

EDICIÓN  
ESPAÑA

# Todo



Audiencia diaria: 1.000

Valor económico diario: 30 €

Dom, 13 de jul de 2025

Audiencia mensual (GFK): 10.578

Valor económico mensual (GFK): 30 €

## una urgencia silenciosa en menores de 50 años

Domingo, 13 de julio de 2025 14:15



El doctor Laínez, al frente de la recién creada, en junio, Fundación Española de Cefaleas, pone el acento en la migraña en la mujer y advierte de que no se trata de un simple dolor de cabeza sino...

PUBLICIDAD

VIVIR

## Atento si te despiertas entre las 2 y las 4 de la madrugada de forma frecuente: esto le está pasando a tu cerebro


Despertarse entre horas es algo común pero puede estar avisándote de un problema



 Alamy Stock Photo

mujer sin poder dormir

César Bernal

 Publicado el 10 iul 2025, 21:38

Más directos



COPE emisión nacional

**LA TARDE**

con Pilar García Muñiz



[Dormir bien](#) no siempre es posible para la mayoría de españoles. **Falta de tiempo, insomnio, consumo de cafeína por la noche** o el uso excesivo de pantallas, son algunos de los factores que pueden estar ganándole la batalla a tu sueño.

Según la [Sociedad Española de Neurología \(SEN\)](#), el 48 % de los adultos españoles no tiene un sueño de calidad. Es bastante común despertarse de madrugada, especialmente en adultos, sin embargo, un simple cambio de hábitos podría mejorar significativamente la calidad de tu sueño.

Más directos



COPE emisión nacional


**LA TARDE**

con Pilar García Muñiz







 Alamy Stock Photo  
mujer sin poder dormir

## ¿POR QUÉ TE LEVANTAS ENTRE LAS DOS Y LAS 4 DE LA MAÑANA?

Despertarse de forma recurrente entre las 2:00 y las 4:00 de la madrugada, es un fenómeno habitual que puede estar relacionado con múltiples factores. **El estrés y la ansiedad son algunas de las causas más frecuentes**, ya que durante estas horas los niveles de cortisol aumentan y el cerebro se vuelve más activo, poniendo un punto y seguido a tu sueño.

También influyen aspectos como **las fases del sueño, más ligeras en este tramo horario, y los factores ambientales, como el consumo de alcohol, cafeína o una temperatura inadecuada en la habitación**. Este es último es uno de los factores que más dolores de cabeza provoca entre los españoles, ahora que el calor aprieta con fuerza.



Más directos




COPE emisión nacional

**LA TARDE**

con Pilar García Muñiz





 Alamy Stock Photo

cafeína

Por último, los desequilibrios hormonales o problemas físicos, como el dolor crónico, pueden contribuir a estos despertares, afectando a la calidad del descanso.

## LA TEORÍA CIENTÍFICA QUE PODRÍA EXPLICARLO TODO

**Algunos científicos creen que entre el siglo XVI Y XVIII, el sueño humano no era continuo, sino que se dividía en dos fases: un “primer sueño” y un “segundo sueño”, separados por un periodo de desvelo en mitad de la noche, que podía llegar a durar más de una hora, así que, si al despertarte te cuesta mucho volver a conciliar el sueño, este podría ser el motivo.**

PUBLICIDAD

Más directos



COPE emisión nacional

**LA TARDE**

con Pilar García Muñiz



Este patrón podría seguir afectando a muchas personas, por lo que en este caso, no podríamos decir que una baja calidad de sueño, es el resultado de malos hábitos, sino de una herencia del pasado.

## LOS CAMBIOS QUE DEBES DE INTRODUCIR EN TU VIDA PARA DORMIR MEJOR



COPE emisión nacional  
**LA TARDE**  
con Pilar García Muñiz

Más directos



Mejorar la calidad del sueño pasa, en la mayoría de los casos, por cambiar algunos de los hábitos que nos acompañan día sí y día también. **Los expertos recomiendan mantener un horario regular, acostándose y levantándose siempre a la misma hora, incluso los fines de semana.** Desgraciadamente, esto no siempre es fácil, ya que cada persona tiene sus obligaciones que cumplir.

[Más directos](#)


COPE emisión nacional

**LA TARDE**

con Pilar García Muñiz





 Alamy Stock Photo  
comida saludable

Es fundamental evitar las cenas contundentes, el consumo de alcohol y la cafeína, a la par que el uso de pantallas electrónicas antes de dormir. **La luz de las pantallas reduce la producción de melatonina, la hormona conocida como "reloj biológico",** porque decide cuando te duermes y cuándo te despiertas.

PUBLICIDAD

Más directos



COPE emisión nacional  
**LA TARDE**  
con Pilar García Muñiz



Qué hacer antes de dormir, es posiblemente la decisión más importante. La lectura y la música tranquila se convertirán en tus mejores amigos cuando las luces se apaguen.

### CONTENIDOS RELACIONADOS

Los padres de un joven ciego de Ferrol no ocultan su sorpresa al descubrir el deporte que practica su hijo: "No sabíamos que se podía"

### TEMAS RELACIONADOS

[#Comida](#) [#Sueño](#) [#Dormir](#) [#deporte](#)

### TE PUEDE INTERESAR

Cardiólogo: El mejor método para un vientre plano después de los 50 (¡Es genial!)  
Patrocinado por Té Detox Maravill...

Nutricionista revela: 5 dietas rápidas para perder peso  
Patrocinado por Salud Informe

Si necesitas matar el tiempo en la computadora, este juego es un imprescindible en 2025.  
Patrocinado por Forge of Empires

Más directos



COPE emisión nacional  
**LA TARDE**  
con Pilar García Muñiz



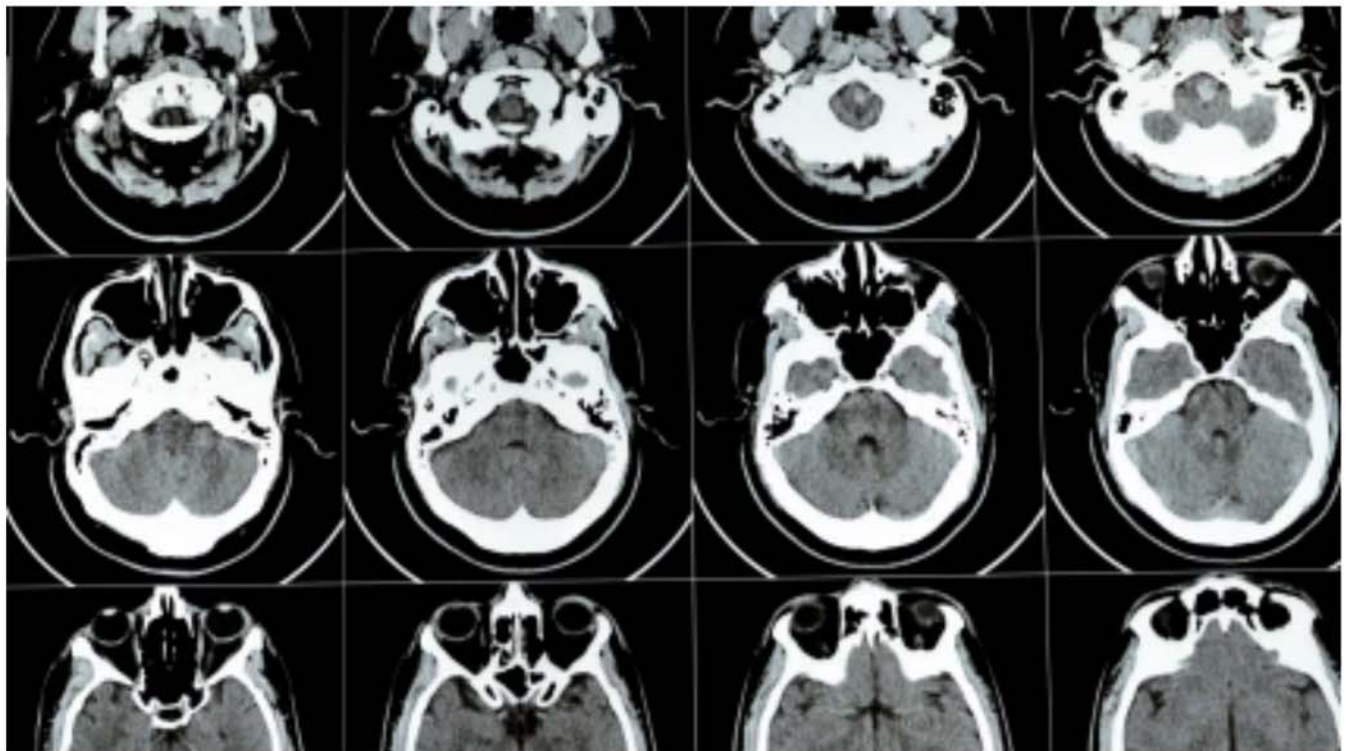


PUBLICIDAD

SALUD Y BIENESTAR

## Un neurólogo señala el sencillo gesto que debes hacer después de lavarte los dientes para reducir hasta un 44% el riesgo de sufrir un ictus

Según un estudio elaborado por un prestigioso neurólogo de Estados Unidos, la higiene bucal podría ser clave para reducir el riesgo de sufrir accidentes cerebrovasculares



 Alamy Stock Photo

Imagen de recurso

Más directos



COPE emisión nacional

**LA TARDE**

con Pilar García Muñiz





El ictus es la segunda causa de muerte en todo el mundo y la primera causa de discapacidad. [Según datos de la sociedad Española de Neurología \(SEN\)](#), unas **110.000 personas sufren un ictus en nuestro país cada año**, de los cuales, al menos, el 15% fallecen y entre los que sobreviven, **en torno al 30% se queda en situación de dependencia emocional**.

#### TE PUEDE INTERESAR



Cómo reducir el riesgo de padecer cáncer de colon incluyendo este simple alimento en tu dieta: avalado según un estudio de EE.UU.

"Se estima que, en todo el mundo, un 25% de la población está en riesgo de sufrir uno a lo largo de su vida", señala la doctora [Mar Castellanos, coordinadora del Grupo de Estudio de Enfermedades Cerebrovasculares de la SEN](#). De hecho, y como consecuencia del progresivo envejecimiento de la población española, "se estima que en los próximos 20 años aumente cerca de un 40% el número de casos".

Más directos



COPE emisión nacional

**LA TARDE**

con Pilar García Muñiz



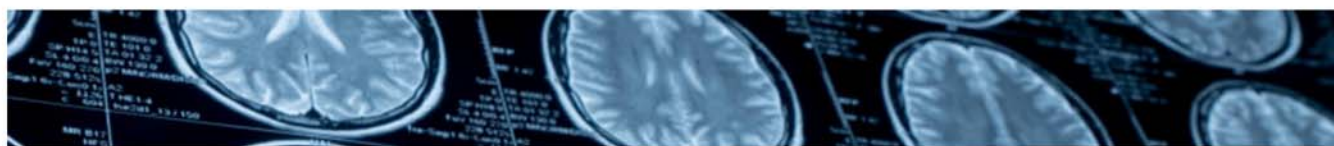


Una enfermedad que, [según el Ministerio de Sanidad](#), podría evitarse hasta en un 90% de los casos. Por eso, cada vez existe una mayor concienciación entre la población de seguir un **estilo de vida activo y una dieta equilibrada** con el objetivo de evitar la interrupción del torrente sanguíneo al cerebro que causa estos accidentes cerebrovasculares.

## 25 AÑOS DE INVESTIGACIÓN: LOS RESULTADOS DEL ESTUDIO

Según un estudio conducido por **Souvik Sen, presidente del departamento de Neurología del Prisma Health Richland Hospital**, la higiene bucal podría ser clave para reducir el riesgo de sufrir un ictus. Un total de 6.258 personas formaron parte del estudio y estuvieron inscritas en el programa durante 25 años.

A todos los participantes les preguntaron por su [salud bucodental](#), hábitos de cepillado o incluso visitas al dentista, y comenzaron a hacer un seguimiento en el año 1987. A día de hoy, **sigue en curso**.



Más directos

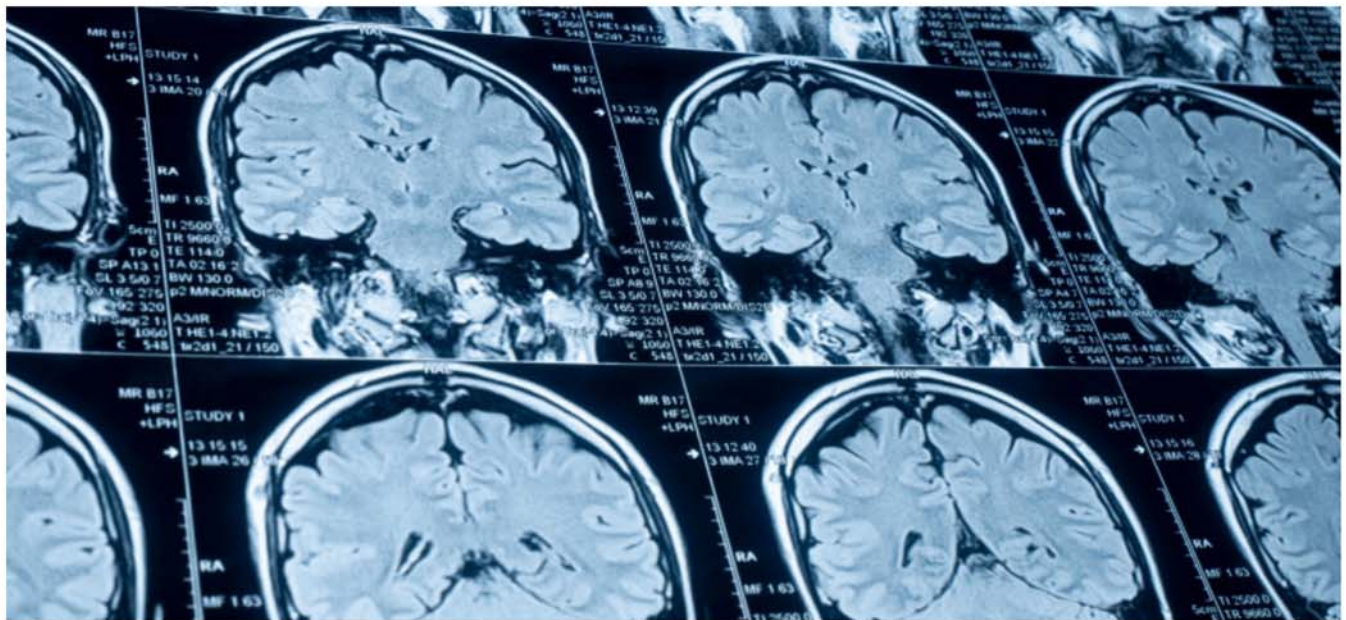


COPE emisión nacional

**LA TARDE**

con Pilar García Muñiz





 Alamy Stock Photo

Imagen de recurso

Pasados estos 25 años, **434 participantes** habían sufrido un accidente **cerebrovascular**, de los cuales 147 fueron coágulos cerebrales en arterias más grandes, 97 fueron de origen cardíaco y 95 fueron endurecimiento de las arterias más pequeñas. Además, se observó que **1.291 participantes** habían experimentado **fibrilación auricular**.

PUBLICIDAD

Más directos



COPE emisión nacional  
**LA TARDE**  
con Pilar García Muñiz



Basados en estos datos, Souvik Sen llegó a la conclusión de que el uso del hilo dental al menos una vez por semana estaba asociado a una **reducción de entre el 22% y el 44% de posibilidades de sufrir un [ictus](#)**.

Quienes lo utilizaban tenían un 22 por ciento menos de probabilidad de accidente cerebrovascular isquémico, un riesgo 44 por ciento menor de accidente cerebrovascular cardioembólico (coágulos de sangre que viajan desde el corazón) y un riesgo 12 por ciento menor de fibrilación auricular.



Más directos



COPE emisión nacional  
**LA TARDE**  
con Pilar García Muñiz





## HILO DENTAL SÍ, VISITAS AL DENTISTA Y CEPILLADO NO

"Los hábitos de salud bucal están relacionados con la inflamación y el endurecimiento de las arterias. El uso del hilo dental puede reducir el riesgo de sufrir un accidente cerebrovascular al disminuir las infecciones y la inflamación bucales y fomentar otros hábitos saludables", explicó neurólogo estadounidense.

PUBLICIDAD

Sin embargo, demostró que la reducción del riesgo era independiente del cepillado

Más directos



COPE emisión nacional

**LA TARDE**

con Pilar García Muñiz



[Oftalmología](#)

---

[Oncología](#)

---

[Pediatria](#)

---

[Sexología](#)

---

[Médic@s para la Historia](#)

---

[Emergencias SUMMA-112](#)

---

[Enfermer@](#)

---

[Sociología](#)

---



---

## Migraña y mujer: una urgencia silenciosa, primera causa de incapacidad en menores de 50 años

La relación entre migraña y ciclo vital femenino tiene importantes implicaciones sociales, laborales y económicas y supone un problema de salud pública. La Fundación Española de Cefaleas (FECEF) nace con la vocación de cambiar el paradigma. Lo explica su director, el neurólogo José Miguel Laínez, en un artículo para EFESalud.





EPA/FACUNDO ARRIZABALAGA

📅 11 de julio, 2025 👤 JOSÉ MIGUEL LAÍNEZ, DIRECTOR FUNDACIÓN ESPAÑOLA DE CEFALÉAS 📰 Fuente: [FUNDACIÓN CEFALÉAS](https://fundacion-cefaleas.org/)

El doctor Láinez, al frente de la recién creada, en junio, Fundación Española de Cefaleas, pone el acento en la migraña en la mujer y advierte de que no se trata de un simple dolor de cabeza sino de una patología neurológica compleja que altera la vida de quien la padece.

El neurólogo, que ocupó el cargo de presidente de la Sociedad Española de Neurología (SEN) desde 2020 a 2024, es jefe del Servicio de Neurología del Hospital Clínico Universitario de Valencia.

También ha compaginado su labor asistencial con la docencia, siendo profesor asociado en la Universidad de Valencia y profesor agregado de Neurología en la Universidad Católica de Valencia. También ejerció como docente en el Departamento de Neurología en Thomas Jefferson University, en Philadelphia (Estados Unidos).

## ***Migraña y mujer: una urgencia silenciosa, primera causa de incapacidad en menores de 50 años***

**Por José Miguel Láinez, director de FECEF**

*En España, más de cinco millones de personas conviven con la migraña, una enfermedad neurológica que va mucho más allá del simple “dolor de cabeza” y que afecta con especial intensidad a las mujeres en edad fértil.*

*Más de tres millones de mujeres sufren sus consecuencias, a menudo en silencio, [en un momento vital de plena actividad personal, social y profesional.](#)*



*La migraña, que se manifiesta con dolor pulsátil, náuseas, vómitos y una intensa sensibilidad a la luz y al sonido, es la enfermedad más discapacitante en mujeres menores de 50 años. Pese a ello, sigue siendo una patología rodeada de estigmas, desinformación y, sobre todo, de una gran falta de reconocimiento social.*



El director de la Fundación Española de Cefaleas, el neurólogo José Miguel Láinez. Foto cedida

*La prevalencia de la migraña en la mujer no es casual. Las fluctuaciones hormonales, especialmente los cambios en los niveles de estrógenos juegan un papel clave. Estos cambios, comunes durante el ciclo menstrual, el embarazo, el posparto y la menopausia, no solo pueden desencadenar ataques de migraña, sino también intensificarlos.*

*Así, la adolescencia marca un punto de inflexión: mientras que en la infancia la prevalencia es similar entre niños y niñas, en cuanto aparece la menstruación, el porcentaje se dispara entre las mujeres. De hecho, entre el 50 y el 60% de las mujeres con migraña experimentan ataques vinculados a su ciclo menstrual.*

*Durante el embarazo habitualmente mejoran, pero en algunas pacientes pueden empeorar, dificultando aún más la alimentación, el descanso y la hidratación en una etapa ya de por sí delicada. Esta mejoría suele ser más marcada en el segundo y tercer trimestre del embarazo, aunque no pocas sufren un repunte en el posparto, cuando el descenso hormonal se suma al estrés, la falta de sueño y el cansancio extremo.*

*En la perimenopausia, los ataques también pueden intensificarse antes de remitir o incluso desaparecer con la llegada de la menopausia.*

*Esta relación entre migraña y ciclo vital femenino tiene importantes implicaciones sociales, laborales y económicas.*

*Históricamente, era prácticamente imposible obtener un reconocimiento médico o una incapacidad laboral por migraña. Hoy, afortunadamente, comienza a reconocerse como lo que realmente es: un problema de salud pública de primer nivel.*

*Pero queda mucho por hacer. En demasiadas ocasiones, las mujeres que sufren esta enfermedad son invisibilizadas o, peor aún, señaladas como exageradas o hipocondríacas. Esta banalización es una barrera más para el diagnóstico y tratamiento adecuado.*



*Por todo ello, debemos saber que una migraña no es un simple dolor de cabeza. Es una patología*

nerológica compleja que altera la vida de quien la padece. Un ataque puede durar horas o días, y forzar a quien lo sufre a encerrarse en habitaciones oscuras, a cancelar compromisos, a detener su vida.

Esto no solo afecta a nivel físico, sino también emocional y social. Las personas con migraña, especialmente mujeres jóvenes, enfrentan una pérdida de productividad, de oportunidades y, en demasiados casos, de calidad de vida.

Es en este contexto donde surge la recién creada [Fundación Española de Cefaleas \(FECEF\)](#). Una organización nacida con la vocación de cambiar el paradigma de cómo entendemos, tratamos y combatimos la migraña en nuestro país.

Impulsada por la Sociedad Española de Neurología (SEN), la Fundación responde a una necesidad urgente: unir esfuerzos de manera coordinada, sostenida y eficaz entre profesionales sanitarios, pacientes, instituciones y la sociedad en su conjunto.

La FECEF nace con varios objetivos claros y complementarios. Por un lado, aumentar la visibilidad de las cefaleas, y en particular de la migraña, entre la población general y los responsables políticos y sanitarios. Es necesario romper con el mito de que “no se puede hacer nada” ante una migraña. No solo existen tratamientos eficaces, sino que una detección precoz y un enfoque terapéutico personalizado pueden transformar la vida de muchos pacientes.

Por otro lado, la Fundación aspira a ser un espacio de encuentro y colaboración, donde se escuche tanto la voz del paciente como la del profesional sanitario. Porque nadie mejor que quienes conviven con esta enfermedad para señalar sus necesidades reales, y nadie mejor que los especialistas para responder a ellas con conocimiento y evidencia científica.

Asimismo, la FECEF tiene un firme compromiso con la investigación. La ciencia es clave para avanzar en la comprensión de los mecanismos que desencadenan la migraña, desarrollar nuevos tratamientos y mejorar los ya existentes. También lo es para analizar los factores específicos que afectan a las mujeres, aun insuficientemente estudiados y muchas veces ignorados en los ensayos clínicos.

Finalmente, la Fundación quiere ser un altavoz. Un altavoz que repita, tantas veces como sea necesario, que la migraña no es una dolencia menor. Que afecta al 12% de la población. Que provoca un sufrimiento real, prolongado y profundamente incapacitante. Que tiene un alto coste para quien la sufre y para el conjunto de la sociedad.

Hoy, por fin, existe una entidad que canaliza esta lucha. Una Fundación que trabaja para que ningún paciente con migraña se sienta solo ni ignorado. Que reclama la atención que esta enfermedad merece. Que no se conforma con minimizar el dolor, sino que busca aliviarlo de forma efectiva y digna. Porque toda persona merece vivir libre de dolor y con la esperanza de un mañana mejor.

---

## Etiquetas

[CEFALEA](#)[DOLOR](#)[MUJERES](#)





## Salud

EN LA ACTUALIDAD HAY 800.000

# Dos millones de casos en 2050: el tsunami silencioso del deterioro cognitivo (y los desafíos que implica)

El progresivo envejecimiento y el aumento de la esperanza de vida están propiciando el aumento de enfermedades que llevan aparejado deterioro cognitivo. Es posible retrasarlas o evitarlas



Un grupo de mujeres se refrescan ante el calor. (EFE/Stephanie Lecocq)

Por **C. Bisbal**

12/07/2025 - 05:00



**L**a esperanza de vida en nuestro país es de 84 años (mayor en mujeres y algo menor en hombres), la más alta de la Unión Europea. En poco más de un siglo esa cifra **ha aumentado nada menos que 50 años**. Y subiendo.... Porque se estima que en 2035, las mujeres que tengan 65 años, alcanzarán los 87,7 años.

A priori es una buena noticia. Pero tiene un reverso: las condiciones de salud en las que se llega. Los avances médicos y el estilo de vida son los responsables de que la vida se pueda prologar y de que cada vez haya **más centenarios en nuestro país**. Pero estos datos también equivalen a un aumento de personas con enfermedades no transmisibles.

De hecho, uno de los mayores retos a los que se tendrá que enfrentar la sociedad y la sanidad españolas es el aumento de personas con deterioro cognitivo y demencia. En **la actualidad este número ronda las 800.000 personas**. Pero, según un estudio recientemente presentado por la [Fundación de Ciencias de la Salud](#), se podrían alcanzar los dos millones de afectadas en 2050.

De las distintas enfermedades que suponen deterioro cognitivo, el **Alzheimer** es la forma más prevalente en nuestro país. En la actualidad, representa **entre el 70% y el 77% de los casos**. La siguen la demencia vascular, la demencia con cuerpos de Lewy y las demencias frontotemporales. Estas patologías tienen una prevalencia del 40% de los mayores de 90 años.

## Enfermedades prevenibles

Este mismo informe insiste en la importancia de la prevención, ya que hasta **un 40% de los casos podrían retrasarse o evitarse** si se actúa a tiempo sobre factores modificables. La razón es que los cambios patológicos cerebrales comienzan mucho tiempo antes de que se manifieste el deterioro.

Foto: Herpes labial. (iStock)

TE PUEDE INTERESAR

**La relación entre el herpes labial y el alzhéimer que seguramente no conozcas**

A. Muñoz

José Antonio Serra Rexach, jefe del Servicio de geriatría del **Hospital Universitario Gregorio Marañón** y uno de los autores del estudio, afirma que “la promoción de un estilo de vida saludable, una dieta equilibrada (como la mediterránea), el ejercicio regular y la estimulación cognitiva son claves para preservar la salud cerebral. Además, es importante tener en cuenta otros factores como el **control de la hipertensión y la diabetes**, la reducción del aislamiento social y la corrección de déficits auditivos”.

## Contra el diagnóstico tardío

“El diagnóstico precoz no solo permite iniciar tratamientos, sino que es esencial para planificar el futuro del paciente y su entorno. Mejorar el acceso a pruebas diagnósticas y reducir los tiempos de espera es clave para una atención **más eficaz y centrada en la persona**”, según Ángel Berbel García, miembro de la **Sociedad Española de Neurología (SEN)** y coautor del estudio.

Hasta un 40% de los casos podrían retrasarse o evitarse actuando a tiempo sobre factores modificables

Sin embargo, la realidad es que desde la aparición de los primeros síntomas hasta la confirmación médica **pasan una media de 28 meses** (más de dos años). Este retraso se debe principalmente a la falta de concienciación, el estigma social y la desigualdad en el **acceso a pruebas diagnósticas** como la neuroimagen o los biomarcadores.

## Diferencias territoriales

Otra de las razones de este prolongado periodo de tiempo tiene que ver con la falta de equidad en **el acceso a recursos especializados**, que varía **según la comunidad autónoma**. “La atención especializada en demencias es muy desigual en España”, afirma Berbel.

Y concluye: “Mientras algunas regiones cuentan con unidades de memoria multidisciplinares, otras apenas disponen de recursos específicos. Necesitamos **un modelo homogéneo y accesible** que garantice una atención integral desde el diagnóstico hasta la fase avanzada”.



window.ECCO.emit('ec:import:outbrain');

PUBLICIDAD

Última hora

Sergio Gutiérrez, experto en vivienda, sobre el alquiler después del verano: "Las rentas más bajas no van a poder alquilar"

El extraño fenómeno terrestre que estás viviendo hoy: es el tercero más intenso de la historia

En 2023, Rusia voló una presa en Ucrania: ahora se ha vuelto verde y la ciencia teme que esconda una bomba de relojería

Mimi Oliván, experta en el ámbito laboral: "El 90% de contrataciones están sesgadas por el nombre de la empresa que tienes en tu currículum"

Descubre la playa que tiene el conjunto urbano romano más completo de la península ibérica: en verano podrás disfrutar de teatro clásico con el mar como telón de fondo

Cuándo puedes faltar al trabajo sin perder tu sueldo: esto es lo que dice el Estatuto de los Trabajadores en España



## Las nuevas ayudas para los pacientes de ELA en Galicia

era edición de la tercera edición de las compensaciones de hasta 12.000 euros para pacientes de  
ica



al Amiotrófica (Agaela) / ARCHIVO

PUBLICIDAD

Iria D. Pombo  
14 JUL 2025 12:18

Desde este 14 de julio hasta el próximo **15 de noviembre** unos 200 beneficiarios, aproximadamente, podrán **solicitar esta**  
ayuda. Según la Xunta de Galicia, "estas ayudas contar con un presupuesto ampliable de 2,4 millones de euros"



Leer



Cerca



Jugar

PUBLICIDAD

destinados a más de 200 gallegos padecen [Esclerosis Lateral Amiotrófica \(ELA\)](#), que tienen  
astos. Y es que además de enfrentarse al deterioro de la enfermedad, familias y enfermos deben  
nsables, como sillas de ruedas, recibir atención fisioterapéutica, acudir a rehabilitación o,  
as para hacerlos más accesibles.

PUBLICIDAD

PUBLICIDAD



Leer



Cerca



Jugar

## ¿Qué es la ELA?

**La esclerosis lateral amiotrófica, también conocida como ELA**, es una enfermedad neuromuscular. Se caracteriza por la degeneración de las motoneuronas, las encargadas de controlar los movimientos de las distintas partes del cuerpo. Como consecuencia, se produce un debilitamiento muscular y la incapacidad de realizar cualquier tipo de actividad. Los datos que maneja la Sociedad Española de Neurología (SEN), **en España se diagnostican cada 10 años.**

Una de las características de la ELA es su **avance** acelerado, ya que la duración promedio desde el inicio de la enfermedad hasta el fallecimiento es de 3-4 años, aunque alrededor de un 20% de los pacientes sobrevive unos 5 años y hasta 10 años o más. Esta **alta tasa de mortalidad** hace que, aun así, el número de afectados sea bastante elevado.

AYUDAS



Ahora no

Sí, por favor

PUBLICIDAD

## Entre neuronas, acordes y literatura: la vida apasionada de un médico humanista

El exjefe del Servicio de Neurología del ya extinto Hospital Son Dureta de Palma durante una treintena de años, defensor de una medicina más humanizada, hace balance sobre su devenir vital y reflexiona sobre los límites de la inteligencia artificial en la práctica médica

— [El cirujano de las 20 incubadoras y los 2.000 niños operados en Senegal](#)



Instante en que el neurólogo Antonio Barceló reflexiona acerca de sus avatares vitales. Pedro Ferrer Puig.





Antonio Barceló entra en su es  
mezcla curiosidad con respeto,  
carboncillo, un sofá y dos baldi  
de veinte jubilado, pero su cab

[Ahora no](#)[Sí, por favor](#)

or con esa atención que  
ir. Hay un cuadro pintado a  
irólogo, de 84 años, lleva más  
dad diaria. Fue jefe del

Servicio de Neurología en el ya extinto Hospital de Son Dureta de Palma durante más de tres décadas y su nombre está asociado a una forma de ejercer la medicina que pasa por aunar ciencia y arte, como ya contempló el padre de la Medicina, Hipócrates de Cos.

PUBLICIDAD

#### Más información

[Ana María salvó tres vidas tras su eutanasia](#)

Hoy, ya retirado y como miembro de Honor de la Sociedad Española de Neurología, lee a diario la prensa en bibliotecas, observa la realidad política y sociocultural, el presente y el futuro de los más jóvenes, escribe y pertenece a varios clubs de lectura de poesía y novela, música y cine, siempre con el compromiso y la esperanza de seguir trabajando para crear un mundo mejor.

PUBLICIDAD

“Si hoy tuviera veinte años, retomaría campos que de joven tuve que abandonar, como la música, y estudiaría a fondo las implicaciones de la inteligencia artificial en la medicina”, arranca diciendo el doctor, a la vez que comenta que “en esta última disciplina puede hallarse el presente y el futuro de la neurología”. A pesar de ello, reconoce que el sufrimiento humano no se puede reducir a algoritmos y explica que todo lo que está siendo el mundo de la IA pretende ahondar en la evolución del pensamiento científico, ya que “el sistema nervioso es la base de esta disciplina científica y tecnológica”.

PUBLICIDAD

Si hoy tuviera veinte años  
y estudiaría a fondo las

Antonio Barceló — Neurólogo



¿Quieres recibir las noticias más importantes?

Ahora no

Sí, por favor

Hazte socio/a

onar, como la música,  
cina"



El doctor Barceló comparte algunas estadísticas médicas durante la entrevista. Pedro Ferrer Puig

## Entre melodías y sinapsis

La conversación fluye entre libros, pausas y recuerdos de una vida pasada que, contada por él, parece estar ocurriendo ahora, tal vez por la vehemencia con la que cuenta sus avatares vitales o por el impulso irrefrenable que le lleva a compartir su historial de vida. Su mirada es la de alguien incapaz de separar ciencia de emoción o experiencia clínica de biografía personal. Todo en él lleva a una trayectoria donde la razón y la sensibilidad se dan la mano.

PUBLICIDAD

Su interés más reciente —aunque ya lleva décadas en ello— gira en torno a la música y a todo lo que la cultura supone en el mundo actual. “No hay bases científicas objetivas probadas que expliquen cómo puede influir la música en la cura de la patología personal de cada individuo que enferma”, menciona Barceló. Sin embargo, “sí que hay alguna base”, apostilla. “Todos hemos sentido que una melodía puede alterar nuestro estado emocional o aliviar un dolor que parecía físico”, cuenta, mientras parece estar buscando la respuesta sensorial en alguno de sus dos hemisferios cerebrales.

PUBLICIDAD



Ahora no

Sí, por favor

## No hay bases científicas objetivas probadas que expliquen cómo puede influir la música en la cura de la patología personal de cada individuo que enferma"

**Antonio Barceló** — Neurólogo

Con todo, este enfoque no nace del sentimentalismo. Antonio Barceló es riguroso. O intenta serlo. Cita a Oliver Sacks, el neurólogo británico que escribió *Musicofilia*, en cuyas páginas se narran casos sorprendentes, como los de pacientes con Alzheimer que olvidan todo salvo la música de su juventud; enfermos que recuperan la coordinación motriz al oír un ritmo; personas con afasia que consiguen cantar aunque no puedan hablar. Insiste en que no es milagro: "Algo hay...". Acaso en el sistema límbico o en la plasticidad cerebral, *chi lo sa*, "pero debemos seguir investigando para conocer cómo se produce ese vínculo tan profundo", concluye.

Barceló ha dedicado mucho tiempo a estudiar vidas de compositores que estuvieron también enfermos. Habla de Beethoven y su sordera; de Schubert y la sífilis que le fue consumiendo, pero sobre todo de Schumann, cuyo caso le parece paradigmático, y tuvo episodios de manía persecutoria, depresiones extremas, delirios y alucinaciones auditivas. Fue internado en un psiquiátrico donde murió con 46 años. Y, sin embargo, en medio de esa tormenta mental, compuso "obras prodigiosas", como su *Concierto para piano*, algo que nos lleva a pensar en cómo alguien puede estar tan desorganizado por dentro y a su vez crear algo tan coherente y tan armónico.

PUBLICIDAD



Uno de los ejes de estudio actuales del doctor gira en torno al uso de la IA en la medicina Pedro Ferrer Puig

### Una vida marcada por la fragilidad y el pensamiento

Ese tipo de preguntas no vienen solo de la teoría. Para el facultativo, todo comenzó mucho antes, en su propia infancia, marcada por la enfermedad. Nació en 1941, en plena posguerra, en Madrid. De padres mallorquines, su padre, funcionario de Correos, fue represaliado por no adherirse al nuevo régimen. La familia se trasladó a Trujillo, Cáceres. Allí, entre los tres y los seis años, contrajo paludismo y tuberculosis, esta última curada posteriormente con hidracidas y estreptomina.

**Barceló nació en 1941 en Madrid. De padres mallorquines, su padre, funcionario de Correos, fue represaliado por no adherirse al nuevo régimen franquista"**

"Fui un niño frágil. Me pasaba más tiempo en la cama que en la calle", cuenta. Sin buscarlo y desde casa, Barceló ya sabía leer y escribir a la edad de cinco años. Y es que, en medio de esa fragilidad, el pensamiento encontró terreno fértil. Aprendió a leer y a tocar el piano antes de ir al colegio. Su madrina, Soledad, una huérfana de guerra que fue acogida por la familia del doctor en Madrid, le enseñó a leer, nombrar los países del mundo, recitar poesías de memoria y a distinguir las notas musicales. "Soledad era como una maestra", subraya el neurólogo sobre alguien que le enseñó a pensar, alguien que fue, acaso haciendo las veces de madre, su primera mentora en el propio desarrollo personal y académico.

**Entre los tres y los seis años, Barceló contrajo paludismo y tuberculosis. Aprendió a leer y escribir a los cinco años. Sabía tocar el piano antes incluso de ir al colegio"**

Antonio Barceló estudió el Bachillerato en el Colegio de los Padres Escolapios de San Antón de Madrid con una escolaridad sobresaliente. Durante ese tiempo tuvo profesores que le fueron ampliando la perspectiva de una futura vida, por lo que concibió estudiar la carrera de Medicina, con el pensamiento mágico de que esa decisión implicaría un proceso de autosanación de futuras enfermedades y, a la vez, ser el médico de su entorno más cercano.



entonces, como era Medicina. I  
universitaria y, una vez conclui  
(Clínica de la Concepción) de M  
Servicio de Neurología de la cá

y tuvo como jefe al doctor Alberto Portera, recién regresado de Estados Unidos y uno de los que trajo a España los grandes avances de la neurología norteamericana.

ticas de Alférez de la milicia  
en la Fundación Jiménez Díaz  
, entró a formar parte del  
ogo adjunto de dicho servicio



Barceló, defensor de una medicina más humanizada, lee la portada del libro 'Sapiens'. Pedro Ferrer Puig

### París: la palabra como diagnóstico y refugio

A través del Institute Français de Madrid, Barceló consiguió una beca en 1970 para irse a París a la École Pratique des Hautes Études y el Hôpital La Pitié-Salpêtrière, donde conoció de cerca el poder de la palabra como herramienta diagnóstica. “No hay enfermedad sin relato”, diría años después. Recién casado con Francisca Ávila, una enfermera a la que conoció justo antes de partir, se trasladaron a la capital francesa y desde el Barrio Latino participó y convivió con el exilio antifranquista, a la par que absorbía las ideas de los personajes y de la cultura de la actualidad en la Francia de entonces, plasmadas en Sartre, Lacan, Althusser, Semprún, Cortázar y otros muchos.

**Participó y convivió con el exilio antifranquista en París, a la par que absorbía las ideas de los personajes y de la cultura de la actualidad en la Francia de entonces, plasmadas en Sartre, Lacan, Althusser, Semprún, Cortázar y otros muchos"**

A su vuelta en 1972, obtuvo la plaza de Jefe del Servicio de Neurología del Hospital de Segovia. Y en 1977 se instaló en Palma y levantó desde los cimientos el servicio de Neurología del hospital Son Dureta. Durante una treintena de años, combinó la atención clínica con el estudio del vínculo entre arte, emoción y cerebro. Entre sus comunicaciones y artículos publicados en las revistas de especialidad, Barceló destaca ahora un trabajo en equipo sobre el síndrome de Stendhal, en donde se reitera ese vértigo que provoca la belleza, dado que la estética también impacta en el cuerpo. Jubilado en 2005, en 2010 recibió el reconocimiento a su carrera como neurólogo, lo que le llevó a ser nombrado miembro de honor de la Sociedad Española de Neurología.



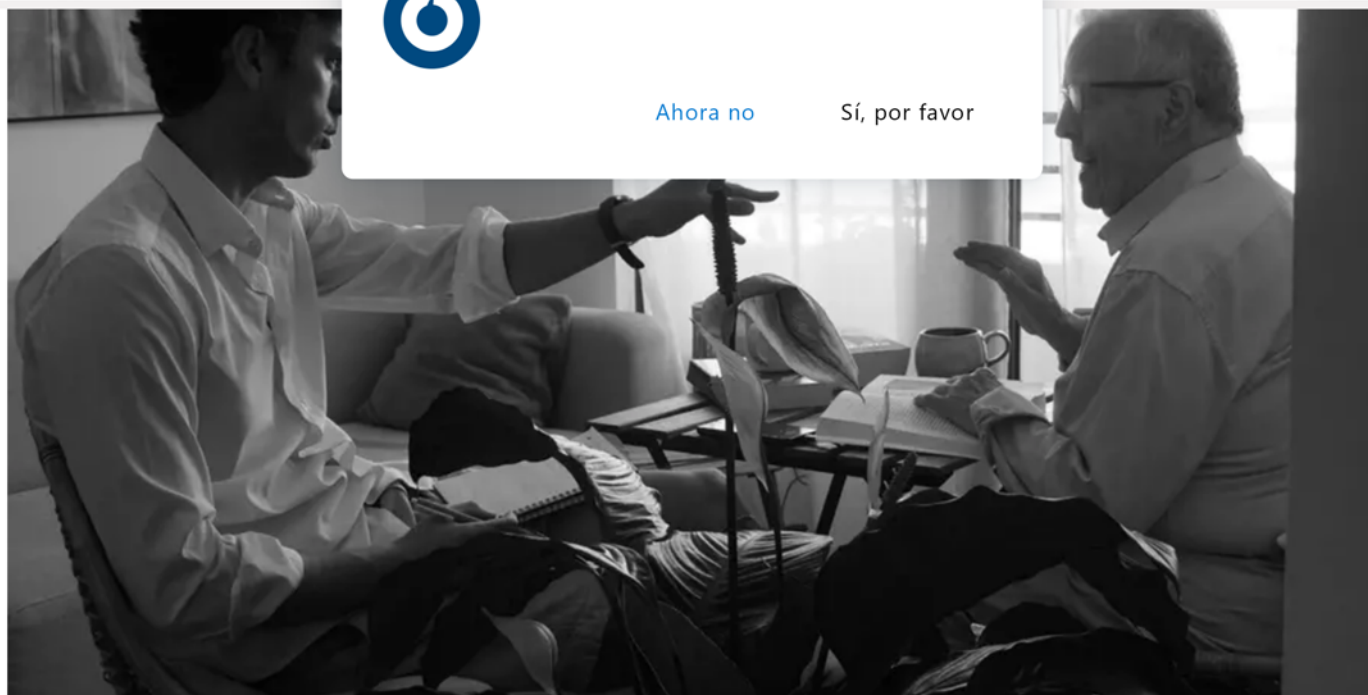


¿Quieres recibir las noticias más importantes?

Ahora no

Sí, por favor

Hazte socio/a



El médico explica su estancia en París y la influencia del Estructuralismo en su historial de vida. Pedro Ferrer Puig

### La medicina como escucha profunda del sufrimiento

Admirador del profesor Pedro Laín Entralgo, Barceló hizo como suyas las enseñanzas de ejercer la medicina “a través de las manifestaciones del ser enfermo”. Porque, para él, un neurólogo debe saber tanto escuchar como observar, leer como diagnosticar, basándose en la relación antropológica médico-enfermo. “No se puede curar sin escuchar. Y no se puede escuchar, si uno no ha aprendido a mirar el sufrimiento del otro como si fuera propio”, incide.

EL ARTÍCULO CONTINÚA DESPUÉS DEL SIGUIENTE MENSAJE

### Rep cada setmana el butlletí d'Illes Balears

## Illes Balears



**Angy Galvín** et presenta un resum de les notícies més rellevants de la setmana i et recomana els reportatges més destacats de la redacció d'Illes Balears

INSEREIX EL TU CORREU PER A REBRE AQUEST BUTLLETÍ

☐ Accepto les [condicions d'ús](#) i [privacitat](#)

Apunta't gratis



## Ciencia

Educación Medio ambiente Sanidad Astronomía Ecología Luna Pseudociencia Universidad Universo

**EN DIRECTO** Rueda de prensa tras el Consejo de Ministros que aprueba el protocolo para menores migrantes de Canarias, Ceuta y Melilla

### Estudio científico

## ¿Por qué algunas personas necesitan posponer más veces el despertador? La ciencia tiene una respuesta (y afecta más a las mujeres)

- Un estudio revela que la población está agotada y tiene malos hábitos de sueño
- [¿Cuántas horas debes dormir si vives en Catalunya? La Universidad de Columbia lo revela](#)
- [Los adolescentes que se van a dormir antes y descansan más tienen mejor rendimiento cognitivo](#)



Leer

Cerca


Jugar

¿Por qué algunas personas necesitan posponer más veces el despertador? / **BCN**

PUBLICIDAD

**Balma Simó**

Barcelona 14 JUL 2025 16:00

 Por qué confiar en El Periódico

**Posponer** la **alarma** se ha convertido para muchos en un **gesto** tan **habitual** como el café a primera hora de la mañana. Lo que **antes** era una opción **exclusiva** de algunos **relojes digitales**, ahora está **incorporado** en cualquier despertador de un teléfono móvil. Aunque hacerlo refleja que dormimos mal, poco y de forma interrumpida.

PUBLICIDAD

Una **investigación publicada en la revista 'Scientific Reports'**, que se basa en tres millones de noches de más de 21.000 personas durante cinco meses, asegura que este **botón** se pulsa **más veces** de lo que se piensa.

Leer

Cerca

Jugar



PUBLICIDAD

PUBLICIDAD

## Datos altos

El **56%** de las **mañanas**, las personas deciden **retrasar** el momento de **levantarse** y casi la **mitad** (45%) lo hace más del **80%** de los **días**. De **media**, se pospone **2,4** veces por **noche**, lo que hace que se pasen unos **11 minutos** más en la **cama**. En casos extremos se llega hasta siete repeticiones y media hora extra.

## La deuda del sueño

Leer

Cerca

Jugar

que "muchos recurrimos al '**snooze**' [botón para posponer la alarma de un despertador] esperando **dormir** un poco **más**, pero no se había estudiado a fondo hasta ahora".

PUBLICIDAD

Además, según los **expertos**, no tiene tanto que ver con la **voluntad** como con una **necesidad** no cubierta, ya que los [datos de la Sociedad Española de Neurología \(SEN\)](#) recalcan que el **54%** de los **adultos** no duermen las **7-9 horas** recomendadas, y **uno de cada tres** se despierta con **sensación** de no haber **descansado**.

### ¿Quiénes posponen más?

Las **personas** que duermen **más de nueve horas** son las que más utilizan la función '**snooze**'. Según los **especialistas** del estudio, estas **cifras** podrían **esconder** trastornos como **hipersomnía** (pasar demasiado tiempo durmiendo) o apnea (obstrucción de las vías respiratorias superiores que impide el flujo de aire a los pulmones, aunque el cuerpo intente respirar).

PUBLICIDAD

PUBLICIDAD

En cambio, quienes **duermen** poco -entre **cinco** y **seis horas**- pulsan **menos** el **botón**, probablemente por **exigencias laborales** que no permiten retrasos.

Otra diferencia clara: las **mujeres**, especialmente jóvenes, posponen más al **despertar**. Robbins explica que es por la sobrecarga de responsabilidades: "Sumadas a sus obligaciones profesionales o de otro tipo **reducen** el **tiempo** disponible para **dormir** y aumentan el **riesgo** de **insomnio**, lo que en última instancia podría incrementar la **dependencia** de la **alarma** de repetición".

Leer

Cerca

Jugar

PUBLICIDAD

Además, según un [estudio de la Fundación Mapfre](#) -en colaboración con la SEN y la Sociedad Española de Sueño (SES)-, un **61%** de los jóvenes de entre **18 y 34 años** retrasan **voluntariamente** la **hora** de acostarse por **falta de tiempo** personal, fenómeno conocido como **procrastinación vengativa** del **sueño**.

## El sueño interrumpido no compensa

En palabras de la investigadora Robbins, "**despertarse** sin alarmas, de forma **natural**, sería el **mejor** indicador de una **salud** del **sueño** adecuado". Sin embargo, en la **práctica**, las obligaciones mandan, porque las **jornadas** exigentes y **poco tiempo** personal, provoca la **reducción** de horas para **descansar**.

TEMAS

ESTADO DEL BIENESTAR

ESTUDIO

MUJERES

Leer

Cerca

Jugar



[Ayuntamiento](#) [Áreas y servicios](#) [Sede electrónica](#) [Noticias](#) [Agenda](#)

## Elche acoge en septiembre un Congreso Internacional sobre Enfermedades Neurodegenerativas

📅 14 JULIO, 2025



**La cita se celebrará del 15 al 18 con la participación de investigadores de referencia mundial en patologías como el Alzheimer, Parkinson o ELA**

La ciudad de Elche acogerá del 15 al 18 de septiembre un Congreso Internacional sobre **Enfermedades Neurodegenerativas** organizado de forma conjunta por la **Fundación Reina Sofía**, el **Centro de Investigación de Enfermedades Neurológicas (CIEN)** dependiente del Ministerio de Ciencia, Innovación y Universidades junto con el Ayuntamiento de Elche y la Sociedad



**Española de Neurología.** La charla inaugural será a cargo del ilicitano **Francis Mojica**.

Este evento, uno de los más prestigiosos en la materia, **reunirá en el Centro de Congresos 'Ciutat d'Elx' a más de un centenar de investigadores** y expertos de referencia mundial y en el que se compartirán los últimos avances en la **investigación y el tratamiento de las enfermedades neurodegenerativas** como el Alzheimer, Parkinson o ELA.

**El alcalde Pablo Ruz ha señalado que este congreso** “busca promover el intercambio de conocimientos y experiencias, además de impulsar la investigación y sensibilizar a la sociedad sobre la realidad de estas patologías”. **Ha indicado que esta cita científica** “va a poner a Elche en el mapa de los congresos internacionales, además de ser una gran oportunidad para seguir avanzando en la lucha contra estas enfermedades que nos afectan a todos”.



Ruz ha agradecido a la **Fundación CIEN** y **Fundación Reina Sofía** la labor que llevan a cabo y ha mostrado la colaboración absoluta del Ayuntamiento de Elche para que este congreso sea un éxito.

**La gerente de la Fundación CIEN, M. Ángeles Sánchez,** ha destacado la **implicación del alcalde de Elche** y el **gobierno municipal en la organización de este congreso** y ha alabado las **bondades de la ciudad como su amabilidad**, accesibilidad y belleza. Asimismo, ha agradecido la labor de la **Fundación Reina Sofía** y la **implicación de su Majestad la Reina Doña Sofía** para colaborar en proyectos sociales y principalmente en la investigación de enfermedades neurodegenerativas.



## Según el alcalde Pablo Ruz, este evento “va a poner a la ciudad en el mapa de los congresos, además de ser una gran oportunidad para avanzar en la lucha contra estas enfermedades”

**El director científico de CIEN**, el ilicitano **Pascual Sánchez-Juan**, ha destacado el hecho de dedicar este congreso a las terapias en enfermedades neurodegenerativas, “algo excepcional en este tipo de patologías, una señal de los prometedores avances de este campo de investigación y que hubiera sido impensable hace unos años”. En este sentido, ha señalado que el congreso es de una calidad científica altísima “donde se hablará de dianas terapéuticas y cómo pueden ser una buena vía para cambiar el curso de la enfermedad”.

Por su parte, **el representante de la Fundación Reina Sofía, José Luis Nogueira**, ha explicado que este congreso además de poner en contacto a investigadores pretende ofrecer un “halo de esperanza a pacientes y familiares con tratamientos que eran impensables hace unos años”.

**La Fundación Reina Sofía fue constituida en 1977** por **Su Majestad la Reina Doña Sofía**, quien además preside esta entidad, y desde hace 25 años cuenta entre sus principales iniciativas la investigación de enfermedades neurovegetativas.

El alcalde ha señalado que **se propondrá en la Junta del Patronato del Misteri d’Elx** de mañana la celebración de un **concierto el día 15 de septiembre en Santa María** con motivo de este congresos.



Ajuntament d'Elx - Ayuntamiento d...  
Elche acoge en septiembre ...

SOUND CLOUD

Share

0:42

1

Privacy policy

¿Qué estás buscando?



📅 Jul 14, 2025

## Un año más, “Mójate por la Esclerosis Múltiple” resuena en múltiples puntos de España





**DONA**

Miles de personas se mojaron el primer domingo de julio en todo el país, apoyando a las personas que conviven con la

Esclerosis Múltiple, con la campaña “Mójate”, cuya finalidad



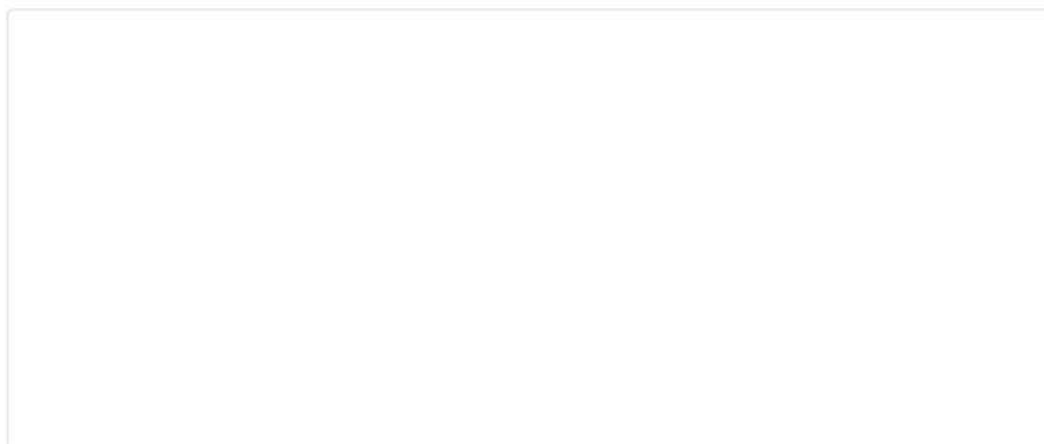
es proveer acceso a servicios de atención y rehabilitación para personas con Esclerosis Múltiple.

‘**Mójate por la Esclerosis Múltiple**’, la iniciativa que coordina cada año la Asociación **Esclerosis Múltiple España**, volvió a llenar las piscinas y playas de toda España. El pasado 6 de julio miles de personas acudieron a mojarse en múltiples puntos, **hasta 800 playas y piscinas por toda España**, en solidaridad y apoyo con las personas que tienen Esclerosis Múltiple.

En esta campaña, además, se puede participar comprando camisetas u otros productos ‘Mójate’ para ayudar a que las personas que conviven con la enfermedad puedan contar con servicios de atención social y rehabilitación especializados.

### Otras formas de ‘Mojarse’

Además de los puntos ‘Mójate’, aquellos que no lograron acercarse, también pudieron participar a distancia jugado a la **“ruleta de retos” en [mojateporlaem.org](https://mojateporlaem.org)** y “mojándose” según el reto que tocara. Cientos de personas han compartido su foto o vídeo mojándose y usando el hashtag **#Mójate2025**.



## ADVERTENCIA

La información que figura en esta edición digital está dirigida exclusivamente al profesional destinado a prescribir o dispensar medicamentos por lo que se requiere una formación especializada para su correcta interpretación.

## YOUTUBE



**SUSCRÍBETE A NUESTRO CANAL**

YouTube 999+

## WEBINARS



Consulta los últimos webinars en nuestra página, dónde podrás visualizar los contenidos anteriores

## CURSOS



**CAMPUS FARMACOSALUD**

Portal de formación online. Ponte en contacto con nosotros para cualquier duda en nuestro mail [cursos@campusfarmacosalud.com](mailto: cursos@campusfarmacosalud.com)



por  
rido

AS

<https://www.farmacosalud.com> está inscrita como soporte válido en el Registro de la Generalitat de Catalunya, Departamento de Salud.

Actualizado a fecha 17/07/2022 con el código **farmacosalud-2VHB9XVC3**.

**FARMACOSALUD.COM** es un medio de comunicación que difunde información médico-sanitaria dirigida a profesionales sanitarios, por lo que **NO RESPONDEMOS** a consultas concretas sobre casos médicos o asistenciales particulares. Las noticias que publicamos no sustituyen a la información, el diagnóstico y/o tratamiento o a las recomendaciones **QUE DEBE FACILITAR UN PROFESIONAL SANITARIO** ante una situación asistencial determinada.

ordaje  
ia en  
mejor  
s que  
as de

**FARMACOSALUD.COM** no se hace responsable ni considera como propias, las opiniones vertidas por los profesionales en la citada web, desde declaraciones, podcasts, videos a publicaciones científicas que vienen firmadas por autor.

lo su  
as de  
nente  
apoyo  
mentar  
na de  
iendo  
rse al

[Política de privacidad](#)

[Política de cookies](#)

[Contacto](#)

© 2025 FARMACOSALUD

mercado de trabajo en función de sus capacidades.



**“Detrás de cada paciente hay un proyecto de vida interrumpido”**

Los gliomas de bajo grado con mutación IDH se sitúan entre la intersección de la oncología y las patologías raras, por lo que su diagnóstico supone un gran impacto emocional para los enfermos y sus seres queridos. La única opción terapéutica desde hace dos décadas (resección y tratamiento con radioterapia y/o quimioterapia) es muy limitante, con efectos devastadores a largo plazo. El 80% de las personas diagnosticadas de tumor cerebral sufren disfunción cognitiva

[Privacidad](#) - [Términos](#)





Fuente: Servier / Harmon

tratamiento. La supervivencia en esta afección es de 10 años, con una recurrencia en los primeros cinco años tras la intervención de entre el 50 y el 60%<sup>1</sup>.

José Luis Mantas, afectado por un glioma de bajo grado con mutación IDH y presidente de ASTUCE Spain (Asociación de Pacientes de Tumores Cerebrales y del Sistema Nervioso Central), afirma que “muchos pacientes pasan meses, incluso años, buscando respuestas a síntomas que van empeorando sin un diagnóstico claro. Y cuando finalmente lo reciben, se enfrentan no sólo a una enfermedad incurable, sino a un escenario de incertidumbre; necesitamos un sistema que mire

más allá del tumor y vea a la persona. Que entienda que, detrás de cada paciente, hay una historia, una familia, un proyecto de vida interrumpido”.

### **Gestionar déficits cognitivos y brindar apoyo emocional para tratar el miedo y la ansiedad**

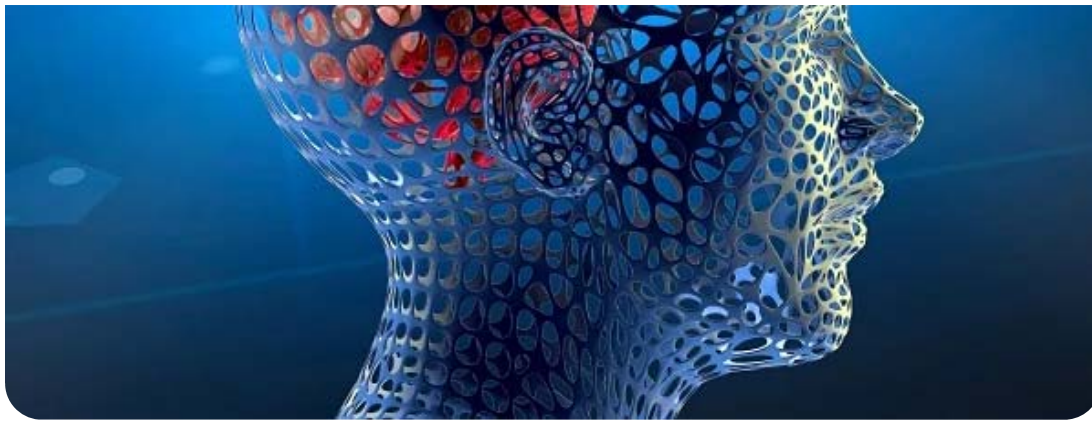
El diagnóstico de una patología por ahora incurable como el glioma de bajo grado tiene un fuerte impacto emocional en el enfermo, pero también en sus seres queridos y familiares, quienes ven alterada igualmente su vida personal y laboral al asumir el papel de cuidadores. A la hora de intentar reducir el malestar o bien mejorar la calidad de vida de los afectados, el apoyo psicológico es un factor clave durante todas las etapas de la enfermedad porque constituye un recurso tremendamente útil tanto para los enfermos como para sus familiares. Actualmente, las asociaciones de pacientes suponen un gran apoyo emocional, ya que facilitan a los individuos implicados acceso a información de variada índole, ofreciendo desde asesoría jurídica hasta orientación sobre ensayos clínicos a los que poder optar.

A este respecto, los autores del documento sostienen que ‘el avance hacia un abordaje integral del glioma de bajo grado demanda atender a aspectos de la afección y sus efectos que hasta ahora no se han incorporado de manera homogénea en todo el territorio al recorrido asistencial’. De ahí que los expertos aboguen por ‘instaurar las figuras del neuropsicólogo y psico-oncólogo en el recorrido asistencial del paciente con glioma de bajo grado, para garantizar que sus necesidades psíquicas y emocionales son correctamente atendidas dentro del sistema público de salud. Los neuropsicólogos ayudan a gestionar los déficits cognitivos derivados de la enfermedad o el tratamiento, mientras que los psicooncólogos brindan apoyo emocional para tratar el miedo, la ansiedad y el estrés’.

### **Acceso acelerado a la innovación**

Durante más de 20 años, las personas que padecen este tipo de tumor han tenido un acceso limitado a innovaciones terapéuticas que mejoren el abordaje de la patología, lo que indudablemente ha tenido y tiene un impacto significativo en su calidad de vida, según indica un comunicado difundido por Servier, compañía que ha apoyado la publicación del consenso. Además -se lee también en dicha nota-, el tiempo que transcurre desde el desarrollo de un fármaco hasta su disponibilidad para los pacientes sigue siendo un desafío, a lo que se suma el hecho de que los procesos de autorización y financiación de nuevos tratamientos sean largos y complejos, escenario que contribuye al retraso en la llegada de innovaciones terapéuticas.





Autor/a: vampy1  
Fuente: depositphotos.com

Por ello, los expertos piden establecer mecanismos que permitan acelerar la evaluación, autorización y procesos de precio y financiación de nuevos fármacos aprobados por la Agencia Europea del Medicamento. En paralelo, recuerdan la importancia de fomentar un acceso más ágil a la medicina de precisión, representada por las terapias dirigidas y la secuenciación molecular.

Pilar Rodríguez, directora de Acceso al Mercado y Regulatory de Servier, señala que esta compañía dedica cerca del 70% del presupuesto de I+D (Investigación y Desarrollo) a la oncología: “el compromiso de Servier en este campo se centra en pacientes con pocas opciones terapéuticas, especialmente aquellos con tumores poco frecuentes causados por mutaciones genéticas. Estamos desarrollando, con resultados alentadores, terapias dirigidas para tratar los gliomas de bajo grado con mutaciones en el gen IDH. Son terapias enfocadas en la medicina de precisión, en la que los tratamientos se adaptan a las características específicas de cada tumor”.

### Carencias en el registro de datos

Cada año se diagnostican 5.000 nuevos casos de tumores cerebrales en España, lo que supone el 2% de los cánceres diagnosticados en adultos, según datos de la SEN (Sociedad Española de Neurología). Los gliomas de segundo grado con mutación IDH1 o IDH2 representan alrededor del 20% de la incidencia total de tumores cerebrales y del sistema nervioso central<sup>2</sup>. Esta enfermedad se caracteriza por su complejidad clínica y terapéutica. Además, debido a su carácter poco frecuente, los datos sobre la incidencia de estos gliomas es baja comparada con otros tipos de cáncer, por lo que los especialistas subrayan la necesidad de reforzar el Registro Nacional de Tumores del Sistema Nervioso Central (RETSINE).

Asimismo, el grupo de trabajo que ha participado en la confección del consenso reclama en su decálogo de propuestas la participación efectiva de los pacientes en los procesos regulatorios. Begoña Barragán, presidenta de GEPAC (Grupo Español de Pacientes con Cáncer), remarca que la futura Ley de los Medicamentos y Productos Sanitarios tiene la oportunidad de hacer realidad esta idea. Como paciente, Barragán asegura conocer “los efectos colaterales del sistema: los retrasos, las inequidades o la burocracia, que a veces duele más que la enfermedad”.





Participantes en la presentación del nuevo documento, acto celebrado en el Congreso de los Diputados (de izq. a dcha): Dra. Irene Iglesias, coordinadora del grupo de trabajo de tumores de SENEC; Marcos Martínez, gerente del Grupo Español de Pacientes con Cáncer; Elvira Velasco, portavoz del grupo parlamentario Popular en la Comisión de Sanidad del Congreso de los Diputados; María Sainz, secretaria primera de la Comisión de Sanidad del Congreso; Marina Pollán, directora del Instituto de Salud Carlos III; Carmen Andrés, portavoz del grupo parlamentario Socialista en la Comisión de Sanidad del Congreso; Dra. M<sup>a</sup> Ángeles Vaz, presidenta de GEINO y coordinadora del Registro RETSINE; José Luis Mantas (Astuce Spain); María de la Cabeza Ruiz Solás, vocal de la Comisión de Políticas Integrales de la Discapacidad, y la Dra. Silvia Silva, responsable de RETSINE y miembro de GETTHI.

Fuente: Servier / Harmon

El documento *'Perspectivas para el abordaje integral del glioma de bajo grado con mutación IDH'* ha sido elaborado por un grupo de trabajo multidisciplinar en el que figuran representantes de ASTUCE Spain; GEINO (Grupo Español de Investigación en Neurooncología); GETTHI (Grupo Español de Oncología Transversal de Tumores Huérfanos e Infrecuentes); SENEC (Sociedad Española de Neurocirugía); GEPAC; SEAP-IAP (Sociedad Española de Anatomía Patológica); SEHOP (Sociedad Española de Hematología y Oncología Pediátricas); SEN; SENR (Sociedad Española de Neurorradiología), y SEOR (Sociedad Española de Oncología Radioterápica).

En definitiva, las propuestas incluidas en el nuevo documento van dirigidas a las Administraciones sanitarias con el fin último de mejorar el diagnóstico, la atención integral y el acceso equitativo a tratamientos innovadores, y reforzar además el apoyo social y económico para las personas afectadas por esta clase de tumores cerebrales.

## Referencias

1. Frontier.Recurrence. Frontiers | Recurrence- and Malignant Progression-Associated Biomarkers in Low-Grade Gliomas and Their Roles in Immunotherapy
2. Antonelli M, Poliani PL. Adult type diffuse gliomas in the new 2021 WHO Classification. Pa thologica. 2022;114(6):397-409. doi:10.32074/1591-951x-823

## Compartir

# NEWSLETTER

Suscríbase a nuestra Newsletter y reciba el contenido más relevante de farmacosalud

22 Jul, 2025

Argentina

Colombia

Español

REGISTRARME

INICIAR SESION

⚡ Trends China Yostin Mosquera Cañones submarinos Alemania Volodimir Zelensky

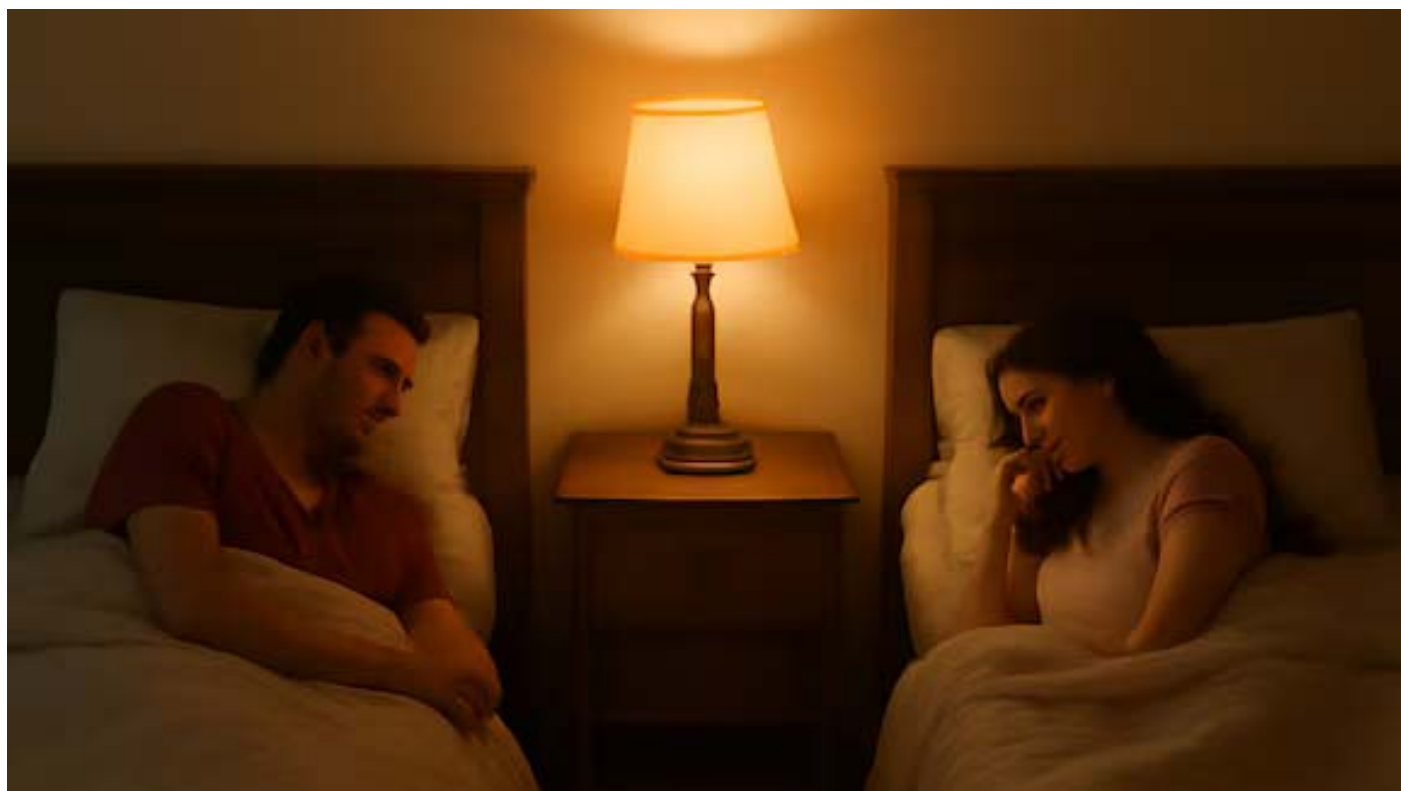
TENDENCIAS >

## Qué es el divorcio del sueño y por qué tantas parejas lo están adoptando

Dormir separados ya no es señal de crisis, sino una forma de cuidar el descanso y mejorar la convivencia, según expertos citados por la revista Mindfood en neurofisiología y psicología del descanso

Por **Martina Cortés Moschetti**

14 Jul, 2025 04:17 p.m. ESP



El "divorcio del sueño" se consolida como tendencia para mejorar el bienestar de las parejas (Visuales IA)

El llamado **"divorcio del sueño"** se está consolidando como una opción habitual en muchos países entre parejas que priorizan su bienestar nocturno. Dormir en habitaciones separadas ya no se asocia únicamente a problemas de convivencia,



sino que **se percibe como una estrategia para mejorar la salud física y emocional.**

Te puede interesar:

**Por qué la mente se aferra a recuerdos dolorosos: estrategias para liberarse del ciclo mental**

Expertos en medicina del sueño, citados por *National Geographic*, sostienen que esta decisión no implica un distanciamiento afectivo, sino que puede fortalecer el vínculo de pareja al reducir tensiones derivadas de un descanso deficiente.

## **En qué consiste el “divorcio del sueño” y por qué crece su aceptación**

El “divorcio del sueño”, conocido en inglés como *sleep divorce*, consiste en que cada miembro de la pareja duerma en una habitación distinta con el fin de mejorar su calidad de sueño. Esta tendencia, antes asociada a crisis matrimoniales, **ha ganado aceptación en diversos países.**

Te puede interesar:

**Crece el fenómeno de la calistenia: por qué cada vez más personas evitan el gimnasio**



Dormir en habitaciones separadas puede fortalecer la salud física y emocional, según expertos (Imagen Ilustrativa Infobae)





# Más tecnología, más espacio y confort todo en el nuevo Fiat 600

Según datos de la [American Academy of Sleep Medicine \(AASM\)](#), **más de un tercio de los adultos ya ha optado por esta práctica, al menos de forma ocasional**. En regiones como Europa o América Latina, el fenómeno también gana visibilidad, especialmente entre parejas que enfrentan problemas de insomnio o incompatibilidad de rutinas nocturnas.

## Ronquidos, rutinas distintas y otras causas frecuentes

Los **ronquidos** son una de las principales razones por las que muchas personas **deciden no compartir cama**. A esto se suman factores como los movimientos durante la noche, los diferentes horarios laborales o las preferencias individuales, como dormir con o sin televisión.

Te puede interesar:

**5 preguntas claves para fortalecer el vínculo familiar frente a la tecnología**

**Anjana López**, neurofisióloga clínica y miembro del grupo de trabajo de Insomnio de la **Sociedad Española del Sueño (SES)**, indicó que el hábito de dormir juntos se ha idealizado socialmente. **“Todos tenemos la idea de que compartir la cama es una expresión de amor y compromiso. Pero realmente esto no es así. Hay personas que duermen mejor solas”**, afirmó.





Ronquidos, rutinas distintas y preferencias personales son causas frecuentes del “divorcio del sueño” (Freepik)

Algunas parejas optan por estrategias intermedias. Según la AASM, un 11% de los encuestados utiliza alarmas silenciosas, y un 10% ha probado el método escandinavo del sueño, que consiste en dormir en la misma cama, pero con mantas separadas.

**Alicia Roth**, psicóloga del [sueño](#) de la *Cleveland Clinic*, advirtió que dormir mal repercute directamente en la convivencia. **“La falta de descanso puede generar irritabilidad y resentimiento cuando uno de los miembros de la pareja interrumpe el sueño del otro”**, explicó. También insistió en que nadie debería sentirse culpable por dormir en una habitación distinta si eso favorece su salud.

## Beneficios del descanso individualizado

Dormir separados permite a muchas personas mejorar la calidad del sueño, lo que influye directamente en el **estado de ánimo, la concentración y la salud física**. La decisión, según los especialistas consultados por *National Geographic*, debe ser personalizada. Algunas parejas duermen mejor juntas; otras, separadas. La clave está en el diálogo y en adaptar los hábitos a las necesidades de ambos.





Dormir juntos o separados: especialistas destacan la importancia de adaptar los hábitos a cada pareja (Freepik)

Pese a las ventajas de dormir separados, compartir cama también ofrece beneficios documentados. **Lauren Hale** es profesora de medicina preventiva y experta en comportamiento del sueño en *Stony Brook Medicine* destacó que la seguridad emocional de dormir acompañado puede reducir el estrés.

Por su parte, **Thomas Kilkenny**, director del Instituto de Medicina del Sueño de *Northwell Health*, explicó que **el contacto físico nocturno puede liberar oxitocina, una hormona asociada con la relajación.**

### Comunicación y salud: claves para elegir la mejor opción

Más allá de dormir juntos o separados, los expertos coinciden en que lo importante es la calidad del sueño y el bienestar de ambos.

Alicia Roth, psicóloga especializada del sueño de la *Cleveland Clinic*, señaló que el término **“divorcio del sueño” puede sonar negativo, pero no implica necesariamente un conflicto.** “La decisión debe basarse en lo que funcione para la pareja, no en lo que dicten las normas sociales”, afirmó.





Detectar trastornos del sueño es más fácil cuando se duerme acompañado, según la Sociedad Española de Neurología (Freepik)

Dormir con otra persona también puede ser útil para detectar trastornos del sueño. Según la **Sociedad Española de Neurología**, la pareja puede alertar sobre ronquidos intensos o pausas respiratorias, síntomas de apnea del sueño que requieren tratamiento médico.

En todos los casos, los especialistas recomiendan mantener una comunicación abierta, priorizar el descanso y, si es necesario, consultar a un profesional. La clave está en encontrar el equilibrio que beneficie tanto al sueño como a la relación.

Seguinos:



## Secciones

[América](#) [Colombia](#) [España](#) [México](#) [RSS](#) [Perú](#) [Últimas Noticias](#)

## Contáctenos

[Redacción](#) [Contacto comercial](#) [Media Kit](#) [Empleo](#)

## Legales

[Términos y Condiciones](#) [Política de Privacidad](#)

---

Todos Los Derechos Reservados © 2025 Infobae

---







## Alcañiz rebaja las bonificaciones del ICIO para instalación de empresas de 50.000 a 10.000 euros

Hacienda justifica la medida por la avalancha de proyectos solares que apenas dejarán empleo en la ciudad



Imagen del pleno ordinario del mes de julio./ M.M.R.



Marina Monreal 09 07 2025

**ALCAÑIZ**

ACTUALIDAD | ECONOMÍA | POLÍTICA

COMENTAR





**Alcañiz** aprobó en el pleno de este lunes modificaciones en sus **ordenaciones fiscales**. Concretamente, todos los partidos coincidieron en reducir el importe de las **bonificaciones máximas** que pueden solicitar empresas y particulares en el impuesto de **Instalaciones, Construcciones y Obras (ICIO)**. Así, la cuantía máxima que contemplaba el Ayuntamiento era de **50.000 euros**, que a partir de ahora se reducen hasta los **10.000**. Cabe destacar que este tipo de bonificaciones se aplican como **incentivo** a la llegada de empresas e industrias que creen **empleo** o que supongan un **beneficio importante** para la ciudad.

Según apuntó durante la sesión plenaria la concejal de Hacienda, **Anabel Fernández**, esta decisión se adopta porque durante los próximos meses está prevista la llegada de **actividad fotovoltaica** de forma predominante. «Son empresas que apenas van a crear empleo para **Alcañiz**, por lo tanto, preferimos que paguen el impuesto y que ese importe se pueda reinvertir en nuestra sociedad».

Aunque todos los grupos estuvieron a favor y el punto salió adelante por **unanimidad**, el portavoz del PSOE, **Ignacio Urquizu**, aprovechó su intervención para mostrar su **satisfacción** con esta medida, pero para cuestionar que «el **PP** está haciendo lo mismo que criticó durante las anteriores legislaturas». «A nosotros nos acusaron de convertir **Alcañiz** en un **infierno fiscal** y ellos hacen lo mismo», añadió el concejal.

## Cambios en el Reglamento Orgánico Municipal

Durante la sesión también se ratificaron los cambios que en las últimas semanas se han llevado a cabo por parte de todos los grupos en el **Reglamento Orgánico Municipal**. Un documento que regula los diferentes **estamentos municipales** y su funcionamiento y en que se detallan, entre otras cuestiones, los **derechos** y los **deberes** de los concejales, las labores de los **alcaldes de las pedanías** o la organización de las **juntas locales**.

Además de «cuestiones menores», también se ha vuelto a redactar el texto para adaptarlo al **lenguaje inclusivo**, una cuestión que molestó a los ediles del **PAR** y **Vox** que lo consideraron «innecesario». Aun así, la moción salió adelante con el **apoyo** de todos los grupos.

## Declaración institucional de la ELA

Igualmente, el pleno aprobó este lunes una **declaración institucional** impulsada por el grupo municipal de **Vox** con motivo del Día Mundial de la **Esclerosis Lateral Amiotrófica (ELA)**, conmemorado el pasado **21 de junio**. El texto subraya el **compromiso** del consistorio con la **visibilización** de esta enfermedad **neurodegenerativa, progresiva e incurable**, y el **apoyo** a los pacientes y sus familias. Según la **Sociedad Española de Neurología**, en España hay entre **4.000 y 4.500 personas** diagnosticadas, con cerca de **900 nuevos casos anuales**. La declaración reafirma el **respaldo** a quienes conviven con la ELA, agradece la labor de **entidades sociales y científicas**, e insta al Gobierno a dotar presupuestariamente la **Ley ELA**. Además, reclama a las **administraciones sanitarias** una gestión más eficaz de los **recursos**, criticando el uso de fondos en partidas que, según **Vox**, afectan negativamente a los **servicios públicos**. El texto recibió el **respaldo mayoritario** del pleno. rca de **900 nuevos casos anuales**. La declaración reafirma el respaldo a quienes conviven con la ELA, agradece la labor de entidades sociales y científicas, e insta al Gobierno a dotar presupuestariamente la Ley ELA. Además, reclama a las administraciones sanitarias una gestión más eficaz de los recursos, criticando el uso de fondos en partidas que, según Vox, afectan negativamente a los servicios públicos. El texto recibió el respaldo mayoritario del pleno.

### NOTICIA RELACIONADA

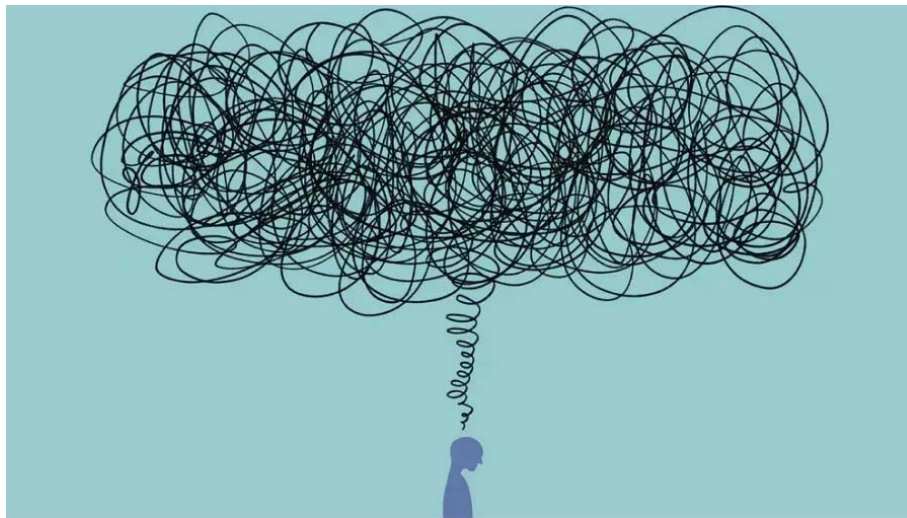


Sociedad > Salud

# Los cuatro olvidos más comunes en el alzheimer: claves para identificar a tiempo la enfermedad

Uno de los signos más evidentes es la pérdida progresiva de la memoria. Sin embargo, ¿cómo se manifiestan este y otros síntomas en las primeras etapas?





Hay signos tempranos que indican el inicio de la enfermedad de Alzheimer

12 Julio 2025

Los síntomas del **alzheimer** son cognitivos y conductuales, tales como **problemas de memoria**, de orientación, confusión, entre otros. Sin embargo, ¿qué es exactamente lo primero que se olvida? Dar respuesta a esta pregunta es muy importante para estar alertas a los **primeros síntomas** y permitir un diagnóstico temprano y un tratamiento adecuados.

"El alzheimer es una enfermedad de comienzo muy gradual, siempre evoluciona lentamente tanto en la fase preclínica como en la clínica. En la fase preclínica se van muriendo las neuronas, porque se va acumulando sobre ellas el beta amiloide, que destruye de a poco el esqueleto interno de las neuronas, que se van muriendo", explicó el doctor Alejandro Andersson, neurólogo y director médico del Instituto de Neurología Buenos Aires (INBA) a Infobae.

PUBLICIDAD

## Salud

# La hiperconexión en niños es un problema real: los expertos advierten de los riesgos

Muchos niños estarán este verano 'enganchados' a una pantalla



La hiperconexión es un problema real entre niños y adolescentes

LAURA FOLE

Actualizado 11/07/2025 - 17:11 CEST

**E**n España, un grupo de psicólogos, psiquiatras y neurólogos; según la **Universidad Europea**, han lanzado un aviso contundente; **"los jóvenes no deberían superar las dos horas diarias de pantallas entre móviles, videojuegos y redes"**

## Relacionados

**Alimentación.** [El cambio molecular en los tomates que podría cambiarlo todo: solo ocurre en esta isla del mundo](#)

**Fitness.** [Un runner experto advierte del riesgo de](#)

La hiperconexión en niños es un problema real: los expertos **CLUB MARCA** os

recomendación no solo responde a criterios

educativos sino también médicos. Alertan de que los teléfonos tienen un impacto neuronal similar al de una máquina tragaperras, alterando los sistemas de recompensa del cerebro y generando adicción, pérdida de la concentración y daños físicos y psicológicos. Las asociaciones médicas españolas de pediatría, neurología y psiquiatría infantil, respaldan esta postura. En muchos casos, los menores ya superan **las cinco horas diarias**, con consecuencias inmediatas como fatiga visual, insomnio, ansiedad y sedentarismo. Ahora, el consenso señala que **dos horas al día es el máximo saludable** para proteger el neurodesarrollo y la salud mental de los jóvenes.

## Un impacto neuronal real

El vicepresidente de la Sociedad Española de Neurología, David Ezpeleta, advierte de que los móviles actúan como 'tragaperras de bolsillo' y dice que se debe al flujo de micro-recompensas (likes, comentarios o visualizaciones) activa los mismos circuitos cerebrales implicados en la **adicción a juegos de azar**, contribuyendo a la dependencia, impulsividad y deterioro de la atención. Estudios con resonancia magnética demuestran que los adolescentes más expuestos a pantallas, tienen un menor desarrollo en áreas asociadas a **la memoria, la abstracción y la comprensión emocional**, con impacto directo en su rendimiento académico.

Así, el neurocientífico subraya que no es ya solo una cuestión de salud mental; destacando que el uso excesivo de móviles y aplicaciones está **reprogramando el cerebro joven, reforzando patrones de gratificación instantánea y disminuyendo la capacidad de concentración sostenida**.

## Las terribles consecuencias de la hiperconexión en niños

El uso excesivo de pantallas repercute también en la salud física derivando en fatiga visual, dolores musculares, sedentarismo y aumento de la obesidad infantil, problemas que ya se han catalogado como una **pandemia de hiperconexión** por profesionales sanitarios.

### MÁS EN MARCA

[Lola Lolita causa furor en las redes tras sus...](#)

MARCA

[Emilia Redolar, profesora Psicología: "El verano activa redes cerebrales..."](#)

Telva

Como consecuencia de la luz azul, los adolescentes sufren alteraciones del sueño, lo que provoca irritabilidad, peor ánimo y dificultad para aprender y memorizar. Desde el Consejo General de Psicología y la Asociación Española de Psiquiatría de la Infancia y Adolescencia, alertan del **aislamiento social**, la ansiedad, síntomas depresivos e incluso autolesiones, todo asociado a la hiperconexión.

La conclusión de los expertos es clara; limitar el uso a dos horas diarias, acompañar a los jóvenes en su consumo digital y fomentar las actividades offline como el deporte, la lectura o el contacto social. Es imprescindible para proteger su salud neurológica, emocional y educativa.

[salud](#) [Bienestar](#)



La hiperconexión en niños es un problema real: los expertos **CLUB MARCA** os

**Salud** . Boticaria García advierte de los peligros de los adelgazantes inyectables no oficiales: Puede llegar a una sepsis

Ver enlaces de interés 

PUBLICIDAD

PUBLICIDAD

Malú divide a sus seguidores con una fotografía de sus vacaciones en la que "no parece ella"



**EL MUNDO**

PUBLICIDAD

## Te recomendamos

Enlaces Promovidos por Taboola

La autora del vídeo viral en el concierto de Coldplay desvela cuánto ha ganado gracias a la pillada a Andy Byron y Kristin Cabot

MARCA

Asegura que Leto tiene "unos kilitos de más" y las redes estallan: "Estos comentarios son los que hacen daño a la gente"

MARCA

CUPRA Terramar Híbrido desde 34.600€.

CUPRA

Ver oferta

CUPRA Terramar Híbrido desde 34.600€

CUPRA

Ver oferta

"Te he grabado y lo voy a subir a YouPorn": la estafa que aterroriza a los adolescentes

Panda Security

Leer más



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

# **‘La soledad del Duero’ de Luis González Córdoba, ganador del ‘Premio Aldea del Rey’ del VI Certamen Nacional de Poesía ‘Valentín Villalón’**

4-6 minutos



46 views



El Ayuntamiento de **Aldea del Rey** informa de que el '**Premio Aldea del Rey**' del **VI Certamen Nacional de Poesía 'Valentín Villalón'** ha recaído en la obra '**La soledad del Duero**', del autor cántabro **Luis González Córdoba**. Este certamen literario, organizado por el Consistorio, se ha consolidado como uno de los más importantes a nivel nacional, tanto por la participación como por la dotación económica. La obra ganadora recibe 1.000 euros y será publicada en la editorial del **Grupo Oretania**.

Los miembros del jurado han destacado que '**La soledad del Duero**' es un poemario muy fácil de leer y que atrapará al lector desde sus primeros versos. "La soledad, la ausencia, la infancia, la niebla, el silencio, la nostalgia, el cielo, la luz, la tierra, la sombra, y el agua en repetidas circunstancias están presentes en el cauce y en las riberas de este río a su paso por Soria, Zamora y Oporto". El jurado, que ha elegido por mayoría a la obra premiada, ha estado compuesto por **Luis Díaz-Cacho Campillo**, en calidad de presidente del mismo; la poeta **Elisabeth Porrero Vozmediano** y el poeta solanero **Luis Romero de Ávila Prieto**. Asistidos por Doña **Araceli Valbuena Cofrade**. Concejala de Cultura del Ayuntamiento de Aldea del Rey, que asistió como secretaria con voz, pero sin voto. El Jurado manifiesta su admiración por la calidad de los trabajos recibidos y la dificultad para la elección de un único trabajo ganador.

Por su parte, la concejala de Cultura, ha destacado la consolidación de este premio literario que nació con vocación de permanencia y ha defendido el crecimiento en el ámbito cultural en los últimos años, "con una decidida apuesta por promover la cultura, en todas sus expresiones artísticas, y por vincular el nombre de Aldea del Rey a proyectos culturales de relevancia. Al mismo tiempo hemos querido reconocer e incentivar la creación literaria mediante distintas actividades que se han puesto en marcha, como es este '**Premio Aldea del Rey**' del **VI Certamen Nacional de Poesía 'Valentín**

**Villalón'**. Cuya entrega del premio se realizará el 2 de agosto en el contexto de la actividad cultural **'Poesía en Palacio'** con el recital **"El tiempo de la palabra"**, que traerá a **Aldea del Rey** a importantes nombres de la poesía castellano manchega".

Con **"La soledad del Duero"** de Luis González Córdoba son ya seis poemarios de gran calidad los que han sido premiados y publicados en el "Certamen Nacional de Poesía Valentín Villalón. Premio Aldea del Rey". El primero de ellos fue **"En el diván de Jacques Lacán"**, del polifacético poeta Jaime Fernández Bartolomé (Amado Storni), natural de Madrid, pero alcarreño de adopción. El poemario **"Adolescencia"** del cordobés Manuel Luque Tapia, fue el ganador de la segunda edición del Certamen Nacional de Poesía 'Valentín Villalón'. La tercera edición del certamen fue ganada por la asturiana Yose Álvarez-Mesa, con su obra **"Limaduras de viento"**. En la siguiente edición el premio le correspondió al catalán José Luis García, por **"Las sandalias del forastero"** y en la pasada edición de 2024, el ganador fue el gijonés Francisco Javier Vallín Toyos por su trabajo **"Nómadas"**.

### **Luis González Córdoba.**

Nació en 1956. Fue maestro en colegios públicos durante más de treinta años. Reside en Liendo (Cantabria). Ha obtenido entre otros, los siguientes premios: Primer premio de poesía Domecq. Jerez de la Frontera. Cádiz. Primer premio Oliva de la Frontera de poesía. Madrid. Primer premio V Certamen Nacional de Poesía Carmen Arias. Socuéllamos. Ciudad Real. Primer Premio II Certamen de cuentos y relatos breves "Junto al fogaril". Aínsa. Huesca. Primer Premio XXXIII Certamen de poesía Villa de Aoiz. Aoiz. Navarra. Primer Premio I Concurso de relatos sobre el Cerebro. Sociedad Española de Neurología. Madrid. Primer Premio L Certamen Nacional de Poesía "Amantes De Teruel". Teruel. Primer Premio II Certamen de Poesía La Vilavella. La Vilavella. Castellón de la Plana.

Primer Premio I Certamen de Relatos Fundación Casa de la Familia. Madrid. Primer Premio II Certamen Relato Breve «Isabel Jiménez Pérez». La Carolina. Jaén. Ha publicado los libros: “La mujer azul”, “Preciosa la vaca pinta de Genarín” y “Primavera en ciernes”.

[Artículo anterior](#)

[Artículo siguiente](#)

## **Relacionados**





👤 MALAGA (<https://www.malagaes.com/author/admin/>) 🕒 Jul 10, 2025 👁 206 ❤️ 0  
💬 Comentarios desactivados

## Metrovacesa Recibe La Certificación Como “Espacio Cerebro Protegido” Y Refuerza Su Compromiso En La Lucha Contra El Ictus

### El Ictus Afecta Cada Año A Más De 120.000 Personas En España.

Metrovacesa ha recibido la certificación como Espacio Cerebroprotegido, una iniciativa impulsada por la Fundación Freno al Ictus que reconoce a las organizaciones comprometidas con la prevención y la actuación frente al ictus. La distinción fue recogida por Miguel Ángel Melero Puerta, en representación de todo el equipo de Metrovacesa.

El compromiso de Metrovacesa con la salud cerebral se remonta a 2021, año en el que lanzó junto a la Fundación la campaña “Metrovacesa contra el ictus”, con el objetivo de sensibilizar a sus colaboradores sobre esta enfermedad y contribuir activamente a su prevención.

En 2025, la compañía ha iniciado el proceso de certificación como Espacio Cerebroprotegido. En esta primera fase, se ha formado al 40 % de la plantilla de la sede corporativa en Madrid, a través de una capacitación especializada que permite identificar los síntomas de un ictus y actuar de forma rápida y eficaz, activando el protocolo de emergencias “Código Ictus”. Está previsto que el próximo año el programa se extienda al resto de los centros de trabajo de la compañía, alcanzando así a aproximadamente 250 empleados.

**Valoramos su privacidad**

Utilizamos cookies para mejorar su experiencia de navegación, publicar anuncios o contenido personalizado y analizar nuestro tráfico. Al hacer clic en "Aceptar todo", usted acepta nuestro uso de cookies.

Personalizar ▼

Rechazar todo

Aceptar todo

Translate »





Miguel Ángel Melero, director de Relaciones Institucionales de Metrovacesa, comenta que “En Metrovacesa estamos convencidos de que nuestro compromiso debe ir más allá de lo profesional. Formar a nuestros equipos para saber actuar ante una emergencia como el ictus es una forma real de cuidar de las personas. Saber identificar a tiempo los síntomas puede salvar vidas, y no podemos olvidar que el ictus afecta cada año a más de 120.000 personas solo en España. Es así como iniciativas como esta nos ayudan a construir entornos de trabajo más seguros, responsables y preparados”.

Por su parte, Julio Agredano, presidente de la Fundación Freno al Ictus, ha destacado el valor del compromiso empresarial en la prevención de esta enfermedad. “La implicación de Metrovacesa demuestra que es posible construir una red de espacios cerebroprotegidos que actúen de forma eficaz frente a una emergencia tan frecuente como el ictus. La formación salva vidas, y que una compañía como Metrovacesa continúe apostando por este proyecto a nivel nacional es un ejemplo a seguir”, ha afirmado.

El proyecto Espacio Cerebroprotegido cuenta con el aval de la Sociedad Española de Neurología (SEN), a través de su Grupo de Estudio de Enfermedades Cerebrovasculares (GEECV), y con el respaldo de la Asociación Española de Especialistas en Medicina del Trabajo (AEEMT) y la Asociación Española de Servicios de Prevención Laboral (AESPLA), lo que garantiza la máxima calidad y rigor en la formación impartida.

El ictus es la primera causa de muerte en mujeres y la segunda en la población general en España. Cada año, más de 120.000 personas sufren un ictus en nuestro país, y más de 24.000 fallecen a causa de esta enfermedad. Además, es una de las principales causas de discapacidad adquirida en el adulto. La buena noticia es que el 90 % de los casos pueden prevenirse mediante hábitos de vida saludables y el control de los factores de riesgo. La identificación temprana de los síntomas y la activación del Código Ictus son claves para mejorar el pronóstico del paciente.

## Valoramos su privacidad

Utilizamos cookies para mejorar su experiencia de navegación, publicar anuncios o contenido personalizado y analizar nuestro tráfico. Al hacer clic en "Aceptar todo", usted acepta nuestro uso de cookies.

Sobre Fundación Freno al Ictus  
**Personalizar** ▼

**Rechazar todo**

**Aceptar todo**

Con el objetivo de reducir el impacto del ictus en España, promover acciones de concienciación y formación.

[Traducir](#)

a conocer la enfermedad entre la ciudadanía y divulgar conocimiento sobre su detección, actuación y prevención del ictus, su dimensión y sus consecuencias, es creada la Fundación Freno al Ictus.

Además de sus acciones, proyectos, campañas y actividades que promueven un estilo de vida saludable, la mejora de la calidad de vida de los afectados y sus familiares, la Fundación abarca otros campos de acción, como el ámbito de la investigación científica sobre el ictus y el daño cerebral adquirido, así como la inclusión social y laboral de los afectados por el ictus y sus allegados.



(<http://periodicodigitaldemalaga.com/>)

Periódico Digital de Málaga y su Provincia en línea que ofrece noticias y contenido relevante para la comunidad malagueña.

«Malagaes Copyright © 2003-2025 es una marca registrada. Su reproducción, imitación, utilización o inserción sin nuestra debida autorización está prohibida.»

+ Número de registro M2871891 (<http://consultas2.oepm.es/ceo/jsp/busqueda/consultaExterna.xhtml?numExp=M2871891>)

ESPACIO CEREBRO PROTEGIDO (<HTTPS://WWW.MALAGAES.COM/MÁLAGA/ESPACIO-CEREBRO-PROTEGIDO/>)

ESPAÑA (<HTTPS://WWW.MALAGAES.COM/MÁLAGA/ESPANA/>)

ICTUS (<HTTPS://WWW.MALAGAES.COM/MÁLAGA/ICTUS/>)

MALAGAES (<HTTPS://WWW.MALAGAES.COM/MÁLAGA/MALAGAES/>)

METROVACESA (<HTTPS://WWW.MALAGAES.COM/MÁLAGA/METROVACESA/>)

NACIONAL (<HTTPS://WWW.MALAGAES.COM/MÁLAGA/NACIONAL/>)

**f** Facebook (<http://www.facebook.com/sharer.php?u=https://www.malagaes.com/metrovacesa-recibe-la-certificacion-como-espacio-cerebro-protegido-y-refuerza-su-compromiso-en-la-lucha-contr-el-ictus/>)

**t** Twitter (<http://twitter.com/share?url=https://www.malagaes.com/metrovacesa-recibe-la-certificacion-como-espacio-cerebro-protegido-y-refuerza-su-compromiso-en-la-lucha-contr-el-ictus/&text=Metrovacesa%20recibe%20la%20certificación%20como%20Espacio%20Cerebro%20protegido%20y%20refuerza%20su%20compromiso%20en%20la%20lucha%20contra%20el%20ictus>)

**in** LinkedIn (<http://www.linkedin.com/shareArticle?mini=true&url=https://www.malagaes.com/metrovacesa-recibe-la-certificacion-como-espacio-cerebro-protegido-y-refuerza-su-compromiso-en-la-lucha-contr-el-ictus/>)

## Valoramos su privacidad

Subject=Metrovacesa%20recibe%20la%20certificación%20como%20Espacio%20Cerebro%20protegido%20y%20refuerza%20su%20compromiso%20en%20la%20lucha%20contra%20el%20ictus

Utilizamos cookies para mejorar su experiencia de navegación, publicar anuncios o contenido personalizado y analizar nuestro tráfico. Al hacer clic en "Aceptar todo", usted acepta nuestro uso de cookies.

Personalizar ▼

Rechazar todo

Aceptar todo

Translate »

Audiencia diaria: 8.300

Valor económico diario: 249 €

Vie, 11 de jul de 2025

Audiencia mensual (GFK): 87.798

Valor económico mensual (GFK): 30 €

## Migraña y mujer: una urgencia silenciosa, primera causa de incapacidad en menores de 50 años

Viernes, 11 de julio de 2025 22:34



El doctor Laínez, al frente de la recién creada, en junio, Fundación Española de Cefaleas, pone el acento en la migraña en la mujer y advierte de que no se trata de un simple dolor de cabeza sino...

Audiencia diaria: 1.000

Valor económico diario: 30 €

Vie, 11 de jul de 2025

Audiencia mensual (GFK): 10.578

Valor económico mensual (GFK): 30 €

## Migraña y mujer: una urgencia silenciosa, primera causa de incapacidad en menores de 50 años

Viernes, 11 de julio de 2025 16:56



La relación entre migraña y ciclo vital femenino tiene importantes implicaciones sociales, laborales y económicas y supone un problema de salud pública. La Fundación Española de Cefaleas (FECEF)...



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

# Cómo elegir el mejor colchón para dormir bien: todo lo que debes saber

*Sergio del Amo*

10-13 minutos

- 
- [¿Cada cuánto hay que cambiar el colchón?](#)
  - [¿Qué firmeza de colchón es la más conveniente?](#)
  - [¿Todas las bases de los colchones sirven?](#)
  - [¿Hay que girar el colchón?](#)
  - [¿Qué hay que hacer con el \*topper\* del colchón?](#)
  - 
  - [Javier Vergara, Project Manager de Khar,a y Director de Comunicación de Khama Hotel](#)

La Sociedad Española de Neurología (SEN) estimó el pasado año que el 48% de los adultos y el 25% de los niños no disfrutaban de un descanso de calidad. Además, el mismo estudio señaló que al menos el 50% tiene dificultades para conciliar el sueño, y un 32% se despierta con la sensación de no haber descansado adecuadamente. Elegir el **colchón adecuado** a nuestras necesidades puede contribuir a reducir esa estadística: los de **viscoelástica** se adaptan al cuerpo, los de muelles ensacados ofrecen independencia de lechos y buena ventilación, la espuma HR proporciona firmeza y resistencia, y el látex, natural e hipoalergénico, garantiza transpiración y soporte flexible. Sin embargo, más allá de los

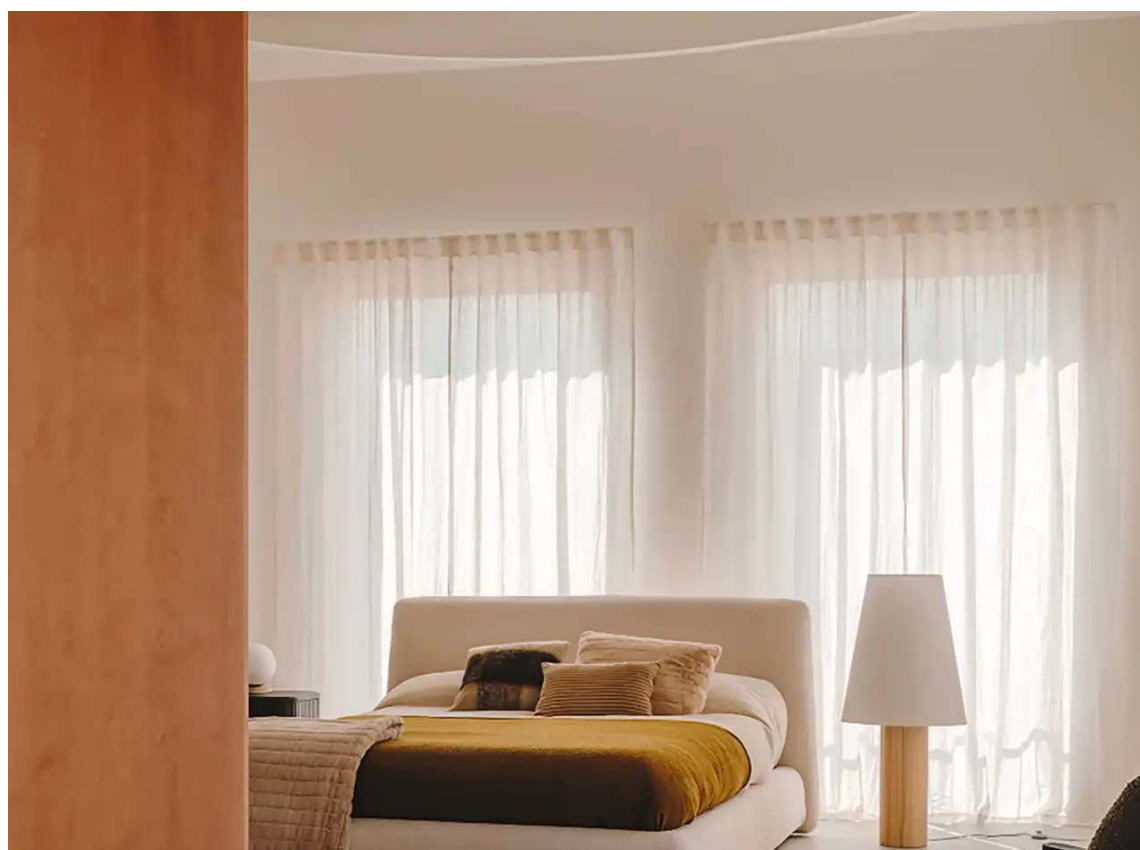


materiales y su núcleo, las últimas innovaciones en el sector también se enfocan en la personalización y la **sostenibilidad**. Porque un buen descanso y la [conciencia ecológica](#), por supuesto, no tienen por qué ser incompatibles.

***¡Tenemos canal de WhatsApp! Sigue toda la información sobre interiorismo, decoración, diseño, reformas y mucho más en el [canal de INTERIORES en WhatsApp](#). ¿Te lo vas a perder?***

## Identidad eco

Además de procesos de fabricación mucho más eficientes, que optimizan el consumo de agua y energía, los principales fabricantes están incorporando en sus **productos alternativos biodegradables** como el algodón orgánico, las fibras de bambú o la lana tratada sin químicos. Con una mirada puesta en el futuro cercano, la revolución verde también apuesta por colchones reciclables y modulares, estructurados en capas o secciones que facilitan su desmontaje y reciclaje individual, permitiendo así reducir significativamente los desechos y darles un segundo o nuevo uso al final de su vida útil.





Cama desenfundable tapizada en efecto borreguito Martina (para colchones de 90 x 200 cm a 180 x 200 cm; desde 799€), disponible en 39 acabados. De Kave Home.

Foto: Kave Home

## Tecnología punta

Equipados con sensores avanzados, los **colchones inteligentes** monitorean la postura, el ritmo cardíaco, la temperatura y la presión durante el descanso, proporcionando un análisis exhaustivo del sueño. A través de una app móvil sincronizada, generan recomendaciones precisas para ajustar tanto el colchón como el ambiente, adaptándose a los movimientos y la morfología corporal, y ajustando la presión en las zonas críticas. Este enfoque personalizado no solo optimiza el bienestar del sueño, sino que también identifica factores que afectan su calidad y previene complicaciones musculares y articulares a largo plazo.

## Innovación vs. tradición

El descanso evoluciona con materiales de vanguardia que mejoran **la transpirabilidad, el control térmico y la durabilidad**. Las espumas de última generación con grafeno, cobre o gel para disipar el calor conviven con viscoelásticas vegetales, más sostenibles y libres de tóxicos, y con tejidos técnicos de fibra de carbono, diseñados para reducir la electricidad estática y favorecer un sueño más reparador. Aunque eso no quiere decir que los materiales naturales vayan a perder su lugar. Al contrario: seguirán siendo fundamentales

en los modelos premium, donde fibras como la lana, el algodón o la crin de caballo siguen siendo las favoritas por su resistencia y capacidad termorreguladora.



De muelles ensacados, Quiétude (80 x 190 cm a 200 x 200 cm; a partir de 1.308€) incorpora Hydra+: un tratamiento probiótico que

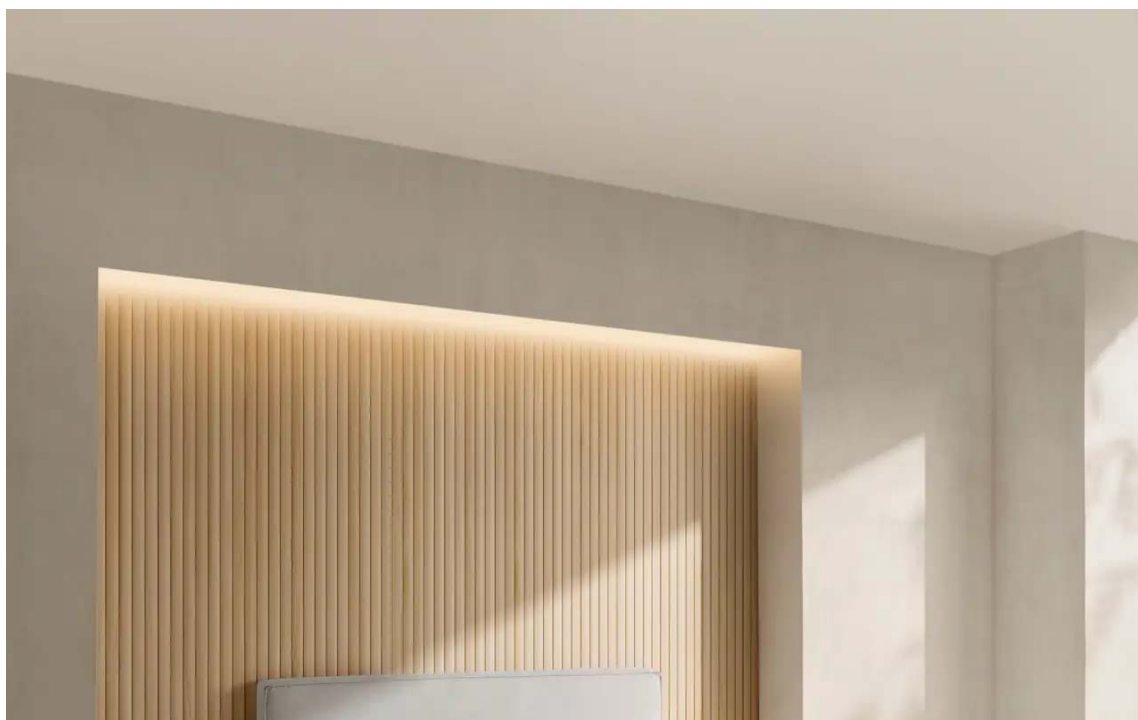
combate el envejecimiento y estimula la producción de colágeno y ácido hialurónico.

De Senttix.

Foto: Senttix

## En pareja

Si bien los colchones de muelles ensacados, viscoelástica e híbridos, una combinación de los anteriores, facilitan la independencia de lechos —es decir, absorben los movimientos si compartes cama y uno de los dos durmientes tiende a moverse mucho—, existen otras opciones. Por un lado, los denominados **colchones gemelos**: dos unidades individuales que se ajustan en tamaño a la medida de una cama doble y que, al estar unidos con una cremallera especial, simulan un solo colchón. Y, por otro, los personalizables duales: cada lado de este tipo de colchón se puede ajustar de forma independiente, lo que significa que una persona puede elegir una firmeza más suave, mientras que la otra puede optar por una más firme.





Canapé Unik (de 90 x 180 cm a 200 x 210 cm; desde 1.125€) y colchón de muelles y espumación HR antibacteriano Aqua (de 90 x 190 cm a 180 x 200 cm; a partir de 853€). De Mimma Gallery.

Foto: Mimma Gallery

## Bases funcionales y con estilo

Las bases de cama acolchadas y fijadas al suelo ofrecen una sensación de suavidad e ingravidez, casi como flotar en una nube, lo que las hace ideales para estancias grandes donde su comodidad puede apreciarse plenamente. Los [canapés abatibles](#) siguen siendo una de las opciones más populares, ya que optimizan el almacenamiento bajo la cama, pero también están ganando adeptos los somieres con cajones inferiores, una alternativa igual de práctica en habitaciones de espacio limitado. Mención aparte merecen las bases con patas invisibles que parecen que levitan en el aire: en lugar de estar ubicados en las esquinas, sus soportes se sitúan un poco más adentro, quedando ocultos a la vista.

## Con carácter



El cabecero ha evolucionado, dejando atrás su función puramente práctica para convertirse en uno de los elementos más relevantes del dormitorio. Las formas onduladas, los bordes irregulares y los diseños XXL, que se extienden más allá del ancho de la cama hasta alcanzar el techo o abarcar toda la pared, ganan protagonismo esta temporada. Lo mismo ocurre con las opciones modulares, que **integran estantes o mesas de noche**, y aquellos tapizados en tonos vibrantes o con fundas intercambiables. La madera rústica con efecto envejecido y los tradicionales capitonés dan paso a propuestas más audaces y decorativas, con una fuerte carga estética.



Base Soho (desde 749€) y colchón de muelles ensacados y tumbada suave RS6 (de 80 x 180 a 200 x 200 cm; a partir de 1.215€). De Bedland.

Foto: Bedland

## Soporte adaptativo

Más allá de los **materiales de relleno** (espuma, viscoelástica, látex, fibras sintéticas, gel, plumas o plumón) y sus tipos (horizontal, cervical o en forma de “mariposa”), las almohadas ya incorporan innovaciones que hace pocos años eran impensables. Existen modelos con espumas infusionadas con geles refrescantes que disipan el calor, opciones con rellenos ajustables en altura y firmeza, y versiones inteligentes, como los colchones, equipadas con sensores que analizan los patrones de descanso. Ahora bien, naturalmente, la postura del durmiente sigue siendo clave a la hora de elegir: para quienes duermen de lado, una almohada firme de hasta 15 cm para alinear cabeza y cuello con la columna; boca arriba, una de firmeza media y 12-13 cm; y boca abajo, una suave, de unos 10 cm, para reducir la tensión cervical.

## ¿Cada cuánto hay que cambiar el colchón?

A diferencia de una almohada, el deterioro de un colchón es mucho más sutil y puede pasar desapercibido. La pérdida de firmeza urge a renovarlo, ya que al hundirse, puede provocar dolores de espalda, insomnio y sensación de no haber descansado correctamente durante la noche. Ciertamente es que, en la práctica, cuando se adquiere uno, este no viene con fecha de caducidad de fábrica. No obstante, como aconseja la **Asociación Española de la Cama (ASOCAMA)**, habría que **cambiarlo cada 8 o 10 años** aproximadamente. Sí, esto último implica una inversión, pero gozar de una buena salud -tanto física como mental- no tiene precio.

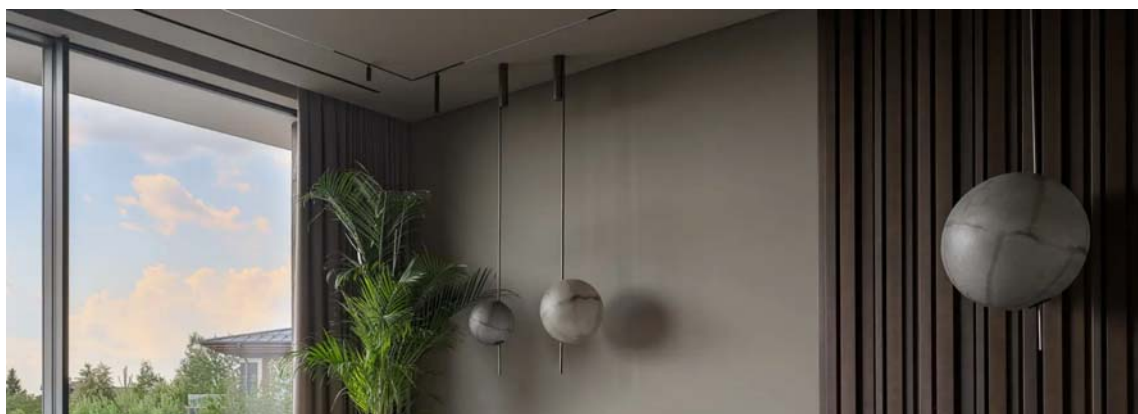




Foto: Sergey Krasyuk - Interiorismo: Ekaterina Yakovenko - Estilsimo: Natalia Onufreichuk

## ¿Qué firmeza de colchón es la más conveniente?

Por norma general, la firmeza de los colchones se mide en una escala del 1 al 10: cuanto más alta sea la cifra, mayor será su dureza. El Índice de Masa Corporal (IMC), sin duda, puede ayudarte a decantarte por uno u otro. Calcularlo es muy sencillo: divide tu peso - expresado en kilogramos-, por tu altura elevada al cuadrado -metros-. Si el resultado es menor de 18'5, opta por un colchón de firmeza media o baja; si la cifra oscila entre 18'5 y 30, cualquiera te puede ser útil, así que elige el que mejor se ajuste a tus gustos y necesidades y, en el caso de más de 30, decántate por uno de máxima firmeza.

## ¿Todas las bases de los colchones sirven?

Aquí entra en juego el tipo de colchón. Los de látex requieren una base que les permita transpirar bien. Por eso mismo, lo preferible es un **somier de láminas**; las bases tapizadas, canapés o somieres de muelles encajados se desaconsejan. Para los muelles ensacados, un canapé o base tapizada es lo que necesitas. Y aunque los viscoelásticos se llevan de maravilla con todos los soportes, un somier multiláminas dotará de una flexibilidad extra a tu equipo de descanso.

## ¿Hay que girar el colchón?

Cuando el colchón está fabricado para ser usado por las dos caras, voltéalo en abril y octubre; y gíralo, **siguiendo el sentido de las agujas del reloj**, en enero y julio. Sin embargo, si se trata de uno recién comprado, los fabricantes recomiendan que durante el primer año de vida les des la vuelta cada mes para que ambos lados se habitúen a tu cuerpo y movimientos. ¿Hay que hacerlo con todos, ya sean de espuma, muelles o látex? Sin excepción. ¿Y con los de viscoelástica? Al igual que con el resto, la respuesta es afirmativa si gozan de un tejido de doble cara.







Foto: Foto: Amador Toril. Realización: Cristina Rodríguez Goitia.

Estudio: Leticia Saá

## ¿Qué hay que hacer con el *topper* del colchón?

Cuando tu viejo colchón haya perdido la firmeza inicial o se haya deformado un poco, el uso de un *topper* -también conocido con el nombre de **sobrecolchón**- hace que siga siendo confortable durante más tiempo. Independientemente de que su relleno sea de látex, plumón, espuma, viscoelástica o fibras naturales, es útil para proteger el colchón de la suciedad, las bacterias y los ácaros. Ahora bien, antes de adquirir uno, asegúrate que tenga como mínimo 3 centímetros de grosor. Y recuerda: deben tomarse como una solución temporal, no permanente.

### Javier Vergara, Project Manager de Khar,a y Director de Comunicación de Khama Hotel

La buena transpirabilidad del colchón es, por suerte, algo que cada vez es más reconocido y asimilado en usuarios y fabricantes. Los muelles ensacados permiten una mayor transpiración, así como los nuevos materiales y las capas microperforadas. Esto evita los tradicionales problemas de humedad, hongos y suciedad en algo que usamos todos los días. Supone un importante salto en higiene doméstica. En este sentido, también es un gran avance que las capas superiores sean **reversibles** -con uso de invierno y verano-, ya que se adaptan mejor a la temperatura corporal, y que los colchones actuales sean **desenfundables y lavables**.



65YMAS.COM

## CIBERSEGURIDAD

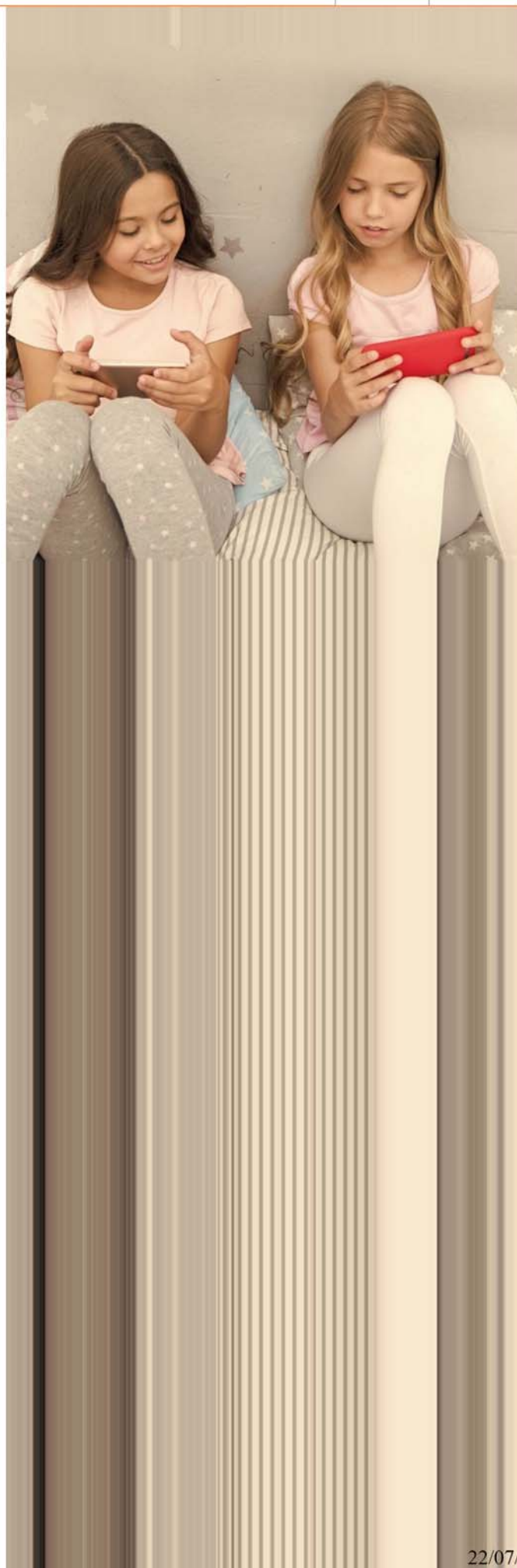
## Nace 'Control Z' para frenar la hiperconexión digital

El uso excesivo del internet causa numerosos problemas emocionales y físicos a menores



Hasta **16 asociaciones** científicas, de la sociedad civil y medios de comunicación han lanzado hoy la **Plataforma Control Z**, cuyo fin es abordar la **hiperconexión digital**, sobre todo entre jóvenes y menores de edad ya que es un **“gravísimo problema” de salud pública**.

"Nos unimos para hablar del grave problema de la hiperconexión digital, que realmente es la nueva pandemia", afirmó la presidenta de la plataforma, **Mar España**. Insistió en que esta situación provoca **mermas en la conexión neuronal**, problemas en el **desarrollo del lenguaje**, **fatiga**, **depresión**, **déficits de aprendizaje**, **trastornos alimentarios** y **conductas autodestructivas**. También citó el informe de **Cyber Guardians**, que muestra un **aumento del 300 %** de enfermedades mentales en **niños y**



65YMAS.COM

digitales no buscan el **bienestar** ni optimizar la salud, sino que emplean mecánicas de recompensa **individualizadas** y **adictivas**. Además, citó las cifras del Fondo Monetario Internacional (**FMI**), que calcula una crisis de **6 billones de dólares** (5,1 billones de euros) en la economía mundial para 2030 si no se actúa.



Sin embargo, destacó avances recientes: el **anteproyecto de Ley de protección de menores en los entornos digitales**, un **piloto de verificación de edad** y la formación de un **comité de expertos** sobre este tema. Desde Control Z se propone **concienciar y difundir** a familias y gobiernos, además de visibilizar acciones 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

**65YMAS.COM**

nuestra vida virtual para recuperar nuevamente la vida real, con las personas de carne y hueso en el centro", ha manifestado España

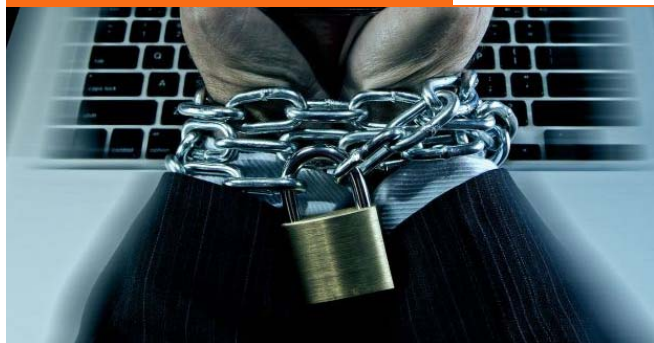
---

## Impedir el acceso a las pantallas a menores de 6 años

Entre sus **principales medidas** están impedir el acceso a pantallas a menores de **6 años**, retrasar el uso hasta los **12 años**, impedir el acceso a redes sociales hasta los **16 años**, aplazar el primer móvil a los **16 años**, exigir **responsabilidad** a las plataformas, fomentar **pactos familiares** y **reactivar la actividad física** y las relaciones personales directas.

El jefe de servicio de Pediatría del Hospital General de Valencia y miembro de la Asociación Española de Pediatría (AEP), **Julio Álvarez Pitti**, comparó la llegada de lo digital con un **tsunami** que ha dejado "desastres" por falta de preparación. Citó el estudio **PASOS de 2022** en la que la cifra del **uso del móvil** es de **200 minutos** diarios entre semana y **300 minutos** el fin de semana, vinculándolo a un peor sueño, alimentación, actividad física y a **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", advirtió.



**65YMAS.COM**

La representante de la Asociación Española de Psiquiatría de la Infancia y de la Adolescencia **Abigail Huertas** dictó que las pantallas han transformado la forma de **relacionarse** y de **construir identidad** en los menores, y vinculó el uso excesivo con **ansiedad**, **autolesiones** y **dismorfia corporal**.

---

## Impacto en el neurodesarrollo

También advirtió del **impacto negativo** en el **neurodesarrollo**. "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**, comparó los estímulos del móvil con **tragaperras**, capaces de generar **adicción** y dañar la **atención**, la **memoria** y el **aprendizaje**.

El secretario general del Consejo General de Psicología de España (COP) **José Tenorio**, añadió que no hasta

**65YMAS.COM****contexto y el acompañamiento adulto.**

Es por eso que cree necesario retrasar el uso por primera vez de un móvil o de las redes sociales, además de prepararlos para ello, "El uso inadecuado de las pantallas genera un aumento de los problemas psicoemocionales infantiles como ansiedad, retraimiento, agresividad o hiperactividad", concluyó.

Control Z agrupa entidades como ALMMA, ANAR, SOL, AEPNYA, SEN, AEP, Cyber Guardians y apoyadas por medios como RTVE, Mediaset y Atresmediareclamando acciones urgentes para proteger la salud mental y física de los más jóvenes.

---

### **Sobre el autor:**

**Violeta Qi**

Redactor en prácticas

[... saber más sobre el autor](#)

---

### **Relacionados**

**Ciberseguridad en familia: padres, abuelos y escuela, todos suman para proteger a los menores**

**¿Cómo pedirle a Google que retire las imágenes de menores de 18 años de los resultados de búsqueda?**

**El uso del móvil se asocia a más riesgo de enfermedad cardiovascular**

**El Comité de 50 expertos del Gobierno dictamina a qué edad hay que dejar a los niños tener móvil**

---

**Etiquetas**    SEGURIDAD

---

---

**ESCRIBE TU COMENTARIO AQUÍ**

---



## El enigma del corazón: 'Siempre nos quedará París' indaga en la química y la psicología del enamoramiento

Gabinete de Prensa ♦ 14 julio 2025 10:16

El programa dedica su entrega a analizar la siguiente cuestión: ¿Por qué nos enamoramos de quien nos enamoramos?

El espacio explorará la compleja combinación de factores biológicos, psicológicos y sociales que dictan nuestras atracciones



El amor, esa fuerza incontrolable que nos hace sentir mariposas en el estómago y nos envuelve en un cóctel de emociones, es un fenómeno tan universal como misterioso. El programa **'Siempre nos quedará París'** de la **Radio Canaria**, con **Rosa Vidal** al frente, regresa este **lunes 14 de julio** a las **22:00 horas** para sumergirse en las profundidades de la atracción humana y desentrañar por qué sentimos ese «hechizo» por unas personas en concreto y por otras no.

### La neurociencia del flechazo: Cuando el cerebro se enamora

El espacio explorará cómo el enamoramiento es el resultado de una compleja combinación de factores biológicos, psicológicos y sociales. Al inicio de este proceso, el cerebro activa su sistema de recompensa, liberando neurotransmisores como la dopamina, que nos impulsan a la búsqueda constante del ser amado. Según el doctor **Juan Carlos Portilla**, vocal de la Sociedad Española de Neurología, esta búsqueda demuestra la sabiduría de la naturaleza, ya que el cerebro está programado para hallar a la persona idónea que ayude a la preservación de la especie.



Además, aumenta la secreción de hormonas como la oxitocina, las feromonas, la noradrenalina (sensación de euforia y excitación) y la serotonina (estado anímico). A nivel físico, el enamoramiento se manifiesta con felicidad, optimismo, aumento de energía y, en ocasiones, pérdida de sueño o apetito. Curiosamente, la actividad cerebral durante el enamoramiento es similar a la que se observa en casos de adicciones, lo que ha llevado a algunos expertos a calificar el amor como una «adicción natural».

## Más allá de la química: Atracción física, emocional y cultural

El programa profundizará en cómo el enamoramiento es un proceso que entrelaza la atracción física y la emocional. Si bien la atracción física, a menudo ligada a características como la simetría facial, suele ser lo primero en notarse, la conexión emocional, forjada a través de la empatía y la conexión intelectual, es igualmente crucial para el desarrollo de una relación duradera.

El contexto social y cultural también juega un papel fundamental, influenciando nuestras preferencias y lo que consideramos deseable en una pareja. Factores como la inteligencia o el sentido del humor pueden ser más valorados que la apariencia física en determinadas culturas, haciendo de la experiencia del enamoramiento algo único para cada individuo.

## Rosa Vidal debate con expertos

Para abordar este tema, 'Siempre nos quedará París' contará con un equipo de profesionales que aportarán su visión desde diferentes disciplinas: la psicóloga **Alejandra Izquierdo**, el psicólogo y psicoterapeuta **José Díaz de la Cruz**, el periodista **Chema Blanco**, y el experto en Inteligencia Emocional, **Carlos G. Almonacid**.



EL MEJOR HÁBITO PARA COMBATIR EL INSOMNIO A PARTIR DE LOS 60 AÑOS - FREEPIK

## BIENESTAR

# Este es el mejor hábito para combatir el insomnio a partir de los 60 años, según la ciencia

El insomnio es un problema que afecta a miles de personas cuando cumplimos años. Te contamos la clave para combatirlo.

**Dormir bien** es algo fundamental para la salud. Así lo es la importancia de tener un sueño reparador para que, ante el estrés diario, algo necesario tanto para el rendimiento, la concentración y la memoria, como para la función del sistema inmunológico e incluso para prevenir enfermedades como la obesidad, la diabetes o los problemas cardiovasculares. Sin embargo, conseguirlo no siempre es fácil, sobre todo **a partir de cierta edad cuando el insomnio se convierte en un problema** grave que afecta a la salud.

Según la [Sociedad Española de Neurología](#), entre un 20 y un 48 por ciento de la población adulta en España tiene dificultades para dormir, tanto para iniciar el sueño como para mantenerlo. **Un problema que con el paso de los años aumenta**, alterándose el patrón de sueño.

Tal y como señalan los expertos, el insomnio es un problema muy frecuente a partir de los



Así lo señalan investigadores de la Universidad Mahidol de Bangkok, que no solo señalan al **ejercicio físico como la clave para combatir el insomnio** a partir de los 60 años, además, explican cuál es concretamente el **más eficaz para mejorar el sueño** en esta etapa de la vida.



El ejercicio físico es clave para la salud y ayuda a dormir mejor. Foto: Freepik

“El ejercicio, en particular **el ejercicio de fortalecimiento y el ejercicio aeróbico**, es beneficioso para mejorar la calidad subjetiva del sueño a un nivel clínicamente significativo en comparación con las actividades normales” explican los investigadores que señalan cómo practicar ejercicio de fuerza ayuda a combatir el insomnio a partir de los 60 años.

### **El ejercicio de fuerza, clave para combatir el insomnio a partir de los 60 años**

Esta investigación, publicada en la revista ‘Family Medicine and Community Health’, evaluó diferentes tipos de actividad física en adultos mayores diagnosticados por insomnio. Así, tras analizar 24 estudios con más de 2.000 participantes, confirmaron que el ejercicio de resistencia o fortalecimiento muscular, **tanto con el uso de pesas como con el propio peso corporal**, es el más efectivo para mejorar la calidad del sueño.

Aunque la práctica deportiva siempre es buena para la salud, y eficaz para combatir el insomnio, los expertos señalaron que el ejercicio de fuerza puede **mejorar la calidad del sueño de las personas mayores de 60 años hasta en un 35%** más que otras formas de ejercicio.





El ejercicio de fuerza mejora la calidad del sueño más que otras prácticas, según un estudio. Foto: Freepik

En esta investigación señalaron que, usando como referencia el índice de Calidad del Sueño de Pittsburgh (PSQI), vieron que el entrenamiento de fuerza y resistencia **mejoraba el insomnio en 5,75 puntos**, mientras que el ejercicio aeróbico lo hacía en 2,76 y el combinado en 2,54 puntos.

Los estudios que se analizaron reflejaron que la intensidad de ejercicio de los participantes fue, en su mayoría, de leve a moderada, con una **duración media de cada sesión de poco más de 50 minutos** y una frecuencia de entre dos y tres veces por semana, por lo que no es necesario un nivel muy elevado para obtener resultados. Así lo apuntaron los investigadores que advierten que no todos los ejercicios de fuerza pueden ser aptos para todo el mundo a esa edad, cuando **pueden existir limitaciones físicas**, por lo que recomiendan adaptar la rutina a las capacidades y particularidades de cada uno.

Tal y como señala la Organización Mundial de la Salud, la actividad física regular es muy beneficiosa para la salud física y mental. El problema es que el 31% de los adultos y el 80% de los adolescentes no cumplen con los niveles recomendados. Algo que también señaló el Instituto Nacional de Estadística en la 'Encuesta de Condiciones de Vida 2022', donde apuntó que el **38,5% de las personas mayores en España lleva una vida sedentaria**.

## Apoya TU periodismo independiente y crítico

Ayúdanos a contribuir a la Defensa del Estado de Derecho

Haz tu aportación







ALEJANDRO MARTÍNEZ, PSIQUIATRA - YOUTUBE

## BIENESTAR

# Alejandro Martínez, psiquiatra: "Este es el truco más loco que triunfa siempre para relajarte y dormir"

Si eres de los que se despierta a mitad de la noche y no se puede volver a dormir, no te pierdas el efectivo truco viral de este reconocido psiquiatra

- 
- Despidete del insomnio: estos son los consejos de los expertos para conciliar el sueño de manera rápida
-



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



> (<https://www.webconsultas.com/noticias/>)

Noticias de Tercera edad

> (<https://www.webconsultas.com/noticias/tercera-edad/>)

# Vinculan un virus común e inofensivo con el desarrollo de párkinson

Un virus considerado inofensivo podría estar relacionado con el párkinson, ya que se ha detectado en cerebros de personas fallecidas con la enfermedad, un hallazgo que puede ayudar a entender cómo influyen los factores ambientales en su desarrollo.



Compartido: 1



Por: EVA SALABERT ([HTTPS://WWW.WEBCONSULTAS.COM/AUTORES/EVA-SALABERT](https://www.webconsultas.com/AUTORES/EVA-SALABERT))  
10/07/2025

(<https://twitter.com/evasalabert>)

(<https://es.linkedin.com/pub/eva-salabert/25/9a4/888>)

Las [causas de la enfermedad de Parkinson](https://www.webconsultas.com/parkinson/parkinson-674) (<https://www.webconsultas.com/parkinson/parkinson-674>) no se conocen en la gran mayoría de los casos y, aunque [alrededor del 10-20% podrían estar relacionados con una mutación genética](https://www.hopkinsmedicine.org/health/conditions-and-diseases/parkinsons-disease/parkinsons-disease-risk-factors-and-causes#:~:text=About%2010%20to%2020%20percent%20of%20Parkinson%E2%80%99s%20disease%20cases%20are%20link) (<https://www.hopkinsmedicine.org/health/conditions-and-diseases/parkinsons-disease/parkinsons-disease-risk-factors-and-causes#:~:text=About%2010%20to%2020%20percent%20of%20Parkinson%E2%80%99s%20disease%20cases%20are%20link>)<sup>1</sup>, también se considera que existen factores ambientales involucrados en su aparición. De hecho, una nueva [investigación realizada por expertos de Northwestern Medicine](https://news.nm.org/researchers-discover-a-possible-environmental-trigger-to-parkinsons-disease/) (<https://news.nm.org/researchers-discover-a-possible-environmental-trigger-to-parkinsons-disease/>)<sup>2</sup> ha identificado un posible desencadenante ambiental del párkinson: un virus que, hasta ahora, se consideraba inofensivo.

[ANTERIOR](#)

[SIGUIENTE](#)



Esta enfermedad neurológica afecta a más de un millón de personas en Estados Unidos y cada año se diagnostican unos 90.000 nuevos casos, [según la Parkinson's Foundation \(https://www.parkinson.org/understanding-parkinsons/statistics\)](https://www.parkinson.org/understanding-parkinsons/statistics) <sup>3</sup>, mientras que en España son alrededor de 200.000 los afectados, pero, debido al progresivo envejecimiento de la población, "dentro de 25 años, España será el país del mundo con mayor número de personas con párkinson por habitante", [según alerta la Sociedad Española de Neurología \(SEN\) \(https://www.sen.es/saladeprensa/pdf/Link474.pdf\)](https://www.sen.es/saladeprensa/pdf/Link474.pdf) <sup>4</sup>.

El Dr. Igor Koralnik, autor principal del estudio y jefe de enfermedades neuroinfecciosas y neurología global en Northwestern Medicine, ha declarado en una nota publicada por el centro: "Queríamos investigar posibles factores ambientales, como los virus, que podrían contribuir a la enfermedad de Parkinson". Para ello, su equipo utilizó una herramienta llamada 'ViroFind', que permite detectar todos los virus conocidos que infectan a los humanos. Analizaron muestras de cerebro post mortem de personas con párkinson y de otras fallecidas por otras causas.

▼ PUBLICIDAD

En ese análisis detectaron la presencia del [Pegivirus humano \(HPgV\) \(https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/21505594.2022.2029328\)](https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/21505594.2022.2029328) <sup>5</sup> en los cerebros de varios pacientes con párkinson, pero no en los del grupo control. Este virus, que pertenece a la misma familia que el de la hepatitis C y se transmite por la sangre, no se había relacionado antes con ninguna enfermedad. Los nuevos [hallazgos se han publicado en la revista JCI Insight \(https://insight.jci.org/articles/view/189988\)](https://insight.jci.org/articles/view/189988) <sup>6</sup>.

## ■ Una infección asintomática que podría ser el origen del párkinson

"El HPgV es una infección común y asintomática que no se sabía que infectara frecuentemente el cerebro", ha afirmado el Dr. Koralnik. "Nos sorprendió encontrarlo con tanta frecuencia en el cerebro de pacientes con párkinson, a diferencia de los controles. Aún más inesperado fue cómo el sistema inmunitario respondió de forma diferente según la genética de cada persona. Esto sugiere que podría tratarse de un factor ambiental que interactúa con el organismo de maneras que no habíamos percibido antes. Para un virus que se creía inofensivo, estos hallazgos sugieren que podría tener efectos importantes en el contexto de la enfermedad de Parkinson. Podría influir en el desarrollo de la enfermedad, especialmente en personas con ciertos antecedentes genéticos".

▼ PUBLICIDAD

El equipo analizó cerebros post mortem de 10 personas con párkinson y de otras 14 sin la enfermedad. Detectaron el virus en cinco de los casos con párkinson, y en ninguno del grupo control. También lo hallaron en el líquido cefalorraquídeo de los pacientes, pero no en los demás. Aquellos que tenían el virus en el cerebro mostraban alteraciones neuropatológicas más evidentes, como mayor acumulación de proteína tau y cambios en otras proteínas cerebrales.

---

*“Estos hallazgos sugieren que [el virus HPgV] podría tener efectos importantes en el contexto de la enfermedad de Parkinson. Podría influir en su desarrollo, especialmente en personas con ciertos antecedentes genéticos”*

---

Además, analizaron muestras de sangre de más de 1.000 participantes del [proyecto Parkinson's Progression Markers Initiative \(https://www.ppmi-info.org/\)](https://www.ppmi-info.org/) <sup>2</sup>, impulsado por la Fundación Michael J. Fox. Este programa busca crear una base de datos biológicos que acelere la investigación y el desarrollo de nuevos tratamientos.

“Con las muestras de sangre, observamos cambios similares relacionados con el sistema inmunitario, similares a los encontrados en el cerebro”, dijo el Dr. Korolnik. “Las personas que tenían el virus mostraron señales del sistema inmunitario diferentes a las que no lo tenían, y este patrón fue el mismo, independientemente de la genética. Pero al seguir a cada persona a lo largo del tiempo, observamos un panorama más complejo”.

En particular, detectaron que quienes tenían una mutación genética asociada al párkinson, llamada LRRK2, mostraban respuestas inmunes diferentes frente al virus en comparación con quienes no tenían dicha mutación. “Planeamos observar más de cerca cómo genes como LRRK2 influyen en la respuesta del organismo a otras infecciones virales para determinar si se trata de un efecto especial del HPgV, o de una respuesta más amplia a los virus”, agregó el Dr. Korolnik.

párkinson”, afirmó el Dr. Koralnik. “También buscamos comprender cómo interactúan los virus y los genes; información que podría revelar cómo se origina el párkinson y ayudar a orientar futuras terapias”, concluye.

#### ⊕ Fuentes

Actualizado: 10 de julio de 2025

#### ETIQUETAS:

[Enfermedades neurodegenerativas \(https://www.webconsultas.com/categoria/tags/enfermedades-neurodegenerativas\)](https://www.webconsultas.com/categoria/tags/enfermedades-neurodegenerativas)

[Demencias \(https://www.webconsultas.com/categoria/tags/demencia\)](https://www.webconsultas.com/categoria/tags/demencia)

[Sistema nervioso \(https://www.webconsultas.com/categoria/tags/sistema-nervioso\)](https://www.webconsultas.com/categoria/tags/sistema-nervioso)

[Cerebro \(https://www.webconsultas.com/categoria/tags/cerebro\)](https://www.webconsultas.com/categoria/tags/cerebro)

[La salud del mayor \(https://www.webconsultas.com/tercera-edad/la-salud-del-mayor\)](https://www.webconsultas.com/tercera-edad/la-salud-del-mayor)

[Párkinson \(https://www.webconsultas.com/categoria/salud-al-dia/parkinson\)](https://www.webconsultas.com/categoria/salud-al-dia/parkinson)

#### 💡 También te puede interesar...

[Alzhéimer, primeros síntomas y claves para convivir con el olvido \(https://www.webconsultas.com/alzheimer/alzheimer-242\)](https://www.webconsultas.com/alzheimer/alzheimer-242)

[Enfermedad de Parkinson, cómo abordar los temblores incontrolables \(https://www.webconsultas.com/parkinson/parkinson-674\)](https://www.webconsultas.com/parkinson/parkinson-674)