupo de Estudio de Neurología Crítica e Intensivista de la Sociedad Española de Neurología. Esta especialista explica que, detrás de esto está la "prevalencia de factores de riesgo

Contenido patrocinado

Comentarios

[Quienes Somos](#) [Publicidad](#) [Contacto](#) [Aviso Legal](#) [Política Privacidad](#) [Configurar Cookies](#)[VALENCIA CIUDAD](#) [COMUNIDAD VALENCIANA](#) [CULTURA](#) [POLÍTICA](#) [ECONOMÍA](#)[NOTICIAS SOCIALES](#) [DEPORTES](#) [SALUD](#) [OPINIÓN](#) [GASTRONÓMICAS](#)[ESCAPADAS Y VIAJES](#) [FIESTAS](#) [AGENDA](#) [CONTACTO](#)[Home](#) > [Noticias sociales](#)

COCEMFE y adELA se unen por la autonomía de las personas con ELA con la impresión en 3D

La impresión 3D permitirá crear ayudas técnicas personalizadas y accesibles

por **MJB** — julio 5, 2025 en **Noticias sociales**

0





Compartir en Facebook

Compartir en Twitter



Compartir por mail



La **Confederación Española de Personas con Discapacidad Física y Orgánica (COCEMFE)** y la **Asociación Española de Esclerosis Lateral Amiotrófica (adELA)** han firmado un **Convenio Marco de Colaboración**.

El objetivo es mejorar la autonomía personal de las personas con ELA a través del desarrollo de productos de apoyo personalizados mediante impresión 3D.

Este acuerdo establece una **cooperación técnica e institucional** centrada en ofrecer soluciones accesibles, funcionales y de bajo coste, totalmente **adaptadas a las necesidades específicas** de cada persona.

Ambas organizaciones comparten un mismo propósito: **mejorar la calidad de vida** de las personas afectadas por esta devastadora enfermedad neurodegenerativa.

Tecnología 3D para responder a necesidades reales

La **ELA** es una patología irreversible y sin cura que provoca la **degeneración progresiva de las neuronas motoras**, paralizando poco a poco todos los músculos del cuerpo, aunque los sentidos y la capacidad intelectual permanecen intactos.

Esta situación convierte a las personas afectadas en totalmente dependientes en un corto periodo de tiempo.

En este contexto, el convenio firmado supone un paso significativo, ya que permite desarrollar **soluciones técnicas personalizadas mediante impresión 3D**, que puedan adaptarse con precisión a las capacidades, entorno y evolución de cada persona con ELA.

adELA será la encargada de detectar y comunicar las necesidades de apoyo técnico y de proporcionar información y asesoramiento sobre la enfermedad.

Por su parte, **COCEMFE se encargará de diseñar e imprimir en 3D los**

dispositivos, en base a las indicaciones recibidas, permitiendo una respuesta ajustada a cada caso.

Además, **se prevé un sistema de coordinación permanente entre ambas entidades**, garantizando que los productos cumplan eficazmente su función de apoyo en la vida diaria.

Inclusión, innovación y derechos

Más allá del desarrollo tecnológico, este proyecto representa un **modelo centrado en la persona**, en el que la innovación se pone al servicio de la dignidad y la autonomía.

Ambas entidades destacan que la tecnología debe ser una **herramienta facilitadora de derechos**, no una barrera adicional.

Esta colaboración abre la puerta a una atención más humana, proactiva y sensible al entorno real de las personas con ELA.

El convenio, con una duración inicial de un año y posibilidad de renovación, pone de manifiesto la importancia de **sumar esfuerzos para garantizar la inclusión y participación social** de las personas con discapacidad. COCEMFE y adELA ratifican así su compromiso con una sociedad más accesible, equitativa y solidaria.

Actualmente, en España conviven entre 4.000 y 4.500 personas con ELA, según la Sociedad Española de Neurología.

La esperanza de vida media tras el diagnóstico se sitúa entre tres y cinco años, lo que hace urgente y necesario avanzar en **proyectos colaborativos como este**, que ofrecen apoyo tangible y mejoras concretas en la vida de las personas afectadas.

Este convenio es un ejemplo de cómo la **colaboración entre entidades sociales puede transformar realidades**, rompiendo barreras con compromiso, tecnología y enfoque humano.

Etiquetas: ADELA calidad COCEMFE colaboración discapacidad ELA enfermos
impresión 3D mejorar vida

El ecosistema de salud de Galicia se reúne para presentar un informe con las claves para futuro asistencial de la miastenia gravis



De izquierda a derecha: Borja Smith; Ángel Facio Villanueva; Raquel Pardo; Julio Pardo; Víctor Usó

Un documento que analiza el recorrido del paciente y plantea propuestas concretas en cinco áreas clave

UCB

Más de 15.000 personas viven con **miastenia gravis** en España, una enfermedad neuromuscular rara que provoca síntomas altamente debilitantes con gran impacto en la calidad de vida de las personas, como la fatiga, la debilidad para hablar o masticar y, en algunos casos, la dificultad para respirar. Se trata, además, de una patología compleja que sigue enfrentándose a importantes barreras de diagnóstico, atención y visibilidad.

Bajo esta premisa, el **Hospital Clínico Universitario de Santiago de Compostela** ha acogido una jornada en la que profesionales sanitarios, representantes

NOTICIAS RELACIONADAS

- La nueva directiva del CODiNuCoVa demanda la inclusión de nutricionistas en el sistema sanitario público a corto plazo
- El podcast La España Medio Llena viaja por cinco comunidades autónomas para conocer los

Suscríbete GRATIS a las newsletters de Pharma Market

analizado los principales retos del recorrido asistencial de las personas con miastenia gravis y han compartido **propuestas para avanzar hacia una atención más equitativa, coordinada y centrada en el paciente.**

CELULOX FORMULA de LUXMETIQUE®, la solución avanzada contra la celulitis edematosa

La jornada, con el **aval institucional del Servicio Gallego de Salud (SERGAS)** y con el **aval científico de la Sociedad Española de Neurología (SEN)** y de su **Grupo de Estudio de Enfermedades Neuromusculares**, ha sido fruto del trabajo colaborativo entre la **Asociación de Miastenia de España (AMES)**, **BioInnova Consulting** y **UCB Iberia**, que han subrayado durante la inauguración la importancia de avanzar hacia un modelo de atención compartida, sostenible e inclusiva.



En la apertura del encuentro, **Ángel Facio Villanueva**, gerente del Área Sanitaria de Santiago de Compostela e Barbanza, ha agradecido el apoyo de toda la red asistencial del SERGAS, destacando que, a través del trabajo coordinado y multidisciplinar desde las áreas sanitarias, *"lo complejo es equitativo en Galicia"*. Tal y como ha resaltado, desde estas áreas sanitarias, la apuesta por la investigación en enfermedades raras tanto pediátricas como de adulto, debe promoverse como motor de cambio, con el máximo compromiso desde la Consejería y el Servicio Gallego de Salud.

Por su parte, **Víctor Usó**, responsable de Relaciones Externas y Sostenibilidad de UCB Iberia, ha señalado que *"las enfermedades raras como la miastenia gravis todavía se enfrentan a retos como la visibilidad, la coordinación o el abordaje integral. Para dar respuesta a estos retos, es imprescindible actuar desde la colaboración con todos los actores del ecosistema de salud y escuchar a los pacientes para optimizar los procesos asistenciales en nuestro sistema de salud y, con ello, mejorar la calidad de vida de las personas que conviven con la miastenia gravis"*.

Presentación del informe "Miastenia gravis: situación actual y retos futuros para la mejora asistencial en España": cómo mejorar el impacto económico, social y sanitario de la enfermedad

El encuentro ha servido como espacio para la presentación del informe **"Miastenia gravis: situación actual y retos futuros para la mejora asistencial en España"**, un documento riguroso que analiza el recorrido del paciente y plantea propuestas concretas en cinco áreas clave: coordinación asistencial, protocolos clínicos, unidades de referencia, atención psicosocial y visibilidad.

El informe, además, expone los principales retos de la miastenia gravis en cifras. Por un lado, se destaca el **coste medio**

vida. Por otro lado, resalta también la necesidad de un diagnóstico temprano y un abordaje rápido tras su detección, puesto que se vincula a una mortalidad del 13% en los tres primeros años tras el diagnóstico. Junto a los datos sobre su contexto actual, el informe propone soluciones con un retorno claro: **por cada euro invertido en mejorar el proceso asistencial, se podrían generar 3,1 euros de retorno social.**

Como ha explicado el neurólogo **Julio Pardo**, especialista en Neurología de Santiago de Compostela y representante de la Sociedad Española de Neurología (SEN): *"este informe es una llamada a actuar desde un enfoque multidisciplinar que sitúe al paciente en el centro del sistema"*. Desde el diagnóstico tardío, hasta la falta de seguimiento en casos refractarios, los retos son múltiples, pero también lo son las oportunidades de mejora cuando existe voluntad política, científica y social.

Por su parte, en representación de los pacientes, **María Pena**, delegada en Galicia de la Asociación de Miastenia de España (AMES), ha recordado que *"lo que hace unos años era una utopía hoy parece que sí puede verse realizada: la implicación de todos los agentes responsables en el proceso asistencial de una patología crónica alrededor del paciente (parte institucional, sanitaria y pacientes)."*

Coordinación asistencial y trabajo en red: las claves para una atención integral

La jornada ha contado con la intervención de los gerentes de las Áreas Sanitarias da Coruña e CEE y Vigo, **Luis Verde Remeseiro** y **Javier Puente Prieto**, quienes han estado de acuerdo en que en Galicia existe una especial sensibilidad con la mejora de la atención a las personas con enfermedades raras. Este compromiso se ve reflejado en la Estrategia Gallega de Enfermedades Raras, cuya actualización se presentará próximamente, con el objetivo de seguir normalizando e incorporando la atención de los pacientes con estas enfermedades en los circuitos asistenciales del SERGAS.

Junto a la colaboración y la participación de los pacientes, una clave en el abordaje de la enfermedad es la coordinación desde los distintos niveles asistenciales. Desde atención primaria, **Jorge Cameselle**, doctor en Medicina y Cirugía, Atención Primaria e Investigador en Enfermedades Raras, ha recordado que *"en enfermedades raras solo se ve aquello que se conoce"*. Por ello, una de las conclusiones más compartidas de la jornada fue la urgencia de formar, coordinar y dotar de herramientas a los profesionales de todos los niveles asistenciales, especialmente en aquellas comunidades que ya cuentan con estrategias activas, como es el caso de Galicia.

Así, la jornada ha evidenciado el valor del trabajo en red. Profesionales de neurología, farmacia hospitalaria, atención primaria, enfermería y representantes institucionales han coincidido en la necesidad de consolidar unidades multidisciplinarias y avanzar hacia modelos que integren tecnología, atención domiciliaria y seguimiento basado en resultados.

En palabras de **María Begoña del Oro**, enfermera gestora de la Unidad Multidisciplinar de Enfermedades Raras del Hospital de Santiago, *"la Estrategia Gallega en Enfermedades Raras continúa y enfatiza la atención integral al paciente, apoyada en el uso de plataformas tecnológicas para su asistencia"*.

Al cierre, el gerente del Servicio Gallego de Salud, **José Ramón Parada**, ha concluido que existen retos evidentes, entre los que ha destacado la necesidad de reducir el tiempo de diagnóstico, mejorar la coordinación entre niveles asistenciales, potenciar el papel de las unidades de referencia, facilitar el acceso equitativo a los tratamientos más innovadores, y por supuesto, asegurar una atención centrada en la persona y en su calidad de vida. Ante este contexto, ha resaltado que el objetivo del SERGAS es claro: avanzar hacia una atención más personalizada, más integrada y más cercana, y para ello es indispensable escuchar más a los pacientes, reforzar la formación de los profesionales, y trabajar codo con codo con la investigación y la innovación.

Con esta jornada, Galicia no solo se consolida como referente en el abordaje de las enfermedades raras, sino que también lanza un mensaje claro al resto del país: **la miastenia gravis ya no puede seguir esperando.**

prnoticias.com

Así afectan las altas temperaturas al sueño

redacción prnoticias

~4 minutos

España se enfrenta a su primera **ola de calor** del verano, con temperaturas que superan los **40 °C** en gran parte del territorio, según ha confirmado la Agencia Estatal de Meteorología (AEMET). Este calor extremo no solo afecta el bienestar diurno, sino que también desajusta el reloj interno, complicando seriamente el **descanso nocturno** para millones de personas.

Desde Nara Seguros, especialistas en salud, vida y ahorro, advierten sobre el impacto de estas altas temperaturas, sumadas a los cambios de hábitos propios de la temporada estival, en la calidad del sueño.

El insomnio estival: un problema creciente

Dormir bien ya es un desafío para una parte significativa de la población. La Sociedad Española de Neurología (SEN) revela que entre un **25% y un 35% de los adultos padece insomnio transitorio**. Este problema se agrava notablemente durante los meses de verano.

Millones de españoles ven su sueño alterado por dos factores clave: el **calor extremo** y la **ruptura de las rutinas habituales**. Las consecuencias son claras: malestar, irritabilidad, falta de concentración y un aumento del estrés diario.

Cuando las temperaturas nocturnas superan los **24 °C**, el cuerpo lucha por alcanzar su temperatura ideal de descanso (entre 18 y 20 °C), lo que interrumpe las fases profundas del sueño, provoca sudoración excesiva, despertares frecuentes y una sensación de fatiga al despertar.

A esto se suman los cambios típicos del verano, como cenas tardías, siestas más largas, un mayor uso de pantallas y la pérdida de regularidad en los horarios. Estos factores alteran el **ritmo circadiano** y pueden conducir al “**insomnio estival**”, un trastorno cada vez más común, especialmente en personas mayores, niños y aquellos con problemas de sueño preexistentes.

Cinco claves para un mejor descanso frente al calor

Para combatir este fenómeno, Nara Seguros ofrece cinco recomendaciones prácticas para mejorar el sueño, incluso en los días más calurosos:

- **Ventila y oscurece tu habitación:** Ventilar a primera hora de la mañana y mantener las persianas cerradas durante el día ayuda a conservar una temperatura más fresca por la noche. Opta por ropa de cama ligera de algodón o lino.
- **Evita cenas copiosas o muy tardías:** La digestión eleva la temperatura corporal. Es preferible elegir platos ligeros ricos en agua (frutas, verduras, pescados blancos) y cenar al menos dos horas antes de acostarse.
- **Bebe con moderación y en los momentos adecuados:** La hidratación constante durante el día es crucial, pero evita grandes cantidades de líquidos justo antes de dormir para no interrumpir el descanso con visitas al baño.
- **Apaga las pantallas antes de dormir:** La luz azul de móviles, tablets

y televisores interfiere con la producción natural de melatonina, la hormona del sueño. Sustituye el uso nocturno de dispositivos por lectura ligera o meditación.

- **Adapta tu ritmo diario:** Mantener cierta regularidad en los horarios de sueño, evitar siestas excesivas y establecer una rutina relajante antes de acostarse ayuda al cuerpo a prepararse para el descanso, incluso con calor extremo.

“Cuidar el sueño es cuidar de la salud física, mental y emocional. En un momento como el verano, con altas temperaturas y rutinas más flexibles, es aún más importante prestar atención a cómo dormimos. Un buen descanso mejora nuestras defensas, la concentración, el estado de ánimo y reduce el riesgo de accidentes o enfermedades”, concluyen desde Nara Seguros.

Seguiremos Informando...

El Ayuntamiento de Sagunto insta al Gobierno de España a dotar con una partida presupuestaria específica y suficiente la Ley ELA

04 julio 2025

La Corporación Municipal ha aprobado una moción mediante la que reafirma su apoyo a las personas que padecen Esclerosis Lateral Amiotrófica (ELA)



El Ayuntamiento de Sagunto aprobó, en la sesión plenaria ordinaria correspondiente al mes de julio celebrada ayer, una moción a través de la cual se reafirma el apoyo y el reconocimiento a las personas afectadas por la ELA y a sus familias y cuidadores.

Asimismo, mediante esta moción se acordó agradecer a las personas que trabajan incansablemente por mejorar su calidad de vida.

Hola ¿En qué puedo ayudarle?
¡Pregúnteme!



icas
ces.



domiciliaria, apoyo técnico, psicológico y recursos adecuados para estas personas.

Por otro lado, se acordó instar al Gobierno de España a dotar con una partida presupuestaria específica y suficiente la Ley ELA aprobada por el Congreso de los Diputados para garantizar su aplicación efectiva. Por último, se aprobó instar a las administraciones públicas a que “optimicen el gasto a los efectos de sostener nuestros servicios públicos y apoyar a los más vulnerables, como son los enfermos de la ELA”.

La moción fue llevada al Pleno por Vox y fue defendida por el concejal Alejandro Vila. La moción fue aprobada con los votos a favor de PSOE, PP, Iniciativa Portañá, Vox y Compromís per Sagunt, mientras que EU-Podem votó en contra.

El pasado 21 de junio se conmemoró el Día Mundial de la Esclerosis Lateral Amiotrófica (ELA). Es una jornada dedicada a dar visibilidad a una enfermedad neurodegenerativa grave, progresiva e incurable, así como a apoyar a quienes la padecen y a sus familias.

La ELA es una enfermedad que afecta “al sistema nervioso y provoca una pérdida progresiva de la movilidad, la capacidad de hablar, de alimentarse y de respirar, mientras mantiene intactas las capacidades intelectuales de la persona”. Se trata de una enfermedad “devastadora”, que genera un impacto “tanto físico como emocional en quienes la padecen”, así como una carga “inmensa” para las familias y personas cuidadoras.

Según datos de la Sociedad Española de Neurología, en España hay entre 4.000 y 4.500 personas con ELA y se diagnostican cada año unos 900 nuevos casos.



Hola ¿En qué puedo ayudarle?
¡Pregúnteme!



Alba de Tormes

Alba de Tormes	Béjar	Comarca de Salamanca	Ciudad Rodrigo	Guijuelo	Armuña	Sierra	Ledesma Campo Charro	Peñaranda Las Villas	Vitigudino Arribes Abadengo
PUBLICIDAD									

Alba de Tormes vuelve a mojarse por la esclerosis múltiple con una jornada solidaria en sus piscinas

El Ayuntamiento organiza un bingo familiar y largos solidarios el 10 de julio para apoyar a ASDEM y dar visibilidad a una enfermedad que afecta a más de 55.000 personas en España

S24H

02 Jul 2025 - 10:08

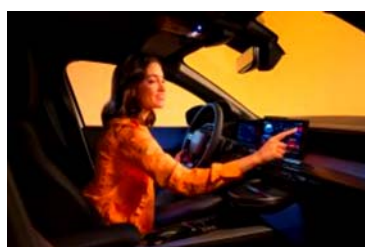


Mojate por la esclerosis Alba de Tormes



El próximo jueves 10 de julio, el Ayuntamiento de Alba de Tormes celebrará por segundo año consecutivo la campaña solidaria **“Mójate por la Esclerosis Múltiple”**, una iniciativa que tendrá lugar en las piscinas municipales y que busca recaudar fondos y concienciar sobre esta enfermedad neurológica crónica.

La jornada contará con dos actividades principales: un **bingo solidario** para toda la familia, que comenzará a las 17:00 horas, y los ya tradicionales **largos solidarios** en la piscina. El precio para participar en el bingo será de **3 euros por un cartón** y **5 euros por tres cartones**, mientras que cada largo tendrá un donativo simbólico de **1 euro**.



NUEVA LANCIA YPSILON HF LINE

Diseño sofisticado y tecnología avanzada para tu ciudad.

La concejala de Bienestar Social, **Lourdes Vaquero**, ha animado a la ciudadanía a sumarse a esta cita solidaria: “Volvemos a mojarnos por una causa que necesita visibilidad y apoyo constante. Animamos a todas las personas a participar, cada largo cuenta”.

Por su parte, la alcaldesa de Alba de Tormes, **Concepción Miguélez**, ha destacado el valor de combinar solidaridad y deporte en esta causa: “Es una oportunidad para concienciar a través del ejercicio físico y aportar nuestro granito de arena en la lucha contra esta enfermedad”.

Durante la jornada, la **Asociación Salmantina de Esclerosis Múltiple (ASDEM)** instalará un punto informativo en las piscinas, donde ofrecerá material divulgativo y artículos de merchandising solidario. Toda la recaudación obtenida se destinará íntegramente a esta entidad, que trabaja para mejorar la calidad de vida de las personas afectadas por esta patología.

La **esclerosis múltiple** es una enfermedad que afecta al sistema nervioso central, y suele diagnosticarse en personas jóvenes, en su mayoría mujeres. Puede provocar una amplia variedad de síntomas, tanto visibles como invisibles, como problemas de movilidad, visión o fatiga. Actualmente, **no tiene cura**, y cada año se diagnostican **más de 2.500 nuevos casos en España**, según datos de la Sociedad Española de Neurología. En total, más de **55.000 personas** conviven con esta enfermedad en el país.



Desde el Ayuntamiento se hace un llamamiento a la participación vecinal en esta jornada de solidaridad y compromiso. Porque, en Alba de Tormes, **cada brazada cuenta**.

No hay comentarios

Nombre *

Email

Escribe lo que opinas (máximo 500 caracteres).

0 / 500

PUBLICAR COMENTARIO

También te puede interesar





Un chapuzón y un bingo para dar visibilidad a la esclerosis múltiple el 10 de julio



ALBA DE TORMES

Actualizado 02/07/2025 11:32:16

Roberto Jiménez

La jornada, que comenzará a las 17:00 horas, incluirá un bingo solidario y largos en la piscina para recaudar fondos destinados a la Asociación Salmantina de Esclerosis Múltiple (ASDEM).

El próximo 10 de julio, las piscinas de Alba de Tormes no solo serán un refugio





Menú

Salamanca ^{tv} **AL DÍA**.es

enfermedad neurológica.

La jornada solidaria arrancará a las 17:00 horas con un **bingo familiar** en el recinto de las piscinas. Los participantes podrán adquirir un cartón por 3 euros o un lote de tres por 5 euros, una forma lúdica de contribuir a una causa necesaria.

Además, quienes deseen colaborar de una forma más activa podrán realizar **largos solidarios** en la piscina, con un donativo simbólico de un euro por cada largo completado. La recaudación íntegra de ambas actividades se destinará a la Asociación Salmantina de Esclerosis Múltiple (ASDEM).





largo cuenta”.

En la misma línea, la alcaldesa, Concepción Miguélez, ha animado a la participación “por esta causa solidaria que, además, **usa el deporte como herramienta de concienciación**”.

Para complementar la iniciativa, ASDEM instalará un punto informativo en las piscinas, donde ofrecerá material divulgativo y venderá merchandising para contribuir a la causa.

Una enfermedad que necesita apoyo y visibilidad

La esclerosis múltiple es una enfermedad neurológica crónica que afecta principalmente a personas jóvenes, en su mayoría mujeres. Sus síntomas son muy variados y pueden ser tanto visibles como invisibles, incluyendo **problemas de movilidad, visión o una fatiga intensa**, lo que impacta significativamente en la calidad de vida de quienes la padecen.

Actualmente, no se conoce su causa ni existe una cura definitiva, por lo que el





Segun datos de la Sociedad Espanola de Neurologia, en Espana se diagnostican más de 2.500 nuevos casos cada año y **más de 55.000 personas conviven con la enfermedad** en la actualidad, haciendo de la visibilidad y el apoyo social herramientas clave en la lucha contra sus efectos.

Recibe las noticias más importantes

Leer comentarios

SALAMANCARTV AL DÍA - Noticias de Salamanca

Alba de Tormes

Un chapuzón y un bingo para dar visibilidad a la esclerosis múltiple el 10 de julio

Educación

Opinión

Local



+

[Infanta Sofía](#) [Neurocientífico Stanford](#) [Jesús Calleja](#) [Alberto Cerdán](#) [peluquero](#) [Experta en limpieza](#) [Skechers](#) [Chef José Andrés](#) [filete](#) [Santiago Gascón](#) [Ramón Freixa](#) [Boris Izaguirre](#) [salón](#) [Carlos Alcaraz](#)
[Sara Carbonero](#) [Horóscopo diario: Hoy, martes 22 de julio de 2025](#)



-
-

[Iniciar Sesión](#)

- - [Corazón](#)
 - [Casas Reales](#)
 - [Casa Real Española](#)
 - [TV](#)
 - [Horóscopo](#)
 - [Horóscopo de hoy](#)
 - [Moda](#)
 - [El vestidor de Letizia](#)
 - [Belleza](#)
 - [Compras](#)
 - [Loterías](#)
 - [Bienestar](#)
- Siguenos
 - [Facebook](#)
 - [Instagram](#)
 - [Pinterest](#)
 - [Twitter](#)
 - [Youtube](#)

[Ya en tu quiosco](#)

[y en versión digital](#)
[infórmate aquí](#)

[Newsletter](#)

[La profunda reflexión de María José Campanario ante su inminente salto definitivo a la televisión: "Tu pasado no te define"](#)

[Bienestar](#)

Gabriela Paoli, psicóloga especializada en adicciones: “El JOMO es la oportunidad de recuperar el control de nuestro tiempo, nuestros vínculos y nuestro bienestar”

En un mundo donde la hiperconexión parece ser la norma, esta experta nos propone cambiar de rumbo y volver a conectar con nuestra esencia.



[Mónica Heras](#)

Periodista especializada en Corazón y Bienestar

Facebook

- X
- Telegram
- Pinterest
- Correo

Actualizado a 05 de julio de 2025, 21:00



Unsplash

Vivimos pendientes del móvil, desplazándonos con el dedo por vidas ajenas mientras dejamos pasar la nuestra. Y aunque parezca una exageración, los datos no engañan: **el uso excesivo de redes sociales afecta a la concentración**, la creatividad, [el sueño](#), [el estado de ánimo](#) y hasta la forma en la que nos relacionamos. En este contexto de hiperconexión, ansiedad digital y miedo constante a perdernos algo —el famoso FOMO ('Fear of Missing Out')—, aparece una tendencia que no solo invita a parar, sino que ofrece una solución real: el JOMO, o 'Joy of Missing Out', la alegría de perderse cosas.

“Practicar el JOMO no es simplemente apagar el móvil, es un acto consciente de presencia. Es elegir vivir con intención y priorizar lo verdaderamente importante”, explica [Gabriela Paoli, psicóloga especializada en adicciones tecnológicas](#), presidenta de la [Asociación Nexum](#) y autora del libro Salud digital.

Desde su experiencia clínica y divulgativa, Paoli ha constatado el profundo impacto que **el uso desmedido de las pantallas tiene en nuestra salud mental**. Lo resume con una imagen muy clara: “La soledad no deseada derivada del aislamiento digital es tan perjudicial como fumar 15 cigarrillos al día”.



También te interesará

[Según un reciente estudio, uno de cada cinco trabajadores españoles dice que el teletrabajo ha afectado su salud mental de esta manera](#)

Mónica Heras

AD

Nexum. **Su impacto va más allá del malestar puntual: influye en nuestro sueño, en la autoestima, en el descanso e incluso en la forma en la que gestionamos nuestros vínculos.** El resultado: agotamiento emocional, desconexión interna y una sensación crónica de insatisfacción.

Según la Sociedad Española de Neurología, el uso abusivo de redes sociales —y en particular el visionado compulsivo de vídeos cortos— **ha reducido la capacidad de concentración, memoria y creatividad de niños y adolescentes.** En paralelo, un estudio de la Universidad Camilo José Cela revela que la adicción a las redes está relacionada con el 55% de los síntomas de ansiedad, el 52% de los síntomas depresivos y el 48% de los comportamientos agresivos.

Unsplash

El JOMO propone un enfoque activo en el que en lugar de sufrir por lo que no estamos haciendo o viendo, celebramos lo que sí elegimos vivir. Es una manera de recuperar el control sobre el tiempo, la atención y el bienestar emocional. **“Es una herramienta poderosa de salud mental y emocional.** Nos permite parar, escucharnos, reconectar con lo que realmente importa. Nos devuelve el presente”, afirma Paoli.

Beneficios reales del JOMO

Practicar el JOMO no significa desconectarse del mundo, sino volver a conectar con lo esencial. Gabriela Paoli resume algunos de sus beneficios:

- **Introspección y claridad emocional:** al desconectar de lo digital, conectamos con nosotras mismas. Escuchamos lo que sentimos y tomamos decisiones más conscientes.
- **Creatividad e imaginación:** el silencio digital activa zonas del cerebro que permanecen dormidas con el consumo pasivo de contenidos.
- **Relaciones auténticas:** mejora la calidad de los vínculos afectivos con familia, amigos y comunidad.
- **Vínculo con el entorno:** salir de casa, caminar sin móvil, mirar alrededor. Todo eso fortalece el sentido de pertenencia y nos devuelve la sensación de realidad.
- **Tiempo de calidad:** leer, escribir, cocinar, descansar... actividades que recuperamos cuando dejamos espacio al aburrimiento fértil.

También te interesará

[Irene Alonso Vaquerizo, psicóloga, sobre quienes echan la culpa a los demás y no escuchan: “Evitan la culpa, protegen su autoimagen y manipulan la percepción de los demás”](#)

Mónica Heras

Cómo incorporar el JOMO a tu día a día

Desde Nexum, la asociación sin ánimo de lucro que dirige junto a la escritora Sonia Montero, Gabriela Paoli propone estrategias simples y prácticas para **cultivar el JOMO sin necesidad de mudarse a una cabaña en el bosque:**

1. **Establece límites digitales:** evita [el uso del móvil](#) antes de dormir y no lo consultes durante las comidas.
2. **Practica el minimalismo digital:** elimina apps innecesarias, silencia grupos que no aportan y desactiva notificaciones que interrumpen tu atención.
3. **Reconquista tu tiempo personal:** redescubre hobbies olvidados como dibujar, caminar, hacer punto o escribir.
4. **Conecta con tu comunidad:** participa en actividades locales, talleres, voluntariados o simplemente queda a tomar un café sin móvil a la vista.
5. **Habla con otros:** expresar lo que sientes crea vínculos más profundos y menos virtuales.

La Asociación Nexum nace precisamente como respuesta a esa soledad silenciosa que crece en tiempos de conexión permanente. **“Queremos crear espacios donde las personas vuelvan a mirarse, hablar, compartir.** Espacios de encuentro reales y cálidos”, explican desde la organización. A través de actividades como charlas, talleres o simples paseos, Nexum promueve la creación de vínculos nuevos, naturales y sin filtros.

El JOMO no es una renuncia. Es una elección. Y puede vivirse a pequeña escala como puede ser una tarde sin notificaciones, una comida sin fotos, una conversación sin interrupciones. **Pequeños actos de**

< 2025

2/7/25 · SALUD

El teatro mejora los síntomas emocionales del párkinson, según un estudio pionero de la UOC y el Hospital de Sant Pau

Una programación en el Teatre Lliure logra reducir ansiedad y depresión en tres meses

Los talleres grupales contribuyen a mejorar el estado de ánimo y fomentar las conexiones emocionales



Foto: Adobe Stock

 5 min.**Marga Zambrana**

Un equipo de investigación de la **Universitat Oberta de Catalunya (UOC)**, en colaboración con el Hospital de Sant Pau de Barcelona, ha demostrado que el teatro puede mejorar el

Suscríbete

participación activa y pasiva en actividades teatrales sobre la **salud emocional y cognitiva y la calidad de vida de estos pacientes**. Los investigadores también han contado con el apoyo del **Teatre Lliure**.

En la intervención **participaron 34 personas con párkinson de entre 50 y 75 años**, divididas en dos grupos: uno asistió a una programación teatral de tres meses en el **Teatre Lliure de Barcelona** que incluía funciones, talleres prácticos y una visita guiada; el otro llevó a cabo ejercicios de estimulación cognitiva en casa. Ambos grupos fueron evaluados antes y después del programa mediante pruebas neuropsicológicas validadas y cuestionarios sobre estado de ánimo, calidad de vida y percepción de cambios.

Los resultados son concluyentes en el plano emocional. Los pacientes que participaron en la intervención teatral experimentaron una **mejora en su bienestar emocional**, medida con el cuestionario de calidad de vida en la enfermedad de Parkinson, conocido como cuestionario PDQ-39. Esta mejora no se observó en el grupo que hizo estimulación cognitiva en casa. Además, tanto los participantes del grupo teatral como los del grupo de estimulación cognitiva **redujeron sus niveles de depresión y de ansiedad**, lo que sugiere que ambas actividades contribuyen a la mejora de la sintomatología del estado de ánimo, aunque por vías diferentes.

El impacto más inmediato se observó en quienes asistieron a los talleres teatrales grupales: según las escalas administradas antes y después de cada sesión, **la carga emocional disminuyó significativamente tras cada taller**, lo que refuerza el valor del teatro como herramienta para canalizar emociones.

Las conclusiones de la investigación indican que "las actividades grupales pueden **ayudar a reducir la sensación de aislamiento**, fomentar conexiones emocionales entre los participantes e incrementar la empatía al reconocer que otras personas comparten experiencias similares al afrontar los retos de la enfermedad". En esta misma línea, "la mayoría de los participantes informó de que trabajar en grupo **aumentó su sensación de apoyo social** como pacientes".

Suscríbete



Talleres para trabajar la expresión emocional y la conciencia corporal

El programa teatral constaba de cinco representaciones acompañadas de sesiones de preparación y cinco talleres liderados por profesionales de las artes escénicas. En estos últimos, se trabajaron aspectos físicos y emocionales a través de dinámicas de grupo, exploración del cuerpo y el espacio, improvisación y narración colectiva. Según los investigadores, el impacto emocional se explica por dos factores clave: la **expresión emocional explícita que exige el teatro** y el **entorno grupal**, que refuerza la empatía y el sentimiento de pertenencia.

Cada taller, dirigido por una persona profesional del teatro, incluía actividades específicas como **calentamiento corporal, exploración del espacio escénico, ejercicios basados en la emoción, narración grupal e improvisación**. Esta combinación de técnicas buscaba trabajar la expresión emocional y la conciencia corporal, elementos que el estudio asocia con los beneficios observados en el bienestar de los pacientes. Todos los instrumentos utilizados para medir el impacto del programa, tanto en el plano cognitivo como emocional, fueron cuestionarios y test clínicamente validados, con versiones específicas en español y datos normativos para la población local, lo que garantiza la fiabilidad de los resultados.

Aunque no se observaron mejoras significativas en los test cognitivos objetivos, sí se registró

Suscríbete

La valoración de los participantes también fue **abrumadoramente positiva**: los talleres teatrales obtuvieron una **puntuación media de 4,5 sobre 5**; las representaciones teatrales, un 4,4, y la visita guiada al teatro, un 4,8.

El artículo ha sido elaborado por los profesores de los Estudios de Ciencias de la Salud e investigadores de la unidad de investigación sobre salud digital, salud y bienestar de la UOC, Marco Calabria y Francesco Ciongoli, del grupo Neuro ADaS Lab, y Salvador Macip, investigador del grupo epi4health. El estudio también cuenta con la autoría de Carmen García-Sánchez, Berta Pascual Sedano y Jaume Kulisevsky, de la Unidad de Trastornos del Movimiento del Hospital de Sant Pau (Barcelona); Caterina del Mar Bonnin, del Instituto de Investigación Biomédica Sant Pau, y Teresa Ferriz Roure, consultora independiente de Barcelona. La intervención contó con el apoyo del **Teatre Lliure** y ha sido financiada por la **Fundación "La Caixa"** y el **Ministerio de Ciencia e Innovación**.

Este estudio clínico aporta nuevas evidencias a la literatura científica sobre los beneficios de las artes en la salud de las personas con párkinson. Hasta ahora, solo dos estudios previos habían analizado el uso del teatro en personas con párkinson, que mostraban resultados prometedores, pero no replicados. Este nuevo trabajo aplica una **metodología rigurosa** y plantea líneas claras para **futuras investigaciones**: aumentar la duración del programa, integrar medidas más ecológicas, que evalúen cómo se desenvuelven las personas en su vida cotidiana, y estudiar a fondo los mecanismos subyacentes a estos beneficios. Es decir, se propone mejorar la evaluación para captar cambios sutiles en la cognición.

Según el artículo, las **actividades artísticas, y en especial las teatrales**, representan una herramienta prometedora como complemento a los tratamientos farmacológicos, difícilmente efectivos ante síntomas como la **apatía, la anhedonia o el aislamiento emocional**. La investigación sigue la línea marcada por la Organización Mundial de la Salud (**OMS**), que desde 2019 recomienda las artes como parte de las "recetas sociales" para mejorar la salud y el bienestar.

Suscríbete

número de enfermos, que actualmente se sitúa entre **120.000 y 150.000 solo en España**. Por eso, conocer las claves para poder mejorar la calidad de vida de los pacientes es un reto para la comunidad científica.

Artículo relacionado

Calabria M, Ciongoli F, García-Sánchez C, Del Mar Bonnin C, Pascual Sedano B, Kulisevsky J, Fèrriz Roure T, Macip S. Efficacy of a theatre-based intervention in patients with Parkinson's disease. Arts Health. 2025 Apr 9:1-17. doi: [10.1080/17533015.2025.2488361](https://doi.org/10.1080/17533015.2025.2488361)

Esta investigación se enmarca en la misión de investigación de la UOC: Salud digital y bienestar planetario. Además, contribuye a los siguientes objetivos de desarrollo sostenible (ODS) de las Naciones Unidas: 3, sobre salud y bienestar; 4, sobre educación de calidad, y 10, sobre reducción de las desigualdades.

La investigación de la UOC

*La UOC investiga, con una marcada especialización en el ámbito digital, para incidir en la construcción de la **sociedad del futuro** y contribuir a las **transformaciones necesarias** para hacer frente a los **desafíos globales**.*

*Los más de 500 investigadores e investigadoras y más de 50 grupos de investigación se articulan en torno a cinco unidades de investigación para abordar cinco misiones: **Cultura para una sociedad crítica, Educación a lo largo de la vida, Salud digital y bienestar planetario, Tecnología ética y humana y Transición digital y sostenibilidad**.*

Suscríbete

Los objetivos de la **Agenda 2030** para el desarrollo sostenible de las Naciones Unidas y el **conocimiento abierto** son ejes estratégicos de la docencia, la investigación y la transferencia de conocimiento de la UOC. Más información: research.uoc.edu.

[Investigación](#)[Neurociencia](#)[Psicología](#)[Salud](#)**Susíbete**

valencianews.es

Sagunto insta al Gobierno a financiar la Ley ELA

Marcos Bartual

2-3 minutos

El Ayuntamiento de Sagunto aprobó ayer, durante el pleno ordinario de julio, una moción que reafirma su apoyo a las personas afectadas por la [ELA](#), así como a sus familias y cuidadores.

La moción también agradece la labor de las entidades sociales, sanitarias y científicas que trabajan cada día para mejorar la calidad de vida de estos pacientes y avanzar hacia tratamientos eficaces. Además, el Ayuntamiento se compromete a colaborar con todas las administraciones para garantizar una atención integral, asistencia domiciliaria, apoyo técnico, psicológico y recursos adecuados para las personas con ELA.

Peticiones al Gobierno central

El acuerdo incluye la petición al Gobierno de España para que destine una partida presupuestaria suficiente y específica a la Ley ELA, aprobada por el Congreso, y garantice así su aplicación real.

También se solicita que las administraciones públicas optimicen el gasto para mantener los servicios públicos y apoyar a los colectivos más vulnerables, entre los que se encuentran las personas con ELA.

Apoyo mayoritario en el Pleno

La moción, impulsada por Vox y defendida por el concejal **Alejandro Vila**, contó con el respaldo de PSOE, PP, Iniciativa Porteña, Vox y Compromís per Sagunt. EU-Podem votó en contra.

Día Mundial de la ELA

El pasado **21 de junio** se celebró el **Día Mundial de la Esclerosis Lateral Amiotrófica (ELA)**. Esta jornada busca dar visibilidad a una enfermedad neurodegenerativa grave, progresiva e incurable, y prestar apoyo a las personas afectadas y a sus familias.

La ELA provoca daños en el sistema nervioso que conllevan una pérdida progresiva de la movilidad, la capacidad de hablar, alimentarse y respirar. Sin embargo, las capacidades intelectuales permanecen intactas. Se trata de una enfermedad devastadora, que causa un gran impacto físico y emocional, y supone una carga enorme para quienes la padecen y para sus familias y cuidadores.

Según datos de la Sociedad Española de Neurología, en España viven entre 4.000 y 4.500 personas con ELA, y cada año se diagnostican unos 900 nuevos casos.

[Inicio](#) > [Castellón](#) > [Castellon](#)



VOX presenta en Castellón una declaración institucional para visibilizar y apoyar la lucha contra la ELA

vida

2 de julio de 2025. El grupo municipal VOX ha registrado en el Consistorio de Castellón una Declaración Institucional con la que se suma al llamamiento de asociaciones, familias, pacientes y cuidadores que luchan día a día contra la Esclerosis Lateral Amiotrófica (ELA). “No hablamos de una jornada simbólica, sino de una realidad devastadora que exige compromiso y recursos todo el año. La ELA no puede seguir esperando”, ha señalado el portavoz adjunto de VOX, Alberto Vidal.

El portavoz adjunto ha recordado que “la ELA es una enfermedad neurodegenerativa incurable, que afecta al sistema nervioso y provoca una pérdida progresiva de la movilidad, la capacidad de hablar, de alimentarse y de respirar, mientras mantiene intactas las capacidades mentales. Es una de las enfermedades más crueles que existen, y las familias están afrontándola prácticamente solas”.

Según datos de la Sociedad Española de Neurología, en España hay entre 4.000 y 4.500 personas diagnosticadas con ELA, con unos 900 nuevos casos al año. En la provincia de Castellón, conviven con esta enfermedad unas 30 personas. “Detrás de cada una de esas cifras hay una historia de lucha, de desgaste físico y emocional, y de abandono institucional que no podemos permitir”, ha señalado Vidal.

La declaración institucional incluye cinco acuerdos con los que el Ayuntamiento de Castellón reafirma su apoyo a los afectados y sus familias, reconoce la labor de las entidades sociales, sanitarias y científicas, y se compromete a colaborar con otras administraciones para garantizar atención integral, asistencia domiciliaria, apoyo técnico, psicológico y recursos suficientes.

Además, se insta al Gobierno central a dotar de una partida presupuestaria específica la Ley ELA, aprobada recientemente por el Congreso, para asegurar su aplicación efectiva. También se pide a todas las Administraciones públicas que prioricen el uso del dinero de los ciudadanos en causas urgentes como esta y no en “políticas ideológicas”.



“Desde VOX exigimos que se destinen fondos a lo esencial: a cuidar de los más vulnerables. Una ley sin presupuesto es papel mojado. Y la dignidad no puede depender de discursos, sino de decisiones firmes”, ha concluido Vidal.

[TAGS >](#)[CASTELLÓN](#)[EUROPA](#)[MÁLAGA CAPITAL](#)[PROVINCIAS](#)