

## Bienestar

## Los efectos adversos de la melatonina para dormir si haces un mal uso

Los riesgos para la salud de un consumo excesivo de esta hormona que induce al sueño van desde la irritabilidad y el nerviosismo hasta el aumento de peso



Varios complementos alimenticios para dormir con melatonina en una farmacia / CONSUMIDOR GLOBAL

10 junio 2025  **Teo Camino**



Compartir

pirotec de avión y azaradas para combatir el **jet lag** y conciliar el **sueño**. El **cháin** de la juventud, la llamaban. En Europa y **España** estaba prohibida -la consideraban un medicamento sin regular- y los inspectores de aduanas no permitían su entrada en el país.

Publicidad

Ahora, más de dos décadas después, “los **complementos alimenticios de melatonina** son lo primero que te ofrecen en las [farmacias](#) para ayudarte a dormir”, expone a [Consumidor Global](#) Nuria Salazar, profesora de Farmacia de la Universidad San Pablo CEU, sobre la venta masiva y **sin receta** de cápsulas de menos de 2 miligramos -por encima de esta cantidad se la considera un **medicamento**- de esta hormona que ayuda a controlar los ritmos circadianos y la adaptación al ciclo luz-oscuridad.

Como **consumidor**, ¿has tenido un problema con alguna empresa? ¡[Cuéntanos tu historia!](#)

Artículo relacionado



Más "valentía", más legumbres y adiós a las macrogranjas: un nuevo modelo de transición alimentaria

## El consumo de melatonina

Salud

Medicamentos

Expertos

Farmacias

Cuatro millones de españoles tienen problemas crónicos con el sueño, según la Sociedad Española de Neurología (SEN), de los cuales dos tercios no buscan ayuda profesional y más de 200.000 se automedican. “La demanda de **suplementos de melatonina** ha aumentado mucho desde la situación de ansiedad e incertidumbre que generó el **Covid**.

### Artículos relacionados



...sueño peor que nunca”, apunta Salazar, quien opina que este complemento nutricional -sintetizado químicamente en el laboratorio-, si se consume de forma adecuada, puede ser el mejor aliado para la **salud**.

Rocío Antón



BIENESTAR

No es la meditación; esta es la rutina cotidiana de Antonio Banderas para cuidar su salud mental

Rocío Antón



ALIMENTACIÓN

Las sociedades científicas lo dicen claro: cuanto menos alcohol, mejor

Juan Revenga



BIENESTAR

¿Buscas una sonrisa impoluta para el verano? Mitos sobre el blanqueamiento dental que debes conocer

Juan Manuel Del Olmo



BIENESTAR

Carlos Pitillas, psicoterapeuta: "El mayor peligro es usar las pantallas como regulador emocional"

Teo Camino





Sin embargo, tal y como apunta Óscar Larrosa, neurofisiólogo y director del máster en medicina del sueño de Tech Institute, “muchacha gente hace un mal uso”, lo que sí puede comportar la aparición de **efectos adversos**.

### Mal uso generalizado

“Se usa para todo. Es como el **agua de Lourdes**. Hasta el vecino aconseja melatonina. Duermo mal, melatonina. No, espere, hay que ver por qué no duerme. La **melatonina** sirve para lo que sirve y no es la **solución mágica** que algunos predicán”, apunta Larrosa.

Publicidad







Una persona toma una infusión concentrada de hojas de salvia / PEXELS

También conocida como N-acetil-5-metoxitriptamina, la melatonina es una **hormona** producida de forma natural por la glándula pineal que participa en una gran variedad de procesos celulares, neuroendocrinos y neurofisiológicos. La que se encuentra en los suplementos alimenticios de las farmacias, ya sea pura o en combinación con pasiflora, **salvia** u otras [plantas medicinales](#) relajantes, “no deja de ser un componente **químico** que introducimos en el cuerpo y que puede desestabilizar nuestro organismo”, advierte Miguel Ángel Garabal, psicólogo especialista en terapia cognitivo conductual y miembro de Doctoralia.

### La venta de melatonina sin receta

Los expertos consideran que el hecho de que se vendan cápsulas de 2 miligramos de melatonina como suplemento alimenticio -sin receta- es un **despropósito** porque “cada cuerpo es diferente y las indicaciones sobre la ingesta o no de esta **neurohormona** se deben prescribir de manera individual por un especialista **médico** tras realizar un análisis exhaustivo de los factores que afectan al sueño”, añade Garabal. Además, cada formulación de melatonina -de liberación inmediata, prolongada o dual- funciona de forma distinta y tiene sus momentos de ingesta, algo que mucha gente desconoce. Cada formulación estará indicada o no en función de la problemática de cada persona.

Artículo relacionado



### Ni café ni arroz: este es el alimento que nunca caduca y preserva sus propiedades naturales

Rocío Antón

“Es más complejo de lo que parece usarla bien sin pedir ayuda a un especialista. La melatonina puede facilitar el sueño, pero puede generar el **efecto contrario** si abusamos de ella, lo que hará florecer efectos adversos”, apunta Garabal. “Si no se usa bien es como si se fuma un puro, no le va a servir de nada”, advierte Larrosa.

#### Los riesgos del consumo excesivo

Tal y como advierte la Agencia Española de Medicamentos y Productos Sanitarios (Aemps), que recientemente se prohibió la comercialización del complemento alimenticio **Melatonin** -comprimidos de 3 miligramos de melatonina- por venderse de forma **ilegal**, el consumo de esta neurohormona puede hacer aparecer los siguientes efectos adversos: irritabilidad, nerviosismo, **insomnio**, sueños extraños, **migraña**, letargia, hiperactividad psicomotriz, **mareo**, somnolencia, hipertensión, dispepsia, úlceras bucales, hiperbilirrubinemia, sudoración nocturna, erupciones cutáneas, dolores en las extremidades, síntomas de menopausia, astenia, dolor torácico y [aumento de peso](#), entre otros.

Publicidad



Una persona que padece insomnio / PIXABAY

Además, su **ingesta** puede interactuar con anticoagulantes, anticonvulsivos, **anticonceptivos** y medicamentos para la **diabetes**, “por lo que hay que vigilar mucho qué otros medicamentos se consumen”, alerta Garabal, quien añade que las personas que sufren trastornos de **ansiedad** o **depresión** también deberían buscar cualquier alternativa antes de tomar melatonina.

### Soluciones previas a la melatonina

Los expertos coinciden en que los **problemas del sueño** son muy complejos porque son muchos los factores que pueden influir en esta problemática. “La melatonina puede ser útil para personas con dificultades para conciliar el sueño, para determinados tipos de insomnio -pocos- y para algunas **personas mayores**, pero siempre se pueden tomar medidas previas antes de recurrir a esta neurohormona”, apunta Larrosa.

“El cuerpo humano depende de un cúmulo de factores y los hábitos de sueño son muy importantes. Podemos no dormir por activación fisiológica, por [estrés](#) o ansiedad, porque el ambiente no es el más propicio”, explica Garabal. Antes de introducir cualquier químico en el organismo, los expertos aconsejan el **ejercicio** diurno, evitar **móviles** y pantallas antes de acostarse, una **iluminación** tenue antes de meterse en la **cama** y seguir una rutina y unos **horarios**. Si de este modo no se soluciona el problema, “acudir al médico



- [Català](#)
- Castellano
- [English](#)

- [Ciudadanos](#)
- [Profesionales](#)
- [Info corporativa](#)
- [Ciudadanos](#)
- [Profesionales](#)
- [Info corporativa](#)
- [Portada](#)
- [Noticias](#)
- [Premio SEN Esclerosis Múltiple para el Dr. José Enrique Martínez](#)
- [Noticias](#)
  - [Arte usuario](#)
  - [Informació general](#)
  - [Premios](#)
  - [Notas de prensa](#)
- [Agenda](#)
  - [Actos](#)
  - [Convocatoria premios](#)
  - [Jornadas y cursos](#)

## Noticias

10 de junio de 2025 - [Información general](#)

### Premio SEN Esclerosis Múltiple para el Dr. José Enrique Martínez



*La Sociedad Española de Neurología ha premiado la trayectoria científica del coordinador de la Unidad de Esclerosis Múltiple del 'Hospital del Mar y coordinador del Grupo de investigación en Neuroinmunología de su instituto de investigación.*

El Dr. José Enrique Martínez recibió el pasado 4 de junio, dentro del Acto Institucional de la [Sociedad Española de Neurología](#), el '**Premio SEN Esclerosis Múltiple**', que reconoce su trabajo científico en este

campo. Estos galardones representan el reconocimiento de la SEN a aquellas personas o entidades que han contribuido al desarrollo de la neurología.



El Dr. Martínez en la entrega del premio

El presidente de la Sociedad Española de Neurología, el Dr. Jesús Porta-Etessam explica que ***"la SEN ha otorgado este premio al Dr. Martínez como reconocimiento a su prolífica trayectoria investigadora y a su gran actividad científica"***. En este sentido, su trabajo se ha centrado en el estudio de la inmunología de la esclerosis múltiple, investigando el impacto sobre el sistema inmune de las infecciones crónicas por herpesvirus, así como su aplicación translacional a la clínica de la enfermedad a la hora de determinar biomarcadores de evolución clínica y respuesta al tratamiento. Sus principales aportaciones se centran en el ámbito de las células *Natural Killers* y su influencia en aspectos clínicos de la esclerosis múltiple.



Licenciado en Medicina por la Universidad de Sevilla y especialista en Neurología por el Hospital Clínic, el Dr. José Enrique Martínez, es el actual coordinador de la Unidad de Esclerosis Múltiple del Hospital del Mar y coordinador del Grupo de investigación en Neuroinmunología de su instituto de investigación. También es profesor asociado de la Universitat Pompeu Fabra e investigador de la red de enfermedades inflamatorias.

## Compromiso social



## Redes sociales



### Entidad colaboradora



## Contacto

Parc Salut Mar

Passeig Marítim 25-29 Barcelona 08003

[Ver la situación en Google Maps](#)

Tel: 93 248 30 00 · Fax: 93 248 32 54

[Solicitud de información](#)





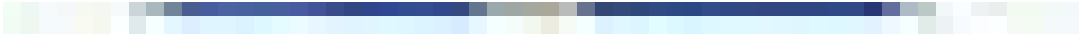
## Innovaciones y Descubrimientos en el Hospital del Mar: Últimas Noticias y Progresos Destacados

Salud

Por: Mariana G.

10 de junio de 2025





El pasado 10 de junio de 2025, el Dr. José Enrique Martínez recibió el prestigioso 'Premio SEN Esclerosis Múltiple' otorgado por la Sociedad Española de Neurología. La ceremonia de reconocimiento se llevó a cabo el 4 de junio, destacando las contribuciones significativas de Martínez al campo de la neurología, especialmente en el estudio de la esclerosis múltiple.

Durante el evento, el presidente de la Sociedad, el Dr. Jesús Porta-Etessam, elogió la destacada carrera investigadora del Dr. Martínez y su intensa actividad científica. Su trabajo se ha centrado en el estudio de la inmunología de la esclerosis múltiple, con un enfoque particular en el impacto de las infecciones crónicas por herpesvirus en el sistema inmunitario. Además, su investigación en biomarcadores ha permitido avances en la predicción de la evolución clínica de la enfermedad y la respuesta a los tratamientos. Entre sus aportes más notables, se encuentra el análisis de las células 'Natural Killers' y su papel en la clínica de la esclerosis múltiple.

El Dr. Martínez, originario de Sevilla y especialista en Neurología por el Hospital Clínic, lidera actualmente la Unidad de Esclerosis Múltiple en el Hospital del Mar. Asimismo, coordina el Grupo de investigación en Neuroinmunología en su instituto de investigación y ejerce como profesor asociado en la Universitat Pompeu Fabra. Su dedicación a la investigación y al tratamiento de la esclerosis múltiple lo ha posicionado como una figura clave en el ámbito de la neurociencia moderna.

Este reconocimiento resalta no solo su contribución científica sino también su continuo compromiso con la mejora de los tratamientos para esta compleja enfermedad, subrayando su impacto en el avance de la neurología en España.

**EL DIARIO** MONTAÑÉS

## El matemático Luis Alberto Fernández, nuevo decano de la Facultad de Ciencias de la UC

El neurólogo Julio Pascual ha sido nombrado director del Departamento de Medicina y Psiquiatría



Conchi López, Julio Pascual, José Alberto Fernández y Julio Álvarez. DM

**Ana Rosa García**

Santander

Seguir

Martes, 10 de junio 2025, 19:54

Comenta



El matemático Luis Alberto Fernández tomó posesión este lunes como decano de la Facultad de Ciencias de la Universidad de Cantabria (UC) en una ceremonia en la que también fue nombrado el neurólogo Julio Pascual como director del Departamento de Medicina y Psiquiatría. El acto, celebrado en la sala Juan Jordá del Pabellón de Gobierno, estuvo presidido por la rectora de la UC, Conchi López, acompañada por el secretario general, Julio Álvarez.

Como retos para los próximos seis años, Fernández señaló que la Facultad de Ciencias «está inmersa en un triple proceso de renovación». La del propio edificio, cuyas obras están generando «ciertas distorsiones en la actividad docente e investigadora»; la del personal docente, porque «se están jubilando muchos profesores que han sido referentes, y ahora se están incorporando docentes jóvenes a quienes debemos cuidar»; y la de los planes de estudio, ya que «los grados actuales se implantaron hace unos 15 años, en un contexto muy diferente, con pocos alumnos de ingreso y dudas sobre la viabilidad de la facultad. Esa situación condicionó los planes de estudio actuales. Desde entonces, se ha creado el doble grado en Física y Matemáticas y se ha producido una auténtica eclosión», recordó.

Doctor en Matemáticas por la UC y profesor titular de Universidad en el área de Análisis Matemático del Departamento de Matemáticas, Estadística y Computación de la UC desde 1991, Fernández apuesta por una toma de decisiones participativa: «Hay mucha gente en la facultad que puede aportar y la idea es que todos tengan cabida. Las decisiones deben tomarse por mayoría, funcionando de forma democrática, que es como creo que debe hacerse».

Posee una amplia experiencia docente, principalmente en asignaturas básicas de primeros cursos de las titulaciones de Matemáticas y Física. Su área de investigación se centra en la teoría de control de sistemas gobernados por Ecuaciones Diferenciales Ordinarias y Ecuaciones en Derivadas Parciales. En los últimos años, su trabajo ha estado enfocado en modelos matemáticos aplicados a la medicina, en especial sobre tratamientos contra el cáncer. Esta actividad ha generado en torno a cincuenta publicaciones en revistas científicas internacionales y en actas de congresos nacionales e internacionales.

En el ámbito de la gestión académica, ha sido subdirector de su departamento (1999-2000), y posteriormente director del mismo entre 2003 y 2009. Durante este último período lideró la elaboración y puesta en marcha del actual plan de estudios del grado en Matemáticas y colaboró activamente en la implantación del grado en Ingeniería Informática en la UC. Ha desarrollado también una destacada labor de divulgación científica, coorganizando durante quince años (2004-2019) el ciclo de talleres 'Matemáticas en Acción', con el objetivo de mostrar la relevancia y aplicabilidad de las matemáticas en diversos ámbitos científicos y técnicos, en una época en la que la disciplina aún no gozaba del reconocimiento social del que disfruta en la actualidad.



## Facultad de Medicina

El neurólogo Julio Pascual Gómez, que dirige la Unidad de Cefaleas de Valdecilla (reconocida en 2020 y 2021 con el Premio BIC a la excelencia nacional), fue elegido el pasado 30 de mayo como director del departamento de Medicina y Psiquiatría. En su prestigiosa trayectoria ha recibido diversos premios, entre los que destacan el Ramón y Cajal de neurociencia, el Kaplan Award de la American Headache Society, el Premio Jano, el Premio Migraña en dos ocasiones, el Enrico Greppi 2008 de la European Headache Federation, el Premio de Cefaleas de la Sociedad Española de Neurología en los años 2009 y 2014, el Premio a la Trayectoria Profesional de la Organización Médica Colegial de 2018 y el Premio a la Trayectoria de Investigación Enrique Parés del Consejo Social de la UC (2024).

Como recuerda la UC en nota de prensa, Pascual defendió su tesis doctoral en el año 1988 con la calificación de Premio Extraordinario, ha dirigido 19 tesis doctorales y sus publicaciones incluyen 12 libros, 148 capítulos de libros y 421 artículos científicos (índice h de 65). Además, ha sido responsable de 20 proyectos de investigación financiados de forma competitiva con fondos públicos y privados. Actualmente es responsable de un Proyecto del Plan Nacional y de un Proyecto Europeo.

Profesor asociado de la Universidad de Cantabria desde el año 1987 al 2006, cuando fue nombrado jefe de Servicio de Neurología del Hospital Universitario de Salamanca, etapa en la que profesor asociado de Medicina de la Universidad de Salamanca. Entre 2010 y 2015 desarrolló su carrera en Asturias, como profesor titular de Neurología de la Universidad de Oviedo y director del Área de Gestión Clínica de Neurociencias del Hospital Central de Asturias. Y allí fue donde recibió la llamada para incorporarse al puesto de gerente de Valdecilla, que ocupó desde septiembre de 2015 a agosto de 2019. Tras su regreso a la actividad clínica, ocupó la jefatura de servicio de Neurología de Valdecilla, cargo que ha ocupado hasta hace un par de meses.

Temas Medicina Matemáticas Universidad de Cantabria Hospital Universitario de Marqués de Valdecilla Alberto Fernández Julio Pascual

Comenta

Reporta un error



## Salud Bienestar

# Lo que un neurólogo advierte sobre los síntomas del Parkinson: "Pueden ser los primeros indicios de la enfermedad"

\* *Sus primeras manifestaciones pueden pasar desapercibidas durante años*

\* *Tres rutas de senderismo para principiantes relajantes y poco masificadas*



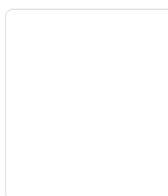
SUSCRÍBETE



El doctor Jose Manuel Felices Farias.

## El doctor José Manuel Felices: "Dormir bien en España cuando hace calor es posible si haces esto antes de acostarte"

- La falta de descanso en verano afecta al cuerpo y la mente, provocando fatiga, problemas de concentración e incluso riesgo cardiovascular.
- **Más información:** [El médico José Manuel Felices advierte a España: "Nunca te duches justo después de hacer deporte"](#)

**Vicent Selva**

Publicada 10 junio 2025 13:16h

**Actualizada** 10 junio 2025 17:00h

Las altas temperaturas del **verano** dificultan conciliar el sueño y descansar bien



COMPARTE





## Sevilla.-La Sociedad Española de Neurología reconoce la labor científica del especialista del Macarena Joan Montaner



**Código:** 6785555

**Fecha:** 09/06/2025

**Dimensiones:** 2000 x 1500 (0.31MB)

**Fotos del Tema:** 1

**Pie de Foto:**

El neurólogo y jefe de Servicio de Neurología del Hospital Macarena de Sevilla, Joan Montaner.

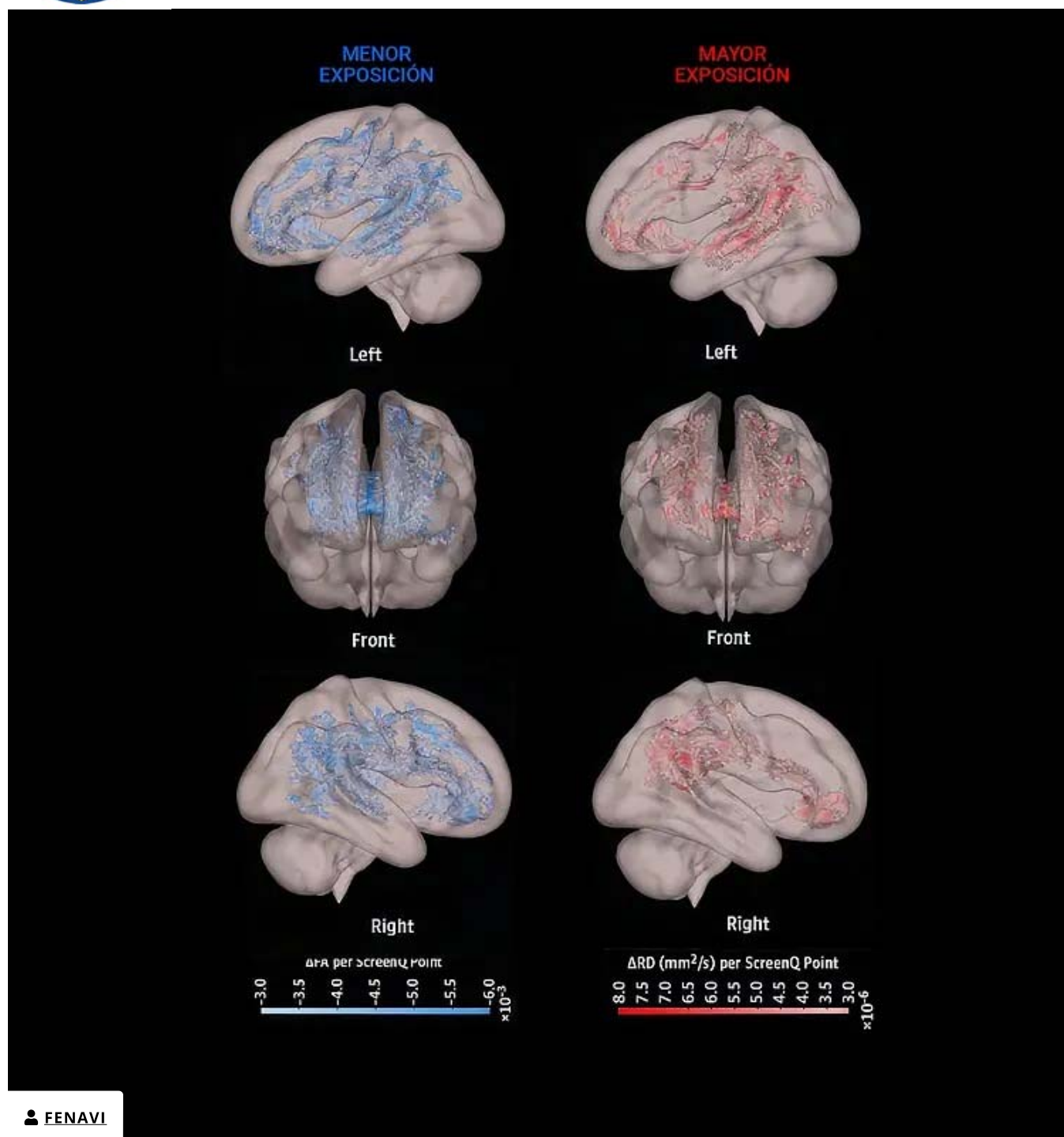
REMITIDA / HANDOUT por HUVIM

Fotografía remitida a medios de comunicación exclusivamente para ilustrar la noticia a la que hace referencia la imagen, y citando la procedencia de la imagen en la firma

**Firma:** HUVIM



Para descargar esta foto, entre como abonado o contáctenos:  
Teléfono +34 91 359 26 00 - Email [archivo@europapress.es](mailto:archivo@europapress.es)



FENAVI

10 DE JUNIO DE 2025 NOTICIAS 0 COMENTARIOS

## Las pruebas de los efectos nocivos del abuso de pantallas en los cerebros de los menores (+Video)

**Salud.-** El epidemiólogo Miguel Ángel Martínez-González, catedrático de Salud Pública de la Universidad de Navarra y catedrático visitante de la Universidad de Harvard, sostiene que el **abuso de los móviles con conexión a internet "es responsable" de los problemas de salud mental** detectados en los últimos años en niños y adolescentes.



Privacidad - Términos



00:00/02:01

Truvid



auto skip



Se posiciona así del lado del psicólogo estadounidense Jonathan Haidt, autor de La generación ansiosa, a quien se le reprocha haber exagerado la relación entre el entorno digital y el deterioro del bienestar de la infancia sin tener una evidencia científica sólida. El médico español sigue la senda de Haidt y defiende que “empieza a haber cada vez más investigaciones que ya **no se limitan** sólo a mostrar una correlación, sino que prueban que las pantallas son la causa o una de las causas de una epidemia neuropsíquica sin precedentes entre los menores”.

**Lea también:** [Científicos japoneses habrían desarrollado un tipo de sangre artificial compatible con cualquier otro tipo](#)

El asunto es complejo y tiene sus grises. La tecnología propicia innegables avances y no sería justo atribuirle toda la responsabilidad en el incremento de los problemas de salud mental de niños y adolescentes, que parece obedecer más bien a un fenómeno multifactorial. Pero cada vez hay más expertos que denuncian los “riesgos” de una exposición abusiva. Martínez-González, que ha liderado grandes estudios epidemiológicos y está entre los 10 investigadores más citados en su ámbito en España, ve “un cambio de tendencia» en la literatura científica producido, sobre todo, a partir del informe del US Surgeon General, que en 2023 advirtió de que “las redes sociales, aunque pueden tener beneficios en algunos niños y adolescentes, **también pueden tener un profundo riesgo de daño en su salud mental y en su bienestar**”.

Entre el centenar de estudios citados en el informe de la máxima autoridad de salud pública de EE.UU. se mencionan dos ensayos con grupos de control aleatorizados. El primero, realizado con jóvenes universitarios, dice que **limitar el uso de redes sociales a 30 minutos al día durante tres semanas “mejoró significativamente la gravedad de la depresión”**. Otro trabajo publicado en American Economic Review señala que desactivar Facebook durante cuatro semanas aumentó la satisfacción con la vida.



La literatura científica muestra, por otro lado, un buen número de estudios que hablan de un efecto nulo o incluso positivo de las pantallas. Por ejemplo, el umbrella review de más de 100 metaanálisis y cerca de dos mil 500 papers que publicó Nature en 2023 observa efectos pequeños que varían según el tipo de uso y el contexto. Martínez-González considera que en este trabajo **“se mezclan estudios que no son combinables**, con distintos tiempos de exposición, lo que descafeína el efecto”. “Es la misma neblina que se produce con otro estudio que se cita con frecuencia, publicado en The Lancet Regional Health, **que tiene un montón de fallos**. La no demostración de los efectos no significa en ningún caso que estos no existan ni que las pantallas sean inocuas”, añade.

El salto cualitativo en la investigación se ha producido con el paso de estudios observacionales, que probaban una mera asociación, a estudios de intervención con diseño aleatorizado (sometido a un proceso al azar) y grupo de control, la mejor forma de lograr evidencia causal sin exponer a efectos adversos a los participantes.

#### **“Mejora el comportamiento”**

Martínez suele poner en sus conferencias un estudio experimental publicado en JAMA en 2024 realizado con lo que se denomina aleatorización en clúster, por el que se asignan grupos de individuos al azar a diferentes grupos de intervención. Durante dos semanas se sustituyeron todos los dispositivos de una familia entera por un teléfono tonto, sin internet, y a otra familia se la dejó que siguiera con sus smartphones. Se midió el bienestar al principio y al final del experimento y se observó que «afectaba positivamente a los síntomas psicológicos de los niños, en particular al mitigar los problemas de conducta internalizados y mejorar el comportamiento prosocial».

También suele mencionar este epidemiólogo otro estudio de intervención de la Universidad de Bath (Reino Unido) de 2022 que llegó a la conclusión de que estar una semana sin redes sociales (Facebook, Twitter, Instagram y TikTok) conduce a “significat <sup>^</sup> mejoras en el bienestar, la depresión y la ansiedad”. **“No conozco a ningún especialista médico que no esté asustado por e**





La protesta es reflejo de un nuevo fenómeno social que ha encontrado apoyo en todo el espectro político, desde la ley antipantallas de Sira Rego (IU) que se está tramitando en el Congreso al decreto de Isabel Díaz Ayuso (PP) que limita los dispositivos en las aulas y prohíbe hacer deberes con tabletas en casa.

David Ezpeleta, vicepresidente y responsable del Área de Neurotecnología e Inteligencia Artificial de la Sociedad Española de Neurología, constata que, desde hace alrededor de una década, “coincidiendo con la generalización de las redes sociales y el uso intensivo de las nuevas tecnologías, se observan alteraciones conductuales y **cambios estructurales en el cerebro no sólo en jóvenes**, sino también desde los primeros años de vida, por la sobreexposición” al entorno digital.

El contacto con todo el mundo que se halla dentro de las pantallas deja huella en todo el cableado del órgano que nos gobierna. “En los más pequeños, en edades preescolares, se ha observado una alteración en la mielinización en las conexiones neuronales en **áreas responsables del lenguaje y la alfabetización**”, detalla Ezpeleta. Las pruebas de imagen, como PET y TAC, sirven para cuantificar y señalar la incidencia de un uso intensivo y nocivo del “chupete digital”, como recoge un estudio en JAMA Pediatrics cuyas resonancias ilustran este reportaje.

Los clínicos emplean la resonancia magnética para estudiar los tractos nerviosos, esto es, las prolongaciones de las neuronas que conectan diferentes regiones del cerebro y el resto del sistema nervioso central. En los preescolares, más horas frente a las **pantallas se asocia con “carreteras internas”** del cerebro menos desarrolladas. Las imágenes muestran los tractos nerviosos donde se observa esta diferencia entre preescolares expuestos a pantallas frente a los no expuestos. Una menor cantidad de estas “carreteras neuronales” construidas a lo largo de la infancia puede llevar **“a alteraciones en el desarrollo del lenguaje, la atención, la memoria y el aprendizaje”**, explica Ezpeleta.

#### **“Daña la plasticidad”**

Dejar los dispositivos a los niños sin control parental junto a la permisividad de **“vagabundear por el contenido de las redes” son acciones que “dañan la plasticidad de un cerebro en pleno desarrollo”**. Ezpeleta, como otros investigadores, y como reza el título de un reciente editorial de la revista científica Nature –¿Perjudican las pantallas a los adolescentes? Qué pueden hacer los científicos para encontrar respuestas), busca no sólo el cómo, sino el porqué, así como la reversibilidad de los efectos ante un órgano aún inmaduro.

«No debemos demonizar, sino educar en el uso, que sea sano y productivo. Tanto en casa como en el colegio», dice tajante el neurólogo. Y no hay que olvidar, recuerda, “que el tiempo que uno le dedica a lo digital se lo resta a lo demás: ejercicio físico, relaciones sociales...”. En esa misma línea, el editorial de Nature destaca que, “si la tecnología ayuda, perjudica, hace ambas cosas o ninguna, probablemente dependa de los antecedentes de cada persona, de las plataformas de redes sociales que utilice y del contenido que vea”.

Un ejemplo lo publicaba recientemente un grupo de investigadores de la Universidad de Cambridge en un artículo en Nature Human Behaviour. Analizaron una muestra de **más de tres mil adolescentes de entre 11 y 19 años** de Reino Unido y su conclusión fue que aquellos con problemas de salud mental pasaron de media unos 50 minutos más al día en redes sociales respecto a aquellos que no los sufrían. Para Ezpeleta, este trabajo de nuevo pone de manifiesto que «los medios digitales se han convertido en parte integrante de la vida de los adolescentes». Por eso, «debemos reconocer los efectos negativos», insta el neurólogo.

**“Si tras 10 de minutos de uso**, se les pide que lo dejen, se le quita el dispositivo y entran en cólera, estamos ante un problema de adicción que va a afectar a su rendimiento académico”, dice. En la revista Dialogues in Clinical Neuroscience, varias revisiones apuntan también a esas huellas en el cerebro.

El neurólogo Ezpeleta reclama que el **“tiempo excesivo con el móvil”** no sea en vacío, “sino que sirva para cosas de valor, como ampliar el conocimiento en una materia”, pero **sin “subarrendar capacidades a la tecnología”**. Para Ezpeleta resulta clave que “los niños y los adolescentes lean en papel, escriban a mano y subrayen las ideas». “Esto constituye un factor neuroprotector, lo hemos comprobado”, recalca.

Un trabajo de la Universidad de Hong Kong, publicado en Early Education and Development abordó los cambios en el cerebro de niños menores de 12 años a través de 33 estudios que usaron tecnología de neuroimagen para medir el impacto en más de 30 mil participantes. **La conclusión es que el tiempo frente a la pantalla influye de forma negativa en la función cerebral** necesaria para la atención, las capacidades de control ejecutivo, el control inhibitorio, los procesos cognitivos y la conectividad funcional. ▲



escuela durante una hora al día para actividades recreativas o de aprendizaje sacaron mejores notas que los que no los utilizaron, pero los resultados empeoraron a partir de una hora en el caso del ocio y de tres horas en el caso del aprendizaje. La OCDE no demoniza la tecnología y considera que «puede ser un medio para involucrar a los alumnos en una enseñanza más interactiva», pero también la ve como **“una fuente de distracción en clase que puede ser perjudicial para el aprendizaje”**. En otro estudio con asignación aleatoria y grupo de **control realizado en la “hipercompetitiva”** academia militar West Point de EEUU, donde “los incentivos para prestar atención en clase son especialmente altos”, se observó que **“permitir el uso de ordenadores en el aula redujo el rendimiento** promedio de los estudiantes en los exámenes finales en aproximadamente una quinta parte de la desviación estándar”.

Y está el proyecto SAPA, otro trabajo con cerca de 400.000 participantes reclutados entre 2006 y 2018 y entre 2011 y 2018 en EEUU. «Este estudio demuestra que se ha producido un efecto Flynn inverso», explica Martínez-González. “Si a lo largo del siglo XX **el coeficiente intelectual medio había aumentado generación tras generación**, a partir de que se extiende el uso de los móviles con conexión a internet nos hemos vuelto menos inteligentes, especialmente los jóvenes”.

Bajo el título **Generación Zombi (Península)**, Javier Albares, neurofisiólogo y miembro de la Sociedad Española del Sueño y de la European Sleep Research Society, ha analizado este problema desde diferentes puntos de vista. En su libro hace un repaso de la literatura científica dedicada a los efectos y argumenta cómo «los dispositivos digitales influyen en el rendimiento escolar y en la baja calidad y cantidad del sueño, factores que multiplican las consecuencias negativas». Además, pone sobre la mesa que “nuestra ancestral fisiología no necesita pantallas, no está adaptada a los trepidantes cambios del mundo digital producidos en los últimos 20 años”.

El impacto en la psique de los adolescentes preocupa, “y mucho», alerta Ezpeleta. Dismorfia y trastornos de la alimentación junto a depresión y agresividad “se desarrollan **con más facilidad de puertas para adentro de la habitación mientras navegan por las redes**”, añade. En una revisión de investigadores españoles, publicada en Journal of Epidemiology and Community Health, se analiza el aumento de los niveles de insatisfacción corporal, mayor incidencia de anorexia, bulimia y problemas de cantidad y calidad de sueño, así como más riesgo de depresión y de conductas suicidas.

#### Intentos de suicidio

“Estoy totalmente convencida de que hay causalidad”, afirma una de sus autoras, la catedrática Almudena Sánchez-Villegas, decana de la Facultad de Medicina de la Universidad Pública de Navarra, que trabaja en un proyecto de salud mental que está midiendo los estilos de vida de dos mil 50 adolescentes y que en los resultados preliminares ya ha encontrado “una asociación clara entre el uso de pantallas y la sintomatología depresiva y ansiosa y el riesgo de suicidio”, aunque habrá que esperar un par de años para ver los resultados longitudinales de esta cohorte a la que van a hacer un seguimiento.

Coincide con ella el psicólogo clínico Francisco Villar, coordinador del programa de atención a la conducta suicida en el menor del Hospital Sant Joan de Déu de Barcelona, que cuenta que en una década se ha multiplicado por cuatro el número de menores ingresados en las urgencias psiquiátricas (los casos más graves) de este centro hospitalario: “Antes nos llegaban **250 chicos al año** que se habían intentado suicidar y ahora son mil. Desde 2013 se ha producido un incremento continuado que se disparó con el Covid, pero viene de antes, porque en 2019 estábamos en 400. Cada vez hay más niñas y cada vez son más pequeñas. No tengo ninguna duda de que las pantallas están detrás. Cada vez hay más evidencia que muestra sus efectos negativos».

Villar observa la “causalidad” en su “práctica clínica diaria”, donde se está encontrando con «nuevas fuentes de sufrimiento, distintas a las que existían hace una década”. “El abuso sexual en el ámbito familiar lo había entonces y lo hay ahora, pero antes no se veían casos como los que hay ahora, como el de una niña de 12 años que intenta suicidarse porque tiene un novio de 50 años que en las redes sociales se hizo pasar por alguien de su edad y que lleva meses acosándola”.

Sigue la información minuto a minuto en nuestro [Telegram Instagram Facebook Twitter](#) ¡La noticia en tus manos!

Compartir

Twitter

Correo electrónico

Compartir

Impresión

Correo electrónico

Compartir

## Deza-Tabeirós

Morrazo Pontevedra Arousa Ourense Sociedad Concellos Galicia

### «En CHUS llevamos meses con el test en sangre para demencias»

Galardonado con el Premio SEN Enfermedades Neurológicas, José María Prieto hace extensivo el reconocimiento a nivel estatal a «los grandísimos profesionales» del servicio en el CHUS, pioneros en múltiples técnicas gracias en parte a una innovadora tecnología y referentes en investigación traslacional



El jefe de Neurología del CHUS, José María Prieto, recibe el galardón del presidente de la SEN, Jesús Porta Etessam. | Cedida

PUBLICIDAD

**koro martínez**Santiago 11 JUN 2025 6:01  
Actualizada 11 JUN 2025 8:12

Al frente de un servicio de Neurología en el Complejo Hospitalario Universitario de Santiago que cumple ahora medio siglo de vida, José María Prieto acaba de ser premiado por la Sociedad Española de Neurología por su destacada labor científica, si bien entiende que la distinción reconoce el excelente trabajo, tanto de los miembros actuales del equipo como de los que les precedieron desde que lo iniciara el profesor Manuel Noya. Una larga trayectoria durante la que Neurología del CHUS ha sido pionera en múltiples técnicas y es centro de referencia a nivel estatal en esclerosis múltiple, párkinson y epilepsia. Además, su Unidad de Ictus ha sido distinguida con la máxima acreditación por parte de la Organización Europea del Ictus.

PUBLICIDAD

**¿Qué supone el reconocimiento por parte de la SEN?**



PUBLICIDAD

PUBLICIDAD

No puedo más que estar agradecido, y más cuando es el reconocimiento de compañeros de toda España al trabajo que llevamos haciendo mucho tiempo en el servicio, desde que lo fundó el profesor Noya. Entre los motivos que mencionó el presidente Porta para otorgarnos este premio, destacó básicamente que hemos sido capaces de traer la última tecnología y realizar técnicas que no se habían hecho antes en ningún otro sitio del país.

**¿Un premio extensivo a todo el servicio?**

PUBLICIDAD

Indudablemente, uno solo no es capaz de prácticamente nada y, además, venimos de unos precedentes muy importantes y trabajamos en un servicio con gente muy capaz, grandísimos profesionales y referentes a nivel nacional en todas las áreas de Neurología. Lo único que hacemos es continuar la labor que empezaron otros, introduciendo tecnologías como puede ser la de la cirugía del párkinson por ultrasonido, el diagnóstico precoz de demencias mediante análisis de sangre o técnicas de neurofisiología, iniciativas que han llevado a que se nos concediera este premio.

**¿El diagnóstico con análisis de sangre está relacionado con el test que acaba de aprobar la FDA?**

PUBLICIDAD

PUBLICIDAD

Sí, la FDA acaba de aprobar una tecnología para este diagnóstico precoz en alzhéimer, y es algo en lo que nosotros llevamos ya unos meses trabajando en investigación. Aún no está aprobado para su aplicación clínica y, de hecho, este fin de semana va a haber un encuentro de expertos en demencias a nivel nacional en Santiago para analizar diversos temas, entre ellos obviamente la posibilidad de hacer análisis de sangre para un diagnóstico con mayor seguridad de las demencias.

**De momento solo en ensayos, ¿y en aplicación clínica?**

PUBLICIDAD

Mi opinión es que será en poco tiempo, pero no puedo concretar, quizás en la reunión de este viernes y sábado podamos sacar alguna conclusión. Lo que sabemos es que funciona, puede ser útil y se puede utilizar.

## **¿Cuántos participantes va a haber en el encuentro de Santiago?**

La previsión es que haya al menos 80 expertos en esta convocatoria de la Sociedad Gallega de Neurología que presido, en la que analizaremos toda la información disponible porque probablemente en poco tiempo tengamos que tomar nuevas decisiones terapéuticas y diagnósticas, y es necesario estar a la última.

## **¿Qué peso tiene la investigación en el servicio?**

Muy importante, sin ninguna duda, sobre todo a nivel de investigación traslacional porque en medicina siempre hay que buscar que tenga una aplicación práctica que se pueda traducir en el tratamiento a los pacientes.

## **¿Es un reclamo para los MIR?**

Bueno, somos el único servicio de Galicia con tres residentes por año y estamos muy contentos porque para un hospital también es muy importante tener médicos residentes, es un motivo de prestigio sin ninguna duda. Y es algo que se debe asumir que forma parte de un hospital universitario, y con unidades de referencia para ofrecer tratamientos que en otros sitios no se pueden llevar a cabo.

## **¿Cuáles considera las grandes fortalezas del servicio?**

En primer lugar, que es un servicio ya consolidado y que cumple ahora 50 años y luego que tiene unidades específicas en cada una de las patologías de neurología, siendo algunas además de referencia nacional. Tenemos tres catalogadas como CSUR, la de esclerosis múltiple, la de párkinson y la de epilepsia, y la unidad de ictus ha sido reconocida a nivel europeo. A ello se suma un grupo de investigación propio de neurología para distintas patologías, y lo que buscamos es que esa investigación tenga una utilidad práctica en el día a día con los pacientes. Disponemos, además, de técnicas que hay en muy pocos hospitales de España, con la cirugía por HIFU, donde fuimos los primeros del sistema público. Contamos también con una tecnología de análisis de sangre muy sensible y específica, Simoa.

## **¿Y el reto, mantenerse?**

No solo mantenerse, sino adquirir autonomía en las pruebas propias de la especialidad. Y luego hay un reto que espero no jubilarme sin haberlo al menos puesto en marcha, que es tener una unidad del sueño como corresponde, que funcione de manera homogénea y sistemática. Es complicado, pero cuando uno tiene la convicción de que debe hacerse, espero poder convencer de ello.

## **¿Por qué es importante esa unidad del sueño?**



El 20% de las enfermedades relacionadas con el sueño deben ser estudiadas por neumólogos, pero el resto son problemas neurológicos que, además, repercuten en la salud general del paciente, en su salud cardiológica e incluso mental.

**TEMAS**

INVESTIGACIÓN

NEUROLOGÍA

TECNOLOGÍA

SANTIAGO

11 Jun, 2025

Argentina

Colombia

Españ

REGISTRARME

INICIAR SESION

⚡ Trends Juan Manuel Fangio Cristina Kirchner Chaco María Celeste Ponce Estafa

SOCIEDAD >

## La escritura a mano favorece la conectividad cerebral y el aprendizaje en niños

Estudios en menores prealfabetizados muestran que la escritura manual activa circuitos cerebrales clave para la lectura y la memoria, mientras que la mecanografía no produce el mismo efecto según investigaciones recientes en neurociencia

Por **Brisa Bujakiewicz**

11 Jun, 2025 10:05 a.m. ESP



La escritura a mano favorece la conectividad cerebral y el aprendizaje en niños, según estudios recientes (Eduardo Parra / Europa Press)

Mantener el cerebro activo es clave para ralentizar el deterioro cognitivo. Estudios revelaron que la lectura frecuente y la realización de cálculos matemáticos desaceleran el **envejecimiento prematuro del cerebro** que suele aparecer a partir de los 40 años. Las actividades no solo estimulan la plasticidad neuronal, sino que contribuyen a mantener la **reserva cognitiva**.

Te puede interesar:

**Qué sindicatos anunciaron medidas de fuerza tras la confirmación de la condena a Cristina Kirchner**

La discusión sobre los beneficios de la escritura a mano frente a la mecanografía cobró relevancia en un contexto en el que **la tecnología digital se integró en la vida cotidiana** y en los entornos educativos. Investigaciones publicadas en revistas científicas como *Trends in Neuroscience and Education* y *Frontiers in Psychology* compararon la activación cerebral que se produce al escribir a mano con la que se observa al utilizar un teclado.

Los resultados arrojaron que la escritura manual genera patrones de conectividad neuronal más complejos y elaborados. **Esto implica un beneficio para el aprendizaje y la formación de la memoria.**

Te puede interesar:

**Gisela Marziotta: "Quizá no les salga tan bien como piensan esto de meterla presa a Cristina"**

## Qué detalles observaron los investigadores



**XIAOMI 14T**

**Cómpralo libre y ahorra 150€**

Las universidades de Indiana y Columbia realizaron estudios con niños prealfabetizados de menos de cinco años quienes participaron en actividades que



Posteriormente, se les mostraron imágenes de estos estímulos mientras se les realizaba una resonancia magnética funcional. Los investigadores observaron que el llamado “circuito de lectura” se activaba únicamente después de que los niños escribían a mano.

Te puede interesar:

**The New York Times reflejó el fallo de la Corte contra Cristina Kirchner: “Un titán político en Argentina es condenado a prisión”**

Según las autoras, estos hallazgos sugieren que la escritura manual facilita la adquisición de la lectura en los niños pequeños, ya que involucra regiones cerebrales fundamentales para el procesamiento exitoso de las letras.



Investigaciones muestran que escribir a mano activa circuitos cerebrales clave para la lectura y la memoria (Imagen Ilustrativa Infobae)

En la misma línea, un estudio noruego publicado en *Frontiers in Psychology*, realizado en el Laboratorio de Neurociencia del Desarrollo de la **Universidad Noruega de Ciencia y Tecnología**, analizó la actividad eléctrica cerebral de 36 estudiantes universitarios mientras escribían a mano con un bolígrafo digital y mientras mecanografiaban.





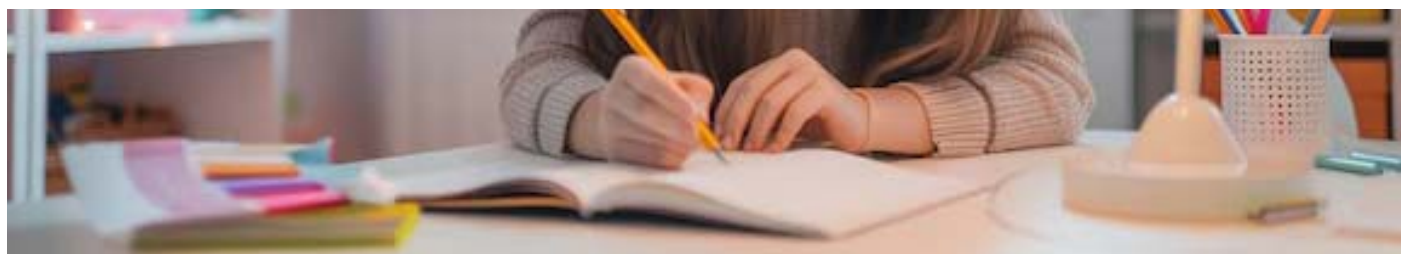
Los análisis de conectividad cerebral, obtenidos a partir de electroencefalogramas, revelaron que la escritura manual producía patrones de conectividad mucho más ricos y complejos que el uso del teclado. Los autores, **F. R. Ruud Van der Weel** y **Audrey L.H. Van der Meer**, explicaron que el patrón espacio-temporal de la información visual y propioceptiva que se obtiene al mover la mano con precisión al escribir contribuye de manera significativa a los patrones conectivos cerebrales que promueven el aprendizaje.

A partir de estos resultados, los investigadores recomiendan que los niños, desde edades tempranas, participen en **actividades de escritura manual** en la escuela para estimular las áreas neuronales que optimizan el aprendizaje. No obstante, también reconocen la importancia de los avances tecnológicos y sugieren que tanto docentes como estudiantes deben conocer qué práctica resulta más eficaz en cada contexto, como al tomar apuntes o redactar textos.

El debate sobre la superioridad del papel frente a los dispositivos digitales también se extiende al ámbito de la lectura. Un metaanálisis realizado por investigadores de la **Universidad de Valencia** y el **Instituto de Tecnología de Israel**, publicado en 2018 en Educational Research Review, revisó estudios realizados entre 2000 y 2017 para comparar la comprensión lectora en papel y en pantallas.

Los resultados favorecen la lectura en papel, aunque los autores advierten que no resulta realista recomendar la eliminación total de los dispositivos digitales. Señalan que **ignorar la evidencia sobre la inferioridad de la pantalla podría llevar a errores en las políticas educativas** y limitar el desarrollo de las habilidades de comprensión lectora en los niños.





Estudios recomiendan fomentar la escritura manual en la escuela para optimizar el aprendizaje infantil (Imagen Ilustrativa Infobae)

Los autores del metaanálisis subrayan que existen condiciones predecibles que pueden permitir la equivalencia entre medios, por lo que consideran fundamental identificar y aplicar estas condiciones cuando sea pertinente. Proponen que sus conclusiones sirvan de guía para responsables políticos y diseñadores de materiales educativos, con el objetivo de favorecer una lectura digital eficaz cuando sea necesario.

## Qué sucede con la lectura digital

El neurofisiólogo **Javier Albares**, miembro de la **Sociedad Española del Sueño (SES)**, aborda estas cuestiones en su libro “Generación Zombi” (Península). Según publicó **El Mundo**, Albares sostiene que las pantallas no resultan útiles para el aprendizaje, ya que obstaculizan el desarrollo de la escritura y ofrecen menos estímulos léxicos que la vida real. En relación con la lectura digital, argumenta que los dispositivos dividen la atención del lector entre el texto y la interfaz, que suele incluir múltiples botones, incluso en el caso de los libros electrónicos diseñados específicamente para la lectura.

Albares explica que los libros impresos facilitan la comprensión y la retención del contenido gracias a la experiencia sensorial que proporciona el papel. Este fenómeno, conocido como “inferioridad de pantalla”, implica que cuanto más se lee en formato digital, menor es la capacidad para una lectura profunda en papel, lo que puede reducir el interés por los libros impresos. Según el neurofisiólogo, **esta brecha puede traducirse en una diferencia equivalente a dos tercios del progreso anual** en la capacidad lectora de los alumnos de primaria.

**Guillermo García Ribas**, miembro de la **Sociedad Española de Neurología**, también destaca el valor de la lectura en cualquier etapa de la vida. Ribas afirma que la



imaginación y la creatividad, ya que obliga al lector a sumergirse en la trama y comprender lo que sucede.

Un artículo reciente publicado en *Science Advances* refuerza la idea de que la lectura y los cálculos matemáticos contribuyen a frenar el declive cognitivo, incluso en adultos jóvenes de entre 30 y 40 años.

Esta conclusión coincide con lo expuesto en un editorial de *Scientific Reports*, donde se señala que **el cerebro posee un gran potencial para compensar los cambios asociados a la edad**. La reserva cognitiva, que se acumula a lo largo de la vida mediante la educación y otras actividades intelectuales, puede funcionar como un amortiguador frente al deterioro.



La reserva cognitiva, estimulada por la lectura y el cálculo, ayuda a frenar el deterioro cerebral con la edad (Ilustrativa Infobae)

La evidencia científica actual respalda la importancia de mantener prácticas tradicionales como la escritura a mano y la lectura en papel, sin dejar de lado los beneficios que pueden aportar las tecnologías digitales cuando se emplean en el contexto adecuado. La combinación de ambas estrategias, adaptada a las necesidades y circunstancias de cada persona, parece ofrecer el mejor escenario



## Alicante

[Alicante](#) [L'Alacantí](#) [Elche](#) [Vega Baja](#) [Benidorm](#) [Marina Alta](#) [Elda](#) [Alcoy](#) [+ Noticias](#) [Opinión](#) [Medio Ambiente](#) [Econon](#)

## La Sociedad Española de Neurología entrega sus galardones en Alicante

El corto "Súbito" y proyectos sobre la distrofia de Duchenne, el síndrome de Tourette o la epilepsia son algunos de los premiados en una gala con la distinción de honor para el doctor Matías-Guiu



Los galardonados en el acto institucional de la Sociedad Española de Neurología, celebrada en Alicante / **INFORMACIÓN**

PUBLICIDAD



**J. Hernández**

11 JUN 2025 9:01

La [Sociedad Española de Neurología \(SEN\)](#) ha hecho entrega de los premios SEN durante la celebración de su acto Institucional en **Alicante**. Estos galardones están destinados a reconocer la labor que, tanto en el campo científico como en el social, han desarrollado personas, entidades e instituciones en el campo de la [Neurología](#).

PUBLICIDAD

Este año, la mención de honor, que es el máximo galardón que otorga esta sociedad científica cada año, recayó en el [doctor Jorge Matias-Guiu](#).



PUBLICIDAD

**Jorge Matías-Guiu, neurólogo premiado en Alicante: "Ha aparecido en pacientes daño cognitivo tras tener el covid"**



Asimismo, los doctores M<sup>a</sup> Rosario Martín González, Jordi Alom Poveda, Luis Carlos Álvaro González, Alfonso Castro García y Albert Molins Albanell fueron nombrados como nuevos **miembros numerarios de honor**.

## Labor social

El corto "**Súbito**", Duchenne Parent Project España, el Programa de **Refuerzo de la Memoria** (REMS) de la Fundació Catalunya La Pedrera, el exembajador Hugh Elliott, la Asociación Andaluza de Pacientes con Síndrome de Tourette y Trastornos Asociados (ASTTA), Andrea Lozano (Lolito Epiléptico®), el blog [www.mamatienemigraña.com](http://www.mamatienemigraña.com), y el Museo Nacional Thyssen-Bornemisza fueron galardonados por su labor social.

PUBLICIDAD

Ictus, alzhéimer o insomnio: por qué las mujeres sufren más enfermedades neurológicas



## Labor científica

Por otra parte, los neurólogos Joan Montaner Villalonga, Gerardo Gutiérrez Gutiérrez, Pablo Martínez-Lage Álvarez, José Enrique Martínez Rodríguez y Celia Oreja Guevara, Juan Carlos Gómez Esteban, Francisco Javier López-Trigo Picho, Pablo Irimia Sieira, Jordi Peña Casanova y José María Prieto González fueron premiados por su **labor científica**.

Durante el acto institucional también se hizo entrega de las acreditaciones de los premios adjudicados en la reunión anual a los doctores Albert Lladó, Miguel Alonso, Elena Natera, y Claudia Meza; a las ganadoras del II Premio Periodístico de la Sociedad Neurología; así como del **II Premio Mujer y Neurología**, a Inspiring Girls.

Suscríbete a la edición digital por solo 1€/MES

[¡No te lo pierdas!](#)

[EXCLUSIVA | Makoke \('Supervivientes 2025'\): “Se han dicho muchas mentiras sobre mí y ya no me afecta”](#)

[Estilo de vida](#)

**Úrsula Corberó (35 años): “Me he comprado un despertador tradicional y dejo el móvil cargando en el salón. Ahora duermo mucho más profundo”**

**La conocida actriz catalana ha compartido la sencilla rutina que ha mejorado su calidad del sueño de forma radical.**



[Alicia Alarcón](#)

Redactora digital de Lecturas

Actualizado a 10 de junio de 2025, 10:29



Vogue Spain | YouTube

El insomnio ya es uno de los problemas más recurrentes y preocupantes del momento. Según los últimos datos recogidos por la Sociedad Española de Neurología (SEN), se estima que **entre un 20% y un 48% de la población adulta española tiene dificultades para dormir**. La ciencia ha demostrado que es un problema más importante de lo que creemos capaz de mermar nuestra calidad de vida. De hecho, es un asunto directamente relacionado con nuestra salud.

El problema es todavía más preocupante cuando revisamos los datos a gran escala. Según la OMS, cerca del **40% de la población adulta mundial tiene problemas para conciliar el sueño** y muchas de estas personas también son celebrities. [Úrsula Corberó](#) es una de ellas. Asegura que la falta de sueño ha sido un hándicap en su vida, pero esto ya ha cambiado por completo. La conocida actriz catalana ha revelado en una entrevista que tenía ciertos problemas para dormir hasta que **ha cambiado por completo un hábito fundamental**.

## Adiós al teléfono móvil

La falta de sueño es una de las peores cargas que merman **nuestra salud física y mental**. Disminuye los niveles de concentración o aprendizaje, aumenta el riesgo de sufrir enfermedades y atenta contra el cansancio general entre muchos otros problemas. Sus consecuencias son evidentes. Quienes tienen complicaciones para dormir buscan ahora más que nunca alternativas para solventar este problema. Por suerte, **la ciencia ha demostrado que adquirir hábitos saludables es clave**. Mantener una dieta equilibrada y realizar ejercicio físico con frecuencia son dos pilares fundamentales que mejoran la calidad del sueño. Pero no es todo. Úrsula Corberó ha compartido en una entrevista con ‘Vogue Spain’ **la sencilla rutina que ha mejorado su descanso de forma radical**.

Gtres



“Hay una recomendación que creo que le puede servir muchísimo a la gente porque yo no estaba durmiendo y pensaba que era una cosa de que ya no tengo 20 años y de que **empiezas a dormir menos a medida que va pasando el tiempo**”, cuenta en el citado medio donde también ha reflexionado sobre los elementos más importantes de su vida. Sin embargo, Úrsula se equivocaba. Es un pequeño elemento el que ha marcado un antes y un después en su vida. “**Me he dado cuenta de que era el móvil. Siempre lo tenía en mi mesita de luz**”, asegura

Artículo recomendado

[Makoke, tras ser expulsada de 'Supervivientes 2025', sorprende al comunicar su decisión sobre su boda con su novio Gonzalo](#)

Helena Arriaza



Sin embargo, **todo ha cambiado desde que lo coloca fuera de su dormitorio**. Según cuenta, dormir alejados del teléfono móvil mejora nuestra calidad del sueño. “**Me he comprado un despertador tradicional y el móvil lo dejo cargando en el salón**. Ahora duermo mucho más profundo”, confiesa en el citado medio. La conocida actriz catalana insiste. “La gente dice: ‘no, yo lo pongo en modo avión’.

**JUNIOR IBRIDA 107KW  
(145CV). Desde 185€ al mes\***


Experimenta la conducción elevada de un coche híbrido con precisión y estilo en el Alfa Romeo Junior Ibrida

**DESCÚBRELO**





**HÍBRIDO Y ELÉCTRICO**

**AMBIENTE ÚNICO**



**JUNIOR IBRIDA 107KW (145 CV)  
DESDE 185€/MES\***

Inspired by  invisia

La ciencia ha demostrado a través de varios estudios que **el uso del móvil influye directamente sobre la calidad del sueño**. La exposición a las pantallas y la luz azul que emiten estimulan nuestro cerebro. En consecuencia, evita que el cuerpo se relaje y se prepare para dormir. Aun así, no solo importa el uso del teléfono móvil antes de dormir sino también su cercanía con nosotros. Varios neurólogos han advertido sobre **la exposición prolongada a los campos electromagnéticos** cuando este dispositivo se encuentra cerca y es lo que, generalmente, ocurre en la mayoría de los casos.

Recibir notificaciones nos mantiene conectados y **evita que conciliemos un sueño de calidad**. En su lugar, los expertos recomiendan utilizar un despertador tradicional como hace Úrsula Corberó para disfrutar de un sueño reparador y amanecer cada día con más energía.



También **limitar el uso del teléfono móvil**, al menos, media hora antes de dormir es crucial. Dejar a un lado la luz azul de las pantallas ayuda a mantener la producción de melatonina generada durante el resto del día. Todas estas rutinas junto a un estilo de vida saludable nos ayudará, inevitablemente, a dormir mejor.



#### Newsletter

[APÚNTATE](#)

Síguenos

- [Facebook](#)
- [Twitter](#)
- [Instagram](#)
- [Tiktok](#)
- [Youtube](#)
- [Pinterest](#)

Lo último  
del corazón a tu  
alcance



10 junio  
2025

## **¿EL CALOR PUEDE CAUSAR MÁS ATAQUES DE MIGRAÑA?**

**VOLVER**

Los cambios de temperatura suelen relacionarse con un mayor número de migrañas. Sin embargo, hay otros factores de riesgo de esta enfermedad mucho más relevantes y que se pueden acentuar en verano

Cuando el calor aprieta, de cualquier mal que se sufra le culpamos. Uno de ellos es la migraña, a la que con frecuencia se le relaciona con las altas temperaturas. Sin embargo, ¿es cierto que el verano viene acompañado con un aumento de brotes de esta enfermedad?

“Evidencias robustas no hay. Sí es cierto que ante cambios bruscos de temperatura, se puede sufrir ataques de migrañas, pero al igual que ocurre con otras enfermedades”, explica Roberto Belvís, coordinador del Grupo de Estudio de Cefaleas de la Sociedad Española de Neurología (SEN). El experto alude a un metaanálisis que se hizo hace unos años que recogía alrededor de 80 estudios que habían analizado de forma primaria o

secundaria los factores atmosféricos. De ellos, "sólo 11 estaban bien hechos y en ninguno se encontró ninguna asociación de la enfermedad con alguna variable meteorológica", afirma.

En concreto, los participantes de estas investigaciones apuntaban en un calendario los días que padecían estos ataques y después los expertos miraban en el observatorio de la zona qué variables atmosféricas se podían asociar a esos días. "La que más se acercó, una tendencia estadística aunque no significativa, fue la fuerza del viento en 2 de los 11 estudios", detalla Belvis. En este sentido, hay una teoría que todavía no se ha podido demostrar y que defiende que a lo mejor no es el viento en sí, sino las partículas de bacterias que este arrastra, capaces de entrar por la nariz y activar el nervio trigémino, que se ubica en el cráneo. Es importante apuntar que la migraña es la consecuencia de la activación o irrigación de las fibras de este nervio.

En cualquier caso, insiste el neurólogo, a pesar de que los pacientes relacionan mucho sus brotes de migraña con la presión atmosférica, se trata de "una infoxicación" porque realmente no se ha encontrado nada. "Se detecta si nos vamos a situaciones extremistas. Por ejemplo, si estamos a 2.000 metros de altitud, sí se puede relacionar, pero a 400 no lo notamos. Lo mismo ocurre con la temperatura, una variación de 4 o 5 grados no supone nada". Además, indica, "la temperatura es la variable más fácil de analizar" y aún así los expertos no han hallado ninguna asociación.

Noticia completa en [Cúdate Plus](#).

Escápate con una Oferta de principios de año

Publicidad Booking.com



Ver ofertas

Publicidad Booking.com

a UCO registra la casa del ex ministro Ábalos en Valencia por orden del Supremo



Sport

Seguir

43.6K Seguidores



## Los consejos de la neuróloga para que el ictus, la primera causa de muerte en mujeres, no nos mate

1 día(s) • 3 minutos de lectura



En España, se registran cada año entre 110.000 y 120.000 nuevos casos de ictus.

Según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN), en



cuales al menos un 15% fallecen y, entre los supervivientes, alrededor de un 30% queda en situación de dependencia funcional.

Según explica a este diario la **doctora Natalia Barbero Bordalo**, jefa del Servicio de Neurología del Hospital Universitario HM Madrid Río, el ictus está provocado porque la circulación de la sangre que llega al cerebro se interrumpe, por una rotura o por el taponamiento del vaso sanguíneo.



77 consejos  
para jubilados...

Publicidad

Fisher Investments España >

El ictus es una urgencia neurológica tiempo-dependiente, donde una intervención precoz optimiza el pronóstico funcional.

## El ictus no solo afecta a la tercera edad

Existen muchos "mitos" sobre el ictus que pueden dificultar su prevención y tratamiento. Uno de los más comunes es que solo afecta a personas mayores. "Aunque la edad avanzada es un factor de riesgo, puede presentarse en adultos jóvenes e incluso en niños si

Continuar leyendo

### Contenido patrocinado





Todo Android

Seguir

1.3K Seguidores



6



## Las mejores aplicaciones para combatir el insomnio: guía completa, apps recomendadas y consejos para mejorar el sueño

Historia de Lorena Figueredo • 1 día(s) •

9 minutos de lectura



└─ Aplicaciones para combatir el insomnio

El insomnio afecta a millones de personas en todo el mundo y se ha consolidado como uno de los trastornos del sueño más frecuentes en la sociedad moderna. La fatiga, la irritabilidad, la falta de



Comentarios

concentración y un deterioro en la calidad de vida son solo algunas de sus consecuencias. Sin embargo, y gracias al **avance de la tecnología**, hoy en día existen soluciones digitales específicas para abordar este problema: las **aplicaciones móviles para combatir el insomnio** y mejorar el descanso nocturno. Muchas de estas apps cuentan con el respaldo de expertos en sueño y profesionales sanitarios, consolidándose como herramientas de referencia para quienes desean recuperar su bienestar nocturno.



77 consejos  
para jubilados...

Publicidad

Fisher Investments España >

En este extenso artículo descubrirás una **comparativa actualizada de las mejores aplicaciones para combatir el insomnio**, analizando en profundidad sus funciones, enfoques, ventajas, evidencia científica y posibilidades de personalización. Podrás identificar cuál se adapta más a tus necesidades, ya sea que busques monitorizar tus hábitos de sueño, relajarte con sonidos o explorar terapias conductuales y técnicas de relajación guiada.

Además, integraremos consejos, buenas prácticas y responderemos a las dudas frecuentes que rodean el insomnio, todo con el objetivo de ayudarte a lograr una **higiene del sueño óptima**.



Apps móviles contra el insomnio

## ¿Por qué es tan importante dormir bien? Causas y consecuencias del insomnio

El sueño es un proceso fisiológico esencial para la **salud física y mental**. Mientras dormimos, se producen procesos fundamentales como la regeneración celular, la reparación de tejidos, la consolidación de la memoria y el equilibrio hormonal. No descansar

Continuar leyendo

### Contenido patrocinado



Ahorro en electricidad

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

Publicidad



Derila

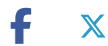
**Quienes duermen de lado sufren dolor de hombros; pocos conocen este truco**

Publicidad

### Más para ti

 Comentarios

Lo último: [El cáncer de próstata no presenta síntomas en estadios](#)



ALIMENTACIÓN NATURAL  
de textura modificada



FORMACIÓN/EMPLEO - PORTADA

# Beca de rotación del grupo de estudio de enfermedades neuromusculares 2025

## Sociedad española de neurología

📅 10 junio, 2025 👤 moon

El Grupo de Estudio de Enfermedades Neuromusculares de la Sociedad Española de Neurología, a través de la Fundación Privada de la SEN convoca la VIII Beca de Rotación de Enfermedades Neuromusculares.

**Objetivo:** Financiar tres rotaciones en un servicio externo de Enfermedades Neuromusculares, a tres neurólogos residentes de último año o que hayan acabado la residencia en los dos últimos años.

**Dotación Económica:** 3.000,00€ Brutos (sujeto a la retención IRPF de acuerdo a la normativa fiscal vigente en el momento de los pagos). La dotación será entregada al solicitante de la beca, y no podrá ser entregada a fundaciones o sociedades científicas o mercantiles.

**Forma y plazo de envío de las solicitudes y la documentación:** hasta el 19 de junio de 2025 mediante correo electrónico remitido a la Secretaría del Área Científica de la

[Privacidad](#) - [Términos](#)



SEN [cientifico@sen.org.es](mailto:cientifico@sen.org.es)» dirigido al Coordinador del GEEN (Dr. Francisco Javier Rodríguez de Rivera), especificando en el asunto la convocatoria a la que se presenta la candidatura. Es responsabilidad de los interesados cerciorarse de la correcta recepción de la solicitud y de todos los archivos... [Más](#)

 Post Views: 60

← «Unas encías inflamadas, retraídas o que sangran pueden arruinar por completo el ideal estético»

Inescop y el Colegio de Podología de la Comunidad Valenciana desarrollarán un  
sello de calidad para el calzado diabético →

## También te puede gustar

ALAIN AFFLELOU España y Fundación ONCE se unen para fomentar el empleo de las personas con discapacidad

 7 septiembre, 2023

Casi un tercio de accidentes laborales en 2024 fueron por sobreesfuerzos

 22 abril, 2025

Por qué es clave contar con más técnicos especializados en atención a personas en situación de dependencia

 4 diciembre, 2024

CONSULTA EL NÚMERO ACTUAL





MENÚ

[🏠](#) > [Actualidad](#) > [Salud](#) > Señales previo a un derrame cerebral, el cuerpo avisa cuando al

ACTUALIDAD

SALUD

# Señales previo a un derrame cerebral, el cuerpo avisa cuando algo no anda bien

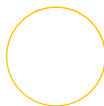


Medios Panorama

Junio 10, 2025 | 10:14 AM | 2 mins de lectura



COMPARTIR



**Panorama Salud.** Un derrame cerebral ocurre cuando se interrumpe el flujo sanguíneo hacia una parte del cerebro. Esto puede deberse a una obstrucción en una arteria (ictus isquémico) o a la ruptura de un vaso sanguíneo (ictus hemorrágico). Ambos tipos de eventos pueden dañar las células cerebrales de manera rápida e irreversible si no se recibe atención inmediata.

El dolor de cabeza por un derrame cerebral no es como cualquier otro. Su

inicio repentino, intensidad extrema y acompañamiento de síntomas neurológicos lo distinguen claramente.



TE PUEDE INTERESAR:

**¿Sabes cuántas calorías diarias necesita una mujer de más de 50 años?**

Puede ser una molestia común en la vida diaria, pero cuando está relacionado con un derrame cerebral, también conocido como accidente cerebrovascular (ACV), adquiere características particulares que pueden ser señales de alerta ante una emergencia médica.

Tu cuerpo puede avisarte hasta un mes antes de que algo no anda bien.

### Señal 1: Náuseas y mareos frecuentes

Muchas personas llegan al hospital diciendo que llevaban semanas con náuseas o mareos, pensando que era “el calor” o “estrés”.

Pero en realidad, esos síntomas podrían estar indicando un problema de circulación en el cerebro.

Si no tienes una causa clara (como embarazo, intoxicación o infección), ve al médico.

### Señal 2: Dificultad para hablar o entender a otros

No es normal trabarse al hablar o que de pronto no entiendas frases

sencillas.

Eso puede ser una alteración neurológica causada por falta de oxígeno en el cerebro.

A veces empieza poco a poco, días o incluso semanas antes del evento.

Señal 3: Cansancio extremo y dolores de cabeza constantes

No se trata de estar “agotado por el trabajo”.

Es un cansancio raro, que no se quita ni durmiendo bien.

Y si viene acompañado de dolor de cabeza diario, o que aumenta con los días, puede ser un aviso temprano de derrame.



## Señal 4: Adormecimiento de un lado del cuerpo

¿Sientes que de pronto se te duerme un brazo, una pierna o media cara?

¿Se te cae la taza de café sin razón?

Eso puede ser una mini-embolia, o una alerta de que una parte del cerebro ya está dejando de funcionar bien.



TE PUEDE INTERESAR:

**Los 3 hábitos que están arruinando tus dientes, según odontólogos, y que seguramente prácticas** ➤

## Señal 5: Cambios repentinos en la vista

Ver doble, borroso o sentir que un ojo “no enfoca” bien...

Podría indicar que una arteria cerebral está bloqueada o está perdiendo presión.

Si no se atiende, puede terminar en un derrame.

Recomendaciones del personal médico:

1. Hazte un chequeo si presentas cualquiera de estos síntomas.

No lo ignores. No es “la edad” ni “el estrés”.

2. Controla tu presión arterial.

Es la causa silenciosa número uno de los derrames.

3. Cuida tu alimentación y camina diario.

Los malos hábitos y el sedentarismo también matan.

**ACV    DERRAME CEREBRAL    SEÑALES**

## Más Leídas



**Adjudican a Consorcio Cabo Rojo el desarrollo turístico de Pedernales**



Buscar



Glosario

Directorio

IA

Cursos

Psicofármacos

Trastornos

Congreso

Actualidad

B

## Actualidad y Artículos | Neurocognitivos, Trastornos neurocognitivos

Seguir 75



1



2



PUBLICAR ▾

# La Sociedad Española de Neurología entrega sus premios anuales al trabajo científico y social en Neurología



Noticia | Fecha de publicación: 11/06/2025

Artículo revisado por nuestra redacción

Explora el artículo con IA

La Sociedad Española de Neurología entrega de los Premios SEN, destinados a





[Glosario](#) [Directorio](#) [IA](#) [Cursos](#) [Psicofármacos](#) [Trastornos](#) [Congreso](#) [Actualidad](#) [B](#)

**Los galardonados por su labor social fueron:**



PUBLICIDAD

El corto 'Súbito'; Duchenne Parent Project España; el Programa de Refuerzo de la Memoria (REMS) de la Fundació Catalunya La Pedrera; el exembajador Sr. Hugh Elliott; la Asociación Andaluza de pacientes con Síndrome de Tourette y Trastornos Asociados (ASTTA); Andrea Lozano (Lolito Epiléptico); el blog 'www.mamatienemigraña.com'; y el Museo Nacional Thyssen-Bornemisza.

### **Por otra parte, los galardonados por su labor científica fueron:**

los neurólogos Joan Montaner Villalonga, Gerardo Gutiérrez Gutiérrez, Pablo Martínez-Lage Álvarez, José Enrique Martínez Rodríguez y Celia Oreja Guevara, Juan Carlos Gómez Esteban, Francisco Javier López-Trigo Picho, Pablo Irimia Sieira y José María Prieto González.

**Explora el artículo con IA**



[Glosario](#) [Directorio](#) [IA](#) [Cursos](#) [Psicofármacos](#) [Trastornos](#) [Congreso](#) [Actualidad](#) [B](#)

## González, Alfonso Castro García y Albert Molins Albanell fueron nombrados como **nuevos Miembros Numerarios de Honor de la SEN.**

En otro aspecto, durante el acto institucional de la SEN también se hizo entrega de **las acreditaciones de los premios adjudicados en la Reunión Anual de la SEN** a los Dres. Albert Lladó, Miguel Alonso, Elena Natera, y Claudia Meza; **a las ganadoras del II Premio Periodístico de la SEN:** Eva Corada ('La Razón') y Laura Miyara Flores ('La Voz de Galicia'); así como del **II Premio Mujer y Neurología**, a Inspiring Girls.

Nuevo **chatbot**  
de psiquiatría y  
salud mental



PUBLICIDAD

**Fuente:** Europa Press

Palabras clave: neurología, Sociedad Española de Neurología

**Explora el artículo con IA**

[Portada](#) > [Secciones](#) >  CANTABRIA

## El neurólogo Julio Pascual dirigirá Medicina en la Universidad de Cantabria

El que fuera gerente y actual jefe de Neurología en el Hospital Marqués de Valdecilla toma posesión de su nuevo cargo



El neurólogo y directivo de la salud Julio Pascual Gómez.

[f](#) [X](#) [in](#) [m](#) [v](#)

10 JUN. 2025 17:50H

SE LEE EN  2 MINUTOS

POR [REDACCIÓN MÉDICA](#)  [JOANA HUERTAS](#)

TAGS > [SOC. ESPAÑOLA NEUROLOGÍA](#)

El neurólogo **Julio Pascual Gómez** ha tomado posesión este martes como director del Departamento de **Medicina y Psiquiatría** de la **Universidad de Cantabria (UC)**.

La ceremonia ha estado presidida por la rectora de la UC, **Conchi López**, acompañada por el secretario general, **Julio**

**Álvarez.** También ha estado presente el nuevo decano de Ciencias, el matemático **Luis Alberto Fernández**, que ha tomado posesión en el mismo acto.

Pascual fue médico residente de **Neurología** y posteriormente especialista de Neurología en el Hospital Universitario Marqués de Valdecilla de Santander (HUMV) y profesor asociado de la UC desde 1987 a 2006.

De 2006 a 2009 fue jefe de Servicio de Neurología del Hospital Universitario de Salamanca y profesor asociado de Medicina de la **Universidad de Salamanca** y entre 2010 y 2015 profesor titular de Neurología de la **Universidad de Oviedo** y director del Área de Gestión Clínica de **Neurociencias** del Hospital Universitario Central de Asturias.

Entre septiembre del 2015 a agosto del 2019 fue **director-gerente del Hospital de Valdecilla**.

Desde entonces es catedrático de Medicina de la UC y jefe de Servicio de Neurología del HUMV.

Se doctoró en Medicina con premio extraordinario con la tesis doctoral en el Departamento de **Fisiología y Farmacología** de la UC sobre neuroquímica cerebral.

Ha dirigido 19 tesis doctorales y sus publicaciones incluyen 12 libros, 148 capítulos de libros y 421 artículos científicos (índice h de 65).

Ha sido responsable de 20 **proyectos de investigación** financiados de forma competitiva con fondos públicos y privados.

Ha recibido diversos premios, entre los que destacan el **Ramón y Cajal de Neurociencia**, el Kaplan Award de la American Headache Society, el Enrico Greppi 2008 de la European Headache Federation, el Premio de Cefaleas de la **Sociedad Española de Neurología (SEN)** en los años 2009 y 2014, el Premio a la Trayectoria Profesional de la **Organización Médica Colegial** de 2018 y el Premio a la Trayectoria de Investigación Enrique Parés del Consejo Social de la UC (2024).

Ha sido coordinador del Grupo de Cefaleas de la Sociedad Española de Neurología y chair de cefaleas de la **European Federation of Neurological Societies**. Ha sido editor asociado de Neurología, Revista de Neurología y Headache.

Es revisor habitual de artículos para publicaciones tales como Lancet Neurology, JAMA Neurology, Annals of Neurology, Neurology, Brain, Cephalalgia o Headache, entre otras.

Las informaciones publicadas en Redacción Médica contienen afirmaciones, datos y declaraciones procedentes de instituciones oficiales y profesionales sanitarios. No obstante, ante cualquier duda relacionada con su salud, consulte con su especialista sanitario correspondiente.



UNA PUBLICACIÓN DE

**Sanitaria**



Copyright © 2004 - 2025 Sanitaria 2000

[Aviso legal y condiciones de uso](#)

Soporte válido 3-23-WCM Redacción Médica: 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



secretaria@saneurologia.org



SOCIEDAD ANDALUZA  
DE NEUROLOGÍA

Inicio

Sociedad

Publicaciones

Profesionales

Noticias

Pacientes

Revista

Reunión Anual SAN

Contacto



AULA

Eventos



Sin Categoría

# La Sociedad Española De Neurología Entrega El Premio Ictus A Súbito

9 de junio de 2025

No Comments

La Sociedad Española de Neurología, SEN, ha entregado el Premio Ictus-2024 en su versión científica y social al cortometraje Súbito, producido por la Sociedad Andaluza de Neurología, SAN, y dirigido por Manuel Ollero.

La SEN «reconoce la iniciativa de la Sociedad Andaluza de Neurología, para dar a conocer el ictus».

Buscar

Buscar

Entradas  
recientes



secretaria@saneurologia.org



SOCIEDAD ANDALUZA  
DE NEUROLOGÍA

Inicio

Sociedad

Publicaciones

Profesionales

Noticias

Pacientes  
Revista

Reunión Anual SAN  
Contacto



AULA

Eventos



objetivo de transmitir el concepto de ictus como "golpe" (Stroke) repentino. Este cortometraje va dirigido tanto a la población susceptible de sufrir un ictus, como a familiares o conocidos de personas que pudieran sufrirlo.



Presentada la primera Guía de Deterioro Cognitivo para España e Hispanoamérica centrada en la persona, no en la enfermedad

Cádiz ha celebrado la I Reunión Provincial de Epilepsia

## Comentar recientes

No hay comentarios que mostrar.

### Tendencia

Ha fallecido el Dr. Román Alberca Serrano, primer presidente de la Sociedad Andaluza de Neurología




**Sepa.**

Hazte socio

Acceso socios

Congresos   Formación ▾   Info ▾   Sepa ▾   🔍   ES   EN

## La Periodoncia Médica, muy presente en Sepa Barcelona'25

11/06/2025

**Sepa25**  
Barcelona 26—29/NOV 2025  
[sepa2025.es](https://sepa2025.es)

 Moderadora Cristina Serrano	 Speaker Eva Muñoz Aguilera	 Speaker Francesco D'Aiuto	 Speaker Yago Leira
 Speaker Eduardo Montero	 Speaker Ana Carrillo de Albornoz	 Speaker Jerán González	 Speaker Cristina Vallès

**Simposio Alianza por la Salud**  
*Alliance for Health Symposium*  
**Periodoncia Médica: Más allá de la boca.**  
*Periodontal Medicine: Beyond the mouth.*

En el marco de su Reunión Anual, SEPA organiza, tal y como viene haciendo los últimos años, el **Simposio Alianza por la Salud**, un evento clave para profundizar en el impacto sistémico de la salud periodontal. Será en Barcelona, el **sábado 29 de noviembre, de 9.30 a 11.00 h**, con la **Dra. Cristina Serrano como moderadora** y la participación de **Eva Muñoz Aguilera, Francesco D'Aiuto, Yago Leira, Eduardo Montero, Ana Carrillo de Albornoz, Jerán González y Cristina Vallès**.

El título de la sesión de este año es muy significativo: 'Periodoncia Médica: más allá de la boca'. Según lo explica la Dra. Cristina Serrano, *"es importante porque se ha reemplazado el término de 'Medicina Periodontal', demasiado amplio, por el de 'Periodoncia Médica', que podríamos definir como la parte de la Periodoncia que estudia el impacto de la salud periodontal en múltiples condiciones sistémicas, y que busca enfatizar el papel de la Periodoncia en la prevención y manejo de determinadas enfermedades crónicas"*. Este término ha sido adoptado por expertos internacionales como Francesco D'Aiuto y Miguel Carasol, quienes han impulsado su utilización en publicaciones científicas de referencia, tratando de reflejar la interacción entre salud periodontal y sistémica.

La relevancia de la Periodoncia Médica es que, efectivamente, va más allá de la boca. Además, en los últimos 5 años la tendencia en investigación sobre esta disciplina se ha multiplicado en todo el mundo, tanto en las revistas de mayor impacto dental ("Journal of Periodontology", "Journal of Clinical Periodontology", "Journal of Dental Research", "Periodontology 2000", ...) como médico ("Lancet", "PLOS ONE", "New England Journal of Medicine", ...).

Y es que, como subraya la Dra. Serrano, *"no debemos olvidar que el envejecimiento de la población hace esperar que la prevalencia de la periodontitis sea cada vez mayor, lo que puede representar un desafío para la salud pública futura"*. Por ello, en los últimos años importantes asociaciones médicas (Federación Europea de Periodoncia, Federación Mundial del Corazón, Organización Mundial de Médicos de Familia, entre otras) han realizado múltiples consensos y talleres internacionales con el objetivo de desarrollar guías clínicas dirigidas tanto a odontólogos como a médicos y otros profesionales de la salud, integrando la salud oral en la general.

### Un objetivo prioritario de SEPA

La Sociedad Española de Periodoncia ha ido siempre un paso por delante en este ámbito, desde que en 2013, bajo la presidencia de Nuria Vallcorba, se desarrolló el Manifiesto *"Periodoncia y Salud General"*, fundamentado en tres pilares: la información, la integración multidisciplinar y la investigación. A partir de ahí, se crearon los primeros grupos de trabajo r... disciplinares, en colaboración con la Sociedad Española de Diabetes y la Sociedad Española de Cardiología, que llevan funcionando muy activamente desde 2014.

Todo esto sirve de base y contexto para el simposio que tendrá lugar en Sepa Barcelona'25. La Dra. Cristina Serrano, como moderadora, efectuará una pequeña introducción sobre la

**Sepa.**

Hazte socio

Acceso socios

Congresos   Formación ▾   Info ▾   Sepa ▾   🔍   ES   EN

Montero, secretario del grupo de trabajo de 'Diabetes y Enfermedades Periodontales', con la Sociedad Española de Diabetes (SED); la Dra. Ana Carrillo de Albornoz, perteneciente al grupo de trabajo de 'Salud Bucal en la Mujer', con la Sociedad Española Ginecología y Obstetricia (SEGO); el Dr. Jerián González Febles, experto en la relación entre periodontitis y artritis reumatoide; y la Dra. Cristina Vallés, miembro del grupo de trabajo de 'Salud Bucal y Tabaco'.

Entre todos se discutirán los descubrimientos más relevantes de los últimos años en la relación entre las enfermedades periodontales y las enfermedades metabólicas, cardiovasculares y autoinmunes, y también se pondrá el foco sobre todos los pasos que se han dado en la incorporación de la salud periodontal en la salud integral del paciente. En palabras del Dr. Miguel Carasol, *"hay que tratar al paciente como un todo a partir de la perspectiva bucodental"*. Sin duda, no hay salud sin salud oral.

En este marco, el Simposio de la Alianza por la Salud puede resultar primordial para redefinir la salud periodontal como parte fundamental de la salud global. Y no olvides que el 20 de junio finaliza el plazo límite para inscribirse a Sepa Barcelona'25 a un precio reducido. Más información, [aquí](#)

**CUIDA TUS  
encías****SepaTV****Perio  
Clínica****Sepamecum****Periodontograma**

Todos los jueves tienes una cita en cuida tus encías, el canal divulgativo de la Fundación SEPA sobre salud bucal.

Las mejores conferencias de periodoncia, implantes, higiene bucodental, gestión de la clínica...

La revista científica de SEPA. Al día en conocimiento de la Periodoncia y la terapéutica de implantes.

El buscador de productos de higiene bucodental de SEPA.

El Periodontograma de Sepa permite registrar todos los datos de una exploración periodontal.

Miércoles 11 de Junio de 2025



EN VIVO



10 de junio de 2025

## La ciencia detecta un nuevo síntoma del Parkinson: cambios en el olor corporal



El hallazgo de que este trastorno neurodegenerativo modifica el sebo cutáneo abre la puerta a métodos más precisos y menos invasivos para su detección temprana

>El Los estudios comenzaron luego de que **Joy Milne**, una mujer con un sentido del olfato extraordinariamente agudo, identificara que el olor corporal de su esposo había cambiado mucho antes de que recibiera el diagnóstico de Parkinson, lo que llevó a los estudiosos a explorar la relación entre la enfermedad y las modificaciones en la piel.

En un inicio, Milne atribuyó el cambio en el olor de su esposo al estrés laboral. Con el tiempo, los profesionales de la salud confirmaron que el hombre padecía Parkinson. Esto llevó a los especialistas a investigar si **la enfermedad podía provocar modificaciones en el olor corporal**.

Se trata de una condición que permite a quienes la presentan percibir olores con una intensidad y sensibilidad mucho mayores que el promedio. En los casos más extremos, **esta capacidad puede resultar abrumadora y generar situaciones de estrés**, aunque en el caso de Milne fue clave para aportar información valiosa sobre la enfermedad.

Su habilidad permitió a los investigadores identificar un **síntoma que hasta ahora había pasado desapercibido** y que podría contribuir a mejorar la **detección temprana** del Parkinson.

De acuerdo con lo publicado por *20minutos*, el diagnóstico temprano resulta esencial para el manejo de la enfermedad. Identificar los síntomas en un pronto estadio permite mejorar la calidad de vida de quienes lo padecen, ralentizar la progresión de la enfermedad y optimizar la efectividad de los tratamientos disponibles.

En España, la Sociedad Española de Neurología (SEN) estima que cada año se detectan 10.000 nuevos casos, lo que subraya la importancia de encontrar señales de alerta que

permitan una intervención precoz.

El descubrimiento relacionado con el olor de la piel se suma a la lista de posibles indicadores tempranos del Parkinson, lo que podría facilitar la identificación de la enfermedad en etapas iniciales. La investigación en torno a nuevos síntomas y señales de alerta resulta esencial, ya que el diagnóstico precoz permite a los pacientes acceder a **tratamientos más efectivos y mejorar su calidad de vida**, aunque la enfermedad no tenga cura.

El caso de Joy Milne ilustra cómo la combinación de investigación científica, observación clínica y circunstancias personales excepcionales puede conducir a **avances significativos** en el conocimiento de enfermedades complejas como el Parkinson.

Este hallazgo podría motivar el desarrollo de nuevas herramientas y protocolos para la detección temprana, lo que beneficiaría tanto a pacientes como a profesionales de la salud.

El Parkinson sigue siendo una **enfermedad neurodegenerativa** de difícil diagnóstico en sus primeras fases, por lo que la incorporación de nuevos síntomas a la lista de señales de alerta puede marcar la diferencia en la vida de quienes la padecen.

## COMPARTIR:



### Notas Relacionadas



### Comentarios

## HOY ES

### Miercoles

11 de Junio de 2025

## RADIO EN VIVO



## DOLAR





Streaming



Salud

## Detectan un nuevo síntoma del Parkinson: cambios en el olor corporal

Ayer

El hallazgo de que este trastorno neurodegenerativo modifica el sebo cutáneo abre la puerta a métodos más precisos y menos invasivos para su detección temprana.



El hallazgo sobre el sebo cutáneo podría revolucionar la detección temprana del Parkinson.

El Parkinson, uno de los trastornos más investigados, sigue presentando nuevos desafíos para la ciencia, que logró avances que podrían cambiar el destino del padecimiento. **Científicos avanzan en la identificación de síntomas y tratamientos, enfocándose ahora en la posible relación entre la enfermedad y la secreción de sebo cutáneo.** Los estudios comenzaron luego de que Joy Milne, una mujer con un sentido del olfato extraordinariamente agudo, identificara que el olor corporal de su esposo había cambiado mucho antes de que recibiera el diagnóstico de Parkinson, lo que llevó a los estudiosos a explorar la relación entre la enfermedad y la piel.



Escuchar artículo





especialistas a investigar si la enfermedad podía provocar modificaciones en el olor corporal. Estudios posteriores confirmaron que el Parkinson puede alterar la secreción de sebo en la piel. Esto genera un olor característico que, aunque imperceptible para la mayoría, puede ser detectado por personas con hiperosmia.

Se trata de una condición que permite a quienes la presentan percibir olores con una intensidad y sensibilidad mucho mayores que el promedio. En los casos más extremos, esta capacidad puede resultar abrumadora y generar situaciones de estrés, aunque en el caso de Milne fue clave para aportar información valiosa sobre la enfermedad. Su habilidad permitió a los investigadores identificar un síntoma que hasta ahora había pasado desapercibido y que podría contribuir a mejorar la detección temprana del Parkinson.

De acuerdo con lo publicado por 20minutos, el diagnóstico temprano resulta esencial para el manejo de la enfermedad. Identificar los síntomas en un pronto estadio permite mejorar la calidad de vida de quienes lo padecen, ralentizar la progresión de la enfermedad y optimizar la efectividad de los tratamientos disponibles. En España, la Sociedad Española de Neurología (SEN) estima que cada año **se detectan 10.000 nuevos casos, lo que subraya la importancia de encontrar señales de alerta que permitan una intervención precoz.**

Cabe destacar que existen síntomas clásicos asociados al Parkinson. El temblor en manos, piernas o mentón, la pérdida del olfato, los problemas de sueño, las dificultades para caminar, los cambios en la postura, la voz más baja o ronca, la escritura más pequeña, los mareos y la falta de expresividad facial, son algunos de los signos que se presentan y debe motivar la consulta con un especialista, quien podrá realizar un diagnóstico adecuado.

[Alerta sanitaria por cuatro brotes activos de sarampión y 500 casos bajo investigación](#)

El descubrimiento relacionado con el olor de la piel se suma a la lista de posibles indicadores tempranos del Parkinson, lo que podría facilitar la identificación de la enfermedad en etapas iniciales. La investigación en torno a nuevos síntomas y señales de alerta resulta esencial, ya que el diagnóstico precoz permite a los pacientes acceder a tratamientos más efectivos y mejorar su calidad de vida, aunque la enfermedad no tenga cura. El caso de Joy Milne ilustra cómo la combinación de investigación científica, observación clínica y circunstancias personales excepcionales puede conducir a avances significativos en el conocimiento de enfermedades complejas como el Parkinson.

El aporte de personas con capacidades sensoriales poco comunes puede abrir nuevas vías para la detección y el estudio de patologías que afectan a millones de personas en todo el mundo. La identificación de cambios en el olor de la piel como posible síntoma del Parkinson representa un avance en la búsqueda de métodos de diagnóstico más precisos y men



Escuchar artículo



El Parkinson sigue siendo una enfermedad neurodegenerativa de difícil diagnóstico en sus primeras fases, por lo que la incorporación de nuevos síntomas a la lista de señales de alerta puede marcar la diferencia en la vida de quienes la padecen. La experiencia de Milne y la investigación derivada de su caso refuerzan la importancia de prestar atención a los cambios sutiles en el cuerpo y de consultar con especialistas ante cualquier sospecha.

**Fuente:** Infobae.

Temas: [enfermedades](#)



[Ver comentarios](#)

[Te puede interesar](#)

## Alerta sanitaria por cuatro brotes activos de sarampión y 500 casos bajo investigación

**Salud** El lunes

El Ministerio de Salud convocó a una comisión especial para determinar los casos



Escuchar artículo

## NOTICIAS UNIVERSIDAD DE CANTABRIA

[Noticias de la Universidad de Cantabria](#) > Luis Alberto Fernández, nuevo decano de la Facultad de Ciencias y Julio Pascual, director del Departamento de Medicina y Psiquiatría

10 JUNIO 2025

INSTITUCIONAL



Luis Alberto Fernández, nuevo decano de la Facultad de Ciencias y Julio Pascual, director del Departamento de Medicina y Psiquiatría

*Sustituyen en sus cargos a Beatriz Porras y José Manuel Olmos Martínez*

Universidad de Cantabria (UC). En el mismo acto también se ha nombrado al neurólogo **Julio Pascual** como director del **director del Departamento de Medicina y Psiquiatría**.

La ceremonia, celebrada en la sala Juan Jordá del Pabellón de Gobierno, ha estado presidida por la rectora de la UC, **Conchi López**, acompañada por el secretario general, **Julio Álvarez**. Al acto han asistido también otros miembros del equipo de gobierno y compañeros de los recién nombrados.

Tras el acto, el nuevo decano ha expuesto los retos que afrontará durante los próximos seis años, señalando que la Facultad de Ciencias "está inmersa en un **triple proceso de renovación**". En primer lugar, ha mencionado las **obras en el edificio**, que están generando "ciertas distorsiones en la actividad docente e investigadora". En segundo lugar, ha destacado una **renovación del personal docente**, indicando que "se están jubilando muchos profesores que han sido referentes, y ahora se están incorporando docentes jóvenes a quienes debemos cuidar, ofreciendo buenas condiciones de trabajo, ya que otras universidades también compiten por ellos".

El tercer eje de renovación señalado por Fernández es el de los **planes de estudio**. "Los grados actuales se implantaron hace unos 15 años, en un contexto muy diferente, con pocos alumnos de ingreso y dudas sobre la viabilidad de la facultad. Esa situación condicionó los planes de estudio actuales. Desde entonces, se ha creado el doble grado en Física y Matemáticas y se ha producido una auténtica eclosión", recordó.

Respecto a su estilo de gestión, Fernández expresó que se considera "partidario de la **inteligencia colectiva más que de la inteligencia artificial**", y apostó por una toma de decisiones participativa: "Hay mucha gente en la facultad que puede aportar y la idea es que todos tengan cabida. Las decisiones deben tomarse por mayoría, funcionando de forma democrática, que es como creo que debe hacerse".

## LUIS ALBERTO FERNÁNDEZ

**Luis Alberto Fernández** es doctor en Matemáticas por la UC y profesor titular de Universidad en el área de *Análisis Matemático* del Departamento de Matemáticas, Estadística y Computación de la UC desde 1991.

Posee una amplia experiencia docente, principalmente en asignaturas básicas de primeros cursos de las titulaciones de Matemáticas y Física. Su área de investigación se centra en la teoría de control de sistemas gobernados por Ecuaciones Diferenciales Ordinarias y Ecuaciones en Derivadas Parciales. En los últimos años, su trabajo ha estado enfocado en modelos matemáticos aplicados a la medicina, en especial sobre tratamientos contra el cáncer. Esta actividad ha generado en torno a cincuenta publicaciones en revistas científicas internacionales y en actas de congresos nacionales e internacionales. Su trayectoria investigadora ha sido reconocida con cuatro sexenios de investigación por la ANECA y con la incorporación al prestigioso "*Technical Committee IFIP TC7 System Modelling and Optimization*" y al "*Working Group 7.2 Computational Techniques in Distributed Systems*" del *International Federation for Information Processing* (<https://www.ifip.org/bulletin/bulltcs/memtc07.htm%29>) (IFIP)

En el ámbito de la gestión académica, ha sido subdirector de su departamento (1999-2000), y posteriormente director del mismo entre 2003 y 2009. Durante este último período lideró la elaboración y puesta en marcha del actual plan de estudios del grado en Matemáticas y colaboró activamente en la implantación del grado en Ingeniería Informática en la UC.

Ha desarrollado también una destacada labor de divulgación científica, coorganizando durante quince años (2004-2019) el ciclo de talleres "Matemáticas en Acción", con el objetivo de mostrar la relevancia y aplicabilidad de las matemáticas en diversos ámbitos científicos y técnicos, en una época en la que la disciplina aún no gozaba del reconocimiento social del que disfruta en la actualidad. Durante ese periodo, los talleres sirvieron como punto de encuentro para profesionales de distintos sectores que utilizaban las matemáticas como herramienta fundamental en su trabajo, desde una perspectiva marcadamente interdisciplinar.

Destaca finalmente su participación en varios proyectos de investigación aplicada orientados a dar respuesta a las necesidades de diversas empresas del tejido industrial de Cantabria, como Semicrol y BSH Electrodomésticos, una labor reconocida con un sexenio de transferencia del conocimiento por parte de la ANECA.

## JULIO PASCUAL

Julio Pascual Gómez (Segovia, 1958) ha sido médico residente de Neurología y posteriormente especialista de Neurología en el Hospital Universitario Marqués de Valdecilla de Santander (HUMV) y profesor asociado de la Universidad de Cantabria desde el año 1987 al 2006. Desde el 2006 al 2009 ha sido jefe de Servicio de Neurología del Hospital Universitario de Salamanca y profesor asociado de Medicina de la Universidad de Salamanca y entre 2010 y 2015 profesor titular de Neurología de la Universidad de Oviedo y director del Área de Gestión Clínica de Neurociencias del Hospital Central de Asturias. Entre septiembre del 2015 a agosto del 2019 ha sido director-gerente del HUMV. Desde entonces es catedrático de Medicina de la UC y jefe de Servicio de Neurología del HUMV. Defendió su tesis doctoral en el año 1988 con la calificación de Premio Extraordinario, ha dirigido 19 tesis

doctorales y sus publicaciones incluyen 12 libros, 148 capítulos de libros y 421 artículos científicos (índice h de 65). Ha sido responsable de 20 proyectos de investigación financiados de forma competitiva con fondos públicos y privados; actualmente es responsable de un Proyecto del Plan Nacional y de un Proyecto Europeo. Ha recibido diversos premios, entre los que destacan el **Ramón y Cajal de neurociencia**, el **Kaplan Award de la American Headache Society**, el **Premio Jano**, el **Premio Migraña** en dos ocasiones, el **Enrico Greppi 2008 de la European Headache Federation**, el Premio de Cefaleas de la Sociedad Española de Neurología en los años 2009 y 2014, el **Premio a la Trayectoria Profesional de la Organización Médica Colegial** del año 2018 y el **Premio a la Trayectoria de Investigación Enrique Parés del Consejo Social de la UC (2024)**. La Unidad de Cefaleas que dirige ha recibido en dos ocasiones (2020 y 2021) el **Premio BIC** a la mejor Unidad de Cefaleas de España. Ha sido coordinador del Grupo de Cefaleas de la Sociedad Española de Neurología y "chair" de cefaleas de la European Federation of Neurological Societies. Ha sido editor asociado de "Neurología", "Revista de Neurología" y "Headache". Es revisor habitual de artículos para publicaciones tales como Lancet Neurology, JAMA Neurology, Annals of Neurology, Neurology, Brain, Cephalalgia o Headache, entre otras.

*Pie de foto: (de izq. a dcha): Conchi López, Julio Pascual, Luis Alberto Fernández y Julio Pascual*

## Noticias relacionadas



El IBBTEC aportará su experiencia en la creación de organoides cardíacos en el proyecto europeo CardioPharmaGENET

[https://web.unican.es/noticias/Paginas/2025/06/organoides\\_ibbttec.aspx](https://web.unican.es/noticias/Paginas/2025/06/organoides_ibbttec.aspx) 11/6/2025



El catedrático, hoy profesor emérito, José Miguel López-Higuera recibe el premio OFS29 Lifetime Achievement Award

<https://web.unican.es/noticias/Paginas/2025/06/lopez-higuera-ofs29.aspx> 11/6/2025



Suscrita la Declaración Conjunta para el Desarrollo Territorial del Espacio Atlántico

<https://web.unican.es/noticias/Paginas/2025/06/Suscrita-la-Declaración.aspx> 10/6/2025



Una delegación del Instituto Marítimo de Jiangsu de China visita la Universidad de Cantabria para sondear vías de colaboración

[https://web.unican.es/noticias/Paginas/2025/06/delegacion\\_jiangsu\\_maritime.aspx](https://web.unican.es/noticias/Paginas/2025/06/delegacion_jiangsu_maritime.aspx) 10/6/2025

Servicio de Comunicación (<https://web.unican.es/unidades/serviciodecomunicacion>)

Difusión de actividades, imagen corporativa...

[comunicacion@unican.es](mailto:comunicacion@unican.es) (<mailto:comunicacion@unican.es>)

Tel. 942 20 10 62 – 20 10 12





GETTY IMAGES

## COMPRAS

# De unos auriculares con cancelación de ruido, a un espray relajante para la almohada o el antifaz más cómodo: Los 9 accesorios para dormir mejor más valorados en Amazon

---

Dispositivos y remedios para acabar de una vez con los problemas de sueño

avalados por la opinión de miles de personas satisfechas con su resultado.

POR CLAUDIO M. DE PRADO Y MARTA MARTÍNEZ TATO

10 DE JUNIO DE 2025

Existen multitud de **accesorios para dormir mejor**. Así que, si te encuentras entre ese 48% de españoles que, según la Sociedad Española de Neurología tiene dificultades para dormir y que incluye tanto problemas para conciliar el sueño como para mantenerlo, tienes una oportunidad para intentar ponerle remedio antes de que se convierta en algo más serio. Porque está demostrado que **la constante falta de descanso pone en riesgo nuestra salud mental y física**.

Una noche en blanco podemos tener todos, pero si este problema se repite en el tiempo, lo mejor es buscar la manera de combatirlo siguiendo los consejos de expertos que recomiendan, entre otras cosas, **evitar hábitos que provocan este trastorno como comer abundantemente antes de acostarnos**, quedarnos en la cama mirando el móvil, no realizar ejercicio físico durante el día, tomar alcohol o bebidas con cafeína, abusar del tabaco... Y optar por ayudas externas que nos faciliten el sueño como elegir **la mejor almohada** según tus necesidades, hacerte con una **funda de almohada de seda**, cuyo tejido es conocido por sus múltiples beneficios y está especialmente aconsejada en los días de calor, o incluir en tu rutina una **máquina de ruido blanco para dormir**. Aquí hemos seleccionado los 9 accesorios para dormir mejor más valorados de Amazon.

## Un antifaz de algodón como una segunda piel



## Mavogel

La luz natural regula nuestros ciclos de sueño. Pero también puede ser una molestia según determinados factores. Los antifaces que bloquean cualquier destello funcionan muy bien. Y aunque resulta muy tentador hacerte con uno divertido con forma de animal, por ejemplo, la realidad es que cuanto más cómodo y confortable sea mejor. Este de algodón, diseñado para que no sientas que lo llevas puesto, lo recomiendan más de 87.300 personas en Amazon.

~~9,99 €~~ 8,99 € EN AMAZON

**Los tapones de silicona con un ajuste perfecto que te aíslan del ruido**



## Loop Quiet 2

Si buscas desconectar del ruido sin renunciar al confort, los tapones Loop Quiet 2 son una apuesta segura. Están fabricados en silicona flexible y ofrecen una reducción de sonido de hasta 24 dB, ideal para dormir sin interrupciones. Vienen con cuatro tamaños de almohadillas para adaptarse incluso a los oídos más pequeños y se ajustan con un simple giro, sin sobresalir.

Son reutilizables, fáciles de limpiar y están certificados como protección auditiva.

24,95 € EN AMAZON

## Aromaterapia para crear el ambiente propicio para dormir



## Pranarôm

El espray sueño y relajación Aromanoctis combina aceites esenciales bio de lavanda, mandarina, naranjo amargo y manzanilla para crear un ambiente sereno y propicio para el descanso. Pulverízalo sobre tejidos o en el aire antes de dormir y disfruta de su efecto calmante. Firmado por Pranarôm, expertos en aromaterapia desde hace más de 30 años y avalado por el sello AEQT de calidad.

~~24,71 €~~ 21,90 € EN AMAZON

## Una almohada que se adapta a cualquier posición





## Almohada Tempur Adapt

La almohada Tempur Adapt combina un material de alta adaptabilidad con una sensación firme, proporcionando un soporte preciso para la cabeza y el cuello. Su diseño clásico se adapta a cualquier posición de descanso, aliviando la presión de manera eficaz. Responde a la temperatura del cuerpo, mejorando la comodidad. Además, cuenta con la certificación OEKO-TEX y una funda lavable, garantizando frescura y limpieza.

~~174 €~~ 150,50 € EN AMAZON

## Luz para controlar la respiración antes de dormir



## Beurer

Aprender a controlar la respiración es otra técnica infalible de relajación previa al sueño. Una que no tendrá secretos para ti si te haces con una máquina como esta de Beurer que proyecta una luz pulsátil en el techo de la habitación para marcarte un ritmo consciente de inspiración y expiración programada según tus necesidades.

33,40 € EN AMAZON

## Cuatro métodos de masaje de ojos diferente



## Renpho Eyeris 1

Este dispositivo de Renpho proporciona cuatro métodos de terapia diferentes basados en la presión del aire, la vibración, la compresión de calor y la música en sesiones de 5 a 15 minutos. Solo tienes que ponértelo como unas gafas antes de meterte en la cama y, cuando te lo quites, el descanso llegará solo.

64,99 € EN AMAZON

## Almohada ergonómica de piernas para encontrar la postura perfecta



## Bonmedico

Solo los que cada noche dan vueltas y vueltas en la cama hasta encontrar la postura correcta entenderán la genialidad que es que existan almohadas ergonómicas como estas de Bonmedico pensadas para poner entre las rodillas cuando duermes de lado. Dispone de un núcleo ergonómico que se adapta a cualquier presión y que asegura volver a su forma original después de cada uso.

24,99 € EN AMAZON

**Unos auriculares con cancelación de ruido que no molestan ni siquiera durmiendo de lado**



## Soundcore Sleep A20

Los Sleep A20 de Soundcore están diseñados para quienes buscan descanso sin interrupciones. Combinan un sistema de enmascaramiento de ruido de 4 puntos, almohadillas de doble sello y control de volumen inteligente para aislar sonidos no deseados. Su diseño ergonómico es ideal para dormir de lado, y ofrecen hasta 80 horas de autonomía. Además, analizan tus hábitos de sueño para ayudarte a mejorar la calidad del descanso noche tras noche.

149,99 € EN AMAZON

**Una máquina para conciliar el sueño con hasta 64 entornos sonoros**





## Sound + Sleep SE Edición Especial

Esta máquina de Adaptive Sound Technologies es tu aliada. Es capaz de emitir en alta definición hasta 64 entornos sonoros ricos e inmersivos, no repetitivos, para mejorar el sueño. Además, adapta el volumen del audio de manera automática al ambiente de tu habitación y, por supuesto, va reduciéndolo de manera gradual durante toda la sesión (de hasta 120 minutos) para que nada altere tu descanso.

169,95 € EN AMAZON

## Un manual para despedirte del insomnio



## "Dormir" de Nick Littlehales

¿Leer para que te entre el sueño? Sí, perfecto, pero no un libro cualquiera. El coach Nick Littlehales es el autor de este libro llamado Dormir en el que nos ofrece un método único para conseguir acabar para siempre con el insomnio según lo aprendido tras décadas asesorando a deportistas de élite como Cristiano Ronaldo a adaptarse a su mapa del ciclo de sueño.

13,22 € EN AMAZON