



Iniciar sesión

LN

► EN VIVO

## Qué significa dormir con la luz prendida, según la ciencia del comportamiento humano

## El análisis de la ciencia de la costumbre de dormir con la luz prendida. Qué se esconde tras ese hábito.

13 de junio de 2025 a las 7:51 a. m.



[ [El consejo de un mecánico sobre la luz roja del motor que puede ahorrarte miles de pesos](#) ]

[ [El sencillo ritual con hojas de laurel para atraer la abundancia el fin de semana, según el Feng Shui](#) ]



Qué significa dormir con la luz prendida, según la ciencia del comportamiento humano

Aunque muchos lo relacionan con los niños, que suelen tener temor a la oscuridad, **dormir con la luz prendida** es un hábito más frecuente de lo que se cree, según asegura [la ciencia](#). Hay muchos adultos que también **necesitan algo de luminosidad para conciliar el sueño**, y a los que los abruma la ausencia total de luz.

➤ **MIRÁ TAMBIÉN:** [Qué significa que te guste más lo salado que lo dulce, según la ciencia](#)

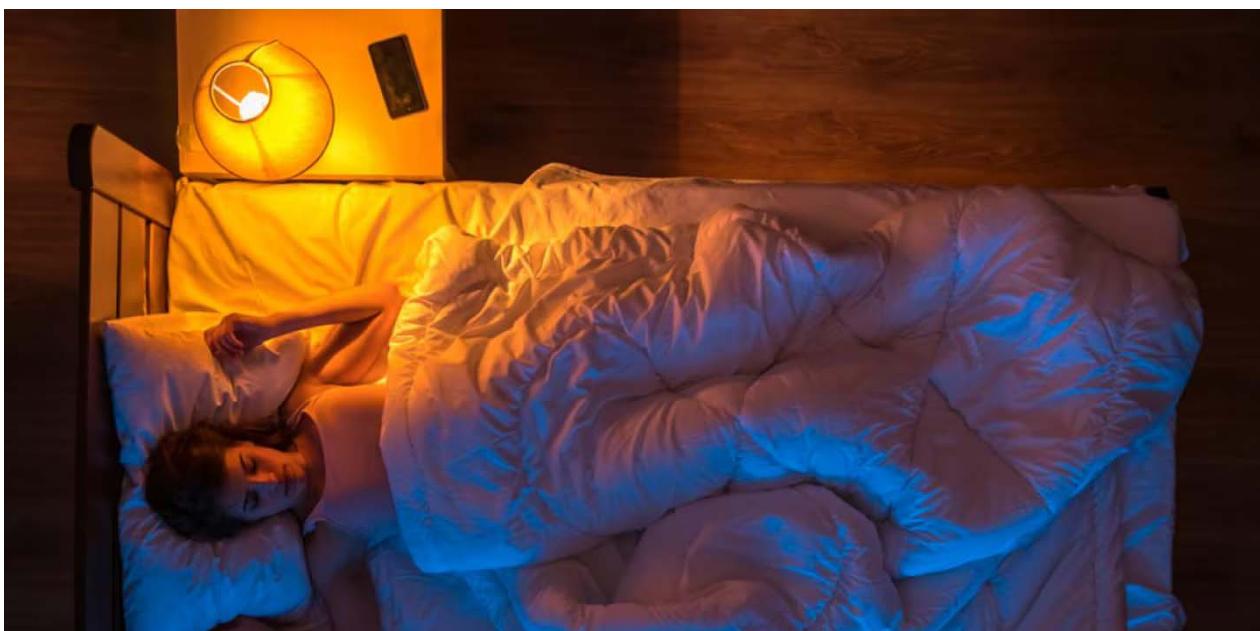
No se trata de dormir con todas las luces de la casa encendidas: **sólo un velador con una bombita de poca intensidad es suficiente**. Y hay quienes duermen con el **televisor encendido**, y les alcanza con esa luminosidad.

**La explicación de la ciencia a la costumbre de dormir con la luz prendida**

Aunque para muchos representa una **sensación de seguridad** o una forma de **evitar el miedo a la oscuridad**, especialistas en comportamiento humano y sueño advierten que esta práctica **puede tener efectos negativos sobre la salud**.

Una experta en el tema, María José Martínez Madrid, dice que **el cuerpo humano regula el sueño** a través del sistema circadiano, cuyo “**reloj interno**” se encuentra en el núcleo supraquiasmático del hipotálamo. La coordinadora del grupo de trabajo de Cronobiología de la Sociedad Española del Sueño, explica que este sistema **funciona con la luz natural**. Esto implica que si prendemos la luz de noche **podemos “confundir” al cerebro**.

La mayor incidencia la tiene **sobre la melatonina**, que es una **hormona que favorece un sueño profundo** y reparador. “Sin melatonina, **no vamos a poder conciliar el sueño** o va a ser más superficial, fragmentado y con más despertares”, aseguró la especialista.



Qué significa dormir con la luz prendida, según la ciencia del comportamiento humano

**El sueño es fácil de alterar:** no hace falta una luz fuerte ni tenerla prendida toda la noche. **Una breve exposición**, como la que se produce cuando **nos levantamos para ir al baño**, lo puede afectar. En sólo 5 o 10 minutos, una luz prendida **elimina la melatonina del cuerpo** y dificulta volver a dormir.

“**La oscuridad total es clave**, en especial en personas jóvenes, que son más sensibles a la luz”, afirma también Ana Fernández Arcos, coordinadora del Grupo de Estudio de Trastornos de la Vigilia y Sueño de la Sociedad Española de Neurología. Y asegura que **la luz puede filtrarse a través de los párpados**, aunque tengamos los ojos cerrados. Esto ya alcanza para **reducir a la mitad la producción de melatonina**, y hacer el sueño más liviano.

## Los motivos de dormir con la luz prendida

- **Miedo:** hay quienes tienen temor a la oscuridad, y la luz les da sensación de seguridad. Así reducen la ansiedad frente a lo desconocido.
- **Dificultad para conciliar el sueño:** la luz encendida puede usarse para evitar pensamientos que interfieren con el descanso.
- **Trastornos del sueño:** quienes sufren insomnio o apneas, prefieren tener cierta luminosidad.
- **Ansiedad generalizada:** la luz resulta un elemento de contención.
- **Hábito:** en muchos casos, es sólo una costumbre difícil de abandonar.

## Que problemas acarrea dormir con luz

- **Sueño liviano:** se vuelve superficial, fragmentado y con múltiples despertares.
- **Dificultades cognitivas:** falta de atención o concentración.
- **Mayor riesgo de accidentes:** tras descansar mal, somos más propensos a accidentes laborales o de tránsito.
- **Riesgo de enfermedades:** problemas cardiovasculares, obesidad, problemas de salud mental y ciertos tipos de cáncer.
- **Tendencia a enfermedades neurodegenerativas:** se relaciona con el Alzheimer y el Parkinson.

➤ **MIRÁ TAMBIÉN:** Qué pasa si una persona está en silencio tres días y cómo impacta al cerebro, según la ciencia

## Temas Relacionados

Curiosidades

### Reviví Sound-Garden en La 100

► [Mirá todos los episodios acá](#)



[Bienestar](#)

## Causas, síntomas y últimos tratamientos para la migraña

El doctor Jaime Rodríguez Vico, jefe de la unidad de Cefaleas de la Fundación Jiménez Díaz, resalta la invisibilización de esta enfermedad considerada como “el patito feo de la neurología”



Una chica con migraña / EP

13 junio 2025  **Ana Carrasco González**

 Compartir



de sus tipos es la migraña, que puede llegar a ser muy incapacitante y afecta hasta un 15 % de la población. Lo explica el Dr. Jaime Rodríguez Vico, jefe de la unidad de Cefaleas de la Fundación Jiménez Díaz (Quirónsalud) y responsable de CefaBlog, que resalta la invisibilización de esta enfermedad considerada como “el patito feo de la Neurología”.

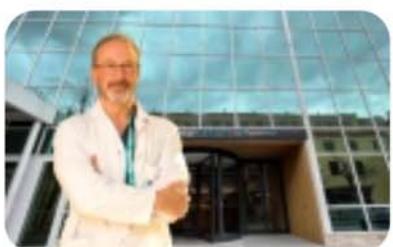
Publicidad

La migraña es un síndrome (con muchas causas) de origen poligénico (hasta 180 genes descritos ya en 2023), que se presenta de forma muy variable entre individuos y en la misma persona a lo largo de su vida. Se trata de una alteración de las redes neuronales que predispone a una mala adaptación a los cambios que percibe nuestro cuerpo en el cerebro. “Esto es, se adapta mal a los cambios internos **como las hormonas, el estrés..** o externos, como **el calor, el frío, la presión atmosférica...** esto dispara una inflamación en las meninges qué es lo que reconocemos como dolor de cabeza migrañoso”, explica el doctor

Como **consumidor**, ¿has tenido un problema con alguna empresa? ¡Cuéntanos tu historia!

cabeza. "Se diagnostica usando una serie de criterios clínicos consensuados en la **clasificación internacional de cefaleas. Esto es, dolor de cabeza intenso, hemicraneal, pulsátil y que dura más de 4 horas.** Puede ir asociado a náuseas y /o vómitos ; o acompañarse de fobia a la luz, sonido u olores. La cefalea empeora claramente con las actividades normales. Pero esto es sólo la parte más periférica de la migraña", matiza el doctor. **"La punta del iceberg", remata.**

## Artículos relacionados



### BIENESTAR

La gestión del dolor: alternativas y tratamientos para mejorar la calidad de vida

Ana Carrasco González



### BIENESTAR

Adiós al paracetamol: este es el desconocido tratamiento que alivia el dolor de espalda

Ana Siles



### BIENESTAR

Un tampón que alivia el dolor menstrual y que detecta ETS como la clamidia o gonorrea

Ana Carrasco González



### TECNOLOGÍA

Adiós al dolor de dedos: el invento de Amazon para vagos que arrasa en España

Rocío Antón

Tenemos  
**la mejor newsletter**  
para el  
**consumidor**  
**exigente**



PT | ES

**la población.** Todo eso limitado a los criterios diagnósticos de la clasificación internacional que sacrifican la sensibilidad por la alta especificidad “Si no fuera por eso, el porcentaje sería mayor. Probablemente muchas cefaleas tensionales son migrañas”, apunta Rodríguez a **Consumidor Global**.

### ¿Por qué hay más casos en mujeres?

Casi el 20 % de las mujeres tienen un cuadro migrañoso fuerte, usando los criterios diagnósticos. Según los datos de la Sociedad Española de Neurología, dentro del número de personas que padecen migraña, **el 80% son mujeres**. “Dentro de los genes, se ha descubierto que hay algunos muy relacionados a nivel ovárico”, explica el experto.

Publicidad

“Los dolores de cabeza, por ejemplo, relacionados con la regla se producen porque bajan los estrógenos de golpe, lo que genera dolor de cabeza en un cerebro que **se adapta mal a los cambios**”, argumenta jefe de la Unidad de Cefaleas de la Fundación Jiménez Díaz, “**Es una enfermedad muy compleja** que afecta todo el cerebro prácticamente”, puntualiza.

### Los tipos

“La migraña crónica es cuando **sufres al menos 15 días al mes dolor de cabeza durante al menos 3 meses**. El umbral de incapacidad, que yo llamo precipicio, **es a partir de 8 migrañas al mes**. Esto se llama migraña episódica de alta frecuencia”, explica Rodríguez.

## Artículo relacionado



Soy neurólogo y este es el motivo por el que algunas personas tienen migraña con el mal tiempo

Rocío Antón

La migraña con aura (también llamada migraña clásica) es un dolor de cabeza recurrente que aparece después o al mismo tiempo que los trastornos sensitivos llamados aura, que pueden incluir destellos de luz, puntos ciegos y otros cambios en la visión u hormigueo. “**Una migraña puede durar hasta 72 horas, es decir, hasta tres días**. Una migraña estándar puede durar entre uno o dos días, pero con tratamiento normalmente se corta mucho antes”, recalca el neurólogo.

**cabeza**, llamado tratamiento sintomático, que son los analgésicos normales para las cefaleas leves o moderadas y los triptanes/ditanes/gepantes para las moderadas-intensas. **Luego hay un tratamiento preventivo**, que lo que hace es disminuir la frecuencia, la intensidad y la duración de los dolores de cabeza, que se debe tomar todos los días, duela o no. Esa es la diferencia con el sintomático”, apunta Rodríguez.

Publicidad

“Entre los tratamientos preventivos están **la toxina botulínica y los anticuerpos monoclonales**, que realmente han revolucionado el tratamiento. “La toxina botulínica se pone una vez cada tres meses y es intramuscular y los anticuerpos monoclonales se ponen una vez al mes y son subcutáneos”, añade. Sin embargo, Rodríguez señala que, en cuanto a los niños (“cuya migraña puede empezar a los seis años y son mucho más frecuente de lo que se piensa”), **no hay ensayos de momento**.

**“El patito feo de la neurología”**

**El 2,3 % de la población mundial no puede hacer vida normal** por culpa de la migraña crónica, según la Sociedad Española de Neurología. “La migraña crónica es la más limitante y es muy incapacitante. **Es una enfermedad muy invalidante**”, asevera Rodríguez. que subraya que “el problema es que va no sólo la sociedad sino muchos



Un médico revisa un documento con los tiempos de espera / FREEPIK

“Es el patito feo de la Neurología y hasta hace poco la gente no le daba importancia”, reconoce el jefe de la Unidad de Cefaleas de la Fundación Jiménez Díaz. “No es tan visible como otras enfermedades, pero ahora que se ha visto lo limitante que es, **se está empezando a ver el peso que tiene esta enfermedad** con respecto a otras”, concluye.



#### Información destacada

No se pierda los reportajes más relevantes de la semana



#### Expertos

Conozca las opiniones de los especialistas en consumo



#### Contenido exclusivo

Rankings, análisis de productos, alimentación, moda y hogar

#### Suscríbase



## ¿Qué es ChatGPT del que todo el mundo habla?

Cursos | Anuncios de búsqueda

Home > VIVIR > VIDA SANA

SALUD

# Verdades y mentiras de dormir con tapones para los oídos

Ni son para todo el mundo ni se puede abusar... un otólogo lo explica

f t in



Imagen de archivo de una mujer durmiendo. **PIXABAY**

J.C. CASTILLO

Publicado el 14/06/2025 a las 05:00

Casi la mitad de los españoles tiene **problemas para conciliar el sueño**, según la Sociedad Española de Neurología (SEN). La 'culpa' recae tanto en las preocupaciones del día a día como en factores externos de lo más diverso: los ronquidos de nuestra pareja, el sonido del tráfico, ese vecino que trasnocha con la televisión a todo volumen... Circunstancias como estas hacen que cada vez más personas utilicen tapones para dormir: silencian nuestro entorno y limitan la

protundo, que es cuando el organismo lleva a cabo sus procesos de reparación,

**NAVARRA** **ENTRESPIEGOS** **ACTUALIDAD** **SOCIEDAD** **ECONOMÍA** **DEPORTES**

**OPINIÓN** ▾

**CULTURA Y OCIO** ▾

**VIVIR** ▾

Además, emplear tapones se antoja la **mejor opción** para quienes trabajan en turnos de noche -y deben dormir durante el día, con el ajetreo a tope- y para aquellas parejas que tienen hábitos distintos y no suelen irse a dormir a la misma hora. Con todo, hay quien se pregunta si usarlos a largo plazo, por costumbre, puede traer consecuencias. Alejandro Harguindegay, Director médico y otólogo en el Instituto de Otorrinolaringología y Cirugía de Cabeza y Cuello de Madrid (IOM), considera que "no existe problema alguno... siempre que la piel esté sana y no tenga infecciones (otitis externas)".

Iniciar Sesión

"Con todo -prosigue el experto-, tenemos que pensar que la piel del conducto auditivo es similar a la del resto del cuerpo, por lo que todo exceso trae consecuencias. Si usamos tapones más horas de las debidas, la flora bacteriana común puede alterarse por variar la aireación habitual y mantenerse una presión o contacto no fisiológico en el oído".

En términos de **higiene y salud auditiva**, Harguindegay no encuentra diferencias significativas entre usar tapones de espuma, cera o silicona: "Todos ocluyen la luz del conducto. Solo varían en la presión que ejercen (menor en los de goma espuma) y en unos materiales que, en contados usuarios, pueden desencadenar reacciones alérgicas". Éstos se encontrarían así en el grupo de personas a las que el otólogo desaconseja expresamente el empleo de tapones: "No deben usarlos pacientes con otitis externas recurrentes o con problemas dermatológicos (eccema, psoriasis, dermatitis atópica...), ya que pueden irritar la piel, aumentar la descamación habitual y producir exudados no aconsejables. Tampoco los afectados por una perforación timpánica, a quienes no se recomienda ocluir el conducto demasiado tiempo".

Desde IOM también resuelven una de las dudas más habituales sobre dormir con tapones: la posibilidad de que éstos generen dependencia y, por consiguiente, ya no podamos dejar de utilizarlos si queremos pegar ojo: "Puede ocurrir si el paciente se habitúa al silencio que generan; todo dependerá de su tolerancia al ruido ambiente habitual de su entorno de descanso".

### ¿Afectan al equilibrio?

Conviene desmentir, en cualquier caso, el mito de que usar tapones trastoca el sentido del equilibrio: "En principio no deben afectar al equilibrio. Otra cosa es que la presión que ejercen pueda interpretarse como una modificación del mismo".

Harguindegay señala, por último, que el aislamiento sonoro interfiere en los mecanismos naturales de alerta del cuerpo: "Los tapones producen cierta desconexión del entorno, lo que nos impediría despertarnos ante un ruido importante, por ejemplo". Esto le lleva a recomendar alternativas no tan localizadas en los oídos, como "la colocación en el hogar de paneles aislantes acústicos, alfombras y cortinas gruesas o ventanas de doble o triple acristalamiento".

Las máquinas de ruido blanco y recurrir a aplicaciones de relajación (auriculares en ristre) son otras opciones a considerar para caer en los brazos de Morfeo incluso ante ruidos persistentes, ya que se ha demostrado que el cerebro termina por asimilarlos y no les presta atención, un fenómeno conocido como habituación auditiva.



## Sociedad

Cultura Televisión Gastronomía Toros

**ALERTA NARANJA** AEMET activa la alerta naranja en Sevilla por calor extremo este lunes y martes

Salud

### **Ana Belén Caminero, neuróloga: "Cada vez se diagnostican más casos de esclerosis múltiple en jóvenes"**

El factor de riesgo más relevante que se conoce actualmente es la infección por el virus de Epstein-Barr, sobre todo cuando se adquiere en la adolescencia o juventud



# ¿No puedes dormir? Estos son los 5 tipos de insomnio

**VIDA & ESTILO**

 Por Agencias

Junio 16, 2025 08:21 | Actualizado En Junio 16, 2025



Los malos hábitos antes de irse a la cama, unidos a los distintos trastornos del sueño, hacen que el 48% de la población adulta y el 25% de los menores de edad no tengan un sueño de calidad por las noches.

Casi la mitad de la población española tiene problemas para conciliar el sueño, según la Sociedad Española de Neurología (SEN).

Los malos hábitos antes de irse a la cama, unidos a los distintos trastornos del sueño, hacen que **el 48% de la población adulta y el 25% de los menores de edad no tengan un sueño de calidad por las noches.**

Existen cerca de 100 trastornos del sueño identificados, pero el insomnio es el más conocido. El ritmo de vida diario y el envejecimiento de la población hacen que sea un trastorno cada vez más común: solo en España, lo sufren más de cuatro millones de adultos, según la SEN. La falta de sueño continuada afecta al rendimiento diario de estas personas y produce déficits cognitivos y de memoria, así como problemas de ansiedad, depresión, hipertensión, diabetes, obesidad...

No todos los trastornos de insomnio son iguales. Existen diferentes clasificaciones que los dividen según su duración, su causa o su presentación.

Insomnio agudo: suele ser de corta duración y lo causan normalmente situaciones estresantes, cambios en el ambiente, cambios en el horario... Generalmente, desaparece cuando el factor estresor se termina o se resuelve.



**Te puede interesar leer:** [Caída de cabello en la menopausia: señales claves y qué hacer para prevenirla](#)

Insomnio crónico: cuando los problemas de sueño se vuelven una norma y se prolongan durante más de tres meses, estamos ante un insomnio crónico. Puede estar relacionado con factores psicológicos (ansiedad, depresión, estrés crónico) o por otros trastornos, como la apnea del sueño.

Insomnio de inicio o conciliación: se refiere a la dificultad para quedarse dormido al principio de la noche.

Insomnio de mantenimiento: se refiere a la dificultad para mantener el sueño a lo largo de la noche. La persona se despierta varias veces durante la noche y le cuesta volver a conciliar el sueño.

Insomnio por despertar precoz: también conocido como insomnio terminal, se refiere a las personas que se despiertan antes de lo deseado y no pueden volver a dormir.

El estrés suele ser una de las principales causas del insomnio.

## Causas del insomnio

Las razones detrás del insomnio son variadas, pero el estrés suele ser la causa de muchos de los problemas de sueño. Las preocupaciones cotidianas por el trabajo, estudios, la familia, el dinero... o eventos más impactantes, como la muerte de un querido o un divorcio impactan en la calidad del sueño y pueden derivar en insomnio. Del mismo modo, los trastornos de la salud mental como la ansiedad o la depresión pueden alterar el sueño.

CLOSE AD



Los malos hábitos del sueño también influyen: horarios diferentes para acostarse cada día, comer demasiado antes de irse a la cama, usar pantallas antes de dormirse... son aspectos que pueden afectar al ciclo del sueño.

Algunas medicaciones pueden interferir en el sueño. Existen ciertas formulaciones farmacéuticas que interfieren con el sueño y otras comúnmente utilizadas que, al contener cafeína y otros estimulantes, dificultan irse a dormir. Igualmente, enfermedades como el dolor crónico, el cáncer, la diabetes, la enfermedad cardíaca, el asma, la enfermedad por reflujo gastroesofágico, la tiroides hiperactiva, la enfermedad de Parkinson y la enfermedad de Alzheimer se relacionan con el insomnio.

Este trastorno del sueño suele afectar especialmente a las mujeres, pues los cambios hormonales durante el ciclo menstrual o la menopausia pueden influir en el sueño, hasta tal punto que la doctora Kat Lederle, especializada en los ritmos circadianos, reconoce el insomnio menopáusico como un tipo de insomnio más. "Las fluctuaciones de los niveles hormonales pueden ser la causa. Estas hormonas envían señales a muchos sitios, incluidos las zonas involucradas en la regulación del sueño en el cerebro. Cuando estas áreas reciben mensajes confusos, no saben muy bien qué hacer: si optar por el sueño o por mantenernos despiertas", explicó en declaraciones al diario The Sun. En estos casos, mantener una dieta saludable e incluir suplementos como el magnesio o el calcio pueden ser la respuesta.

La edad es otro factor de riesgo. A partir de los 60 años, los patrones de sueño cambian y es probable sufrir más problemas de salud, por lo que las dificultades a la hora de dormir son más comunes.

## Cómo combatir el insomnio

Mantener un horario constante de sueño suele ser útil a la hora de combatir el insomnio: irse a la cama y despertarse a la misma hora todos los días, incluidos los fines de semana, puede mejorar la calidad del sueño. Los expertos también recomiendan la actividad física con regularidad.

Evitar las siestas, limitar la cafeína, el alcohol y la nicotina, así como las cenas copiosas, son otras estrategias que pueden ayudarnos a no despertarnos en plena noche. También es útil mantener un ritual relajante antes de dormir; un baño tibio, un libro, escribir un diario, música relajante, meditación...

Muchos especialistas recomiendan, asimismo, tener una habitación cómoda y utilizarla exclusivamente para dormir o para las relaciones sexuales.

**Fuente:** Infobae

## Etiquetas

[Insomnio](#)



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

# José Abellán, cardiólogo: “Para dormir mejor exponte al sol lo antes posible por la mañana”

O. Casado

~3 minutos

---

El sueño es un pilar fundamental para la salud física y mental. Según la **Sociedad Española de Neurología (SEN)**, casi la mitad de los adultos españoles no alcanza un sueño reparador; en concreto, se estima que el 48 % de la población adulta y el 25 % de la población infantil no tiene un sueño de calidad.

Descansar adecuadamente nos ayudará a tener **un corazón más sano** ya que nos ayudará a regular la presión arterial, el ritmo cardiaco y las hormonas. Pero no sólo es importante calidad sino que también es fundamental la calidad.

Así lo explica el cardiólogo **José Abellán**, un médico divulgador que se ha hecho muy popular en las redes sociales. Su capacidad para comunicar le ha hecho participar en programas como 'El Hormiguero', donde demostró en directo cómo se coloca un stent, mientras que en su cuenta de Instagram ya acumula más de 550.000 seguidores.

En una de sus publicaciones sobre el sueño explica que las funciones del descanso son vitales y muy importantes. El doctor indica que son las siguientes:

- Reparación de tejidos y síntesis proteica

- Conservación energética y mejor gestión de los recursos
- Mejora de la función inmune
- Crecimiento durante los primeros años de vida
- Ayuda a la memoria consolidando los datos y recuerdos
- Mejora y optimiza la función cerebral
- Activa el sistema linfático que ayuda a la reparación neuronal

### **Estrategias para dormir mejor**

En base a todo ello, el doctor Abellán ofrece estrategias o recomendaciones **basadas en la experiencia de sus propios pacientes:**

1. **Exponte al sol lo antes posible por la mañana.** Esto puede parecer algo curioso pero el cardiólogo explica que el cerebro detecta la luz solar intensa por lo que ayudará a sincronizar tu ciclo de sueño con el horario real.
2. **Mantente activo durante el día.** Abellán explica que si vas a entrenar es mejor que lo hagas antes del atardecer porque si entrenas demasiado tarde se retrasa la producción de melatonina y puede llevar a un peor descanso.
3. **No te acuestes si no vas a dormir.**
4. **No cenes mucho ni tarde.** El doctor explica que por la noche la digestión se hace más lenta debido a la liberación de melatonina, por ello se puede hacer más pesada.
5. **Duerme en una habitación fresca.** La temperatura ideal es de entre 20 y 21°C.
6. **Evita la luz azul intensa de la noche al menos una hora antes de dormir y mejor en oscuridad.**

- 7. No te expongas a pantallas una hora antes de acostarte.** Estar con el móvil en la cama no es recomendable.
- 8. Las infusiones pueden ser útiles.** El cardiólogo comenta que pueden ayudarte a establecer un ritual de sueño que te ayude.

[MENÚ](#)

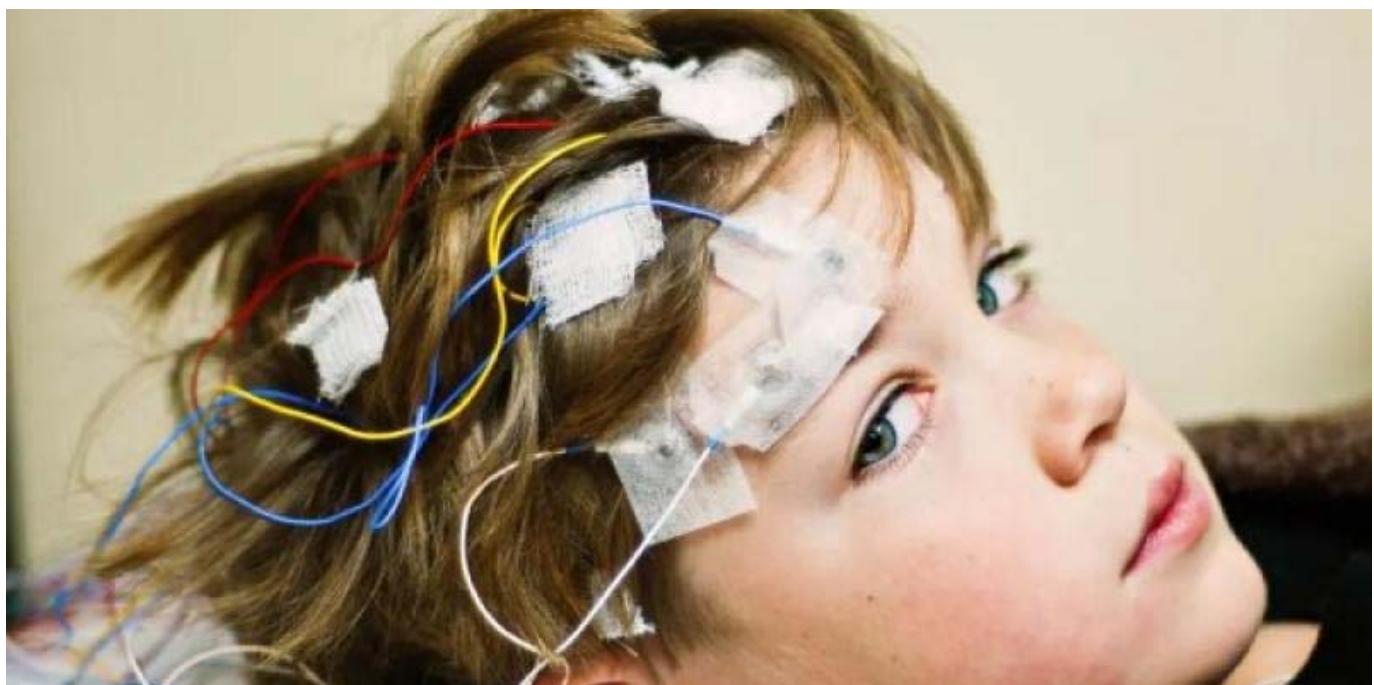
NOTICIAS | SALUD Y ESTILO DE VIDA

# Epilepsia en España: una enfermedad frecuente, grave y aún poco atendida

BY JENNIFER VELASCO RUIZ



15/06/2025 - 11:30



## Lectura fácil

La epilepsia es una enfermedad que afecta a unas 500.000 personas en España, de las cuales 100.000 son niños, según datos de la [Sociedad Española de Neurología \(SEN\)](#).

Se trata de la enfermedad neurológica más común en la infancia y la tercera más prevalente entre adultos. Anualmente se diagnostican unos 20.000 nuevos casos, lo que

MENÚ

## con muchas caras

Aunque la **epilepsia** es ampliamente conocida, no siempre se comprende la complejidad de esta afección. La Organización Mundial de la Salud (OMS) la clasifica como la segunda **enfermedad neurológica** con mayor carga global en términos de discapacidad y mortalidad. Los pacientes que la padecen no solo enfrentan crisis epilépticas recurrentes, sino también un deterioro significativo en su calidad de vida, tanto por los síntomas como por el estigma social que la acompaña.

La tasa de mortalidad entre personas con **epilepsia** en Europa es entre dos y tres veces superior a la de la población general. Además, su esperanza de vida puede verse reducida entre 2 y 10 años. Casi el 60% de los afectados presentan además comorbilidades como trastornos psiquiátricos, neurológicos o intelectuales, lo que complica aún más su manejo clínico y social.

## Tratamientos disponibles y desafíos persistentes

El tratamiento **farmacológico** permite controlar las crisis en aproximadamente el 70 % de los casos, mientras que alrededor de un 5 % puede beneficiarse de la cirugía. Sin embargo, cerca de 125.000 personas en España conviven con **epilepsia** farmacorresistente, es decir, no responden adecuadamente a los medicamentos disponibles. Estas personas enfrentan mayores riesgos de complicaciones y requieren un enfoque terapéutico multidisciplinar.

"La gravedad y frecuencia de las crisis, así como la respuesta al tratamiento, son factores clave en la calidad de vida del paciente", explica el Dr. Manuel Toledo, coordinador del Grupo de Estudio de Epilepsia de la SEN.

En los servicios de urgencias españoles, las **crisis epilépticas** suponen entre el 1 y el 3 % de las atenciones anuales, llegando a representar hasta el 20% de todas las urgencias neurológicas. Las formas más graves de estas crisis, como el estatus epiléptico, pueden

**MENÚ**

el paciente no recupera completamente la conciencia. Representa alrededor del 10 % de las crisis urgentes y tiene una mortalidad del 20%. Puede afectar a personas de cualquier edad, incluso a quienes nunca han sido diagnosticados con epilepsia.

Otras formas graves incluyen las crisis repetitivas (dos o más en menos de 24 horas), que representan el 20% de los casos urgentes, y las crisis de alto riesgo, que tienen un potencial significativo de deterioro si no se tratan a tiempo.

## La necesidad de una respuesta estructurada: el 'Código Crisis'

Ante la gravedad y frecuencia de estas situaciones, la SEN aboga por la implantación del 'Código Crisis', un protocolo similar al 'Código Ictus' ya vigente en casos de accidente cerebrovascular. Este sistema garantiza una respuesta médica urgente y especializada, optimizando el tiempo entre la aparición de la crisis y el inicio del tratamiento.

Actualmente, solo la Comunidad de Madrid ha implementado este protocolo, que permite trasladar rápidamente al paciente al hospital más cercano, iniciar una evaluación especializada de forma inmediata y administrar el tratamiento adecuado en los primeros 30–60 minutos. La rapidez es crítica: cada minuto de retraso puede aumentar en un 5 % el riesgo de secuelas neurológicas o muerte.

A pesar de la importancia del tratamiento precoz, solo el 13 % de los pacientes atendidos por familiares y el 20 % de los tratados por personal sanitario lo reciben a tiempo. "Esto pone en riesgo la vida del paciente y puede generar complicaciones irreversibles", señala el Dr. Toledo.

La SEN urge a todas las comunidades autónomas a adoptar el 'Código Crisis', subrayando que esta medida no solo mejora el acceso a tratamientos agudos y reduce la recurrencia de crisis, sino que también disminuye significativamente las tasas de hospitalización prolongada y mortalidad. Con este protocolo, la tasa de mortalidad podría reducirse del 5.3

**MENÚ**

La **epilepsia** no conoce fronteras. Según la OMS, una de cada diez personas experimentará una crisis epiléptica en algún momento de su vida. Actualmente, más de 50 millones de personas en el mundo conviven con esta enfermedad. En España, el reto sigue siendo garantizar un diagnóstico temprano, tratamientos eficaces y una respuesta urgente bien organizada para proteger la vida y calidad de vida de los afectados.



# José María Prieto recibe el Premio SEN de Enfermedades Neurológicas

11 junio 2025

---

**Santiago de Compostela, 11 de junio de 2025.** José María Prieto, líder del grupo de Investigación en Enfermedades Neurológicas (ITEN) del IDIS y jefe de Neurología del Hospital Clínico de Santiago, ha sido galardonado con el Premio SEN Enfermedades Neurológicas que otorga la Sociedad Española de Neurología, y que tiene como objetivo 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.

Prieto es miembro activo de diversas sociedades médicas, entre ellas, ostenta el cargo de presidente de la Sociedad Gallega de Neurología, es académico correspondiente en la Real Academia de Medicina y Cirugía de Galicia; y miembro del Comité de expertos para el tratamiento de la esclerosis múltiple de la Subdirección General de Farmacia y Productos Sanitarios de la Xunta de Galicia. Además, ejerce como docente de Neurología en la Facultad de Medicina de Santiago de Compostela.

En el campo de la investigación, le avalan más de 150 publicaciones científicas y 40 proyectos de investigación y ensayos clínicos desarrollados, trabajos que le sitúan como una referencia en el estudio de enfermedades como la esclerosis múltiple.

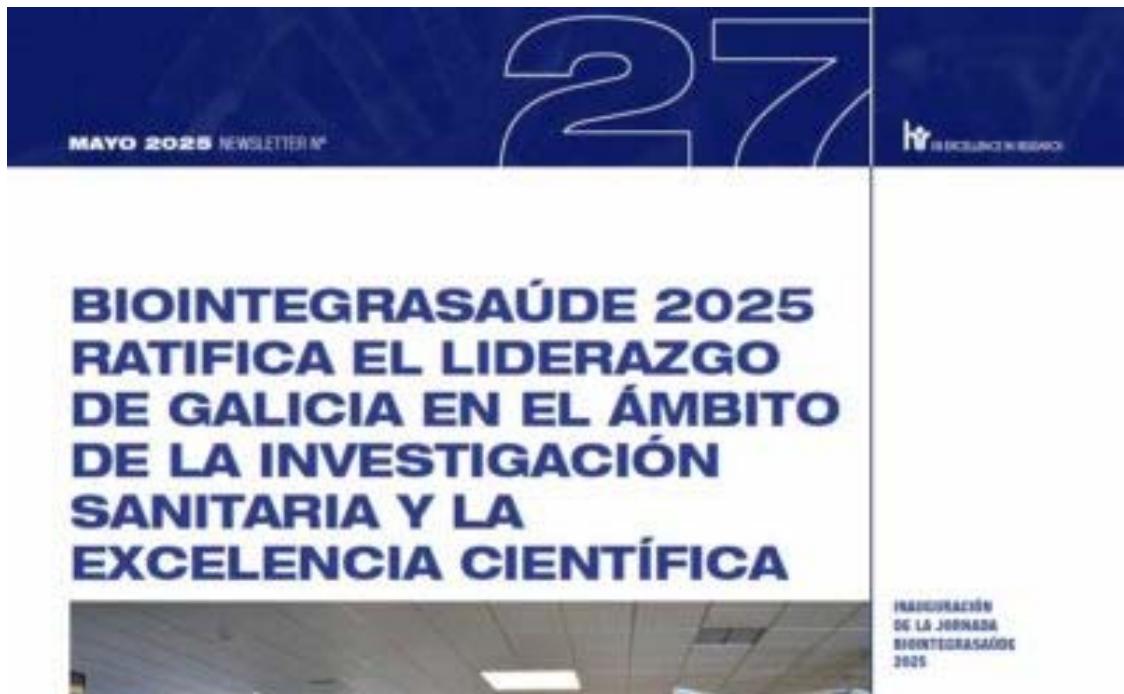
## Más noticias



### **Un estudio del IDIS revela que el uso de semaglutida podría tener efectos positivos en el tratamiento preventivo de enfermedades cardiovasculares**

**13 junio 2025**

La prestigiosa revista Journals of the American College of Cardiology ha publicado recientemente esta investigación



## Boletín mensual del IDIS – Mayo 2025

3 junio 2025

Ya está disponible el boletín del IDIS del mes de mayo de 2025. Puedes descargártelo en PDF aquí.



**El grupo Neurodegeneración corneal del IDIS descubre biomarcadores en lágrima claves para detectar precozmente el queratocono en hijos de**

# pacientes afectados

2 junio 2025

El estudio realizado por la Dra. Isabel Lema y su equipo ha sido publicado por IOVS – Investigative Ophthalmology & Visual Science, principal revista en oftalmología

**Instituto de Investigación Sanitaria de Santiago de Compostela (IDIS)**

**Hospital Clínico, Edificio D, 1<sup>a</sup> Planta. Travesía da Choupana S/N,  
15706 Santiago de Compostela**

**+34 981 955 307 / +34 981 955 308**

**secretaria@idisantiago.es**



Nombre

Asunto

[Trending](#) [Los podcasts más escuchados](#) [Historia](#) [Audiolibros](#) [True Crime](#) [Misterio](#)

iVoox Podcast & radio  
Descargar app gratis

[Descargar app](#)

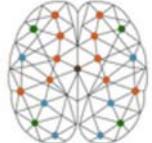
Por Soc. Española de Neurología > Las Mariposas del Alma

Podcast

## Las Mariposas del Alma

Por Soc. Española de Neurología

0 1    1    ★★★★☆



**Las MARIPOSAS  
del ALMA**

Suscrito



¡Bienvenidos/as al videopodcast oficial de la Sociedad Española de Neurología!

En "Las Mariposas del Alma", a través de entrevistas con expertos y testimonios de pacientes, exploramos el fascinante mundo del cerebro y el sistema nervioso. Alternamos episodios dirigidos a profesionales de la salud con otros orientados al público general, siempre con el rigor y la claridad que caracterizan a la SEN.

Disponible en Spotify, iVoox, YouTube y Apple Podcasts.

[Cerrar](#)

[Episodios](#)    [Comunidad](#)

[Trending](#) [Los podcasts más escuchados](#) [Historia](#) [Audiolibros](#) [True Crime](#) [Misterio](#)

iVoox Podcast & radio  
Descargar app gratis

[Descargar app](#)

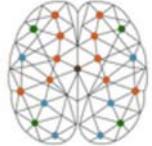
Por Soc. Española de Neurología > Las Mariposas del Alma

Podcast

## Las Mariposas del Alma

Por Soc. Española de Neurología

0 1    1    ★★★★☆



Las MARIPOSAS  
del ALMA

Suscrito



¡Bienvenidos/as al videopodcast oficial de la Sociedad Española de Neurología!

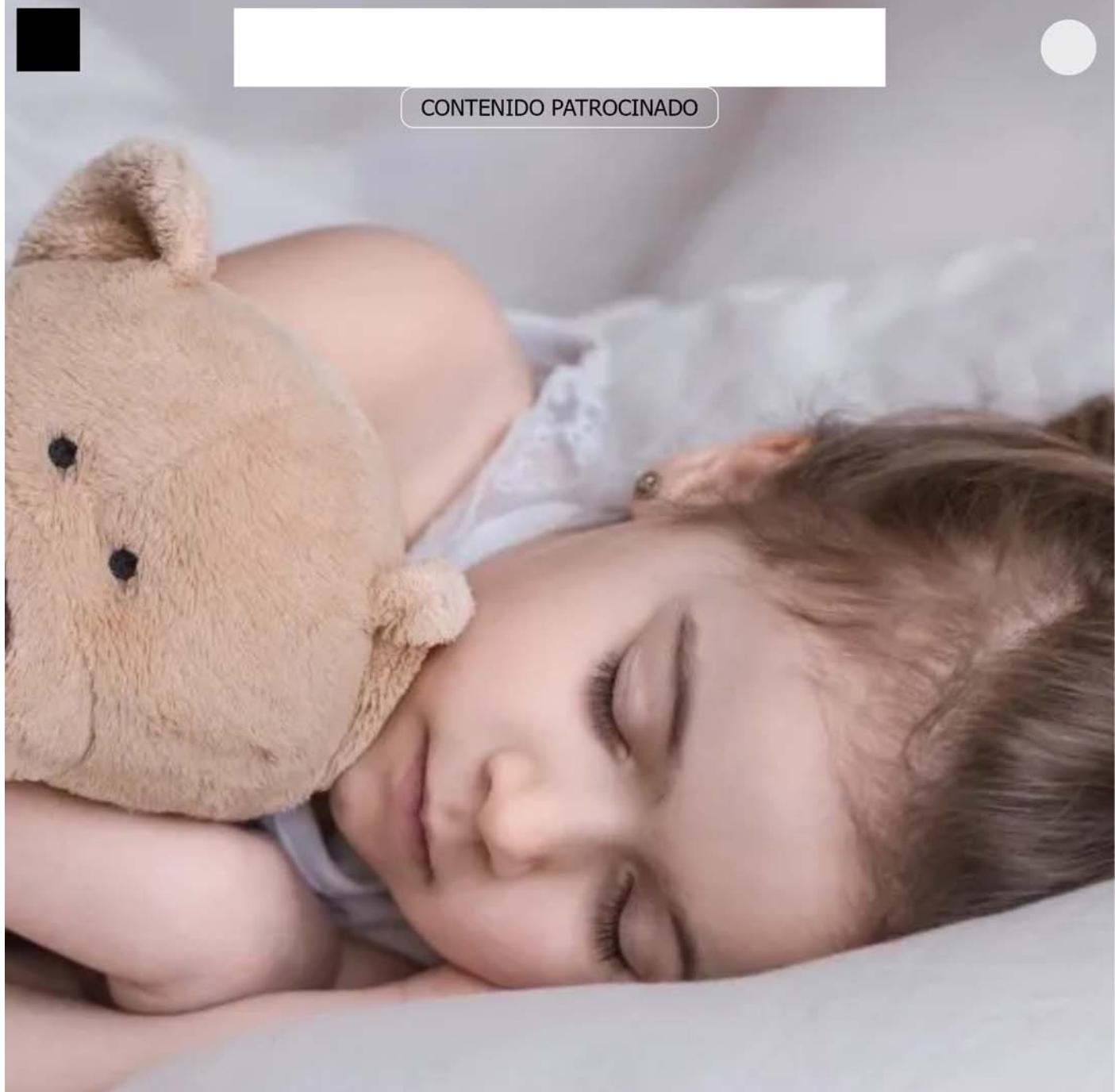
En "Las Mariposas del Alma", a través de entrevistas con expertos y testimonios de pacientes, exploramos el fascinante mundo del cerebro y el sistema nervioso. Alternamos episodios dirigidos a profesionales de la salud con otros orientados al público general, siempre con el rigor y la claridad que caracterizan a la SEN.

Disponible en Spotify, iVoox, YouTube y Apple Podcasts.

[Cerrar](#)

[Episodios](#)    [Comunidad](#)

CONTENIDO PATROCINADO



# Cómo se duerme en Asturias: los niños asturianos duermen una media de 9,80 horas

WhatsApp Email f X

OFRECIDO POR BEDS

Cenar ligero, alejarse de las pantallas, establecer un ritual relajante o usar colchones adecuados a su edad son algunas de las claves para un descanso de calidad

**D**ormir bien es clave en cualquier etapa de la vida, pero **durante la infancia** es aún más importante. Mientras dormimos, el cuerpo y el cerebro se regeneran, se afianzan aprendizajes y se regulan muchas funciones vitales. Para los niños, además, el sueño influye directamente en su desarrollo físico, emocional y mental.

En este sentido, **Asturias se sitúa como una de las comunidades donde mejor duermen los niños**. Así lo muestra el II Estudio Caser sobre Salud Familiar, que señala que los niños asturianos duermen una media de **9,80 horas al día**. Esta cifra no solo es superior a la media nacional, sino que coloca a Asturias en una posición muy positiva dentro del mapa del descanso infantil en España.

## ***Datos clave sobre el sueño infantil en Asturias***

El estudio de Caser coloca a **Asturias entre las comunidades donde los niños más duermen**. Su media diaria de sueño es de **9,80 horas**, frente a los **9,63 de media nacional**.

Si lo comparamos con otras regiones:

**Media de sueño infantil (en horas) según la Comunidad**

## Autónoma

**Castilla-La Mancha:** 10,11 horas

**Asturias:** 9,80 horas

**Galicia:** 9,74 horas

**Melilla:** 9,16 horas

Además, el estudio muestra diferencias por edades:

- Niños de **3 a 6 años**: duermen una media de **10,04 horas**.
- Niños de **11 a 14 años**: bajan a unas **9,22 horas**.

A nivel estatal, **el 54,9% de los niños españoles duerme entre 10 y 11 horas diarias**, un dato que encaja bastante bien con las recomendaciones pediátricas.

## ***Comparativa con recomendaciones pediátricas***

Tanto la **Academia Estadounidense de Medicina del Sueño** como el **Ministerio de Sanidad** coinciden en que los niños de entre **6 y 12 años** **deberían dormir entre 9 y 12 horas diarias**.

La **media asturiana de 9,80 horas** se sitúa dentro de este margen, lo cual es positivo. Dormir menos de lo recomendado puede afectar la memoria, la atención, el crecimiento e incluso el estado de ánimo de los más pequeños.

El **pediatra Javier Rodríguez, del área de salud del Nalón**, lo explica así: «Los niños que descansan bien están más activos, más contentos y suelen tener un **rendimiento escolar mucho mejor**. El sueño es tan importante como comer bien». También advierte sobre el uso de pantallas antes de dormir y es que «muchos niños se acuestan tarde porque están **viendo vídeos o jugando con el móvil**. Eso retrasa el sueño y reduce su calidad».

## ***Relación entre sueño y hábitos de vida***

Dormir bien suele ir de la mano con **otros buenos hábitos**. Según el estudio de Caser, los niños que duermen más horas:

- **Tienen una mejor alimentación.**
- **Ven menos la televisión o usan menos el móvil o la tablet.**
- **Hacen menos deberes por la tarde, lo que reduce el estrés y mejora su bienestar.**

Por el contrario, la falta de sueño puede provocar problemas de comportamiento, dificultades para concentrarse, e incluso **mayor riesgo de sobrepeso o enfermedades a largo plazo**.

Es importante **crear un entorno que favorezca el descanso**. Algo tan simple como tener un colchón cómodo, una rutina de sueño estable o evitar cenas muy pesadas ya marca la diferencia. Si necesitas renovar el equipo de descanso en casa, puedes consultar esta tienda especializada en colchones en Gijón o ver toda su gama de colchones online.

## ***Diferencias de género en el sueño***

Aunque en la infancia las diferencias entre niños y niñas no son tan evidentes, en adultos sí que se nota. En España:

- **Los hombres duermen una media de 7,87 horas.**
- **Las mujeres, solo 7,69 horas.**

Además, **el 60% de los hombres duerme más de 8 horas**, mientras que en mujeres el porcentaje baja al **56,5%**.

Esto se debe a múltiples factores: desde cambios hormonales hasta la conocida **carga mental**, que suele recaer más sobre las mujeres. También es más frecuente que ellas sufran insomnio o tengan un sueño más fragmentado.

La psicóloga experta en sueño, Marta Fernández, explica los motivos de esta diferencia. «Las mujeres tienden a **preocuparse más por temas familiares**,

**laborales o personales**, y eso les impide desconectar. Además, durante etapas como la menopausia, el sueño se ve claramente alterado».

## ***Situación específica en Asturias***

Mientras los niños asturianos duermen casi una hora más que los adultos, **los mayores en la región no tienen tan buenos datos**. Según el estudio, **un 8% de los asturianos adultos duermen menos de seis horas al día**.

Esto coloca a la comunidad entre las que más sufren **problemas de sueño en adultos**. El estrés laboral, las preocupaciones económicas y la falta de tiempo de calidad pueden estar detrás de estos datos.

Aunque no es fácil cambiar rutinas en la edad adulta, sí se pueden **mejorar algunas cosas**: reducir el uso de pantallas por la noche, no llevar trabajo a casa o cuidar el entorno del dormitorio.

## ***Conclusiones y recomendaciones***

Asturias es un buen ejemplo de cómo **el sueño infantil puede ser una prioridad en la vida familiar**. Con una media de 9,80 horas diarias, los niños asturianos están bien descansados, lo que les permite crecer sanos, aprender mejor y tener un día a día más equilibrado.

Sin embargo, **conviene no bajar la guardia**. La adolescencia, por ejemplo, es una etapa en la que los hábitos de sueño tienden a empeorar. Por eso es importante que las familias mantengan rutinas claras, horarios fijos y un entorno tranquilo en casa.

## ***Consejos rápidos para mejorar el sueño infantil***

*Cena ligera, al menos 1 hora antes de dormir.*

*Nada de pantallas a partir de las 20:00.*

*Cuento o charla corta en la cama, como ritual relajante.*

*Dormitorio oscuro, silencioso y con buena temperatura.*

*Colchones adecuados a su peso y edad.*

## Fuentes y estudios

- *II Estudio Caser sobre Salud Familiar: Alimentación y estilo de vida del niño del siglo XXI.*
- *Instituto Nacional de Estadística (INE), hábitos de vida y descanso.*
- *Ministerio de Sanidad de España, guías de sueño infantil y adolescencia.*
- *Sociedad Española de Neurología.*
- *Entrevistas breves con profesionales de salud infantil.*

**BUSCAR**

### REGISTRADOS

[Mi perfil](#)[Newsletters](#)[Regístrate](#)

### CONTACTO

[Contacta con nosotros](#)

### PUBLICIDAD

[Tarifas publicitarias](#)[Contacto](#)

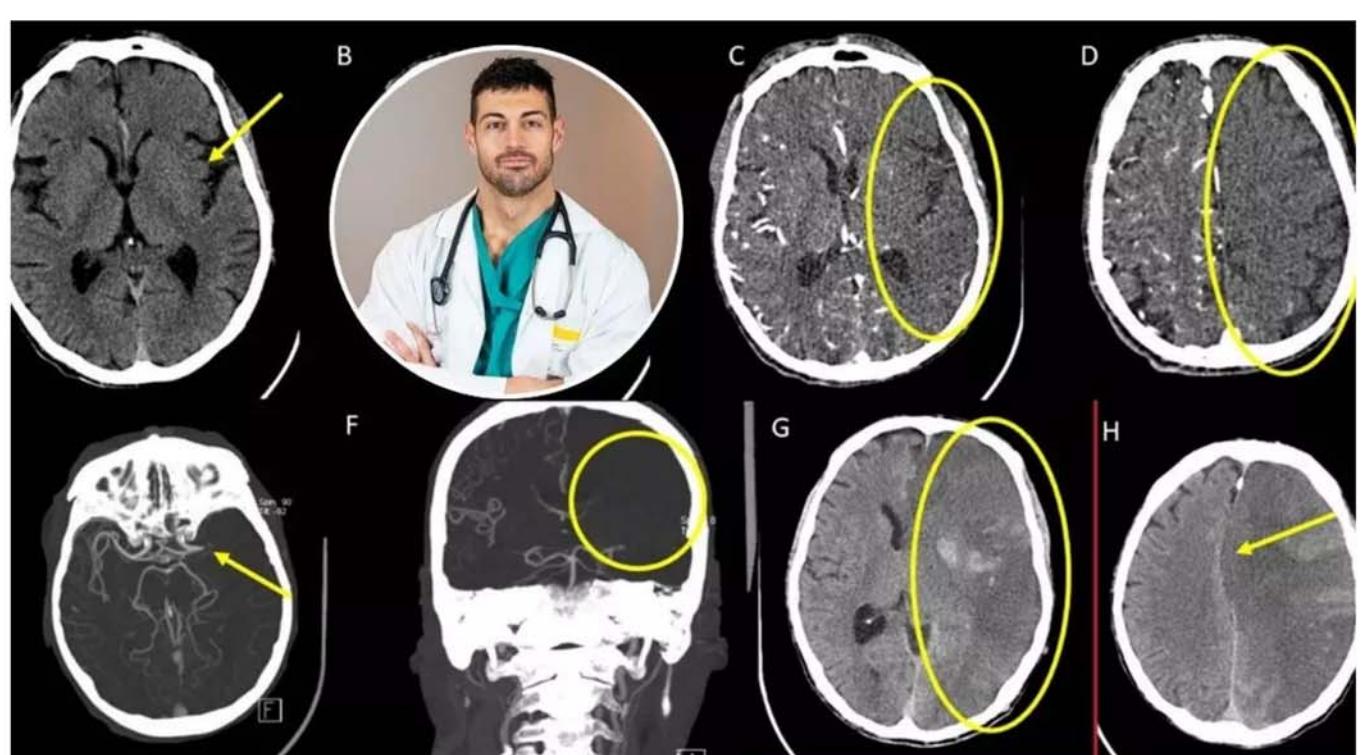
### REDES SOCIALES

[Portada](#)[Asturias](#)[Oviedo](#)[Gijón](#)[Avilés](#)[Siero](#)[Actualidad](#)[Opinión](#)[Cultura](#)[Global Asturias](#)[Viral](#)[Lo que no te debes perder](#)[Especiales](#)

## Salud

Guías de Salud Dietas Fitness Cuidamos tu salud Vida Equilibrium

El ictus es la primera causa de discapacidad en adultos y afecta cada año a más de 110.000 personas en España, pero hay medidas clave para prevenirllo



Código ictus / "ACTUALIZACIÓN DEL CÓDIGO ICTUS EN URGENCIAS" DEL SUPLEMENTO 'RADIOLOGÍA DE URGENCIAS'

PUBLICIDAD



Johanna Betancor Galindo

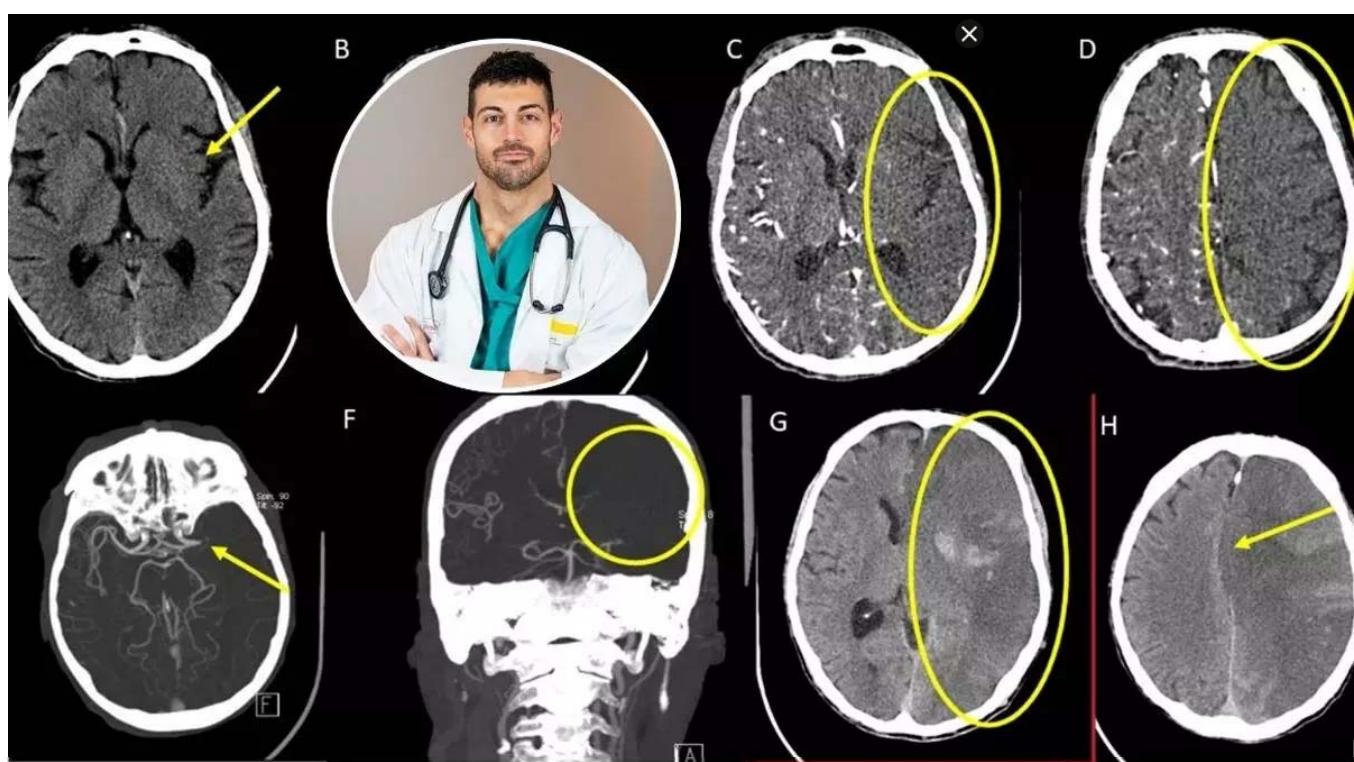
Las Palmas de Gran Canaria 16 JUN 2025 10:30  
Actualizada 16 JUN 2025 13:26

## Salud

Guías de Salud Dietas Fitness Cuidamos tu salud Vida Equilibrium

**"Cada seis minutos alguien sufre un ictus en España": esto es lo que puede reducir hasta un 60% el riesgo de padecerlo, según el cardiólogo José Abellán**

El ictus es la primera causa de discapacidad en adultos y afecta cada año a más de 110.000 personas en España, pero hay medidas clave para prevenirla



Código ictus / "ACTUALIZACIÓN DEL CÓDIGO ICTUS EN URGENCIAS" DEL SUPLEMENTO 'RADIOLOGÍA DE URGENCIAS'

Directo

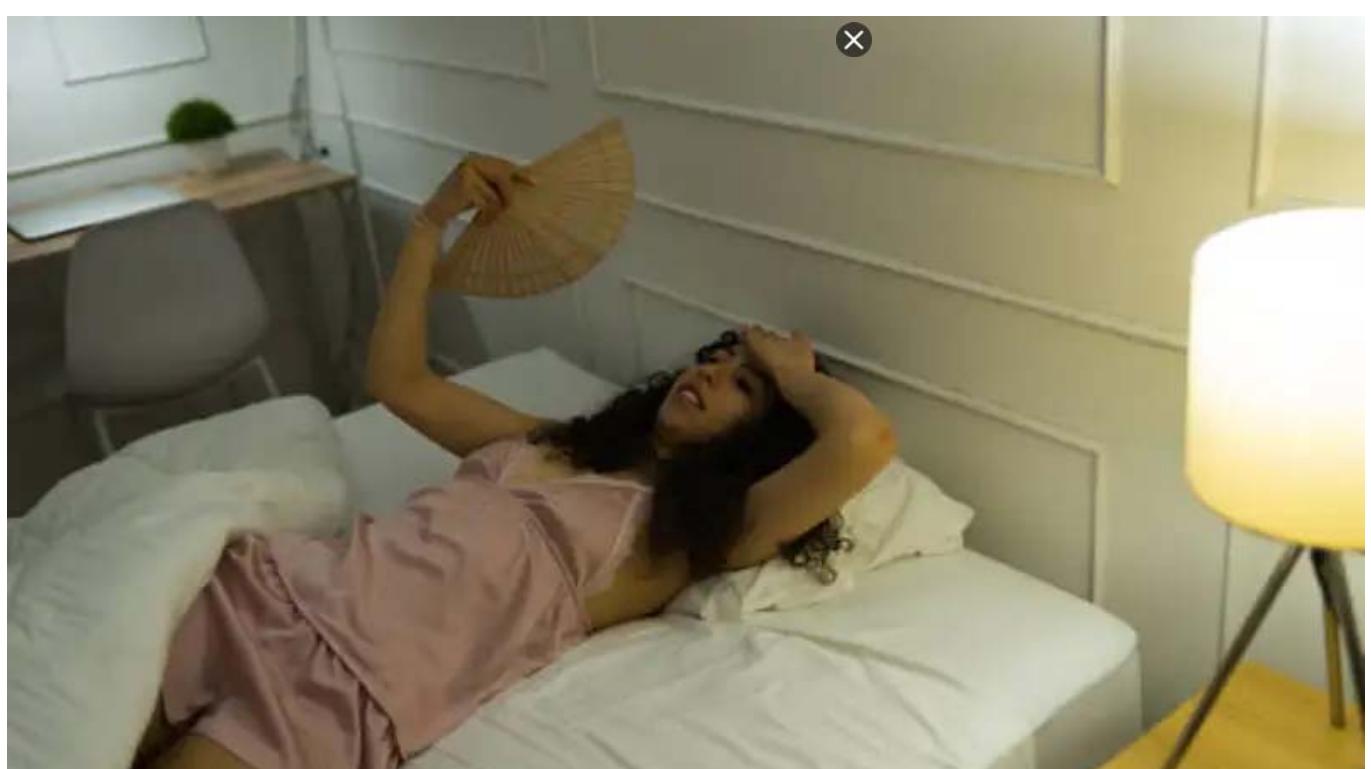
## Última hora de la crisis en el PSOE tras el informe de la UCO

En directo

## El alcalde Barcelona ofrece una conferencia en Madrid: "Barcelona es Capital"

# ¿Qué hay que comer para dormir mejor a pesar del calor?

Con el calor, los problemas de insomnio se agudizan



▲La dieta puede ayudar a dormir mejor istock



RAQUEL BONILLA ▾

LA RAZÓN

Creada: 14.06.2025 10:04  
Última actualización: 14.06.2025 10:04



Según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN), entre un 20 y un 48% de la población adulta española sufre dificultad para iniciar o mantener el sueño. Dentro de ellos, el insomnio es el más frecuente: el **25-35% de la**

**población adulta padece insomnio transitorio y entre un 10 y un 15%, lo que supone más de cuatro millones de adultos españoles, convive con insomnio crónico.** Y este problema se incrementa, incluso más, cuando el calor aprieta, como en estos primeros días de sofocantes temperaturas, por lo que resulta urgente tomar medidas.

## MÁS NOTICIAS



### Estudio

**¿Los opioides en la UCI generan adicción tras el alta hospitalaria?**



### Investigación

**Quirónsalud aumenta un 8% su participación en ensayos clínicos**

No es una cuestión baladí, ya que «el sueño es un proceso fisiológico de vital importancia para la salud integral de los seres humanos, para la supervivencia del individuo y para el correcto funcionamiento del sistema nervioso. **Si no conseguimos dormir bien se reduce la calidad de vida**, aumenta el riesgo de **hipertensión** y, por tanto, de sufrir un **accidente cerebrovascular**, y se pueden agravar otras patologías. Pero además nuestras funciones cognitivas se ven afectadas: baja la concentración y la capacidad de atención, el tiempo de reacción aumenta, se pueden producir fallos de memoria, cambios bruscos de humor y alteraciones en el proceso de toma de decisiones, problemas de aprendizaje, etc. Por lo tanto, tener una buena calidad de sueño es fundamental», explica el **doctor Hernando Pérez Díaz**, coordinador del Grupo de Estudio de Trastornos de la Vigilia y Sueño de la SEN.

## Te recomendamos



[Qué comer por la noche para tener el azúcar bajo por la mañana](#)

## El papel de la dieta

En este escenario, la dieta se convierte en una herramienta de gran ayuda para combatir los problemas de sueño. «**La alimentación que llevamos puede influir tanto en la cantidad como en la calidad del sueño que se tenga**, esto es debido a distintos factores. Por un lado, algunos aspectos clave son **cenas ligeras, mantener horarios regulares y esperar 1,5-dos horas tras la cena para ir a acostarse**», aconseja **Alba Santaliestra**, miembro del Consejo General de Colegios Oficiales de Dietistas-Nutricionistas.

En concreto, tal y como detalla Santaliestra, «en cuanto a la composición de la alimentación **es clave no exceder el consumo de proteínas a lo largo del día para dormir mejor**, porque los niveles elevados disminuyen la síntesis de serotonina en el cerebro, la cual participa en los ciclos de sueño y vigilia del sueño, y aumenta la adrenalina, lo cual implica estar más alerta. Por último, es

aconsejable incluir alimentos ricos en hidratos de carbono complejos, como los cereales integrales, los vegetales, las legumbres o la patata en la cena, pues favorecen la producción de la insulina, la cual está ligada al incremento de triptófano para formar serotonina, que es un neurotransmisor precursor de la melatonina que, a su vez, es la que ayuda a inducir el sueño», detalla la dietista-nutricionista.

### Te recomendamos



[¿Qué pasa si Santos Cerdán pierde el aforamiento como diputado?](#)



Las redes se comen a Pilar Alegría por su "furor deportivo" para tapar la corrupción: "No tiene

En este sentido, **Anna Barnes**, experta en bienestar, recomienda en su libro «**Insomnio, ¡no puedo dormir!**» **incluir magnesio, «ya que es un tranquilizante natural presente en verduras de hoja verde, los frutos secos, las judías, las hierbas aromáticas y la avena**». Y, por supuesto, aconseja **«no picotear o comer cualquier cosa que nos apetezca justo antes de dormir**, pues la digestión se ralentiza mientras dormimos, por lo que cualquier cosa que comamos justo antes de ir a la cama tardará más tiempo en ser digerida. El ardor de estómago puede ser una de las consecuencias de este hábito y, sin duda, logrará interrumpir nuestro sueño».

## Uso de suplementos

La pregunta del millón es si resulta necesario optar por suplementos para ayudar a mejorar la calidad del sueño. En este sentido, Santaliestra reconoce que es «partidaria de **evitar complementos alimenticios e intentar ayudar a nuestro cuerpo a conciliar el sueño mejorando todo lo que está en nuestra mano**, mejorando las rutinas, los horarios, realizando actividades que permitan desestresar al cuerpo y a la mente, y controlando la alimentación».

ARCHIVADO EN:

Alimentación / Salud / insomnio / Dietas

 0 Ver comentarios



## Más leídas

### 1 Bienestar

Ni a 120 ni a 80: ¿a cuánto se debe tener la tensión a partir de los 60 años?

### 2 Hogar

Quienes tienen una máquina de coser Singer en su casa tienen un tesoro: la razón por la que valen una fortuna

### 3 Directo

Informe de la UCO, en directo: dimisión Santos Cerdán, reacciones y última hora de la crisis en el PSOE

### 4 Inteligencia Artificial

Bill Gates, cofundador de Microsoft, se prepara para lo peor: "Es muy profundo, e incluso aterrador"

### 5 Streaming

Para mí, se come a 'Interstellar': esta obra maestra de la ciencia ficción es sublime y no tan conocida

[lavanguardia.com](http://lavanguardia.com)

# Agenda Informativa de Europa Press para mañana martes, 17 de junio (y 3)

*Europa Press*

10-13 minutos

---

MADRID, 16 (EUROPA PRESS)

Temas que configuran la agenda de actos e informaciones previstas por Europa Press para el martes 17 de junio, agrupada en las secciones de Sociedad, Salud y Cultura:

## SOCIEDAD

- 09.30 horas: En Madrid, la Oficina del Parlamento Europeo en España y Fad Juventud presentan la iniciativa 'El odio marca' para concienciar sobre el impacto de los discursos de odio en los entornos digitales. Oficina del Parlamento Europeo en España (Pº Castellana, 46).
- 09.45 horas: En Madrid, Milanuncios presenta el informe "La verdadera mirada de la Gen Z hacia la economía circular" (C/ de Hernani, 59, 1º).
- 10.00 horas: En Madrid, Amazon y Fundación Altius presentan una herramienta digital desarrollada para humanizar la entrega de alimentos a personas vulnerables (Ronda de Segovia, 34).
- 10.00 horas: En Madrid, ECODES organiza el encuentro "¿Cómo puede la IA apoyar los procesos de descarbonización?". Online.
- 10.35 horas: En Alcobendas (Madrid), finaliza el curso "Mujer, fe y

resistencia”, impulsado por la Alianza Evangélica Española (AEE) y la Facultad de Teología Bautista (FTB). Centro Cultural Miguel Delibes (Av. de la Magia, 4)

- 10.55 horas: En Madrid, la Comisión Permanente de la Conferencia Episcopal Española celebra su 270º reunión los días 17 y 18 de junio. Este martes, a las 10.55 horas, “mudo” para los medios gráficos interesados al comenzar la reunión de la Comisión Permanente. En su sede (C/ Añastro, 1).
- 11.00 horas: En Madrid, rueda de prensa de la ONG Entreculturas por el Día Mundial de las Personas Refugiadas, que presenta con Alboan la campaña 'Escuela Refugio'. Entreculturas (C/ Maldonado, 1, Madrid) y Youtube .
- 11.30 horas: En Madrid, Asociación ClosinGap y Repsol presentan el informe monográfico “Coste de oportunidad de la brecha de género en la conciliación”. Asiste la ministra Ana Redondo. Repsol (C/ de Méndez Álvaro, 44) .
- 11.45 horas: En Madrid, la ministra de Ciencia, Innovación y Universidades, Diana Morant, y la ministra de Juventud e Infancia, Sira Rego, (12.30) intervienen en las jornadas 'Si no sabes quién es la persona becaria entonces no es una persona becaria', organizadas por RUGE-UGT. Escuela Julián Besteiro (c/ Azcona, 53).
- 12.00 horas: En Madrid, Fundación Naturgy celebra la ceremonia de entrega de la VI edición del 'Premio a la mejor iniciativa social en el ámbito energético'. En el Auditorio Naturgy (Av. América, 38).
- 12.00 horas: En Madrid, presentación de la III edición de South International Series Festival 2025. En la Sala Equis (C/ del Duque de Alba, 4).
- 12.00 horas: En Madrid, el Ministerio de Derechos Sociales, Consumo y Agenda 2030 organiza el acto “Atención Temprana: un

consenso de país”, con la intervención del ministro Pablo Bustinduy Y la ministra Mónica García. Ministerio (Paseo del Prado 18)

NOTA: El ministro Bustinduy atiende a los medios a su llegada.

-- 12.30 horas: En Madrid, UNESPA presenta la Memoria Social del Seguro 2024. En el Auditorio de la Fundación Rafael del Pino (C/ Rafael Calvo, 39A) y online.

-- 13.00 horas: En Madrid, la ministra de Ciencia, Innovación y Universidades, Diana Morant, mantiene una reunión con la nueva junta directiva de la Conferencia de Rectores de las Universidades Españolas (CRUE); y a las 16.00 horas, interviene en la 6<sup>a</sup> Reunión de la Alianza por el PERTE Aeroespacial. Ministerio (P.<sup>o</sup> de la Castellana, 162).

-- 16.30 horas: En Madrid, la Organización de Estados Iberoamericanos (OEI), en colaboración con AECID, celebra la jornada “EstrategIA Iberoamérica: I Jornadas Regionales de Educación en la Era Digital”. Online.

-- 18.45 horas: En Madrid, AMVAC (Asociación Madrileña de Veterinarios de Animales de Compañía) presenta el tercer Informe Sectorial AMVAC, en el Salón de Actos del Colegio Oficial de Veterinarios de Madrid (COLVEMA. C/ del Maestro Ripoll, 8). NOTA: El acto se retransmitirá también en streaming.

-- 19.00 horas: En Madrid, 25 aniversario de la fundación medioambiental Ecopilas, en la Real Fábrica de Tapices (C/ Vandergoten, 1).

-- 19.00 horas: En Madrid, Fundación Soñar Despierto lleva a cabo el pre-estreno solidario de “Sonido de Esperanza: El milagro de Possum Trot”, sobre el poder transformador del acogimiento familiar. En el Cine Capitol (Gran Vía, 41).

SALUD

- 09.00 horas: En Madrid, I Congreso Nacional Médico-Científico sobre CDKL5 y otras EED, organizado por la Asociación de Afectados CDKL5 España (AACDKL5) en colaboración con el Hospital Infantil Universitario Niño Jesús. En el centro sanitario. (Av. de Menéndez Pelayo, 65).
- 09.00 horas: En Madrid, jornada Índice FES 'Innovaciones y mejoras para la continuidad asistencial', organizada por la Fundación Economía y Salud y la Comunidad de Madrid. Hospital Universitario de La Princesa. (C/ Diego de León, 62).
- 09.30 horas: En Madrid, jornada profesional 'RRHH en el sector Sociosanitario', organizada por Criteria. En la sede de la patronal de la sanidad privada ASPE. (C/ Alcántara, 20).
- 10.00 horas: En Madrid, encuentro 'Análisis Preliminar del Primer Semestre de la Regulación europea sobre Evaluación de Tecnologías Sanitarias (HTA)', organizado por Nextstep in Health. Comisión Europea en Madrid. (Pº de la Castellana, 46).
- 10.00 horas: En Madrid, presentación del informe Future Health Index 2025, elaborado por Philips. Residencia del embajador de Países Bajos en España. (C/ Isla de Oza, 24).
- 11.00 horas: En Madrid, rueda de prensa de CESM en la que los representantes del Comité de Huelga harán una valoración de la jornada del viernes y las movilizaciones en la campaña contra el borrador de Estatuto Marco. CESM. (C/ Veneras 9, 4º planta).
- 12.30 horas: En Madrid, rueda de prensa de presentación de la Fundación Española de Cefaleas (FECEF), impulsada por la Sociedad Española de Neurología (SEN). Círculo de Bellas Artes. (C/ Alcalá, 42).
- 13.45 horas: En Madrid, la ministra de Sanidad, Mónica García, clausura el acto 'Atención Temprana: un consenso de país'. Ministerio

(Paseo del Prado, 18) .

-- 18.00 horas: En Madrid, tercera edición de la Gala #HistoriasConLuz 2025, organizada por Sanofi y Regeneron para visibilizar historias de personas que han encontrado maneras de superar los desafíos asociados con enfermedades inflamatorias tipo 2. Espacio Downtown. (C/ de la Paloma, 15).

-- 19.00 horas: En Madrid, entrega de los 'IV Premios a la Innovación Social: Farmacéuticos y ODS', del Consejo General de Colegios Oficiales de Farmacéuticos. Casa del Lector, Matadero. (Pº de la Chopera, 14).

## CULTURA

-- 12.00 horas: En Madrid, fallo del XXV Premio Gerardo Diego de Investigación Literaria en la Residencia de Estudiantes. (C/Pinar, 23).

-- 12.00 horas: En Madrid, presentación de la III edición de South International Series Festival. Sala Equis (C/ Duque de Alba, 4).

-- 14.00 horas: En Madrid, almuerzo de prensa con Eva Gª Saéz de Urturi por la publicación del libro con el que termina 'La saga de los longevos' (Serrano, 95).

-- 16.00 horas: En Torrejón de la Calzada (Madrid), Saisho y Eneaverso presentan la exposición 'ENEAS' en un evento de arte contemporáneo con 21 artistas y más de 100 obras. En el Templo de ENEAS. (Autovía A-42 Madrid-Toledo, salida KM 24).

-- 19.00 horas: En Madrid, la Reina Sofía clausura el curso académico 2024-2025 de la escuela superior de música Reina Sofía. Auditorio 400 del Museo Nacional Centro de Arte Reina Sofía (Rda. de Atocha, 2).

-- 19.00 horas: En Madrid, Fundación Loewe organiza una conferencia sobre Dora Maar, a cargo de la historiadora y crítica de arte Victoria Combalía, con motivo de la exposición 'Dora Maar:

fotografía y dibujos', en el marco de PHotoESPAÑA. Museo Lázaro Galdiano (C/Serrano, 122).

-- 20.00 horas: En Madrid, el Ateneo de Madrid y el Ateneo Español de México organiza 'Los caminos del exilio republicano español. México 1939'. (C/Prado, 21).

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

# **Merijn van de Laar, terapeuta del sueño: “Si miras la hora o estás muy ocupado con el reloj durante la noche, pueden empeorar tus problemas para dormir”**

*Alicia Alarcón*

5-6 minutos

---

[Estilo de vida](#)

**El experto ha compartido los hábitos más importantes que generan problemas para conciliar el sueño con los que no contaban nuestros antepasados.**



Actualizado a 16 de junio de 2025, 15:57





16 junio  
2025

## **DE LOS DIVORCIOS A LA ANSIEDAD: LA "TORTURA" DE SUFRIR INSOMNIO (Y CÓMO SOLUCIONAR**

**VOLVER**

Ya dormimos una hora menos que nuestros abuelos y entre un 20 y un 48% de la población adulta española sufre dificultades para dormir. Esta psicóloga experta en sueño te explica cómo establecer unos buenos hábitos

Entre un 20 y un 48% de la población adulta española sufre dificultad para iniciar o mantener el sueño. Además, al menos un 10% de los casos es debido a algún trastorno de sueño crónico y grave, una cifra que incluso podría ser mayor por el alto número de pacientes que no están diagnosticados. Así lo advierte la Sociedad Española de Neurología, que añade lo siguiente: "Tras el insomnio, los trastornos del sueño más comunes son el síndrome de apneas del sueño y el síndrome de las piernas



Buscar



[Inicio](#) > [Noticias RD](#) > [¿No puedes dormir? Estos son los 5 tipos de insomnio.](#)

## ¿No puedes dormir? Estos son los 5 tipos de insomnio.

El Dia hace 20 horas 1 de lectura! 9 vistas

Noticias RD



Casi la mitad de la población española tiene problemas para conciliar el sueño, según la Sociedad Española de Neurología (SEN). Los malos hábitos antes de irse a la cama, unidos a los distintos trastornos del sueño, hacen que el.....

[Leer más](#)

Noticias RD



### Precio Combustibles RD

(Actualizados.)

- **Gasolina Premium:** RD\$290.10
- **Gasolina Regular:** RD\$272.50
- **Gas Licuado (GLP):** RD\$ 132.60
- **Gasoil Optimo:** RD\$ 239.10
- **Gasoil Regular:** RD\$ 221.60
- **Gas Natural (GNV)** RD\$43.97

### Las más leidas



UASD conmemora 10 años de colaboración académica c...

hace 20 horas



Olvido Hormigos sorprende con fotos de su medidas

33 bridges

## ATENCIÓN

**Etiquetas:** insomnio tratamiento



**POR: REDACCIÓN NOTICIAS AL DIA Y A LA HORA** 16 JUNIO, 2025

Este trastorno del sueño afecta a más de cuatro millones de personas en España

por INFOBAE

Casi la mitad de la población española tiene problemas para conciliar el sueño, según la Sociedad Española de Neurología (SEN). Los malos hábitos antes de irse a la cama, unidos a los distintos trastornos del sueño, hacen que el **48% de la población adulta y el 25% de los menores de edad no tengan un sueño de calidad** por las noches.

INES Y  
HOROSCOPO SEMANAL



16 JUNIO,  
2025

**Horóscop o y Prediccio nes de Mhoni Vidente del 16 al 19 de junio de 2025**



15 JUNIO,  
2025

**Adriana Azzi: Horóscop o semanal del 15 al 21 de junio de 2025**

[Leer Más](#)

00:00

03:12

Existen cerca de 100 trastornos del sueño identificados, pero el insomnio es el más conocido. El ritmo de vida diario y el envejecimiento de la población hacen que sea un trastorno cada vez más común: solo en España, lo sufren más de cuatro millones de adultos, según la SEN. La falta de sueño continuada afecta al rendimiento diario de estas personas y produce déficits cognitivos y de memoria, así como problemas de ansiedad, depresión, hipertensión, diabetes, obesidad...

No todos los trastornos de insomnio son iguales. Existen diferentes clasificaciones que los dividen según su duración, su causa o su presentación.

- **Insomnio agudo:** suele ser de corta duración y lo causan normalmente situaciones estresantes, cambios en el ambiente, cambios en el horario... Generalmente, desaparece cuando el factor estresor se termina o se resuelve.
- **Insomnio crónico:** cuando los problemas de sueño se vuelven una norma y se prolongan durante más de tres meses, estamos ante un insomnio crónico. Puede estar relacionado con factores psicológicos (ansiedad, depresión, estrés crónico) o por otros trastornos, como la apnea del sueño.
- **Insomnio de inicio o conciliación:** se refiere a la dificultad para quedarse dormido al principio de la noche.
- **Insomnio de mantenimiento:** se refiere a la

**HORAS****AS MÁS VISTAS EN 24**

Adriana Azzi:  
Horóscopo semanal  
del 15 al 21 de junio  
de 2025



Fuertemente  
criticada en las  
redes María Corina  
Machado por  
defender a Rodrigo  
Cabezas



Venezolano estaría  
involucrado en  
atentado contra  
Miguel Uribe

no pueden volver a dormir.

## Causas del insomnio



El estrés suele ser una de las principales causas del insomnio. (Pexels)

Las razones detrás del insomnio son variadas, pero el **estrés** suele ser la causa de muchos de los problemas de sueño. Las preocupaciones cotidianas por el trabajo, los estudios, la familia, el dinero... o eventos más impactantes, como la muerte de un ser querido o un divorcio impactan en la calidad del sueño y pueden derivar en insomnio. Del mismo modo, los **trastornos de la salud mental** como la ansiedad o la depresión pueden alterar el sueño.

Los **malos hábitos del sueño** también influyen: horarios diferentes para acostarse cada día, comer demasiado antes de irse a la cama, usar pantallas antes de dormirse... son aspectos que pueden afectar al ciclo del sueño.

Algunas **medicaciones** pueden interferir en el sueño. Existen ciertas formulaciones farmacéuticas que

### NOTICIAS DE VENEZUELA



16 JUNIO,  
2025  
**INAMEH**  
presentó  
las  
Condicion  
es  
Meteoroló  
gicas para  
las  
próximas  
24 horas,  
de este  
16 de  
Junio  
2025

↑ **Algunas enfermedades de Alzheimer se relacionan con el insomnio.**

Este trastorno del sueño suele afectar especialmente a las **mujeres**, pues los cambios hormonales durante el ciclo menstrual o la menopausia pueden influir en el sueño, hasta tal punto que la doctora Kat Lederle, especializada en los ritmos circadianos, reconoce el **insomnio menopáusico** como un tipo de insomnio más. “Las fluctuaciones de los niveles hormonales pueden ser la causa. Estas hormonas envían señales a muchos sitios, incluidos las zonas involucradas en la regulación del sueño en el cerebro. Cuando estas áreas reciben mensajes confusos, no saben muy bien qué hacer: si optar por el sueño o por mantenernos despiertas”, explicó en declaraciones al diario *The Sun*. En estos casos, mantener una dieta saludable e incluir suplementos como el magnesio o el calcio pueden ser la respuesta.

La **edad** es otro factor de riesgo. A partir de los 60 años, los patrones de sueño cambian y es probable sufrir más problemas de salud, por lo que las dificultades a la hora de dormir son más comunes.

utorgu ia  
nacionalid  
ad  
venezolan  
a post-  
mortem  
al  
merengue  
ro Rubby  
Pérez



15 JUNIO,  
2025

Fuerteme  
nte  
criticada  
en las  
redes  
María  
Corina  
Machado  
por  
defender  
a Rodrigo  
Cabezas

## ÚLTIMOS SUCESOS DE HOY

## Cómo combatir el insomnio

Mantener un **horario constante de sueño** suele ser útil a la hora de combatir el insomnio: irse a la cama y despertarse a la misma hora todos los días, incluidos los fines de semana, puede mejorar la calidad del sueño. Los expertos también recomiendan la actividad



16 JUNIO,  
2025

Consterna  
ción en  
Anzoáteg  
ui:  
Estrella  
del fútbol

iridir un diario, música relajante, meditación...



Muchos especialistas recomiendan, asimismo, tener una **habitación cómoda** y utilizarla exclusivamente para dormir o para las relaciones sexuales.

◀ Anterior      Siguiente ▶

CONTENIDO PROMOCIONADO

mgid



**Una mujer de 28 años se convierte en la mujer más rica de Tarancón**

PASSIVE INCOME



Técnicos detenidos cambiaron sus versiones del asesinato de la venezolana Andreína Farías en Perú



15 JUNIO, 2025

Fiscalía imputó a cuatro médicos por amputar la pierna equivocada a una anciana en Barinas

# Euroliga Araba Euskaraz 2025 Fermin Muguruza Fichajes Alavés Donar sangre



noticias de Álava

Kiosko



VIVIR > SALUD IMQ

AZKENA ROCK

Horarios y escenarios del festival

## JUAN CARLOS GÓMEZ-ESTEBAN

Neurólogo

# “Empieza a verse algo de luz en la lucha contra el parkinson”

Este destacado neurólogo lleva décadas investigando la enfermedad de Parkinson. Sus hallazgos han sido clave para mejorar la vida de miles de pacientes



Javier Alonso / NTM

15·06·25 | 08:00 | Actualizado a las 19:05



El Dr. Gómez recibe el Premio SEN por su trayectoria profesional. / SOCIEDAD ESPAÑOLA DE NEUROLOGÍA

**L**a Sociedad Española de Neurología ha reconocido la trayectoria del Dr. Juan Carlos Gómez-Esteban con el Premio SEN Trastornos del Movimiento por su trayectoria en el ámbito neurológico. Coordinador del grupo de enfermedades neurodegenerativas en BioBizkaia y miembro del Servicio de Neurología del Hospital de Cruces, ha publicado más de 140 trabajos y ha liderado proyectos internacionales sobre la enfermedad de Parkinson.

## RELACIONADAS

El riesgo de Parkinson se duplica en personas con ansiedad, según un estudio

Un análisis de sangre podría predecir el Parkinson siete años antes de los síntomas

Cómo prevenir el Parkinson: los cuatro hábitos que te ayudarán a conseguirlo

## PREGUNTA: ¿Qué supone este reconocimiento?

**RESPUESTA:** Estoy muy ilusionado. Para mí es un orgullo que decenas de compañeros hayan decidido por unanimidad que sea yo quien reciba este reconocimiento a una labor científica, docente y profesional de más de 30 años. Es lo más grande que puedes recibir dentro de la profesión.

PUBLICIDAD

**P: ¿Cómo se puede saber si una persona está desarrollando la enfermedad de Parkinson?**

**R:** Afortunadamente la gente está cada vez más informada, también gracias a los medios. Ya saben que hay una serie de síntomas como el temblor, la lentitud o la rigidez que orientan al diagnóstico. Pero nosotros intentamos detectar la enfermedad cuanto antes, porque el día que haya terapias que modifiquen su evolución, tendremos que aplicarlas en fases iniciales. Por eso, síntomas como la depresión, el estreñimiento, la pérdida de olfato o ciertos problemas hemodinámicos pueden ayudarnos a detectar las fases más tempranas.

**"Hoy en día, la mayoría de los pacientes puede llevar una vida independiente durante mucho tiempo, gracias a las terapias que aplicamos"**

**P: ¿Es posible, por tanto, anticipar la aparición de la enfermedad y actuar precozmente?**

**R:** Sí, hay familias que ya están alerta porque tienen antecedentes o mutaciones genéticas, y acuden pronto a consulta. También hay trastornos del sueño y otros síntomas como la depresión o el déficit olfativo que, combinados, alertan a los pacientes. Entonces vienen a la consulta y ahí podemos empezar a indagar si estamos ante el inicio de la enfermedad.

**P: ¿Cómo afecta el parkinson a la calidad de vida de los pacientes?**

**R:** Es la segunda enfermedad neurodegenerativa más frecuente tras el alzhéimer. Y según la **OMS**, su incidencia será muy alta en 2050. Afecta a la función motora: los pacientes están más lentos, sufren caídas, y muchos acaban siendo dependientes. Otros desarrollan problemas cognitivos. Pero la buena noticia es que en los últimos 20 o 30 años la historia natural de la enfermedad ha cambiado mucho. Hoy en día, la mayoría de los pacientes

puede llevar una vida independiente durante mucho tiempo, gracias a las terapias que aplicamos.

PUBLICIDAD

**"El sedentarismo, la exposición a tóxicos ambientales y el envejecimiento aumentan el riesgo de padecer Parkinson"**

**P: ¿A qué se debe el aumento previsto de casos de parkinson?**

**R:** Se debe a factores que conocemos y otros que aún no. El estilo de vida influye. El sedentarismo o la falta de ejercicio aumentan el riesgo. El envejecimiento de la población también es clave. Y luego está la exposición a tóxicos ambientales, pesticidas, metales pesados, infecciones... La genética también juega su papel. Todo esto hace que la incidencia crezca. Además, ahora diagnosticamos más que hace décadas, porque los pacientes acuden más al médico.

**P: ¿Qué avances se han producido en las últimas décadas en la lucha contra el parkinson?**

**R:** Desde los años 60 contamos con medicamentos como la Levodopa, que

mejoran los síntomas aunque de forma temporal. A finales del siglo XX empezamos a introducir la cirugía, también en el Hospital Universitario de Cruces, que es referencia en este tratamiento. Y en los últimos años han llegado terapias subcutáneas o intestinales, que permiten una gran estabilidad en fases avanzadas de la enfermedad.

**“Esperamos que pronto haya tratamientos capaces de enlentecer o detener la enfermedad”**

**P: ¿Qué perspectivas de futuro hay?**

**R:** Estamos en ensayos clínicos para introducir terapias que puedan ralentizar o incluso detener la enfermedad. Ese es el objetivo. Es verdad que con el alzhéimer la experiencia ha sido poco alentadora, y en el párkinson los fármacos contra la proteína alfa-sinucleina tampoco han dado grandes resultados... pero empieza a verse algo de luz. Esperamos que en los próximos años se desarrolle tratamientos capaces de enlentecer o detener la enfermedad.

**P: ¿Cómo viven los pacientes esos avances?**

**R:** Sobre todo ves la diferencia en pacientes jóvenes, de 30 o 40 años. Para ellos este diagnóstico es devastador, pero cuando podemos ofrecerles cirugía con estimuladores cerebrales que les permiten casi resetear la enfermedad y volver a una vida normal, imagínate su gratitud. Recuerdo también un paciente mayor al que operamos y cuya máxima ilusión era volver a pescar. Había perdido esa capacidad y, tras la intervención, volvió feliz porque pudo recuperar su afición. Son solo dos ejemplos, pero para un profesional, ver ese cambio y ese agradecimiento es el mayor premio posible.

Los premiados por la SEN posan con el galardón tras el acto institucional / SOCIEDAD  
ESPAÑOLA DE NEUROLOGÍA

**P: ¿De qué manera ayuda la tecnología en la lucha contra el parkinson?**

**R:** La tecnología permite, por ejemplo, usar dispositivos tipo móvil que monitorizan la situación motora del paciente durante el día, registrando caídas y fluctuaciones. También se emplea inteligencia artificial para analizar resonancias cerebrales y mejorar el diagnóstico diferencial. En cirugía, existen implantes cerebrales con estimulación adaptativa que ajustan la intensidad según el estado del paciente. La tecnología ha avanzado mucho en diagnóstico, imagen y tratamiento, y seguirá evolucionando.

**P: ¿Está la sociedad realmente concienciada sobre enfermedades como el parkinson?**

**R:** Cada vez más. Gracias a la información que llega a través de los medios, la docencia y las propias experiencias de los enfermos, los pacientes se han empoderado. Ahora son parte activa en su diagnóstico, tratamiento y seguimiento, y eso es fundamental.

**TE PUEDE INTERESAR:**

**CIENCIA Y TECNOLOGÍA**

Un paciente con parkinson vuelve a caminar gracias a una prótesis neuronal

**SALUD**

¿Es posible conseguir el diagnóstico precoz del Parkinson a través de la muestra de una lágrima?

**SOCIEDAD**

Desarrollan una inteligencia artificial capaz de diagnosticar el Parkinson en la retina

## **"Ver a un paciente volver a pescar o caminar es el mayor premio posible para un profesional"**

**P: ¿Cómo influye la participación de los pacientes en la investigación?**

**R:** Es clave. Los pacientes que participan nos permite avanzar en ensayos clínicos que aportan información muy valiosa. Tal vez ellos no vean los beneficios, pero las futuras generaciones sí.

**P: ¿Es difícil conseguir apoyo para investigar sobre el parkinson?**

**R:** Se están dando pasos en este sentido; cada vez se invierte más dinero. La investigación no es una inversión a corto plazo, sino a medio y largo plazo, y es fundamental para obtener resultados que beneficien a los pacientes.

**TEMAS** Enfermedad de Parkinson - parkinson

**Te puede interesar**

Colon irritable: "¡Ojalá hubiera conocido este consejo antes!"

Patrocinado por Asesor de

[noticiasdegipuzkoa.eus](https://www.noticiasdegipuzkoa.eus)

# “Empieza a verse algo de luz en la lucha contra el parkinson”

Javier Alonso

8-10 minutos

---

La [Sociedad Española de Neurología](#) ha reconocido la trayectoria del Dr. Juan Carlos Gómez-Esteban con el **Premio SEN Trastornos del Movimiento** por su trayectoria en el ámbito neurológico. Coordinador del grupo de enfermedades neurodegenerativas en [BioBizkaia](#) y miembro del Servicio de Neurología del [Hospital de Cruces](#), ha publicado más de 140 trabajos y ha liderado proyectos internacionales sobre la enfermedad de Parkinson.

¿Qué supone este reconocimiento?

Estoy muy ilusionado. Para mí es un orgullo que decenas de compañeros hayan decidido por unanimidad que sea yo quien reciba este reconocimiento a una labor científica, docente y profesional de más de 30 años. Es lo más grande que puedes recibir dentro de la profesión.

¿Cómo se puede saber si una persona está desarrollando la enfermedad de Parkinson?

Afortunadamente la gente está cada vez más informada, también gracias a los medios. Ya saben que hay una serie de síntomas como el temblor, la lentitud o la rigidez que orientan al diagnóstico. Pero nosotros intentamos detectar la enfermedad cuanto antes, porque el día que haya terapias que modifiquen su evolución, tendremos que

aplicarlas en fases iniciales. Por eso, síntomas como la depresión, el estreñimiento, la pérdida de olfato o ciertos problemas hemodinámicos pueden ayudarnos a detectar las fases más tempranas.

**"Hoy en día, la mayoría de los pacientes puede llevar una vida independiente durante mucho tiempo, gracias a las terapias que aplicamos"**

¿Es posible, por tanto, anticipar la aparición de la enfermedad y actuar precozmente?

Sí, hay familias que ya están alerta porque tienen antecedentes o mutaciones genéticas, y acuden pronto a consulta. También hay trastornos del sueño y otros síntomas como la depresión o el déficit olfativo que, combinados, alertan a los pacientes. Entonces vienen a la consulta y ahí podemos empezar a indagar si estamos ante el inicio de la enfermedad.

¿Cómo afecta el parkinson a la calidad de vida de los pacientes?

Es la segunda enfermedad neurodegenerativa más frecuente tras el alzhéimer. Y según la [OMS](#), su incidencia será muy alta en 2050. Afecta a la función motora: los pacientes están más lentos, sufren caídas, y muchos acaban siendo dependientes. Otros desarrollan problemas cognitivos. Pero la buena noticia es que en los últimos 20 o 30 años la historia natural de la enfermedad ha cambiado mucho. Hoy en día, la mayoría de los pacientes puede llevar una vida independiente durante mucho tiempo, gracias a las terapias que aplicamos.

**"El sedentarismo, la exposición a tóxicos ambientales y el envejecimiento aumentan el riesgo de padecer Parkinson"**

¿A qué se debe el aumento previsto de casos de parkinson?

Se debe a factores que conocemos y otros que aún no. El estilo de vida influye. El sedentarismo o la falta de ejercicio aumentan el riesgo. El envejecimiento de la población también es clave. Y luego está la exposición a tóxicos ambientales, pesticidas, metales pesados, infecciones... La genética también juega su papel. Todo esto hace que la incidencia crezca. Además, ahora diagnosticamos más que hace décadas, porque los pacientes acuden más al médico.

¿Qué avances se han producido en las últimas décadas en la lucha contra el parkinson?

Desde los años 60 contamos con medicamentos como la Levodopa, que mejoran los síntomas aunque de forma temporal. A finales del siglo XX empezamos a introducir la cirugía, también en el Hospital Universitario de Cruces, que es referencia en este tratamiento. Y en los últimos años han llegado terapias subcutáneas o intestinales, que permiten una gran estabilidad en fases avanzadas de la enfermedad.

### **“Esperamos que pronto haya tratamientos capaces de enlentecer o detener la enfermedad”**

¿Qué perspectivas de futuro hay?

Estamos en ensayos clínicos para introducir terapias que puedan ralentizar o incluso detener la enfermedad. Ese es el objetivo. Es verdad que con el alzhéimer la experiencia ha sido poco alentadora, y en el parkinson los fármacos contra la proteína alfa-sinucleína tampoco han dado grandes resultados... pero empieza a verse algo de luz. Esperamos que en los próximos años se desarrolle tratamientos capaces de enlentecer o detener la enfermedad.

¿Cómo viven los pacientes esos avances?

Sobre todo ves la diferencia en pacientes jóvenes, de 30 o 40 años. Para ellos este diagnóstico es devastador, pero cuando podemos ofrecerles cirugía con estimuladores cerebrales que les permiten casi

resetear la enfermedad y volver a una vida normal, imagínate su gratitud. Recuerdo también un paciente mayor al que operamos y cuya máxima ilusión era volver a pescar. Había perdido esa capacidad y, tras la intervención, volvió feliz porque pudo recuperar su afición. Son solo dos ejemplos, pero para un profesional, ver ese cambio y ese agradecimiento es el mayor premio posible.

*Los premiados por la SEN posan con el galardón tras el acto institucional Sociedad Española de Neurología*

¿De qué manera ayuda la tecnología en la lucha contra el parkinson?

La tecnología permite, por ejemplo, usar dispositivos tipo móvil que monitorizan la situación motora del paciente durante el día, registrando caídas y fluctuaciones. También se emplea inteligencia artificial para analizar resonancias cerebrales y mejorar el diagnóstico diferencial. En cirugía, existen implantes cerebrales con estimulación adaptativa que ajustan la intensidad según el estado del paciente. La tecnología ha avanzado mucho en diagnóstico, imagen y tratamiento, y seguirá evolucionando.

¿Está la sociedad realmente concienciada sobre enfermedades como el parkinson?

Cada vez más. Gracias a la información que llega a través de los medios, la docencia y las propias experiencias de los enfermos, los pacientes se han empoderado. Ahora son parte activa en su diagnóstico, tratamiento y seguimiento, y eso es fundamental.

**“Ver a un paciente volver a pescar o caminar es el mayor premio posible para un profesional”**

¿Cómo influye la participación de los pacientes en la investigación?

Es clave. Los pacientes que participan nos permite avanzar en ensayos clínicos que aportan información muy valiosa. Tal vez ellos

no vean los beneficios, pero las futuras generaciones sí.

¿Es difícil conseguir apoyo para investigar sobre el parkinson?

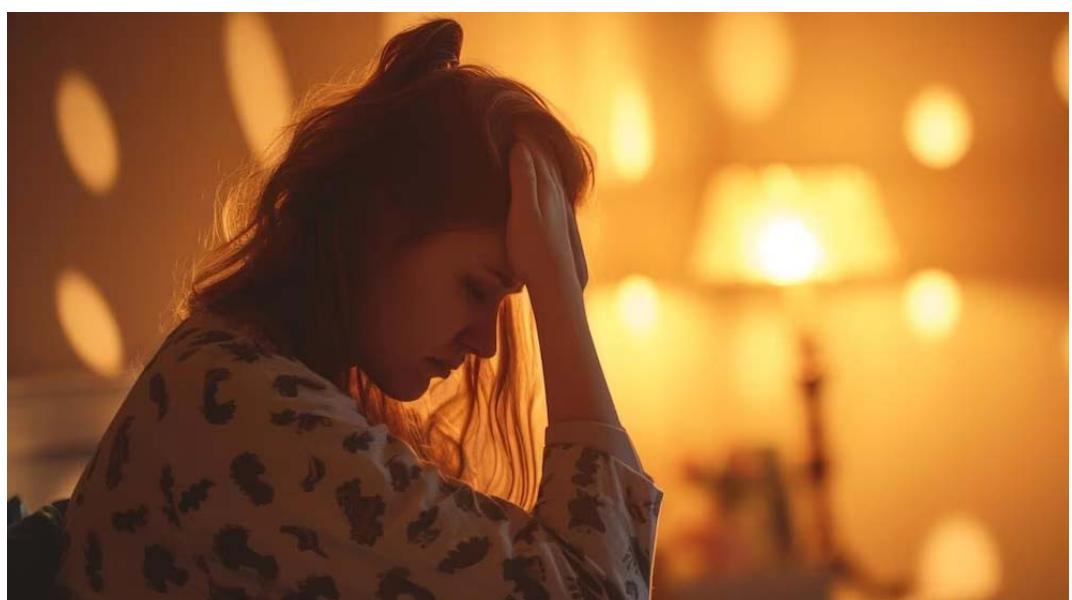
Se están dando pasos en este sentido; cada vez se invierte más dinero. La investigación no es una inversión a corto plazo, sino a medio y largo plazo, y es fundamental para obtener resultados que beneficien a los pacientes.



INICIO > ¿SABÍA USTED? > ESTOS SON LOS...

## Estos son los 5 tipos de insomnio: claves para tratarlos

Por **Equipo de Edición** 16 junio, 2025 - 09:30



- Este trastorno del sueño afecta a más de cuatro millones de personas en España

Casi la mitad de la población española tiene problemas para conciliar el sueño, según la Sociedad Española de Neurología (SEN). Los malos hábitos antes de irse a la cama, unidos a los distintos trastornos del sueño, hacen que el **48% de la población adulta y el 25% de los menores de edad no tengan un sueño de calidad** por las noches.

Existen cerca de 100 trastornos del sueño identificados, pero el **insomnio** es el más conocido. El ritmo de vida diario y el envejecimiento de la población hacen que sea un trastorno cada vez más común: solo en España, lo sufren más de cuatro millones de adultos, según la SEN. La falta de sueño continuada afecta al rendimiento diario de estas personas y produce déficits cognitivos y de memoria, así como problemas de ansiedad, depresión, hipertensión, diabetes, obesidad...

No todos los trastornos de insomnio son iguales. Existen **diferentes clasificaciones** que los dividen según su duración, su causa o su presentación.

- **Insomnio agudo:** suele ser de corta duración y lo causan normalmente situaciones estresantes, cambios en el ambiente, cambios en el horario... Generalmente, desaparece cuando el factor estresor se termina o se resuelve.
- **Insomnio crónico:** cuando los problemas de sueño se vuelven una norma y se prolongan durante más de tres meses, estamos ante un insomnio crónico. Puede estar relacionado con factores psicológicos (ansiedad, depresión, estrés crónico) o por otros trastornos, como la apnea del sueño.
- **Insomnio de inicio o conciliación:** se refiere a la dificultad para quedarse dormido al principio de la noche.
- **Insomnio de mantenimiento:** se refiere a la dificultad para mantener el sueño a lo largo de la noche. La persona se despierta varias veces durante la noche y le cuesta volver a conciliar el sueño.
- **Insomnio por despertar precoz:** también conocido como insomnio terminal, se refiere a las personas que se despiertan antes de lo deseado y no pueden volver a dormir.

## Causas del insomnio



El estrés suele ser una de las principales causas del insomnio. (Pexels)

Las razones detrás del insomnio son variadas, pero el **estrés** suele ser la causa de muchos de los problemas de sueño. Las preocupaciones cotidianas por el trabajo, los estudios, la familia, el dinero... o eventos más impactantes, como la muerte de un ser querido o un divorcio impactan en la calidad del sueño y pueden derivar en insomnio. Del mismo modo, los **trastornos de la salud mental** como la ansiedad o la depresión pueden alterar el sueño.

Los **malos hábitos del sueño** también influyen: horarios diferentes para acostarse cada día, comer demasiado antes de irse a la cama, usar pantallas antes de dormirse... son aspectos que pueden afectar al ciclo del sueño.

Algunas **medicaciones** pueden interferir en el sueño. Existen ciertas formulaciones farmacéuticas que interfieren con el sueño y otras comúnmente utilizadas que, al contener cafeína y otros estimulantes, dificultan irse a dormir. Igualmente, **enfermedades** como el dolor crónico, el cáncer, la diabetes, la enfermedad cardíaca, el asma, la enfermedad por reflujo gastroesofágico, la tiroides hiperactiva, la enfermedad de Parkinson y la enfermedad de Alzheimer se relacionan con el insomnio.

Este trastorno del sueño suele afectar especialmente a las **mujeres**, pues los cambios hormonales durante el ciclo menstrual o la menopausia pueden influir en el sueño, hasta tal punto que la doctora Kat Lederle, especializada en los ritmos circadianos, reconoce el **insomnio menopáusico** como un tipo de insomnio más. "Las fluctuaciones de los niveles hormonales pueden ser la causa. Estas hormonas envían señales a muchos sitios, incluidos las zonas involucradas en la regulación del sueño en el cerebro. Cuando estas áreas reciben mensajes confusos, no saben muy bien qué hacer: si optar por el sueño o por mantenernos despiertas", explicó en declaraciones al diario *The Sun*. En estos casos, mantener una dieta saludable e incluir suplementos como el magnesio o el calcio pueden ser la respuesta.

La **edad** es otro factor de riesgo. A partir de los 60 años, los patrones de sueño cambian y es probable sufrir más problemas de salud, por lo que las dificultades a la hora de dormir son más comunes.

## Cómo combatir el insomnio

Mantener un **horario constante de sueño** suele ser útil a la hora de combatir el insomnio: irse a la cama y despertarse a la misma hora todos los días, incluidos los fines de semana, puede mejorar la calidad del sueño. Los expertos también recomiendan la actividad física con regularidad.

Evitar las siestas, limitar la cafeína, el alcohol y la nicotina, así como las cenas copiosas, son otras estrategias que pueden ayudarnos a no despertarnos en plena noche. También es útil **mantener un ritual relajante** antes de dormir; un baño tibio, un libro, escribir un diario, música relajante, meditación...

Muchos especialistas recomiendan, asimismo, tener una **habitación cómoda** y utilizarla exclusivamente para dormir o para las relaciones sexuales.

*Fuente: Infobae*

The image shows a screenshot of the Spotify mobile application interface. At the top, there's a navigation bar with icons for home, search, discover premium, install app, notifications, and profile. Below the header, the title "Tu biblioteca" is visible, followed by a "+ Crear" button and a search bar with the placeholder "¿Quéquieres escuchar?". A "Pódcasts y programas" section lists "Recientes" and "Las Mariposas del Alma" by "Sociedad Española de Neurología". A "Siguiendo" button and three dots indicate more options. The main content area features the "Las Mariposas del Alma" podcast card with its logo (a brain with colored nodes), title, and subtitle "Sociedad Española de Neurología". Below the card, a section titled "Todos los episodios" displays two video episodes. The first episode, "Neurociencia del sueño: diagnóstico y tratamiento del", is a video from "Las Mariposas del Alma" and is 42 minutes long. The second episode, "¿Qué es 'Las Mariposas del Alma'? ", is also a video from the same source and is 1 minute and 26 seconds long. Both episodes have a play button icon and a plus sign for adding to a library. At the bottom of the screen, there are standard Spotify control buttons for play/pause, volume, and track navigation.

# Las Mariposas del Alma

Sociedad Española de Neurología

## Todos los episodios

Neurociencia del sueño: diagnóstico y tratamiento del

Vídeo • Las Mariposas del Alma

En este primer episodio de Las Mariposas del Alma, el nuevo podcast de la Sociedad Española de Neurología, el neurólogo y neurocientífico Juan José Martínez-García nos habla sobre el sueño. ¿Qué es el sueño? ¿Por qué dormir bien es tan importante para nuestra salud? ¿Cuáles son las principales enfermedades del sueño y cómo se tratan?

Hoy • 42 min

+

¿Qué es "Las Mariposas del Alma"?

Vídeo • Las Mariposas del Alma

Las Mariposas del Alma es el videopodcast oficial de la Sociedad Española de Neurología. Cada episodio aborda un tema de neurociencia de forma sencilla y accesible, con la participación de expertos en el campo.

Hoy • 1 min 26 s

+

## Empresa

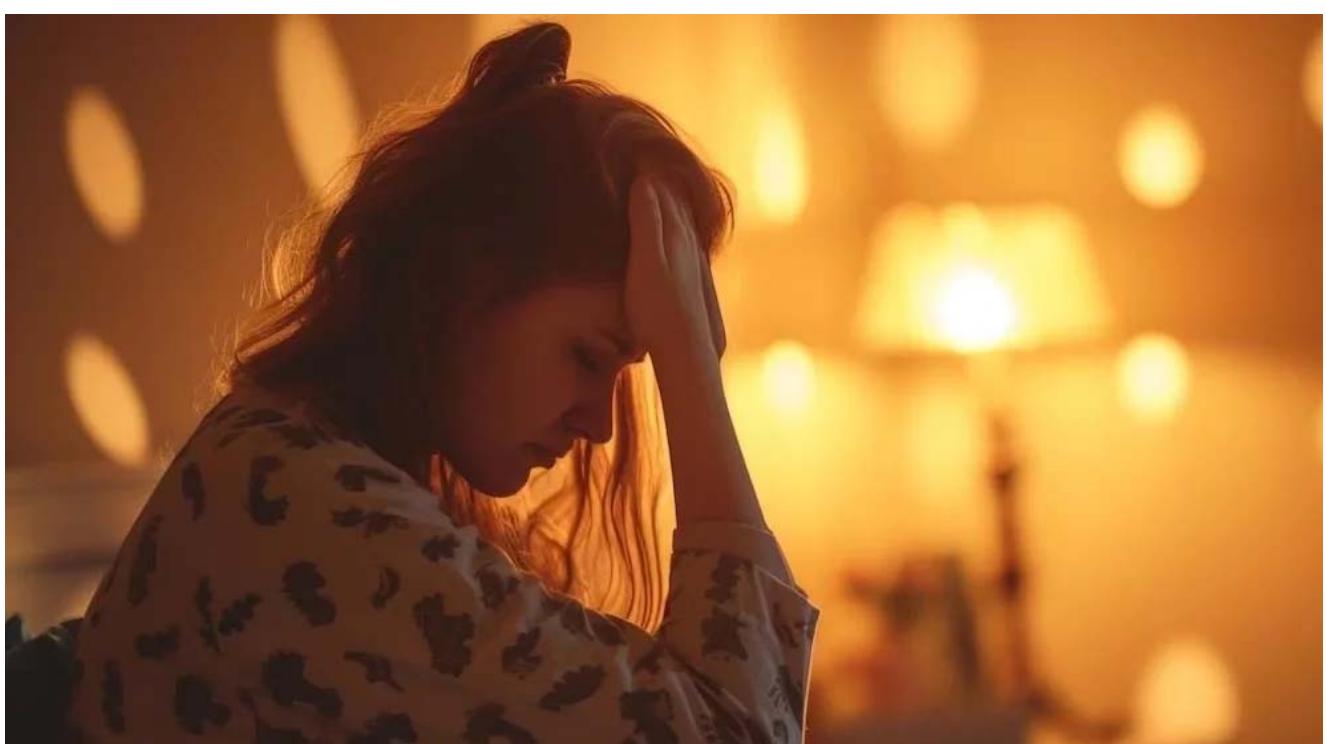
Acerca de

Empleo

SALUD

# ¿No logras conciliar el sueño? Aquí están los 5 tipos de insomnio

⌚ 6 horas atrás ⚡ 75 Vistas 📖 5 Mins Lectura



**El ritmo de vida diario y el envejecimiento de la población hacen que sea un trastorno cada vez más común: solo en España, lo sufren más de cuatro millones de adultos, según la SEN.**

[\*\*f\*\*](#)   [\*\*X\*\*](#)   [\*\*✉\*\*](#)

*Este contenido fue hecho con la asistencia de una inteligencia artificial y contó con la revisión del editor/periodista.*

Casi la mitad de la población española batalla para conciliar el sueño, según la Sociedad Española de Neurología (SEN).

Los malos hábitos antes de acostarse, sumados a los diversos trastornos del sueño, hacen que el 48% de la población adulta y el 25% de los menores no tengan un sueño de calidad por las noches.

Existen cerca de 100 trastornos del sueño identificados, pero el insomnio es el más conocido. El ritmo de vida diario y el envejecimiento de la población hacen que sea un trastorno cada vez más común: solo en España, lo sufren más de cuatro millones de adultos, según la SEN. La falta de

sueño continuada afecta al rendimiento diario de estas personas y genera déficits cognitivos y de memoria, así como problemas de ansiedad, depresión, hipertensión, diabetes, obesidad...

No todos los tipos de insomnio son iguales. Hay diferentes clasificaciones que los dividen según su duración, su causa o su presentación.

Insomnio agudo: suele ser de corta duración y lo causan habitualmente situaciones estresantes, cambios en el entorno, cambios en el horario... Generalmente, desaparece cuando el factor estresor termina o se soluciona.

Te puede interesar leer: Caída de cabello en la menopausia: señales clave y qué hacer para prevenirla

Insomnio crónico: cuando los problemas de sueño se vuelven una constante y se prolongan durante más de tres meses, estamos ante un insomnio crónico. Puede estar relacionado con factores psicológicos (ansiedad, depresión, estrés crónico) o por otros trastornos, como la apnea del sueño.

Insomnio de inicio o conciliación: se refiere a la dificultad para quedarse dormido al principio de la noche.

Insomnio de mantenimiento: se refiere a la dificultad para mantener el sueño a lo largo de la noche. La persona se despierta varias veces durante la noche y le cuesta volver a conciliar el sueño.

Insomnio por despertar precoz: también conocido como insomnio terminal, se refiere a las personas que se despiertan antes de lo deseado y no pueden volver a dormir.

Las razones detrás del insomnio son variadas, pero el estrés suele ser la causa de muchos de los problemas de sueño. Las preocupaciones cotidianas por el trabajo, los estudios, la familia, el dinero... o eventos más impactantes, como la muerte de un ser querido o un divorcio impactan en la calidad del sueño y pueden derivar en insomnio. Del mismo modo, los trastornos de la salud mental como la ansiedad o la depresión pueden alterar el sueño.

Los malos hábitos del sueño también influyen: horarios diferentes para acostarse cada día, comer demasiado antes de irse a la cama, usar pantallas antes de dormirse... son aspectos que pueden afectar al ciclo del sueño.

Algunas medicaciones pueden interferir en el sueño. Existen ciertas formulaciones farmacéuticas que interfieren con el sueño y otras comúnmente utilizadas que, al contener cafeína y otros estimulantes, dificultan irse a dormir. Igualmente, enfermedades como el dolor crónico, el cáncer, la diabetes, la enfermedad cardíaca, el asma, la enfermedad por reflujo gastroesofágico, la tiroides hiperactiva, la enfermedad de Parkinson y la enfermedad de Alzheimer se relacionan con el insomnio.

Este trastorno del sueño suele afectar especialmente a las mujeres, pues los cambios hormonales

durante el ciclo menstrual o la menopausia pueden influir en el sueño, hasta tal punto que la doctora Kat Lederle, especializada en los ritmos circadianos, reconoce el insomnio menopáusico como un tipo de insomnio más. "Las fluctuaciones de los niveles hormonales pueden ser la causa. Estas hormonas envían señales a muchos sitios, incluidos las zonas involucradas en la regulación del sueño en el cerebro. Cuando estas áreas reciben mensajes confusos, no saben muy bien qué hacer: si optar por el sueño o por mantenernos despiertas", explicó en declaraciones al diario The Sun. En estos casos, mantener una dieta saludable e incluir suplementos como el magnesio o el calcio pueden ser la respuesta.

La edad es otro factor de riesgo. A partir de los 60 años, los patrones de sueño cambian y es probable sufrir más problemas de salud, por lo que las dificultades a la hora de dormir son más comunes.

Mantener un horario constante de sueño suele ser útil a la hora de combatir el insomnio: irse a la cama y despertarse a la misma hora todos los días, incluidos los fines de semana, puede mejorar la calidad del sueño. Los expertos también recomiendan la actividad física con regularidad.

Evitar las siestas, limitar la cafeína, el alcohol y la nicotina, así como las cenas copiosas, son otras estrategias que pueden ayudarnos a no despertarnos en plena noche. También es útil mantener un ritual relajante antes de dormir; un baño tibio, un libro, escribir un diario, música relajante, meditación...

Muchos especialistas recomiendan, asimismo, tener una habitación cómoda y utilizarla exclusivamente para dormir o para las relaciones sexuales.



#### Sobre el Autor



#### TRA Noticias

Este sitio usa Akismet para reducir el spam. [Aprende cómo se procesan los datos de tus comentarios.](#)



DORMIR BIEN A PARTIR DE LOS 60 AÑOS NO ES SENCILLO - DRAZEN ZIGIC EN FREEPIK

## BIENESTAR

# Ni melatonina ni magnesio: esto es lo que ayuda a dormir profundamente a partir de los 60 años

Los problemas para dormir aumentan con el paso de la edad. Aquí te damos un remedio de manera sencilla y eficaz

■ Boticaria García, nutricionista: "No dormir bien altera el metabolismo y aumenta el riesgo de enfermedades"



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

Según la Sociedad Española de Neurología, entre un 20 y un 48% de la población adulta española sufre dificultad para iniciar o mantener el sueño. Un problema que aumenta con el paso de los años. Y es que, **el envejecimiento altera el patrón de sueño**.

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

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

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

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



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

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

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

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

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