

Se crea la Fundación Española de Cefaleas

por Comunicación | Jun 30, 2025 | Actualidad



Cuando una enfermedad afecta al bienestar de millones de personas, no puede seguir siendo ignorada. Sin embargo, esto es precisamente lo que ha ocurrido durante años con los distintos tipos de [cefalea primaria](#), y en particular con la [migraña](#): una dolencia invisible para quienes no la sufren, pero una enfermedad neurológica profundamente incapacitante para quienes conviven con ella. En este contexto, el pasado 17 de junio, la Asociación Española de Migraña y Cefalea (AEMICE) participó en el acto de presentación de la Fundación Española de Cefaleas (FECEF), un nuevo proyecto impulsado por la Sociedad Española de Neurología (SEN) que nace con el objetivo de visibilizar, sensibilizar y transformar la atención social y sanitaria que reciben las personas con cefalea.

El acto tuvo lugar en el Círculo de Bellas Artes de Madrid y reunió a destacados especialistas como el Dr. Jesús Porta-Etessam, presidente de la SEN; el Dr. José Miguel Láinez, director de la nueva fundación; y el Dr. Roberto Belvís, coordinador del Grupo de Estudio de Cefaleas de la SEN. AEMICE estuvo representada por nuestra presidenta, Isabel Colomina, quien intervino leyendo [una carta](#) destinada a dar voz al paciente. “No, la migraña no es un simple dolor de cabeza. Es una enfermedad incapacitante que te paraliza, que te aísla, y que limita por completo tu vida”, señaló Isabel.

Durante su intervención, Isabel compartió también su testimonio como paciente, dando voz a los millones de personas que, como ella, conviven a diario con esta patología. Explicó que, para muchas personas, incluso una comida diferente, un pequeño cambio de horario o una situación emocional intensa puede desencadenar un nuevo episodio.

Además del dolor físico, la presidenta hizo hincapié en el sufrimiento emocional derivado de la incomprensión, tanto en el ámbito personal como laboral: “El dolor emocional que sentimos proviene de la incomprensión. Nos cuesta que nos crean, que nos entiendan. Incluso en casa, incluso en el trabajo. Y eso duele”. Pidió también que la voz del paciente esté presente en el diseño de las políticas públicas.

En España, se estima que hasta un 46% de la población sufre algún tipo de cefalea primaria, y la migraña, en concreto, afecta a un 14% de los españoles, siendo la primera causa de discapacidad entre mujeres menores de 50 años. A pesar de esta alta prevalencia, sigue existiendo una problemática importante: el infradiagnóstico y, lo que es aún más preocupante, una fuerte banalización tanto a nivel médico como social y político. Muchas personas que conviven con migraña no consultan con un profesional porque han normalizado el dolor o porque piensan que no existe solución. Pero sí la hay, y pasa por un diagnóstico adecuado, tratamientos personalizados y un abordaje integral que tenga en cuenta las múltiples dimensiones de la enfermedad.

Desde AEMICE, celebramos la creación de la Fundación Española de Cefaleas como una oportunidad para aunar esfuerzos. Aunque AEMICE no forma parte del patronato de la Fundación, sí lo hacen dos pacientes que representaran la voz del paciente, entre ellas, Isabel. “Será una organización que complementará y reforzará el trabajo que ya venimos desarrollando desde hace años entidades como AEMICE o la Sociedad Española de Neurología (SEN), y, en esta línea, confiamos que FECEF contribuya a generar alianzas y avanzar en una estrategia común que sitúe al paciente en el centro” añadió

Isabel.

Desde AEMICE creemos que es el momento de dar un paso adelante. Apostamos por una visión transversal, que incluya a pacientes, profesionales e instituciones. La Fundación Española de Cefaleas puede ser el impulso necesario para poner en marcha de forma urgente el Plan Estratégico Nacional de Migraña, anunciado por el Ministerio de Sanidad y aún pendiente de desarrollo. Porque esta enfermedad no puede seguir esperando. Porque detrás de cada diagnóstico hay una persona que merece ser escuchada y acompañada.

Leer carta

FUENTES:

- Celeste López (2025, 17 junio). Colomina: “¿El dolor de migraña? Es como llevar un casco de moto cuatro tallas más pequeño”. *La Vanguardia*. <https://www.lavanguardia.com/vida/20250617/10797880/colomina-dolor-migrana-llevar-casco-moto-cuatro-tallas-mas-pequeno.html>
- IM Médico (2025, 17 junio). Nace la Fundación Española de Cefaleas. <https://www.immedicohospitalario.es/noticia/51709/nace-la-fundacion-espanola-de-cefaleas.html>

¿Quieres estar al día? Suscríbete a nuestra newsletter

Suscribirme

Entradas relacionadas

Migraña y verano:

Un nuevo enfoque

Una nueva mirada a

Consulta médica de CARLOS O'CONNOR REINA (https://carlosoconnor.es/) Otorrinolaringólogo	
Apnea del sueño (https://carlosoconnor.es/es/)	
Blog (https://carlosoconnor.es/es/blog/)	
Patologías (https://carlosoconnor.es/es/)	
Colaboraciones (https://carlosoconnor.es/es/)	
Curriculum (https://carlosoconnor.es/es/curriculum/)	
Contacto (https://carlosoconnor.es/es/contacto/)	
 AirwayGym (http://www.carlosoconnor.es/airwaygym/)	

Consulta médica de Otorrinolaringólogo	
Doctor Carlos O'Connor Reina, impulsor de las nuevas técnicas en la otorrinolaringología española. Especialista en enfermedades como: ronquidos y apnea del sueño, oídos, garganta y nariz.	

Últimas noticias

La prevalencia, síntomas y tratamiento de apnea obstructiva del sueño en niños con síndrome de Ehlers Danlos (<https://carlosoconnor.es/es/blog/la-prevalencia-sintomas-y-tramieto-de-apnea-obstructiva-del-sueno-en-ninos-con-sindrome-de-ehlers-danlos>)

18-07-2025

Mejor comprensión de la relación entre el traumatismo craneoencefálico (TCE) y la apnea obstructiva del sueño (AOS) (<https://carlosoconnor.es/es/blog/mejor-comprension-de-la-relacion-entre-el-traumatismo-craneoencefalico-tce-y-la-apnea-obstructiva-del-sueno-aos>)

18-07-2025

Ensayos clínicos publicados entre 2006 y 2023 para evaluar su efectividad de terapia miofuncional en adultos con AOS. (<https://carlosoconnor.es/es/blog/ensayos-clinicos-publicados-entre-2006-y-2023-para-evaluar-su-efectividad-de-terapia-miofuncional-en-adultos-con-aos>)

16-07-2025



Llámanos

Tlfno: 952 780 540 (tel:+34952 780 540)



Dónde estamos

TRIAY MEDICAL CENTRE (<https://goo.gl/maps/Nv2xXBDP1ERanjci8>)

CLÍNICA HUMAN LINE (<https://goo.gl/maps/5JLYwiwU6kfQi6dTA>)

CENTRO MÉDICO LOS REALES (<https://goo.gl/maps/Am3JWpVJXdQZiRxy7>)



Email

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



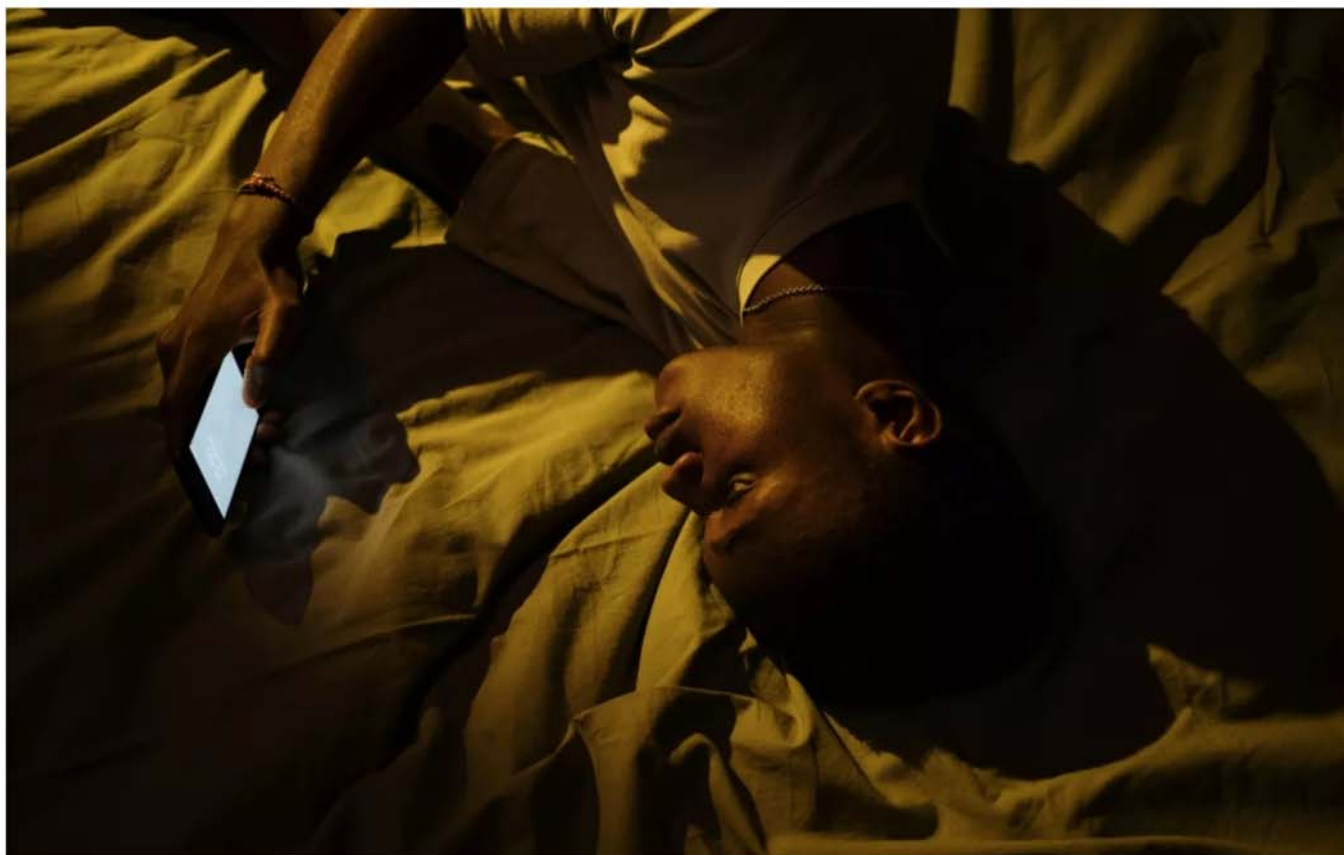
([https://](https://www.facebook.com/carlosoconnorreina)

Copyright ©2025 Carlos O'Connor | Política de Privacidad (<https://carlosoconnor.es/es/politica-de-privacidad>) [www.facebook.com/carlosoconnorreina](https://carlosoconnor.es/es/politica-de-cookies) (<https://carlosoconnor.es/es/politica-de-cookies>)

Tecnología

Amazfit, Google o Samsung: ¿Funcionan los relojes inteligentes y las aplicaciones para dormir mejor?

Las grandes marcas de tecnología venden dispositivos que dicen mejorar el descanso de las personas, unos efectos milagrosos que los expertos niegan



Una persona con el móvil sufre de insomnio y pensamientos intrusivos / PEXELS

30 junio 2025  **Teo Camino**

     [Compartir](#)

ofrece un monitoreo preciso de los patrones del **sueño**, entre otros prodigios. Hay **bandas** inteligentes (diademas) que prometen "un **descanso reparador**". Pero las promesas de algunas marcas con sus **relojes**, **pulseras** y **aplicaciones para dormir mejor** se las lleva la **ciencia**.

Publicidad

La mayoría de estos **accesorios** "miden el ritmo cardíaco, lo que puede ser útil, pero, respecto al sueño, no lo miden correctamente", expone a **Consumidor Global** el neurofisiólogo con más de 20 años de experiencia y director del Máster en Medicina del Sueño Tech Institute, [Óscar Larrosa Gonzalo](#).

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



Los relojes y aplicaciones para dormir mejor “no sirven”

Preguntado por la aplicación deportiva [Google Fit](#), que en teoría “permite registrar el sueño y mejorar nuestra rutina”, Larrosa asegura que puede dar una idea muy genérica, pero no mide la **estructura del sueño** con precisión y, por tanto, “no sirve” para problemas

concretos. “Es un vendehúmos”, advierte. Lo mismo sucede con el **Samsung Galaxy**

Artículos relacionados

Watch 4 Classic y la Amazfit Band 5 y otros modelos de lanzamiento reciente.



TECNOLOGÍA

Cómo leer las nuevas etiquetas de eficiencia energética para móviles y tablets

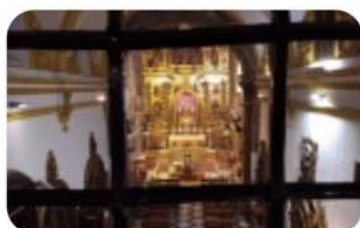
Juan Manuel Del Olmo



TECNOLOGÍA

Así puedes pedir 500 euros en efectivo a domicilio a través de Correos si eres de CaixaBank o BBVA

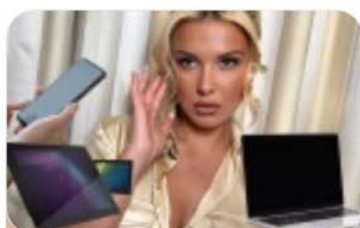
Teo Camino



HOGAR

Dormir en un convento del año 1500: la experiencia que ofrecen unas monjas de clausura en Airbnb

Ana Carrasco González



TECNOLOGÍA

Ni ordenador ni tablet, el dispositivo que nunca gustó a Millie Bobby Brown: "Estoy apartada"

Rocío Antón



BIENESTAR

Los beneficios de dormir sin ropa según la ciencia

consumidor Global



BIENESTAR

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

Teo Camino



Si es un reloj que solo lleva sensores en la muñeca “es difícil que acierte más allá de las

Educa y duerme, [Rosa Rojano](#).

Diademas de electrodos

Estos expertos coinciden en que otros **dispositivos** como las **diademas con electrodos** (iBand+, por ejemplo), que tienen más sensores, sí pueden llegar a **monitorizar las fases del sueño** con un poco más de precisión.

Publicidad

Artículo relacionado



La mayoría de menores de 11 años ya usa el móvil a diario

Juan Manuel Del Olmo

Pero, en todo caso, se trata de una “información sesgada de cómo duermes que para un particular suele comportar más **inconvenientes** que beneficios”, advierte Rojano.

Pros y contras

Cada vez más personas viven obsesionadas con los **pasos** que dan, las **calorías** que ingieren y las horas que duermen, apunta Larrosa, quien explica que las **aplicaciones** y los chismes que dicen controlar y **mejorar el sueño** han creado una nueva enfermedad.

Se trata de la **ortosomnia**. “Estos aparatos hacen que los adultos quieran saber en todo momento si su sueño ha sido leve o profundo, si han dormido tanto, pero no saben que el 98% de estos dispositivos no aciertan y no sirven para nada”, resume el experto.

Sin evidencia científica

Ambos especialistas insisten en que este tipo de dispositivos no tienen **ninguna evidencia científica** contrastada en este sentido, salvo un 2% de los dispositivos que sí funciona.

Son de **uso médico** y no se vende en las **tiendas**.

Publicidad



Una mujer a la que le cuesta conciliar el sueño/ EP

Además, existen dos grandes tipos de aparatos: “Los que están pensados para problemas muy específicos (como la **apnea del sueño**), tienen más sensores y están acreditados científicamente, y los de **uso recreativo**, que no tienen ninguna evidencia científica ni beneficio contrastado”, insiste Larrosa.

Una oportunidad de negocio

Cuatro millones de españoles tienen problemas crónicos para dormir, según la **Sociedad Española de Neurología** (SEN), una cifra que se puede extrapolar al resto del mundo y explica que cada vez más dispositivos electrónicos incluyan **funciones milagrosas** que supuestamente mejoran el sueño.

Artículo relacionado



La importancia del descanso: cómo garantizar un sueño reparador para una salud óptima

Juan Manuel Del Olmo

“Son una oportunidad de negocio”, critica Larrosa, quien explica que por mucho que las marcas utilicen un lenguaje supuestamente científico como “control de las **ondas cerebrales**”, sus accesorios no dejarán de ser una “falacia” porque “falta mucho por desarrollar” y todavía “no tenemos los conocimientos biológicos ni la **tecnología** necesaria”, matiza.

Supervisión profesional

Rojano aconseja que “lo ideal es que los aparatos que monitorizan el sueño sólo se usen cuando un profesional lo recomiende” para valorar si hay un **problema real**. La inmensa

El **estrés**, las preocupaciones y un **estado de ánimo** alterado son las principales causas de la mala calidad del descanso y del [insomnio](#), y “la pandemia ha traído incertidumbre, **pesadillas** y alteraciones”, según los expertos.

Ahora se duerme peor que hace 100 años

Antes de intentar **conciliar el sueño** también es importante alejarse de cualquier **dispositivo electrónico**, pues son una fuente de luz que va directamente a la retina y estimulan el cerebro. “Necesitamos **oscuridad** e intentar dejar la mente en blanco”, resume Larrosa. Numerosos fisiólogos afirman que, a día de hoy, el ser humano duerme peor que hace 100 años. “Es una realidad y las causas son varias”, añade este experto.

Artículo relacionado



Anna Sólyom: "Quizá usamos tanto el móvil porque anhelamos esas caricias que no recibimos de niños"

Teo Camino

Antes, los horarios eran más regulares y la gente se acostaba más temprano. “No había tanta **contaminación lumínica**. No había aparatos electrónicos. No había **televisión**. No había tanto [ocio nocturno](#). Era una vida más natural y estable en conjunción con el ritmo biológico”, sentencia.



TECNOLOGÍA

Adiós a los cables: China presenta un revolucionario "todo en uno" que cambiará las conexiones

Rocio Antón



TECNOLOGÍA

¿En qué playas de España hay medusas? Estas aplicaciones te informan con un mapa en tiempo real

Consumidor Global

Tenemos
**la mejor newsletter
para el
consumidor**

[Cronista España](#) • [Actualidad](#) • [Hallazgo](#)

Descubrimiento

El hallazgo científico que predice el alzhéimer temprano: muestra una señal clave de la enfermedad

Un grupo de neurólogos ha hallado una relación significativa entre la identificación de olores y la memoria, desafiando creencias anteriores.

Actualizado el 28 de Junio de 2025 01:07

**Escuchar**
3:00 minutos

En esta noticia

Descubrimiento científico que anticipa el alzhéimer en etapas tempranas

Investigaciones que respaldan la hipótesis

El **alzhéimer**, según datos de la Sociedad Española de Neurología, afec



- Este **trastorno degenerativo** se manifiesta a través del deterioro progresivo de la memoria, las habilidades cognitivas, el comportamiento y la personalidad.

Cada año, se diagnostican aproximadamente 400.000 nuevos casos de alzhéimer; sin embargo, solo un pequeño porcentaje de los pacientes diagnosticados (cerca del **1%**) **presenta antecedentes genéticos directos** que sugieren una predisposición hereditaria a desarrollar la enfermedad.

Por esta razón, es esencial aprender a identificar los primeros síntomas y adoptar hábitos saludables en nuestra vida cotidiana para mitigar el riesgo de ser afectados por esta enfermedad en el futuro.



Hallazgo científico: la ducha como indicador clave del Alzheimer temprano. Foto: archivo.



etapas tempranas

Un equipo de especialistas de la Universidad de Chicago ha realizado un **hallazgo** significativo al identificar una **forma de detectar el alzhéimer** en un lugar inesperado: **la ducha**.

En su investigación, los científicos han determinado que la **pérdida del sentido del olfato** constituye una de las señales más relevantes del alzhéimer.

Este deterioro en la percepción olfativa se encuentra frecuentemente asociado con problemas de memoria. Un ejemplo ilustrativo de esto es la dificultad para reconocer el aroma del gel de baño durante el aseo en la ducha.

La conexión entre el **olfato** y la **memoria** es fundamental, dado que el bulbo olfatorio está íntimamente relacionado con el sistema límbico, la región cerebral responsable de las emociones y la formación de recuerdos.

"Si pudiéramos identificar a las personas de 40, 50 y 60 años que presentan un mayor riesgo desde etapas tempranas, tendríamos la información necesaria para incluirlas en ensayos clínicos y avanzar en el desarrollo de tratamientos más eficaces", afirmó Rachel Pacyna, autora principal del estudio.





Hallazgo científico: la ducha como indicador clave del alzheimer temprano. Foto: archivo.

Investigaciones que respaldan la hipótesis

Asimismo, una investigación publicada en la revista *Neurology* respalda esta hipótesis. El estudio, liderado por Matthew S. GoodSmith, indica que los individuos portadores de la **variante genética APOE e4**, asociada a un incremento en el riesgo de desarrollar alzhéimer, podrían experimentar una disminución en su sentido del olfato antes que aquellos que no presentan esta mutación.

GoodSmith sugiere que la **evaluación de la capacidad olfativa** podría funcionar como un indicador temprano de posibles deterioros cognitivos. Aunque es necesario realizar investigaciones adicionales, los hallazgos apuntan a que este enfoque podría ser fundamental para la detección de

olfato de más de 865 personas, analizando su capacidad para detectar y reconocer olores. Las pruebas se llevaron a cabo en intervalos de cinco años y también se examinaron las habilidades de pensamiento y memoria de los participantes.

Los resultados indicaron que los individuos portadores de esta variante genética **tenían un 37% menos de probabilidades** de detectar olores en comparación con aquellos que no la poseían.

Comparte tus comentarios

Forma parte de **El Cronista Member** y sumate al debate en nuestros comentarios

INGRESÁ

Comentar



Gestión

Once propuestas para mejorar la calidad de vida de los pacientes con ataxia de Friedreich

Agrupadas en 5 bloques temáticos, estas acciones contemplan el acceso equitativo a las pruebas genéticas en todo el territorio nacional, impulsar la investigación en AF o establecer un modelo de atención en el que se optimicen las consultas con distintos especialistas en un mismo día



De izquierda a derecha, José Luis López-Sendón, neurólogo del H.U. Ramón y Cajal, Javier Padilla, secretario de Estado de Sanidad del Ministerio de Sanidad; Pepe Olmos, exsecretario general de Sanidad; Isabel Campos, presidenta de FEDAES; Alberto Suárez de las Heras y Belén Hueso, pacientes con AF; Jorge Mestre, economista de la Salud

• Diariofarma
• 27 JUNIO 2025 - 11:12

Con el objetivo de dar visibilidad a los pacientes (https://diariofarma.com/tag/pacientes) y promover la innovación (https://diariofarma.com/tag/innovacion) para la enfermedad de Friedreich (AF), fomentar el conocimiento sobre la enfermedad y avanzar en la mejora de la atención, el diagnóstico y la innovación (https://diariofarma.com/tag/innovacion), un comité multidisciplinar de expertos ha elaborado una hoja de ruta con 11 recomendaciones clave para mejorar el abordaje de la AF. El documento de sensibilización, elaborado por la Federación de Ataxias de España (FEDAES) junto con el apoyo de Biogen y el aval social de la Federación Española de Enfermedades Raras (http://www.enfermedades-raras.org/?utm_source=diariofarma&utm_medium=web&utm_campaign=smartlink), (FEDER) y el aval científico de la Sociedad Española de Neurología (https://diariofarma.com/tag/neurologia?utm_source=diariofarma&utm_medium=web&utm_campaign=smartlink) (SEN), ha sido presentado en el Congreso de los Diputados (http://www.congreso.es/?utm_source=diariofarma&utm_medium=web&utm_campaign=smartlink) con la participación de representantes institucionales, especialistas de la salud, cuidadores y pacientes.

El documento presentado busca servir de hoja de ruta para el abordaje integral de la AF, haciendo un llamamiento para que administraciones públicas, entidades privadas y sociedad en general trabajen de manera colaborativa y coordinada para resolver los principales retos de la enfermedad. Durante la elaboración del documento, se han identificado y agrupado 11 recomendaciones desarrolladas en 5 bloques temáticos.

En primer lugar resaltan el acceso a un diagnóstico temprano y preciso y garantizar un acceso equitativo a las pruebas genéticas en todo el territorio nacional, estableciendo objetivos claros y medibles. Algunos como fijar tiempos máximos de respuesta, preferiblemente inferiores a 6 meses, y definir estándares mínimos de calidad.

Por otro lado, demandan atención sanitaria multidisciplinar coordinada: establecer un modelo de atención en el que se optimicen las consultas con distintos especialistas en un mismo día, un procedimiento de financiación acelerado, alinear el cumplimiento entre las estrategias nacionales y las diferentes estrategias regionales en enfermedades raras (EE.RR.), e integrar a las asociaciones de pacientes en los procesos de toma de decisiones sanitarias.

Además consideran necesario regular la condición de dependencia (https://diariofarma.com/tag/dependencia?utm_source=diariofarma&utm_medium=web&utm_campaign=smartlink) y discapacidad (https://diariofarma.com/tag/discapacidad?utm_source=diariofarma&utm_medium=web&utm_campaign=smartlink),

mejorar los servicios de atención psicológica, y establecer tiempos máximos de respuesta en cuanto a la adaptación del entorno y a la facilitación de ayudas técnicas y dispositivos de asistencia.

Finalmente apuestan por incrementar la financiación pública y privada a través de programas de investigación y dotar de formación específica sobre la AF a los profesionales sanitarios, así como divulgar campañas de concienciación por parte de las autoridades sanitarias dirigidas a conjunto de la sociedad.

Durante la presentación, Isabel Campos, presidenta de FEDAES, ha manifestado

que "Las propuestas que hoy presentamos esperamos que no sean solo un documento, sino un punto de partida para un cambio real en la vida de las personas con AF". Además, la presidenta de FEDAES ha querido hacer un llamado de atención a la sociedad en su conjunto: "Hacemos un llamamiento a administraciones, entidades y sociedad para avanzar juntos hacia un diagnóstico temprano, atención coordinada, más investigación y mayor visibilidad. Es urgente actuar. Las personas con ataxia no pueden seguir esperando".

En la jornada celebrada en el Congreso de los Diputados han participado **Javier Padilla** ([https://diariofarma.com/tag/javier-padilla?](https://diariofarma.com/tag/javier-padilla?utm_source=diariofarma&utm_medium=web&utm_campaign=smartlink)

[utm_source=diariofarma&utm_medium=web&utm_campaign=smartlink](https://diariofarma.com/tag/javier-padilla?utm_source=diariofarma&utm_medium=web&utm_campaign=smartlink)), secretario de Estado de Sanidad del **Ministerio de Sanidad** ([/?s=ministerio-de-sanidad?utm_source=diariofarma&utm_medium=web&utm_campaign=smartlink](https://diariofarma.com/tag/ministerio-de-sanidad?utm_source=diariofarma&utm_medium=web&utm_campaign=smartlink));

[utm_source=diariofarma&utm_medium=web&utm_campaign=smartlink](https://diariofarma.com/tag/ministerio-de-sanidad?utm_source=diariofarma&utm_medium=web&utm_campaign=smartlink)); María Sainz, secretaria Primera de la Comisión de Sanidad; Pepe Olmos, exsecretario general de Sanidad; Jorge Mestre, economista de la Salud; José Luis López-Sendón, neurólogo del H.U. Ramón y Cajal; Alberto Suárez de las Heras y Belén Hueso, pacientes con AF.

Uno de los retos a los que se enfrenta los pacientes con AF, es la importancia del diagnóstico temprano y la atención sanitaria multidisciplinar. La demora en la identificación de la enfermedad retrasa el acceso a los cuidados adecuados, por lo que es fundamental agilizar las pruebas genéticas y mejorar la formación de los profesionales sanitarios, especialmente en atención primaria (AP). En este sentido, José Luis López-Sendón Moreno, neurólogo y coordinador del CSUR de Ataxias y Paraplejias Hereditarias del Hospital Universitario Ramón y Cajal de **Madrid** ([https://diariofarma.com/tag/madrid?](https://diariofarma.com/tag/madrid?utm_source=diariofarma&utm_medium=web&utm_campaign=smartlink)

[utm_source=diariofarma&utm_medium=web&utm_campaign=smartlink](https://diariofarma.com/tag/madrid?utm_source=diariofarma&utm_medium=web&utm_campaign=smartlink)), ha afirmado que "una de las principales barreras es el desconocimiento de la sintomatología y las distintas formas de diagnóstico para su rápida derivación y evitar la duplicidad de pruebas y las visitas recurrentes a estos servicios".

Además, ha señalado que "la detección precoz posibilitaría la implementación de nuevos enfoques clínicos holísticos en etapas muy iniciales. Además, la coordinación entre niveles asistenciales, especialistas y profesionales sanitarios implicados en el diagnóstico, tratamiento, cuidados y rehabilitación de las personas con AF es clave para garantizar que estas personas reciban un abordaje integral, eficaz y con los mejores resultados posibles. Para Jorge Mestre, consultor e investigador en economía de la salud, "para asegurar beneficios prácticos en el corto plazo, se requiere una inversión sostenida en estudios biomédicos y ensayos clínicos, así como fomentar la colaboración entre centros de investigación, empresas farmacéuticas e instituciones públicas".

"El objetivo de esta iniciativa es construir un futuro más esperanzador para los pacientes y familias con AF, mejorando su calidad de vida y promoviendo un marco de protección social", ha expresado Úrsula González, General Manager Interim de Biogen Iberia. "Estamos profundamente orgullosos de haber apoyado la creación de este documento con la estrecha colaboración de expertos en distintos ámbitos de la salud, así como representantes de la comunidad de pacientes", ha manifestado Úrsula González.

Archivado en

Asociaciones de pacientes (<https://diariofarma.com/tag/asociaciones-de-pacientes>) • Atención Primaria (<https://diariofarma.com/tag/atencion-primaria>)

VER MÁS

Comentarios

Noticias relacionadas

PUBLICIDAD

consumoclaro

Hazte socio/a

Reír es beneficioso: así nos ayuda a aliviar el estrés, calmar el dolor o mejorar nuestra salud cardiovascular

Más allá de la función emocional, hay estudios que demuestran sus efectos positivos en la salud. ¿Qué beneficios se esconden detrás de la risa?

— [Por qué tenemos antojos de comida poco saludable](#)



¿Es cierto que la risa es la mejor medicina? Freepik

Marta Chavarrías

SEGUIR AL AUTOR/A

27 de junio de 2025 -22:27 h Actualizado el 28/06/2025 -05:30 h 3

La risa forma parte de nuestro lenguaje no verbal y constituye un gesto innato de emociones básicas que todos reconocemos. Pese a que no se le da mucha importancia, la risa posee un gran potencial para nuestra salud mental y física. Nos lo recuerda el dicho “la risa es la mejor medicina”, que seguramente habremos oído decir en alguna ocasión. ¿Puede ser esto cierto?

PUBLICIDAD

Más información

[¿Cómo afecta la felicidad \(o la falta de ella\) a nuestra salud?](#)

Parece que las investigaciones realizadas hasta el momento demuestran que sí lo es y que merece la pena dedicarle un poco más de atención y buscar más momentos para reírnos. Hablamos sobre todo de la risa de verdad, la sincera y espontánea, la que sale sin imposturas ni falsedad.

PUBLICIDAD

Qué pasa cuando nos reímos

Reconocer los numerosos beneficios de la risa para la salud nos ayuda también a comprender cómo es de importante añadir más humor a nuestro día a día. Y, aunque pueda parecer un acto simple y sencillo, detrás de la risa hay una compleja maquinaria que se activa y que se basaría en tres etapas.

PUBLICIDAD

Lo explica la Sociedad Española de Neurología ([SEN](#)) en una nota de prensa, donde reconoce que la risa implica varias regiones encefálicas: la prefrontal dorsolateral y la unión temporoparietal del hemisferio dominante; la activación del circuito de la recompensa y liberación de dopamina; y el cese de la desinhibición frontal no dominante.

PUBLICIDAD

¿Qué significa todo esto? Pues que cuando nuestro cerebro detecta una situación “extraña” o distinta, libera [dopamina](#), el neurotransmisor que nos aporta esa sensación placentera, y esto explicaría también por qué se puede decir que el humor está relacionado estrechamente con el sistema de la recompensa, igual que ocurre [con la comida](#).

PUBLICIDAD

Los beneficios de la risa

Que la risa puede ser una buena medicina es algo que concluyen varias investigaciones, como una revisión elaborada sobre trece estudios y publicada en *Australian and New Journal of Public Health*. En ella, los expertos se han basado en estrategias basadas en el humor para tratar temas de salud, y concluyen que la risa podría ser la mejor medicina para conseguir llevar una vida saludable. En concreto, los expertos concluyen que el humor puede favorecer una atención más sostenida, influir en las actitudes, las intenciones y en la adopción de hábitos saludables.

La risa no solo mejora nuestro estado psicológico, también nos ayuda a prevenir otras enfermedades. [Cuando reímos](#), no solo se ejercita el cerebro, también lo hace el corazón, los pulmones e, incluso, el sistema inmunitario. ¿De qué manera nos ayuda todo esto?

PUBLICIDAD

Alivia el estrés

La risa desencadena una respuesta de relajación en nuestro cuerpo, lo que significa que reduce las [hormonas del estrés](#), como el [cortisol](#) y la adrenalina. Esto nos proporciona una mayor calma y tranquilidad. Pero es que, además, se ha demostrado que la risa es un excelente calmante del estrés. Un [estudio](#) elaborado por el Centro Médico de la Universidad de Maryland demuestra que la risa puede aumentar la frecuencia cardíaca y el flujo sanguíneo, lo que ayuda a relajar los músculos y reducir los niveles de estrés.

Calma el dolor

PUBLICIDAD

Ya hemos visto que a risa se asocia con mayor bienestar en general, que se explica por la liberación de endorfinas. De acuerdo con este otro [estudio](#) de la Royal Society, tras realizar seis estudios experimentales, los [umbrales del dolor](#) son significativamente más altos después de la risa. Y esto lo explican por un efecto mediado por endorfinas.

La risa no necesariamente reduce el dolor en sí. Los expertos creen que simplemente podría aumentar la tolerancia y la percepción del dolor. Esto se explicaría porque la liberación de endorfinas actuaría como analgésico natural e influirían en la percepción del dolor.

Favorece la salud cardiovascular

PUBLICIDAD

Cuando nos reímos se activa también el sistema respiratorio, ya hemos visto que el neurológico y también el cardiovascular. En este sentido, y según la Fundación Española del Corazón ([FEC](#)), el efecto que tiene la risa es vasodilatador, crea sustancias hormonales, como las endorfinas que, además de aportar un beneficio psicológico, también nos ayuda a proteger el aparato cardiovascular. En concreto, al reír, se relaja el endotelio, la capa interior de los vasos sanguíneos, mejora así la circulación de la sangre y disminuye la presión arterial.

Aún va más allá cuando afirma que reír también ayuda a mantener el colesterol bueno y a potenciar la actividad de los linfocitos, que ayudan a nuestro sistema inmunológico ante la presencia de células tumorales.

De acuerdo con este estudio de la Unidad de Cardiología Preventiva del Centro Médico de la Universidad de Maryland, las personas que han tenido un infarto agudo de miocardio ríen hasta un 40% menos que las que no han sufrido ningún tipo de enfermedad cardiovascular.

Pero hay más. Según este estudio publicado en [European Hearth Journal](#), un ensayo sobre los efectos de la risa en las personas con enfermedad coronaria, aquellas que veían de forma regular programas de comedia tenían beneficios para su corazón y sistema circulatorio en comparación con quienes veían documentales serios.

Mejora nuestra función pulmonar

Al reír, el diafragma, el pecho y los músculos abdominales se contraen. Esto hace que los pulmones tengan que trabajar más, expulsando el aire y permitiendo que el aire fresco entre más profundamente. Por este motivo, la risa puede hacer que las exhalaciones sean más efectivas. La risa, además, ayuda a expandir los alvéolos, los diminutos sacos de aire de los pulmones. Una carcajada espontánea activa el diafragma, [fortalece los pulmones](#) y aumenta la oxigenación.

EL ARTÍCULO CONTINÚA DESPUÉS DEL SIGUIENTE MENSAJE

Recibe cada día el boletín de Juanlu Sánchez

Al día



Con **Juanlu Sánchez**, el boletín que te trae las claves de la actualidad sin ruido.

INSERTA TU CORREO PARA RECIBIR ESTE BOLETÍN

☐ Acepto las [condiciones de uso y privacidad](#)

Apúntate gratis

Mejora la salud mental

Más información

[Por qué tenemos antojos de comida poco saludable](#)

Reír también puede ayudarnos a reducir la ansiedad y la depresión, según varios [estudios](#), e incluso mejorar la memoria y la función cognitiva. Pero es que, además, también se ha demostrado que reír mejora la satisfacción personal y las relaciones sociales. Reír con otras personas puede [generar confianza y fomentar relaciones](#) más profundas porque, cuando reímos, es más fácil sentirnos conectados con los demás.

[ConsumoClaro](#) / [Salud](#) / [Felicidad](#) / [Humor](#) / [Bienestar](#) / [Salud mental](#)

HE VISTO UN ERROR 

Únete a la conversación  3

PUBLICIDAD

TEMAS DE INTERÉS [Crucigramas](#) [Programación Televisión](#) [Calendario escolar](#) [Piscinas naturales Madrid](#) [Festivo 25 julio](#) [Libro familia online](#) [Plan Moves III](#) [Calendario lunar 2025](#) [Fiestas Madrid 2025](#) [Palabra secreta](#) [S](#)

consumoclaro

Necesitamos tu apoyo económico para hacer un periodismo riguroso y con valores sociales

HAZTE SOCIO, HAZTE SOCIA

Descubre nuestras apps



Vivimos en redes



[Qué es elDiario.es](#)

[El equipo](#)



Salud Bienestar

El truco viral de un psiquiatra para dormir rápidamente: "Lo enseñó a todos mis amigos y nunca son capaces de hacerlo más de dos veces sin quedarse dormidos"

* *Este ejercicio funciona porque cambia el foco de atención*

* *El desplome de la pobreza en la Argentina de Milei no tiene fin: la tasa ya cae a mínimos no vistos desde hace siete años*

* *Luis Pavón (entrenador personal) explica qué le ocurre a tu cuerpo por lo que*

Lo último en el gimnasio"



1€ AL MES

EN DIRECTO Sumar urge a crear una comisión de investigación sobre el 'caso Montoro'

Lucas Scherdel, CEO y cofundador de Connectome, con el casco. Connectome Health • Omicrono

Scherdel, el neurocientífico que quiere escáneres cerebrales tan baratos como análisis de sangre: "Alcanzas tu máximo potencial"

- Este casco utiliza una nueva tecnología de neuroimagen avanzada para mapear el cerebro y detectar posibles problemas neurológicos.
- **Más información:** [La potente IA que detecta enfermedades en tiempo real con sólo ver el color de la lengua: logra un 98% de acierto](#)

**Ismael Marinero**

Publicada 29 junio 2025 01:27h





el FARO Melilla

[SUCEOS](#) [FRONTIERA](#) [TRIBUNALES](#) [SOCIEDAD](#) [CULTURA](#) [EDUCACION](#)
[POLÍTICA](#) [DEPORTES](#) [MADRIECOS](#) [OPINIÓN](#)



[Inicio](#) » [Noticias](#)

Pantallas, la nueva pandemia

La Sociedad Española de Neurología encarga al melillense Jesús Romero Imbroda un informe sobre el riesgo para los niños del uso excesivo de la tecnología

por [Marco A. Rodríguez](#) — 29/06/2025 13:35 CEST



Una chica mira detenidamente la pantalla de su teléfono móvil. EFE



Compartir en Whatsapp



Compartir en Facebook

Compartir en Twitter



No acongoja tanto como una pandemia o un virus letal que ponga en jaque a la humanidad como por desgracia hemos vivido no hace demasiado. Pero no por ello conviene darle la espalda porque no sabemos con precisión sus consecuencias a largo plazo. Ya hay quienes alzan la voz en contra del excesivo tiempo que los niños y jóvenes pasan delante de las pantallas de sus móviles, tablets, portátiles o cualquier otro ingenio que les prive de lo que se hacía antes de que salieran al mercado. Es otra especie de pandemia, que extiende sus tentáculos en la base con los más pequeños; silenciosa, pero que no podemos obviar pues son serios los avisos que los expertos lanzan a la sociedad por el daño que esta cultura ya asentada puede provocar, tanto para la salud, a nivel conductual, el sueño, etc. En Melilla no escapan a estos inputs de advertencia, cada vez más numerosos.

Al prestigioso neurólogo melillense Jesús Romero Imbroda la Sociedad

Española de Neurología le ha encargado, junto a la doctora Ana Gago-Veiga, responsable de la Unidad de Cefaleas del Hospital Universitario de la Princesa (Madrid), un informe a modo de advertencia sobre el uso excesivo de las nuevas tecnologías, las pantallas, y el impacto sobre la salud cerebral y mental, sobre todo centrado en la última década porque el impacto ha sido vertiginoso. “Hay que alertar porque puede dar lugar a patologías de salud mental”, avisa Jesús Imbroda, a quien le cuestionamos sobre esta alerta es veraz, si hay un problema real que pueda equipararse, salvando las distancias, a algo así como una pandemia.

“Creo que sí. El principal impacto o cambio de paradigma que se ha producido en la sociedad en el siglo XX y XXI no fue ni el 11-S, ni la guerra de Irak, ni el efecto 2000 o algo similar, sino la pérdida del papel como soporte del conocimiento, cambiándolo por las pantallas. Y eso tiene muchos inconvenientes por la vulnerabilidad que tiene el ser humano de hacerse adicto a cosas, sean sustancias o no, como el tabaco, el alcohol o las tecnologías, porque modifican la manera de comportarnos, de aprender, de comunicarnos. Pese a estar en la época de mayor conectividad puede generar mayor aislamiento. Hasta altera el saber escribir. En un tiempo solo haremos 'texting' sobre un teclado, la ortografía y los correctores, etc.”, describe sobre el mundo que tenemos delante.

El informe, según comenta, se encuentra en fase de borrador y se conocerá en los próximos meses. Aunque no es preciso esperarlo, hace ya tiempo que numerosas instituciones, asociaciones y ongs han alzado la voz mediante estudios que demuestran que, como mínimo, y como apunta el propio Imbroda, habría que hacer una profunda reflexión.

El 78% dice estar enganchado

Uno de los últimos en conocerse lo firma Aldeas Infantiles junto al Observatorio de la Adolescencia. Una encuesta con la participación de 150.000 estudiantes cuyo dato más revelador dice que el 78% de los adolescentes afirma tener un nivel de enganche ‘medio alto’ a las pantallas, a los dispositivos electrónicos, y que uno de cada tres visita páginas de pornografía. Un SOS en toda regla que conviene vigilar.

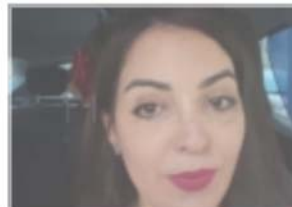
El doctor Imbroda fundó en 2009 la clínica de Neurociencias IMBRAIN, en

su Melilla natal, donde diagnostica, trata y restaura dolencias del sistema nervioso, un centro experto en neurología, psiquiatría y trastornos del sueño, entre otros. Es jefe del Servicio de Neurología del Hospital Quirón en Málaga y Marbella además de diputado delegado de Asuntos Universitarios por el PP en la Asamblea autonómica. Menciona que en algunas consejerías de Educación, como en Madrid, se está restringiendo el uso de las tabletas en las aulas porque es necesario el contacto visual con el maestro y la tareas clásicas, "porque sí sabemos cómo moldean el cerebro y los cambios positivos que generan en el aprendizaje y la construcción del individuo".

Está conforme con que el problema no es el uso sino el mal uso, es decir, el abuso, y reconoce que no es fácil de restringir ya que la capacidad de enganchar de estos dispositivos es muy elevada, tanto para menores como para adultos. "Le ponen de todo, desde linterna a radio, cámara de foto, conectividad para las redes sociales, videojuegos, etc., es muy difícil no tenerlos presentes todo el tiempo. Te llevan a engancharte, por ejemplo las redes sociales porque te incluyen likes, imágenes impactantes en pocos segundos, etc.", subraya.

Toda una "invasión", así la llama, que sobrevuela a los escolares y a la infancia. Y se pregunta: "¿Cuándo se le da un teléfono a un niño? Porque genera mucha adicción, síndrome de abstinencia, etc. Todo lo que sea exposición a luz retrasa la generación de melatonina, la hormona del sueño. La pantalla puede suponer insomnio crónico, se perjudica el rendimiento escolar, alteraciones del sueño... Se recomienda dejar el móvil fuera de la habitación o apagado, pero no llevártelo a la cama porque no paras de verlo y te haces un siervo de las tecnológicas, que ganan mucha pasta gracias a la capacidad adictiva que tenemos", enumera sobre los perjuicios que estos dispositivos presentan en unos menores que, además, son los que más horas de sueño necesitan para su desarrollo.





“Claro, les perjudica más que a nadie y les crea un empeoramiento de la atención, o niños con síndrome de hiperactividad que no descansan más y se vuelven más irascibles o les merma el rendimiento académico por la carencia de sueño. Todo eso impacta en el aprendizaje”, añade sobre a la carencia de horas de sueño.

Profunda reflexión

Ante este panorama, el especialista melillense destaca que es preciso hacer esta reflexión para proteger a la sociedad. “Un cuchillo en manos de un cirujano salva una vida pero ese mismo cuchillo en manos de un asesino la quita. Se necesita más información”, advierte con un ejemplo impactante.

Señala que es evidente la mejora de la sanidad con las nuevas tecnologías, poniendo como conquistas y avances el uso de la Inteligencia Artificial, la realidad virtual y aumentada, dispositivos para monitorizar la actividad física, técnicas y aplicaciones para enfermedades o el uso del big-data, exoesqueletos o la telemedicina. Los videojuegos pueden ser buenos para

mejorar la psicomotricidad. El problema, según dice, es que, como todo en la vida, el exceso puede ser negativo.

En el plano educativo se debe reflexionar sobre cuántas horas se puede usar un ordenador o si es aconsejable la pérdida de la figura del maestro. “El tabaco invadió el mundo en el siglo XX y hasta 70 años después no se consiguió reflexionar sobre la adicción y el daño que causa. Ahora está pasando y habría que hacerlo en tiempo real”.

Imbroda tiene una niña de seis años que maneja una tablet con aplicaciones de entretenimiento y aprendizaje, pero no le ha comprado un móvil. “No lo permitiré, porque al final están adelantando su edad y además tiene muchos riesgos. Uno tiene que pensar todas las amenazas que hay, la ciberseguridad, pornografía, protección al menor, etc. La prevención es la mejor herramienta y en este caso es retrasar el otorgarle un dispositivo perjudicial”, afirma rotundo.

Una chica ingresada

Hablamos de la sociedad en general y lo habitual de cada hogar, pero existen casos que van más allá y son muy graves. Cuestionado el doctor si ha recibido algún caso que le haya llamado la atención, recuerda el de una chica de 16 años a la que, incluso, hubo que ingresar. “Sufría una grave adicción a las pantallas y al móvil, que gobernaba sobre su rendimiento. Hubo que ingresarla, era un caso grave, se le dio mucha medicación, técnicas con campos magnéticos y fue bien con psicoterapia, mucho seguimiento y control. Muchos de estos casos no se conocen porque los padres o el entorno no lo reconoce”.

La sospecha es evidente. Si no se reconoce el problema no se intenta solucionar acudiendo a especialistas, por lo que el duro caso de esta chica solo es una gota en todo un océano. Tal vez millones en todo el planeta, de ahí lo conveniente de la mencionada reflexión.

“Hay que buscar un equilibrio con las nuevas tecnologías para que no mermen la salud cerebral. Hay que proteger a la sociedad, como los ‘warnings’ de las cajetillas de tabaco avisando de que el tabaco mata, porque es una dependencia”, concluye Jesús Imbroda. Con el tabaco se llegó tarde. Tal vez en esta ocasión sí estemos a tiempo.

“No le compro el móvil a mi hijo porque no tiene la madurez suficiente”

Jessica Gómez Soria tiene un niño de 15 años que estudia Segundo de la ESO en el Miguel Hernández y se resiste a comprarle un teléfono móvil. Sabe que es la excepción, porque a esa edad lo común es que el adolescente ya pase horas y horas con el artilugio en las manos y con la mirada fija en él, pero esta madre pertenece a ese pequeño grupo de progenitores, cada día más amplio, que se niegan en redondo a que la tecnología gobierne la voluntad de su vástago. Y no es fácil tomar una decisión así, pues a la convicción hay que sumarle grandes dosis de coraje.

Le preguntamos, obvio, si el chico todavía le habla y contesta que está claro que está molesto, que se enfada ante tanta negativa. Le replica que todos sus amigos lo tienen hace tiempo, que incluso los profesores le animan a usar una tablet para hacer las tareas, pero ella lo tiene claro pese a los daños colaterales de su opción. “No tiene móvil, y creo que de momento no lo va a tener, porque no tiene la madurez necesaria. Yo le dejo el portátil para que haga las tareas y que luego me lo devuelva”, argumenta sin un resquicio de duda.

Porque Jessica es de esos padres que cada vez alzan más la voz de alarma sobre los perjuicios que la prolongada exposición y uso de las pantallas genera en los menores. “Tener un móvil en la mano es como tener una pistola, puedes matar con las palabras y cometer delitos voluntaria o involuntariamente. En Melilla ha habido casos de chavales que se grababan en momentos íntimos y eso ha corrido como la pólvora”, denuncia.

Como presidenta de la AMPA del CEIP Real, es una voz autorizada para palpar el sentir de los padres respecto a la sobreexposición a la tecnología. Reconoce que cada vez hay más preocupación. Que se ha pasado de una fase, la del covid, en que era positiva al estar los niños en casa como medio para aprender que sustituía a un colegio que permanecía cerrado por el dichoso virus. “Pero eso ya se acabó y los niños han dejado de salir a la calle, no tienen una vida social normal porque cada vez se encierran más. Lo dejan todo de lado por las pantallas,

abandonan la escritura tradicional, la biblioteca, etc. Esto de la tecnología es casi enfermizo”.

“Es que hoy en día los padres les compran el móvil a los niños de 9 años o menos y pueden acceder a todo tipo de contenido en la red y no lo sabemos. Aumenta el consumo de pornografía en los jóvenes, la ludopatía, sacan peores notas porque se pasan media noche jugando a los videojuegos o hablando con los amigos cuando deberían estar dormidos. Y encima tú no tienes la seguridad de con quién está hablando, no sabes quién está al otro lado”, replica respecto al daño que hace el mal uso de los medios tecnológicos.

No hay que demonizarla

Todo ello no implica demonizar estos medios sin más, porque sí, en el sistema educativo. Por ejemplo, los ve aconsejables en niños o adolescentes con problemas educativos o de aprendizaje, pero siempre que haya un control de los docentes, que en estos casos lo hay. Precisamente ella tiene un hijo con discapacidad y usa ciertas aplicaciones y pictogramas, siempre bajo supervisión, según narra.

Y pese al control, el peligro siempre está ahí. Jessica es cuidadora en un centro de educación especial y está comprobando cómo los niños con discapacidad están totalmente atrapados en la tecnología y es muy complicado apartarles de las pantallas: “No se las puedes apagar para buscar otros juegos con fichas u otros materiales, se levantan para encenderlas, es dramático. No se ha sabido dar la dosis suficiente”, apostilla.

Además, desde la mayoría de asociaciones de padres de Melilla se está en contra del uso de pantallas en la Educación Infantil, apunta Jessica. Pero, ¿qué pueden hacer las AMPAS ante este problema? Jessica habló con la directora del CEIP Real y con la orientadora para preguntarles por qué tanta tecnología en Infantil, que no es tan compleja como un instituto, y le contestaron que es el propio Ministerio de Educación el que impulsa su uso. No es ninguna sorpresa que a los políticos les encanta publicitar inversión en ordenadores y tablets en los colegios, pero es hora de preguntarse si no se han excedido.

“¿Pero cómo va a usar un niño de Primaria el ChatGPT?, ¿dónde está su esfuerzo, su imaginación?. Y ahora viene la Inteligencia Artificial. Deberían plantearse poner un freno los propios directores, sin que se meta el ministerio”, se cuestiona. También opina ser contraria a que los chicos y chicas presenten las tareas por la plataforma MOODLE porque va a llegar un día en que la caligrafía, la gramática, la ortografía..., sean cosa del pasado. “Los niños no van a aprender todo eso porque lo tendrán todo hecho. Estamos retrocediendo. Se van a convertir en analfabetos”.

Al margen del entorno educativo, también están los casos graves en los que los menores están completamente enganchados, por ejemplo a los videojuegos, con el problema añadido de que para solucionarlo antes hay que reconocer su existencia. “Es que ninguna madre va a reconocer que su hijo está enganchado, al revés, lo justificará. En realidad es un enganche general de la sociedad. Vas a la playa, a cenar, a la calle, y todo el mundo está con el móvil. Estamos en un punto de no retorno, creo, en el que es difícil volver para atrás. ¡Si es que la misma Administración lo tiene todo informatizado!”, exclama.

Tags: Abuso de tecnología Educación menores móviles Pantallas

RelacionadoEntradas



Togores deja el cargo tras reforzar la plantilla y mejorar la eficacia policial en Melilla

⌚ HACE 30 MINUTOS



La Ciudad denuncia la "entrega deficitaria" de la planta desaladora y anuncia una reunión urgente para definir las acciones

⌚ HACE 52 MINUTOS



Acedo arremete contra la supuesta corrupción del PSOE en Melilla: “Todo acabará saliendo a la luz”

⌚ HACE 1 HORA

La escala Esvadopa, raíz de cooperación académica y sanitaria entre Melilla y Turquía



10 hábitos que deberías incorporar a tu rutina para dormir y descansar mejor

¿Tienes problemas para dormir? Incorporar una serie de hábitos a tu **rutina diaria** puede marcar la diferencia entre un sueño reparador y una noche agitada. Aquí te presentamos los que debes hacer para **descansar mejor**.

TRESB @tresbcom

Actualizado Domingo, 29 junio 2025 - 00:20



Una mujer haciendo deporte. PEXELS

VIDA SALUDABLE

encuentra de forma natural

Vida Saludable Este terapeuta del sueño te propone 12 pasos para conseguir dormir mejor en tres semanas

Vida Saludable Cómo usar el método del plato para dormir mejor; dos recetas contra el insomnio del doctor Esteve, experto en medicina del sueño

Según la **Sociedad Española de Neurología (SEN)**, entre un **20%** y un **48%** de la población adulta en **España** tiene problemas para **iniciar** o **mantener el sueño** y, al menos, un **10%** de los casos se deben a un trastorno grave. **Dormir bien** es fundamental para la **salud**, para el [estado de ánimo](#) y para el **rendimiento cerebral** y un **descanso inadecuado** aumenta el riesgo de sufrir numerosas **enfermedades**.

Hay algunas cosas que podemos hacer para **descansar mejor**. En este sentido, incorporar una serie de **hábitos** a tu [rutina diaria](#) puede marcar la diferencia entre un **sueño reparador** y una **noche agitada**. Aquí te presentamos los que recomiendan hacer para **dormir bien** desde los **Institutos Nacionales de Salud (NIH)**, la agencia estadounidense dedicada a la investigación médica y biomédica.

PUBLICIDAD

<p>Gestos simples,</p> <p>IKEA 365+ Jarra con tapa de corcho 6,99€</p>  <p>IKEA</p> <p>IKEA - Patrocinado</p> <p>La vida es reciclar y con orden mucho más</p> <p>Learn More ></p>	<p>cambios reales</p> <p>UPPFYLLD Bote para ensalada con colador 4,99€</p>  <p>IKEA</p> <p>IKEA - Patrocinado</p> <p>Haz tu casa más verde con pequeños cambios</p> <p>Learn More ></p>	<p>En viv</p> <p>CIS: Servi 5,4</p> <p>IKEA -</p> <p>IKEA sost</p> <p>Learn</p>
---	---	--

Con un horario de sueño regular lograrás descansar mejor



VIDA SALUDABLE



Una mujer y un despertador. PEXELS

Acostarse y levantarse todos los días a la **misma hora**, incluso los **fines de semana**, ayuda a regular el **reloj biológico**. De este modo, se refuerza el **ciclo sueño-vigilia** natural del cuerpo, lo que facilita que te **duermas más rápido y descanses mejor**.

Hábito que debes hacer a diario para dormir mejor: practicar ejercicio



Una mujer haciendo deporte. PEXELS

Practicar ejercicio de manera regular es una de las mejores formas de mejorar la **calidad del sueño**. El **deporte** ayuda a **reducir el estrés**, la **ansiedad** y la **tensión física**, factores que muchas veces afectan al **descanso**. Además, favorece un **sueño más profundo y reparador**. Lo ideal es dedicarle al menos **30 minutos** al día. Eso sí, evita el **ejercicio intenso** poco tiempo antes de **acostarte**.

Procura salir al exterior todos los días al menos 30 minutos para dormir bien



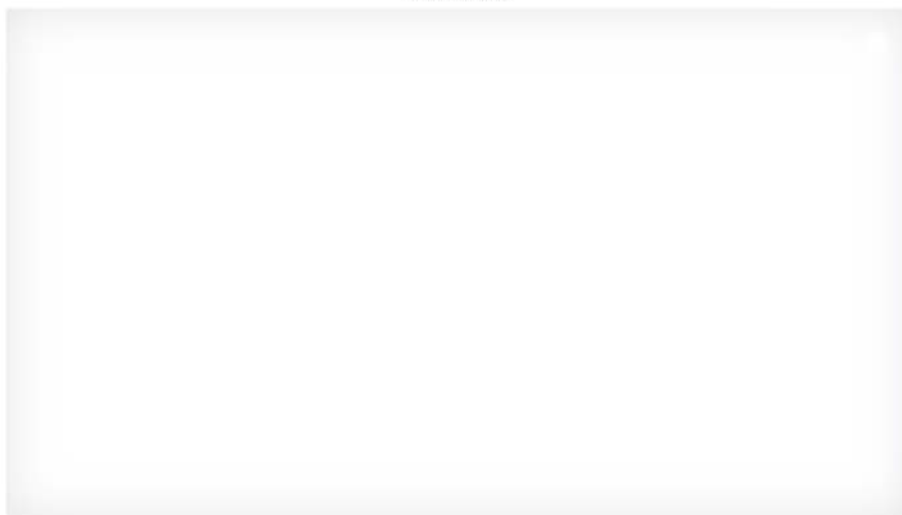
VIDA SALUDABLE



Una mujer por la calle. PEXELS

La exposición a la **luz natural** ayuda a mantener tu **reloj interno sincronizado**. Esto significa que tu cuerpo sabrá cuándo es hora de estar **activa** y cuándo es momento de **descansar**. Por ello, procura **salir al exterior** todos los días, incluso los **nublados**, durante, al menos, **30 minutos** y así **dormirás bien**.

PUBLICIDAD



Tomar café y fumar, hábitos que afectan negativamente a tu descanso



VIDA SALUDABLE



Una persona sirviendo una taza de café. PEXELS

La **nicotina** y la **cafeína** son sustancias que estimulan el **sistema nervioso** y que pueden afectar negativamente a tu **descanso**. Por eso, no deberías **fumar** ni tampoco **beber café**, especialmente poco tiempo antes de **ir a dormir**.

No duermas la siesta después de media tarde



Una mujer en el sofá. PEXELS

La **siesta** puede ser **beneficiosa** si se hace bien, ya que ayuda a **recargar energías** a mitad de la jornada. Lo ideal es que sea **corta**, de entre **20 y 30 minutos** y se haga **temprano**, alrededor de las **15 horas**. En el caso de que la realices **larga** o después de **media tarde**, podría interferir en tu **sueño nocturno**.

El alcohol y las comidas pesadas afectan a la calidad del sueño



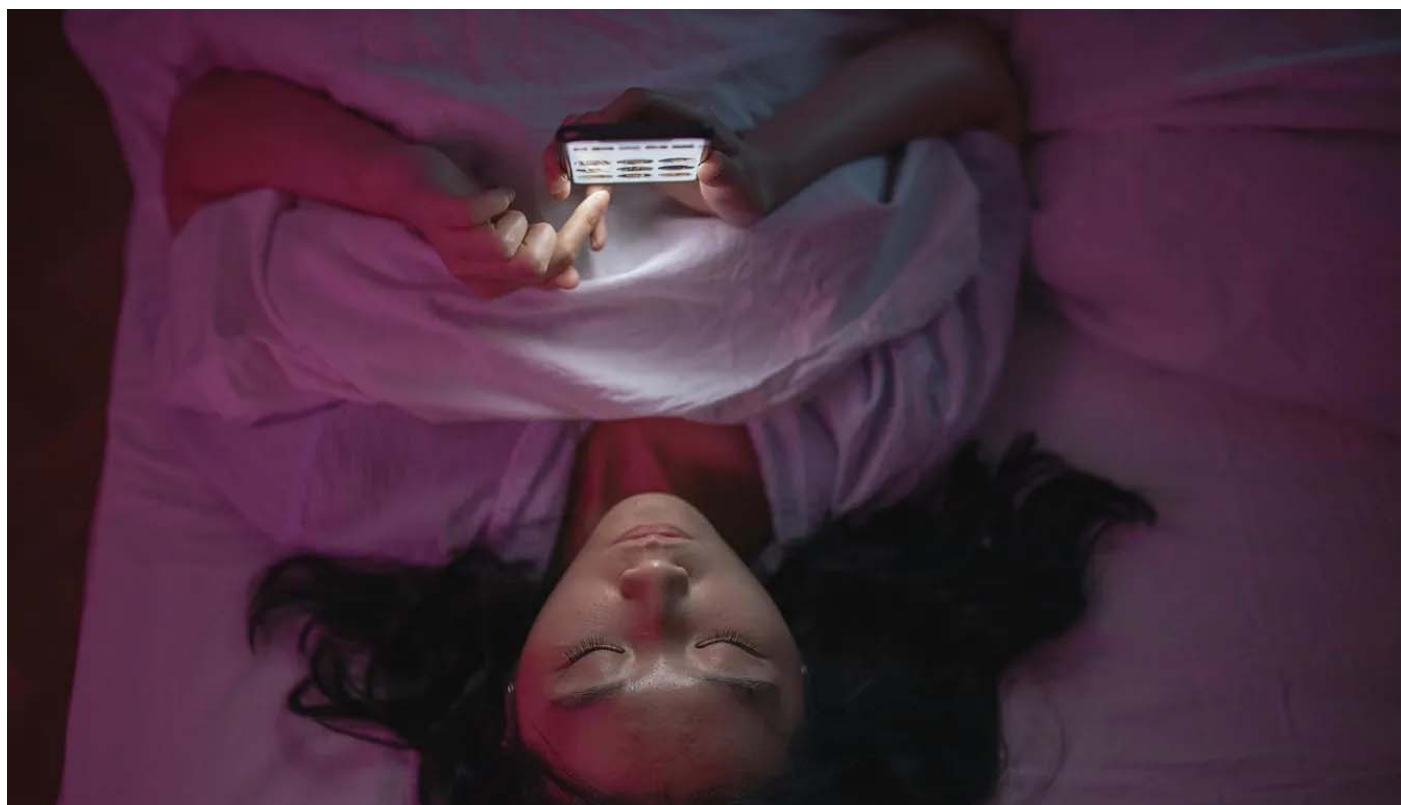
VIDA SALUDABLE



Unas mujeres con cerveza. PEXELS

Aunque el **alcohol** puede hacer que te sientas **somnolienta**, también altera la **calidad del sueño** y aumenta la probabilidad de que te **despiertes** durante la noche. Por otro lado, **comer en exceso** o ingerir **alimentos muy pesados** justo antes de acostarte podría causar **malestar digestivo**, lo que también afecta al descanso. Intenta **cenar** al menos **dos o tres horas** antes de dormir y opta por **comidas ligeras** y **saludables**.

¿Problemas para dormir? Deja de usar los dispositivos electrónicos en la cama

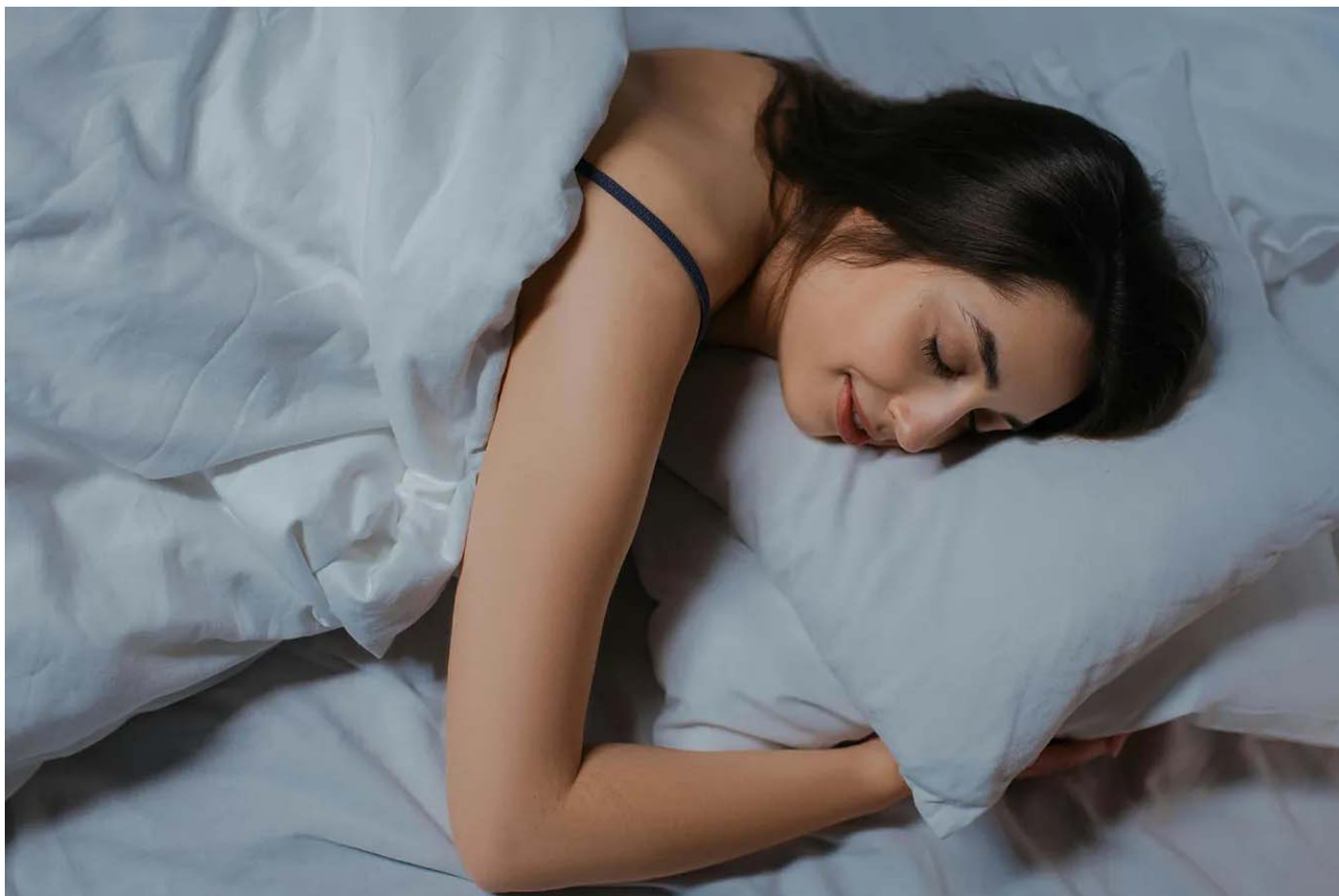


VIDA SALUDABLE

Una mujer con el móvil en la cama. PEXELS

La **luz azul** que emiten los **teléfonos móviles**, las **tabletas**, las **televisiones** y otros **dispositivos electrónicos** puede interferir con la producción de **melatonina**, la hormona que regula el sueño. Por ello, si tienes problemas para dormir, **deja de usarlos** cuando te metas en la cama por la noche. En su lugar, puedes **leer un libro**, escuchar **música tranquila** o practicar **técnicas de relajación**.

Hábitos que deberías incorporar a tu rutina para dormir y descansar mejor: preparar un ambiente adecuado



Una mujer en la cama. PEXELS

Entre los hábitos que deberías incorporar a tu rutina para dormir y descansar mejor también está el de crear un **ambiente adecuado**. En este sentido, el **dormitorio** debe **estar tranquilo**, oscuro y **fresco**. Es importante igualmente contar con un **buen colchón** y una **almohada de calidad** que favorezcan una **postura cómoda**.

No te quedes en la cama si no puedes dormir



VIDA SALUDABLE



Una mujer despierta en la cama. PEXELS

Si pasan más de **20 minutos** y no logras dormir, no sigas **dando vueltas** en la cama. **Levántate** y haz alguna **actividad tranquila** en otro lugar. Puede ser **leer** algo relajante, **meditar** o simplemente **sentarte en silencio**. Vuelve cuando **sientas sueño** de nuevo.

Si los problemas de sueño persisten, hay que consultar con un médico



Una mujer con una doctora. PEXELS

Si, a pesar de aplicar estos hábitos sigues teniendo **dificultades para dormir** o te despiertas **sintiéndote cansada**, hay consultar a un **médico**. Trastornos como el **insomnio crónico** o la **apnea del sueño** son **comunes** y **tratables**. Un profesional puede ayudarte a identificar la **causa** y ofrecerte las **soluciones adecuadas**.

SOCIEDAD

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

En las últimas dos décadas han aumentando los episodios cerebrovasculares en adultos jóvenes

RELACIONADO

Interacciones con alimentos: qué no comer si tomas estos medicamentos

EVA LANDÍN

29/06/2025 - 08:48



Tres de cada diez adultos jóvenes que sufren un ictus han consumido drogas.

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

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

"La edad es el principal factor de riesgo no modificable para padecer un ictus, pero en los últimos años estamos observando que, mientras los casos de ictus en personas mayores están disminuyendo gracias al mejor control de los factores de riesgo vascular clásicos como hipertensión arterial, tabaquismo, colesterol, obesidad/sobrepeso o diabetes y a la introducción de nuevos tratamientos; **la incidencia entre adultos jóvenes está aumentando**", señala la **Dra. Marta Guillán**, miembro del Grupo de Estudio de Neurología Crítica e Intensivista de la Sociedad Española de Neurología. Esta especialista explica que, detrás de esto está la "prevalencia de factores de riesgo como el sedentarismo y el estrés", pero también, el "aumento claro del consumo de drogas ilícitas".

[Inicio](#) [Sociedad](#)

de la población adulta (entre 15 y 64 años) ha consumido cannabis en el último año. En el caso de la cocaína, el porcentaje es del 3% en jóvenes y del 2,4% en la población adulta. Si hablamos de éxtasis, las cifras se sitúan en el 1,8% y el 0,8%, respectivamente, y si lo hacemos de anfetaminas, en el 1,1% y el 0,6%.

Los jóvenes tienen mayor riesgo de ictus, "tanto por el consumo directo, como por otras consecuencias derivadas de su uso, como por ejemplo, infecciones", subrayan desde la Sociedad Española de Neurología. "Está sobradamente demostrado que la cocaína, los opiáceos o las anfetaminas son sustancias que pueden provocar, tanto ictus isquémicos como hemorrágicos. Pero además, **drogas que antes se creían inocuas en términos de riesgo vascular**, como el cannabis, el éxtasis o el LSD, ahora también sabemos que se asocian con un mayor riesgo de padecer ictus", advierte la Dra. Guillán.

[Inicio](#) [Sociedad](#)

cannabinoídes sintéticos, poppers, GHB, GBL, ketamina, tusi o "agua de Dios", entre otras, que también representan un riesgo vascular o pueden causar daño en el sistema nervioso", detalla. Esta especialista alerta de que su consumo ha aumentado considerablemente en los últimos cinco años, sobre todo, "en contextos de policonsumo o en prácticas como el chemsex".

No solo ictus

El consumo de drogas, no solo incrementa las posibilidades de que los jóvenes padezcan un episodio cerebrovascular, sino también diferentes trastornos. Es más, una cuarta parte de quienes sufren **alteraciones por consumo de sustancias ilícitas** son menores de edad.

MÁS INFORMACIÓN



El hijo mayor de Juana Rivas manda una carta desesperada a Moreno Bonilla: "Mi hermano corre más peligro que nunca"



Así es Antonio Viejo, el nuevo juez que se hará cargo de la investigación al novio de Ayuso

Las drogas pueden dañar el sistema nervioso de diferentes

maneras: produciendo toxicidad neuronal y con ello deterioro cognitivo precoz; dañando los vasos sanguíneos, lo que puede producir tanto ictus isquémicos como hemorrágicos, causando emergencia hipertensiva, vasoespasmo, vasculitis, aterosclerosis acelerada y aumentando la agregación plaquetaria. Del mismo modo, puede predisponer a padecer aneurismas; y afectar al centro respiratorio y al nivel de conciencia, lo que puede llevar al coma y a la muerte.

Es importante tener en cuenta, advierten los especialistas, de que los daños, además, pueden aparecer tanto con el **consumo ocasional. como con el habitual, la sobredosis e, incluso, la abstinencia.**

No existe nivel seguro

Cuando se habla de consumo, cabe subrayar que "no existe ningún nivel seguro

daño asociado a su consumo", apunta, añadiendo que "mantener nuestro cerebro alejado de las drogas también es invertir en salud cerebral".

La cocaína, la más asociada al ictus

España es el segundo país de Europa donde más **cocaína** se consume, después de Reino Unido. Tras la marihuana, esta es la sustancia más consumida y la más asociada al riesgo de ictus. Desde la SEN explican que hay abundante evidencia científica de que su consumo está fuertemente vinculado a este problema de salud: las probabilidades de sufrir un episodio de estas características en las 24 horas posteriores al consumo **se multiplican por siete**, y su uso frecuente (más de una vez por semana) puede duplicar ese riesgo.

Otras sustancias como el **éxtasis** también aumentan esa probabilidad de experimentar un evento vascular grave. Es en este caso la multiplica por más de cuatro; el consumo de heroína y otros opioides lo hacen por 3,6 y el cannabis casi lo duplica. En supone que "los consumidores de drogas de abuso tienen un riesgo 6,5 veces mayor de ictus, tanto hemorrágico como isquémico", concluyen desde la Sociedad Española de Neurología.

lunes, 21 julio 2025

Buscar...

enPositivo
PERIODISMO CONSTRUCTIVO

(https://enpositivo.com/)

Suscríbete a nuestro boletín

Reír es salud: cómo una carcajada puede mejorar cuerpo, mente y corazón

• 30/06/2025



Dicen que “la risa es la mejor medicina”, y aunque suene a cliché, la ciencia lo respalda. Reír no solo es una expresión emocional universal, sino también una herramienta poderosa para mejorar nuestra salud física y mental. A menudo subestimada, la risa es en realidad un fenómeno complejo que activa distintas áreas del cerebro y desencadena una cascada de beneficios en todo el cuerpo.

La Sociedad Española de Neurología (SEN) explica que, al reír, se activa el circuito de recompensa del cerebro, se libera dopamina —el neurotransmisor del placer— y se reduce la inhibición cerebral. En otras palabras, el humor no solo nos alegra el día: modifica la química cerebral y nos hace sentir mejor.

Una de las funciones más valiosas de la risa es su capacidad para aliviar el estrés. Reír reduce los niveles de cortisol y adrenalina, las hormonas del estrés, y al mismo tiempo genera una respuesta de relajación en el cuerpo.

“Reír puede ser tan simple como escuchar un buen chiste”, dice la doctora **Andrea N. Taylor**, psicóloga de UT Physicians. Según ella, el humor es una herramienta de afrontamiento poderosa que ayuda a procesar incluso las emociones más oscuras sin negar su existencia.

Un estudio del Centro Médico de la Universidad de Maryland confirma que la risa aumenta la frecuencia cardíaca y el flujo sanguíneo, promoviendo así una relajación muscular que contrarresta el estrés acumulado.

Un analgésico natural

Otro de los superpoderes de la risa es su efecto analgésico. Según una investigación publicada por la **Royal Society**, las personas toleran mejor el dolor tras reír. Esto se debe a la liberación de endorfinas, las hormonas de la felicidad, que también funcionan como calmantes naturales. Aunque no elimine el dolor, la risa puede cambiar nuestra percepción del mismo, aumentando la resiliencia ante el malestar físico.

Aliada del corazón

Reír también protege el sistema cardiovascular. La Fundación Española del Corazón asegura que la risa promueve la vasodilatación, relaja los vasos sanguíneos y mejora la circulación. Todo esto contribuye a reducir la presión arterial y, por tanto, a prevenir enfermedades cardíacas.

Es más, personas con antecedentes de infarto ríen hasta un 40% menos, según estudios. Incluso ver comedias de forma habitual puede mejorar la salud del corazón, tal como indica una investigación publicada en el European Heart Journal.

Mejora la función pulmonar y el sistema inmune

Una carcajada profunda moviliza el diafragma, los músculos abdominales y los pulmones, favoreciendo una respiración más eficiente y profunda. Además, la risa estimula el sistema inmunitario, fortaleciendo la actividad de los linfocitos y ayudando a nuestro cuerpo a defenderse de infecciones e incluso células tumorales.

Redacción
En Positivo

Leer más:

La nueva longevidad: otra forma de vivir para dejar de ver la edad como barrera (<https://www.enpositivo.com/2025/06/25/la-nueva-longevidad-otra-forma-de-vivir-para-dejar-de-ver-la-edad-como-barrera/>)

El optimismo como brújula: una mirada al lado luminoso del futuro (<https://www.enpositivo.com/2025/06/02/el-optimismo-como-brujula-una-mirada-al-lado-luminoso-del-futuro/>)

Cómo encontrar nuestro talento innato y el propósito de vida (<https://www.enpositivo.com/2025/03/17/como-encontrar-nuestro-talento-innato-y-el-proposito-de-vida/>)



NO es solo una camiseta.

Es un manifiesto.

#beland

Una palabra para cambiar el mundo.

Hazte con la tuya y descubre más en wearebeland.com



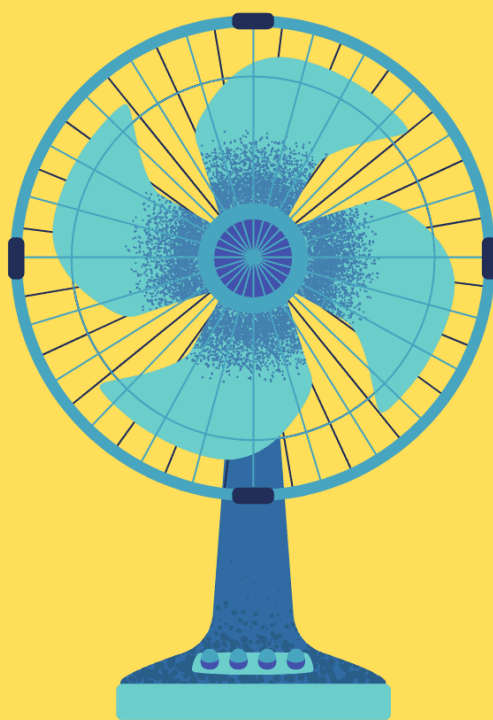
CAMBIO CLIMÁTICO

¡Qué sofoco! El envejecimiento y el calor

El cambio climático ha multiplicado por cinco la posibilidad de que España viva olas de calor extremo. Las altas temperaturas impactan en la salud de las personas, especialmente aquellas de más edad.

30

JUNIO
2025



Artículo



España ha cerrado el mes de junio más caluroso desde que se tienen registros, con una temperatura media por encima de lo habitual y con un encadenamiento de alertas meteorológicas que han afectado a toda la geografía peninsular. Más que una rareza, es el ejemplo de algo cada vez más habitual, puesto que el cambio climático está haciendo más comunes los episodios meteorológicos extremos y, entre ellos, los de calor. Las últimas estimaciones de los expertos de Climate Central concluyen, de hecho, que el cambio climático ha multiplicado por cinco la probabilidad de que se produzcan olas de calor extremo en España. «Con cada verano que pasa, aumentan las probabilidades de que se produzcan **olas de calor peligrosas y prolongadas**», advierte Zachary Labe, una de las voces científicas de Climate Central.

Una investigación conjunta de World Weather Attribution, Climate Central y el Centro del Clima de la Cruz Roja y de la Media Luna Roja señala que, entre mayo de 2024 y mayo de 2025, 4.000 millones de personas experimentaron al menos 30 días adicionales de calor extremo, según dejan ver los datos históricos de las zonas en las que viven. En España, fueron 48 días, frente a los 18 que hubiesen sido en un mundo sin calentamiento global.

Estos picos de calor no son solo una cuestión molesta, sino que tienen ramificaciones que tocan a la economía (desde los efectos en las cosechas hasta el impacto en el turismo, ya que los viajeros evitan los lugares de calor extremo), a la naturaleza y a la salud humana.

Así, el informe ***Influencia del medioambiente urbano en la salud de las personas*** de Sanitas y la Universidad de Navarra advertía ya hace unos meses que cada año 30.000 personas enferman o mueren en España por causas medioambientales. El calor era una de ellas, responsable ya de 11.000 muertes en el verano de 2022.

El calor fue el responsable de 11.000 muertes en el verano de 2022

Un estudio publicado en enero en ***Nature Medicine*** estimaba que las **muertes conectadas con las temperaturas extremas** podrían crecer en un 50% en Europa para finales de siglo. «A lo largo de las últimas décadas hemos vivido olas de calor, como las de 2003 o 2022, donde más de 60.000 personas perdieron la vida en Europa», apuntaba entonces a SMC España Víctor Resco de Dios, profesor de Ingeniería Forestal y Cambio Global en la Universidad de Lleida. Todavía causa más muertes el frío que el calor,



3.000 españoles por hora muere por calor.

La brecha de edad del calor

Toda la población sufre los episodios de temperaturas extremas, aunque no toda es igual de vulnerable ante ellos. Existe una **brecha socioeconómica** ante el calor, así como una por condiciones previas. Así, para las personas con enfermedades crónicas, embarazadas o de más edad, los efectos del calor son más duros.

De hecho, los mayores de 65 años son uno de los grupos más perjudicados por las altas temperaturas. Según la OMS, la mortalidad relacionada con el calor en este grupo de población se ha incrementado en un 85%. Como señala Cristina Ferrero, del área de Salud de Cruz Roja, «el calor no afecta a todas las personas por igual: entre las más vulnerables encontramos a las personas mayores, especialmente las que viven solas o son dependientes y, por ello, tenemos que estar especialmente atentos con ellas».

¿Por qué la tercera edad sufre de forma especialmente acuciante los efectos del calor? Por un lado, es más habitual entre este grupo poblacional presentar enfermedades que se agravan con las altas temperaturas, como las cardiovasculares o respiratorias. Por otro lado, los cambios inherentes al paso de los años también hacen que sea mucho más complicado regularse ante el pico de temperaturas. Les cuesta más enfriar el cuerpo y también aumenta el **riesgo de deshidratación**.

El calor extremo acelera el envejecimiento biológico de los mayores de 50 años

Además, diferentes estudios han ido señalando otros efectos directos que las altas temperaturas tienen en la salud de las personas de más edad. Una investigación de expertos de la Escuela de Gerontología Leonard Davis de la Universidad del Sur de California acaba de concluir que el calor extremo **acelera el envejecimiento biológico** de los mayores de 50 años, comparando la edad biológica de personas que viven en zonas muy calurosas y la de quienes no lo hacen. Sus conclusiones son similares a las de otras investigaciones previas sobre esta misma idea.

También, los episodios de calor extremo lastran la **salud cognitiva** de la población de más edad. La cuestión no es exactamente nueva, porque uno de los temas que se suele investigar sobre las consecuencias de las altas temperaturas es el entorno de trabajo, aunque sea con franjas de edades diferentes. Así, se ha descubierto que el calor hace que nos dispersemos más, que prestemos menos atención y seamos menos productivos,



aunque no en personas mayores», confirma el neurólogo Javier Camiña, vocal de la Sociedad Española de Neurología (SEN) a ***La Vanguardia***. «Hay una **zona de bienestar térmico** (20-24 grados) y cuando nos alejamos de esos rangos empieza a verse un empeoramiento de la cognición», indica. Lo que hace valioso este estudio, suma, es que, justamente, se ha centrado en los mayores de 65 años y confirma cómo a esas personas también les afectan los picos de calor.



ARTÍCULOS RELACIONADOS



¿Cuánto nos va a costar el calor?

MARIANA TORO NADER

El clima extremo le ha costado a España 5,4% de su PIB en los últimos cuarenta años.

Sociedad

[Gran Vigo](#) [Galicia](#) [Actualidad](#) [Economía](#) [Sociedad](#) [Deportes](#) [Opinión](#) [Visado](#) [Sucesos](#) [Vida y Estilo](#) [En Galego](#)

Entrevista | José Mª Prieto Presidente de la Sociedad Gallega de Neurología

«En pocos años podremos detener la demencia en un porcentaje importante de pacientes»

El neurólogo gallego, jefe de Neurología del Hospital de Santiago, cree que lo que está ocurriendo ahora con el alzhéimer es similar a lo que él vivió hace 30 años, cuando los fármacos para la esclerosis múltiple empezaron a mejorar radicalmente la vida de esos pacientes



El neurólogo José María Prieto, esta semana en Santiago. / XOÁN ÁLVAREZ



Leer



Cerca



Jugar

PUBLICIDAD

**Rafa López**

Vigo 29 JUN 2025 6:04

José María Prieto acaba de ser premiado por la Sociedad Española de Neurología, un reconocimiento científico que él recogió, dice, «porque no pueden subir 23 personas a un podio». Se refiere al servicio de Neurología del Centro Hospitalario Universitario de Santiago, que él dirige, formado por «grandísimos profesionales, líderes a nivel nacional». Nacido en la aldea de Lamosa, en Covelo –un origen que lleva muy a gala–, en 1960, Prieto ha sido testigo y partícipe de la revolución de la neurología en las últimas décadas, que ha cambiado la vida de los pacientes de enfermedades como la esclerosis múltiple y que pronto podría cambiar la de los pacientes de demencia.

PUBLICIDAD

—¿Cuál cree que ha sido el avance en neurología que más ha impactado en la vida de los pacientes en la última década?



Leer



Cerca



Jugar

PUBLICIDAD

—Yo le diría tres: los avances en el tratamiento de los enfermos con esclerosis múltiple, en el tratamiento de los enfermos con temblor con el HIFU, ya que el de Santiago es el primer hospital público de España que tiene esta tecnología para el temblor; y, por último, el tratamiento de la cirugía de la epilepsia y de los fármacos que se desarrollaron en la epilepsia.

—¿En qué consiste el HIFU y en qué tipo de pacientes se utiliza?



Leer



Cerca



Jugar

PUBLICIDAD

—Es altamente eficaz en el temblor esencial. Son pacientes que tienen un temblor de nacimiento o de carácter hereditario. Se les dispara un haz de ultrasonido, sin necesidad de abrir el cráneo, a una zona muy concreta del cerebro. Al producir una pequeña lesión térmica en ese núcleo, el temblor desaparece. Es una cirugía que tiene como máxima intensidad el cortar el pelo, pero no deja de ser una neurocirugía, porque puede ser una lesión de alrededor de un milímetro en el cerebro. En 40 minutos o una hora, el paciente queda asintomático, sin temblor.

—**¿Se está investigando para tratar otras enfermedades?**

PUBLICIDAD

PUBLICIDAD



Leer



Cerca



Jugar

—Sí. Ya lo hemos empezado a utilizar en algunos enfermos con párkinson. El problema es que el temblor lo puedes corregir, pero los efectos secundarios a veces no compensan el beneficio que obtienes. Y al ser una enfermedad lentamente progresiva, no lo puedes detener. Pero en el párkinson asimétrico de la mano dominante sí lo estamos utilizando.

—**¿Hay alguna otra novedad farmacológica para el párkinson, más allá de la levodopa?**

PUBLICIDAD

—No, es la levodopa en diferentes formas de administración, básicamente, y los agonistas, que ya los conocemos hace años. Ha sido altísimamente eficaz, pero hay que dar un paso más, y de momento no tenemos unas novedades muy espectaculares que no pasen por el diagnóstico más precoz, o incluso el diagnóstico molecular de diferentes formas de parkinsonismo.



Leer



Cerca



Jugar

—Sobre el alzhéimer, ¿qué novedades terapéuticas o de diagnóstico temprano son las más esperanzadoras ahora mismo?

—No quiero generar una falsa expectativa, pero en este momento un fármaco ya ha sido aprobado para su uso por la Agencia Europea del Medicamento, y otro está en vistas. Son fármacos que se utilizan en las formas muy precoces del alzhéimer y retardan la evolución de la enfermedad alrededor de un 30%. Hay que seleccionar muy bien a los pacientes, y el gran problema es el diagnóstico precoz. En eso estamos muy avanzados en Galicia. En Santiago tenemos un sistema muy sofisticado para poder diagnosticar en sangre las alteraciones típicas de la enfermedad, pero en toda Galicia se está avanzando mucho en este sentido. Se calcula que, a mediados del año próximo, o quizá antes, se podrá empezar a tratar pacientes.



El neurólogo José M^a Prieto, esta semana en Santiago. / XOÁN ÁLVAREZ

—En cuanto a la esclerosis múltiple, ¿cómo ha mejorado la calidad de vida de los pacientes de esta enfermedad?

—Ha sido espectacular. En este momento tenemos 18 formas terapéuticas disponibles. Todas ellas, por cierto, disponibles en Galicia, y no en todas las comunidades de España los tienen. ¿Qué es lo que ha demostrado? Que en las formas que tienen brotes de la enfermedad, las formas características, típicas de la enfermedad, la eficacia es altísima. Después de 10 años, alrededor de un 82-85% de pacientes están exactamente igual que al principio del tratamiento. Y esto era algo impensable cuando yo empecé hace treinta y pocos años a ver enfermos con esclerosis múltiple. En esas formas ha sido altísimamente eficaz y ha cambiado totalmente el pronóstico, la actitud ante el paciente e incluso la expectativa y la calidad de vida. Si el paciente se mantiene asintomático, aunque tenga que seguir un tratamiento de manera crónica, imagínese cómo le mejora la calidad de vida.



Leer



Cerca



Jugar

—**No ocurre con todos.**

—Estamos un poco desasistidos en las formas que llamamos progresivas primarias o secundarias, pero se está trabajando mucho en ese sentido. Algunos de esos enfermos pasan a una forma secundaria progresiva y ahí tenemos mucho camino que recorrer.

—**Y en cuanto a la epilepsia, ¿se ha avanzado también mucho?**

—Muchísimo. Cuando yo empecé en neurología había muy pocos fármacos, algunos muy eficaces, pero con unos efectos secundarios que a veces no eran aceptables. Y en aquel momento también se empezaba con la cirugía de la epilepsia. Tuvimos el privilegio de tener un servicio de neurocirugía que era y es muy puntero, igual que para el párkinson, y se empezó a hacer cirugía de la epilepsia. Hoy en día somos un centro de referencia nacional para el tratamiento de esta enfermedad. Todavía hay pacientes que, a pesar de todo lo que tú haces, tienen algunas crisis, pero el número de crisis disminuye clarísimamente. Y, lo que quizás es igual de importante, se reducen los efectos secundarios de los fármacos, al margen de que ya hay muchos, cada vez más cómodos y eficaces.

—**¿Qué avances destacaría sobre la migraña?**

—Se ha avanzado mucho. Empezamos por los analgésicos, los triptanes, con un efecto muy específico, y ahora tenemos los anticuerpos monoclonales: el 50% de los pacientes con cefalea refractaria, que no responden a los fármacos de uso habitual, sí responden con estos fármacos, de administración subcutánea. Son unos números muy importantes. Es un éxito de los neurólogos.

—**Decía usted en una entrevista que no se quería jubilar sin que se abriese en el hospital una unidad del sueño. ¿Por qué es tan importante?**

—La patología del sueño, clásicamente, y con razón, se ha derivado a una de las causas, que es la apnea del sueño, cuyo paciente es un roncador crónico que además deja de respirar durante unos segundos, a veces muchos. Para esto, los neumólogos han sido altamente eficaces desarrollando técnicas como la BiPAP y la CEPAP para corregir esto.

—**¿Entonces?**

—La apnea del sueño y las patologías de sueño de origen respiratorio son alrededor del 20% de las enfermedades del sueño. La enfermedad del sueño puede ser el insomnio de conciliación, el insomnio de mantenimiento, el síndrome de piernas inquietas, el trastorno del sueño REM... En fin, hay un montón de patologías, síntomas y enfermedades del sueño que son estudiadas por los neurólogos. Creo que la necesidad no es que un neurólogo trate esa patología, sino que haya unidades multidisciplinarias donde haya neurólogos, neumólogos, neurofisiólogos, otorrinos... Porque las causas de la alteración del sueño son múltiples, y lo que es más importante, repercuten en la calidad de vida de los pacientes que tienen patología del sueño, incluso en la salud, cardiovascular, etc. Creo que eso justifica sobradamente que se haga una inversión material y humana en crear unidades multidisciplinarias que aborden esta patología de una manera más realista de lo que lo estamos haciendo ahora.

—**Acaba de mencionar la salud cardiovascular. A la hora de prevenir la aparición de**



Leer



Cerca



Jugar

cuidar la salud cardiovascular?

—Es cuidar la salud general del organismo. Estar todo el día tumbado con el mando a distancia no parece muy bueno para la salud ni de los músculos, ni del corazón, ni del cerebro. Todo lo que no se ejercita se acaba afectando, y en el cerebro pasa lo mismo. Es decir, que tú tengas un hábito de vida saludable, de tipo de dieta, de tipo de que te muevas, cuidar los niveles de colesterol, de azúcar, de tensión; tener relaciones sociales continuadas... Eso es muy bueno. Y después hay un aspecto que yo siempre lo comento: un cerebro sano tiene que evitar hacer rutinas. Por ejemplo, estudiar idiomas o viajar es muy bueno, porque obliga al cerebro a estar atento, a ser capaz de prever cosas que pueden ocurrir y tener el cerebro entrenado.

«No necesitamos ir afuera a que nos resuelvan un problema neurológico, salvo cosas muy específicas»

—Ha sido premiado por la Sociedad Española de Neurología, y hacía extensivo ese premio a todo el servicio de Neurología del CHUS. ¿Qué posición ocupa Galicia en la investigación neurológica nacional y mundial?

—Siempre tenemos la tendencia a mirar hacia afuera como algo extraordinario. Esta semana se presentó la memoria del Instituto de Investigaciones Sanitarias de Santiago. Es el tercero de España en cuanto a captación fondos, recursos, proyectos de investigación e investigadores. Los investigadores que llegan a la neurociencia son el segundo grupo más numeroso de todo el instituto. Como todo, investigar en el sistema nervioso exige tiempo, tienes que trabajar sobre animales y hacer inferencias, y no es tan sencillo, pero el papel que tiene Galicia es de primerísimo nivel. No necesitamos ir afuera a que nos resuelvan un problema neurológico, salvo cosas muy específicas. Deberíamos tratar de ser más orgullosos de lo que hacemos en Galicia, porque tenemos motivos para ello.

—¿A los neurólogos les preocupa el tsunami de enfermedades neurodegenerativas que puede llegar en unas décadas? ¿El sistema sanitario está preparado?

—La obligación de los que tenemos alguna labor de gestión es prever lo que va a ocurrir a corto o medio plazo. Imagínese que le digo que vamos a disponer de un fármaco que, para que sea eficaz, hay que usarlo muy precozmente. Imagine la avalancha de pacientes que pueden venir preguntando si tienen deterioro cognitivo. Tenemos que buscar las herramientas para hacer eso lo más precozmente posible y los medios para tratar a los pacientes que sean susceptibles a los tratamientos. Pero eso no deja de ser obligación del gestor. Tanto nosotros como el Sergas estamos por la labor, porque sabemos lo que va a suceder. Y no es un problema, sino una oportunidad.

—¿La inteligencia artificial ofrece promesas?

—Por supuesto. Hay quien le tiene mucho miedo, porque los cambios son muy rápidos, pero todo aquello que te permita ahorrar tiempo te ahorra dinero. Y seguro que la inteligencia artificial nos va a permitir hacer diagnósticos más acertados e investigaciones mucho más dirigidas, y en ese sentido



Leer



Cerca



Jugar

—Y si tuviera que vislumbrar el futuro de la neurología en los próximos 10 o 20 años, ¿qué avances le gustaría ver que se hicieran realidad para las enfermedades neurológicas?

—Tener la solución para las enfermedades neurodegenerativas en general, y concretamente para la demencia. Es el gran caballo de batalla que tenemos en todo el mundo. Imagínese en Galicia, que es la segunda comunidad autónoma más envejecida de España: tendría un impacto clínico y social tremendo. Espero que en pocos años tengamos ya la solución. Yo veo, y lo he comentado con colegas míos, que lo que está ocurriendo ahora en la demencia es lo que viví hace unos 30 años, cuando empezaron los fármacos de la esclerosis múltiple: había quien los cuestionaba, decían que eran muy caros para la eficacia que tenían, pero al final se abrió una ventana que fue extraordinariamente eficiente. Seguro que en pocos años tendremos un porcentaje muy importante de pacientes a los que les podremos detener la enfermedad. Es una convicción, habrá que verlo.

TEMAS

PACIENTES

NEUROLOGÍA

FÁRMACOS

ENFERMEDADES

DEMENCIA



Leer



Cerca



Jugar



901 30 20 10
www.amavir.es

(https://www.amavir.es/)



geriatricarea

(https://www.geriaticarea.com/)



Revista digital del sector sociosanitario (/)

Salud (https://www.geriaticarea.com/categorias/salud/)

La sanidad pública de Cataluña debe implementar el lecanemab y otros fármacos para el Alzheimer

Junio, 2025 (https://www.geriaticarea.com/2025/06/25/la-sanidad-publica-de-cataluna-debe-implementar-el-lecanemab-y-otros-farmacos-para-el-tratamiento-del-alzheimer/)



(https://www.il3.ub.edu/postgrado-direccion-gestion-centros-residenciales?code=30073)



for the book...
https://www.electroluxprofessional.com/...
ara-el-tratamiento-del-alzheimer%2F)

ES&utm_content=customers&utm_medium=banner&utm_source=onlinemagazine&utm_term=4dd6dd59c35a4f5ab65c58c5ac658a18)

Cataluña debe implementar el lecanemab y otros fármacos para el tratamiento del Alzheimer dentro del sistema sanitario público catalán, tal y como expusieron diversos expertos que participaron en la II Jornada de Terapias Biológicas para el Alzheimer, organizada por el HUB Alzheimer Barcelona en CosmoCaixa.

El lecanemab, un tratamiento pionero, junto con otros que se espera que lleguen en el futuro, representa una oportunidad terapéutica sin precedentes, señalan desde el **HUB Alzheimer Barcelona**. En concreto, el **lecanemab** (<https://www.geriatricarea.com/2025/04/22/hub-alzheimer-barcelona-apoya-la-aprobacion-de-lecanemab-para-tratar-fases-iniciales-de-alzheimer/>) reduce la progresión de la enfermedad entre un 27% y un 35% en las fases **iniciales**. Ante este escenario, el Sistema Català de Salut debe adaptarse con carácter prioritario para poder implementar el tratamiento tan pronto como sea posible.

facebook.com/sharidstoneshare?Article=

ara-el-tratamiento-de-alzheimer%2F) tratamiento-dei-alzheimer%2F)



*Expertos reunidos en una jornada organizada por HUB Alzheimer
Barcelona piden implementar el lecanemab y otros fármacos para el
tratamiento del Alzheimer dentro del sistema sanitario público catalán*

Tal y como expuso en esta jornada la **Dra. Ana Clopés**, directora del Área del Medicamento del Servei Català de la Salut, “desde febrero de 2025, ante la oportunidad que representa la llegada de nuevos tratamientos modificadores del Alzheimer, hemos puesto en marcha un grupo de trabajo específico para preparar el sistema de salud. El objetivo es **facilitar su implementación cuando estos medicamentos se introduzcan en el Estado español y garantizar una orientación clara hacia el paciente**. Estamos trabajando para avanzar, con una visión de país, hacia un modelo preparado, equitativo y centrado en las personas.”

La jornada, a la que asistieron unas 250 personas, fue inaugurada por **Glòria Oliver**, directora adjunta de la Fundación Pasqual Maragall, quien destacó que “la creación del HUB Alzheimer Barcelona es un paso firme hacia una acción colectiva y transformadora. Nace para **sumar esfuerzos, integrar conocimiento y avanzar conjuntamente en la investigación del Alzheimer**.”

“Barcelona, como sexta ciudad del mundo en producción científica en este ámbito, tiene la responsabilidad y la oportunidad de liderar. Con esta plataforma, queremos fomentar el progreso científico, atraer talento y convertir nuestra ciudad en un referente no solo en investigación, sino también en **capacidad de integración y respuesta compartida** ante este gran reto de salud

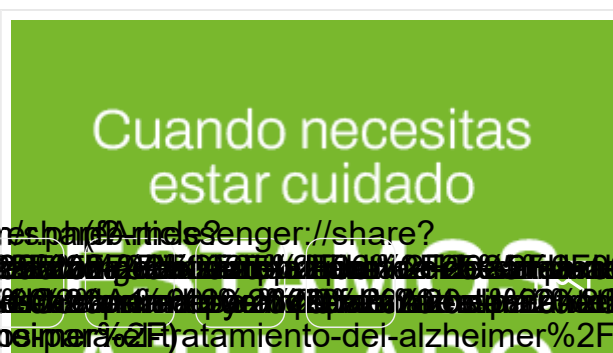
fabuloso y con el que el mundo se ha unido. Senger://share?

La II Jornada de Terapias Biológicas para el Alzheimer del HUB Alzheimer Barcelona acogió seis
ará el tratamiento de la enfermedad (2F) tratamiento del Alzheimer%2F)

sesiones temáticas centradas en aspectos clave para la implementación de nuevos tratamientos modificadores de la enfermedad, entre los que destacan:

- los criterios clínicos para una prescripción adecuada, equitativa y eficiente
- el refuerzo del diagnóstico precoz y la monitorización de los efectos del fármaco administrado mediante el análisis de biomarcadores y pruebas de neuroimagen
- la adaptación de las infraestructuras y la formación de los profesionales sanitarios
- el impacto sobre los servicios de atención primaria, neurología y unidades de memoria
- la perspectiva de los pacientes y sus familias, con especial atención a sus expectativas y necesidades

En las distintas sesiones participaron profesionales e investigadores de primer nivel en este campo: la Dra. Mercè Boada y el Dr. Juan Pablo Tartari, de **Ace Alzheimer Center Barcelona**; el Dr. Marc Suárez-Calvet, del **Barcelonaβeta Brain Research Center**; la Dra. Raquel Sánchez-Valle y el Dr. Albert Lladó, del **Hospital Clínic**; el Dr. Pablo Villoslada, la Dra. Gloria Nohales y la Dra. Isabel Estragues, del **Hospital del Mar**; el Dr. Alberto Lleó y el Dr. Juan Fortea, del **Hospital de Sant Pau**; el Dr. Xavier Montalban y la Dra. Pilar Delgado, del **Hospital Universitario Vall d'Hebron**, y el Dr. Joan Deniel Rosanas, de **CAMFiC**.



for https://www.linkedin.com/sharing/share-to-newsletter/?share?&url=https://www.geriatricarea.com/2025/06/25/la-sanidad-publica-de-cata...

ara-el-tratamiento-de-alzheimer%2Ftratamiento-dei-alzheimer%2F)



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



Ahorra en la instalación
de gas propano
de tu negocio

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

Quiero ahorrar

(https://www.repsol.es/autonomos-y-empresas/soluciones/gas-butano-propano/glp-empresas-de-servicio/?utm_source=webads&utm_medium=display&utm_campaign=crt-sectores-all_2505_glp-serv&utm_content=multi_ban_300x250_directo_geriatricarea_residencias_100_glp_all_all_brd_cpm_redirect&dclid=CNKhldysxo0DFQBMQQIdfVsu-g&gad_source=7)

También intervinieron Inmaculada Fernandez-Verde, de **AFAB y FAFAC**; Mónica Duaigües, de la **Fundació Catalunya La Pedrera**; y Laia Ortiz y Aurora Santín, de la **Fundación Pasqual Maragall**. La jornada, moderada por la periodista especializada en ciencia y salud Cristina Sáez, se cerró con la intervención del Director de Relaciones con el Sistema de Salud de la **Fundación Pasqual Maragall** (<https://fpmaragall.org/>), el Dr. Josep Maria Argimon.

<https://www.linkedin.com/sharing/share-offsite/?url=https://www.geriatricarea.com/2025/06/25/la-sanidad-publica-de-cataluna-debe-implementar-farmacos-para-tratar-el-alzheimer/>

ara-el-tratamiento-de-alzheimer%2F)atamiento-dei-alzheimer%2F)



Pedro Sánchez
Presidente del Gobierno

08:10 h.

Mantiene un encuentro con el secretario general de Naciones Unidas, António Guterres, con motivo de la IV Conferencia Internacional sobre la Financiación para el Desarrollo de Naciones Unidas, en el Palacio de Congresos y Exposiciones de Sevilla (Fibes).

Asiste el ministro de Asuntos Exteriores, Unión Europea y Cooperación.
Cobertura oficial.

08:45 h.

Saluda, junto al secretario general de Naciones Unidas, António Guterres, a los jefes de Estado y de Gobierno que participan en la IV Conferencia Internacional sobre la Financiación para el Desarrollo de Naciones Unidas, en el Palacio de Congresos y Exposiciones de Sevilla (Fibes).

Cobertura oficial / Señal institucional en directo.

Posteriormente (09:15 h.), participa en la foto de familia.

Cobertura gráfica / Señal institucional en directo.

10:00 h.

Interviene en la sesión inaugural de la IV Conferencia Internacional sobre la Financiación para el Desarrollo de Naciones Unidas, que preside S.M. el Rey, en el Palacio de Congresos y Exposiciones de Sevilla (Fibes).

Asisten la vicepresidenta primera y ministra de Hacienda; la vicepresidenta tercera y ministra para la Transición Ecológica y el Reto Demográfico; el ministro de Asuntos Exteriores, Unión Europea y Cooperación; el ministro de Economía, Comercio y Empresa; la ministra de Ciencia, Innovación y Universidades y el ministro para la Transformación Digital y de la Función Pública.

Cobertura abierta en régimen de pool / Señal institucional en directo.

13:15 h.

Comparece ante los medios de comunicación junto al secretario general de Naciones Unidas, António Guterres, en la IV Conferencia Internacional sobre la Financiación para el Desarrollo de Naciones Unidas, en el Palacio de Congresos y Exposiciones de Sevilla (Fibes).

Cobertura abierta / Señal institucional en directo.

14:00 h.

Interviene en el evento especial 'Implementando la Plataforma de Acción de Sevilla', en la IV Conferencia Internacional sobre la Financiación para el Desarrollo de Naciones Unidas, en el Palacio de Congresos y Exposiciones de Sevilla (Fibes).

Asisten la vicepresidenta primera y ministra de Hacienda; la vicepresidenta tercera y ministra para la Transición Ecológica y el Reto Demográfico; el ministro de Asuntos Exteriores, Unión Europea y Cooperación y el ministro de Economía, Comercio y Empresa.

Cobertura abierta en régimen de pool / Señal institucional en directo.

15:45 h.

Inaugura el International Business Forum junto al secretario general de Naciones Unidas, António Guterres, en la IV Conferencia Internacional sobre la Financiación para el Desarrollo de Naciones Unidas, en el Palacio de Congresos y Exposiciones de Sevilla (Fibes).

Asisten la vicepresidenta primera y ministra de Hacienda; el ministro de Economía, Comercio y Empresa y el ministro para la Transformación Digital y de la Función Pública.

Cobertura abierta / Señal institucional en directo.

16:30 h.

Interviene en el evento del Pacto por la Prosperidad, las Personas y el Planeta, en la IV Conferencia Internacional sobre la Financiación para el Desarrollo de Naciones Unidas, en el Palacio de Congresos y Exposiciones de Sevilla (Fibes).

Cobertura abierta en régimen de pool / Señal institucional en directo.

20:30 h.

Preside la cena oficial a los participantes en la IV Conferencia Internacional sobre la Financiación para el Desarrollo de Naciones Unidas, en el Palacio de Dueñas, en Sevilla.

Asisten la vicepresidenta segunda y ministra de Trabajo y Economía Social; la vicepresidenta tercera y ministra para la Transición Ecológica y el Reto Demográfico; el ministro de Economía, Comercio y Empresa; la ministra de Ciencia, Innovación y Universidades; la ministra de Igualdad y el ministro para la Transformación Digital y de la Función Pública.

Cobertura foto Host / Señal institucional en directo.



María Jesús Montero
Vicepresidenta primera y ministra de Hacienda

12:00 h.

Interviene en la colocación de la primera piedra del Centro Común de Investigación (JRC), en el marco de la IV Conferencia Internacional sobre Financiación para el Desarrollo de Naciones Unidas, en Sevilla.

Asisten la ministra de Ciencia, Innovación y Universidades y el ministro para la Transformación Digital y de la Función Pública.

**Sara Aagesen****Vicepresidenta tercera y ministra para la Transición Ecológica y el Reto Demográfico**

13:00 h.

Mantiene un encuentro bilateral con el comisario europeo de Acción Climática, Wopke Hoekstra, en el marco de la IV Conferencia Internacional sobre Financiación para el Desarrollo de Naciones Unidas, en el Palacio de Congresos y Exposiciones de Sevilla (Fibes).

16:30 h.

Participa en el Dialogue Climate Finance for Small Island Developing States, en el marco de la IV Conferencia Internacional sobre Financiación para el Desarrollo de Naciones Unidas, en el Palacio de Congresos y Exposiciones de Sevilla (Fibes).

**José Manuel Albares****Ministro de Asuntos Exteriores, Unión Europea y Cooperación**

08:45 h.

Es entrevistado en el programa 'La Mañana de Andalucía', de Canal Sur Radio.

09:05 h.

Es entrevistado en el programa 'Las Mañanas', de RNE.

11:30 h.

Preside la sesión de Debate General de la IV Conferencia Internacional sobre Financiación para el Desarrollo de Naciones Unidas, en el Palacio de Congresos y Exposiciones de Sevilla (Fibes).

15:10 h.

Interviene en la mesa redonda "Mobilizing and aligning domestic public resources", en el marco de la IV Conferencia Internacional sobre Financiación para el Desarrollo de Naciones Unidas, en el Palacio de Congresos y Exposiciones de Sevilla (Fibes).

16:30 h.

Inaugura el evento paralelo "Lucha contra el Hambre y Pobreza", junto al ministro de Desarrollo Social, Asistencia, Familia y Lucha contra el Hambre de Brasil, Wellington Dias, en el marco de la IV Conferencia Internacional sobre Financiación para el Desarrollo de Naciones Unidas, en el Palacio de Congresos y Exposiciones de Sevilla (Fibes).

**Félix Bolaños****Ministro de la Presidencia, Justicia y Relaciones con las Cortes**

13:00 h.

Asiste a la toma de posesión de los nuevos fiscales de sala Mª Eugenia Prendes, Fernando Rodríguez, Emilio Sánchez y Mario Sanz, en la sede del Tribunal Supremo, en Madrid.

**Margarita Robles****Ministra de Defensa**

11:00 h.

Comparece en la Comisión de Defensa del Congreso de los Diputados, para informar sobre el Plan Industrial y Tecnológico para la Seguridad y Defensa, entre otros asuntos de su Departamento.

**Fernando Grande-Marlaska****Ministro del Interior**

11:00 h.

Presenta ante los medios de comunicación la 'Operación verano 2025' de la DGT, en Madrid. Carretera M-50 punto kilométrico 66,500. Sentido norte (entre Alcorcón y Boadilla del Monte).

**Pilar Alegría****Ministra de Educación, Formación Profesional y Deportes y portavoz del Gobierno**

20:30 h.

Saluda a la Selección de Femenina de Baloncesto y a los campeones del mundo de la Selección Masculina 3x3, en el Hotel Meliá, en Madrid.
Cobertura oficial.

**Ángel Víctor Torres****Ministro de Política Territorial y Memoria Democrática**

21:00 h.

Asiste, junto al ministro del Interior; el ministro de Transportes y Movilidad Sostenible, y la ministra de Inclusión, Seguridad Social y Migraciones, al acto de entrega del I Premio Pedro Zero, que organiza la Fundación Pedro Zero dentro de los actos conmemorativos de 'España en Libertad. 50 años', en el Teatro Magno, en Madrid.

**Isabel Rodríguez****Ministra de Vivienda y Agenda Urbana**

11:00 h.

Firma un convenio con la Fundación Laboral de la Construcción, en la sede del Ministerio.
Cobertura oficial.

13:00 h.

Firma un convenio con el Banco de España, en la sede del Banco de España, en Madrid.
Cobertura oficial.

**Carlos Cuerpo****Ministro de Economía, Comercio y Empresa**

08:45 h.

Es entrevistado en el canal de televisión CNBC.

16:30 h.

Participa en una conversación con el ministro de Economía de Egipto, Mohamed Maait, sobre los enfoques impulsados por los países para financiar el desarrollo sostenible y la acción climática, en el marco de la IV Conferencia Internacional sobre Financiación para el Desarrollo de Naciones Unidas, en el Palacio de Congresos y Exposiciones de Sevilla (Fibes).

17:00 h.

Participa en el evento especial 'Una visión transformadora para la financiación para el desarrollo', impulsado por el Ministerio, en el marco de la IV Conferencia Internacional sobre Financiación para el Desarrollo de Naciones Unidas, en el Palacio de Congresos y Exposiciones de Sevilla (Fibes).

**Mónica García****Ministra de Sanidad**

12:00 h.

Presenta la 'Campaña de Prevención del VIH y otras ITS', en la sede del Ministerio.

13:00 h.

Se reúne con miembros de la Sociedad Española de Neurología, en la sede del Ministerio.

**Pablo Bustinduy****Ministro de Derechos Sociales, Consumo y Agenda 2030**

16:00 h.

Firma, junto a la ministra de Desarrollo Social y Familia de la República de Chile, Javiera Toro Cáceres, el Memorando de Entendimiento (MOU) sobre Derechos Sociales, en la sede del Ministerio.

17:00 h.

Es entrevistado en el programa 'La Ventana', de Cadena SER.



Diana Morant
Ministra de Ciencia, Innovación y Universidades

14:00 h.

Interviene en la firma de un acuerdo con Hispasat, en la sede de la Agencia Espacial Española, en Sevilla.
Cobertura oficial.

16:30 h.

Interviene en el evento 'Science and Technology for Sustainable Development', en el marco de la IV Conferencia Internacional sobre Financiación para el Desarrollo de Naciones Unidas, en el Palacio de Congresos y Exposiciones (Fibes) de Sevilla.

17:30 h.

Se reúne con la comisaria de Empresas Emergentes, Investigación e Innovación de la Unión Europea, Ekaterina Zaharieva, en Sevilla.



Ana Redondo
Ministra de Igualdad

17:30 h.

Participa en el evento 'Financiar los cuidados para cumplir los objetivos de desarrollo sostenible: una agenda del sur global desde Sevilla hasta 2030', en el marco de la IV Conferencia Internacional sobre Financiación para el Desarrollo de Naciones Unidas, en el Palacio de Congresos y Exposiciones de Sevilla (Fibes).



Elma Saiz
Ministra de Inclusión, Seguridad Social y Migraciones

18:00 h.

Participa en la mesa redonda 'El blindaje de las pensiones en la Constitución: Fundamentos y Desafíos', organizada por la Asociación Nacional de Pensionistas en Defensa de las Pensiones Públicas (ADEPPU), en el Congreso de los Diputados.



Sira Rego
Ministra de Juventud e Infancia

19:00 h.

Interviene en la charla de la ganadora de Drag Race España, Le Cocó, sobre infancia disidente y violencia, con motivo del la conmemoración del Orgullo LGTBI+.
Cobertura gráfica.

Guías de Salud

Dietas Fitness Cuidamos tu salud Vida Equilibrium

NEUROLOGÍA

¿Qué es la miastenia gravis, que crece en las mujeres jóvenes y los hombres mayores de 50?

Su expansión hace que esta enfermedad, cuya primera señal es la caída de parpados y que se caracteriza por una gran fatiga y debilidad de los músculos , ya no se considere rara



PUBLICIDAD

Rebeca Gil

26 JUN 2025 12:42

Actualizada 26 JUN 2025 12:43

La **miastenia gravis es una enfermedad neuromuscular autoinmune y crónica**, que se caracteriza por producir grados variables de **debilidad y fatiga en los músculos**.

PUBLICIDAD

La [Sociedad Española de Neurología \(SEN\)](#) estima que **en España padecen esta enfermedad neurológica unas 15.000 personas**.

Noticias relacionadas

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

Cáncer de páncreas: lo que hay que saber de esta temida enfermedad, que ataca sin avisar

¿Tienes ojeras aunque duermas bien? Esta podría ser la verdadera causa

¿Necesitas tomar anticoagulantes como el Sintrom? Recuerda lo que dice el especialista



Leer



Cerca



Jugar

PUBLICIDAD

PUBLICIDAD

Hasta hace poco la miastenia era considerada una enfermedad rara. Pero los expertos destacan que en Europa, en los últimos años estamos observado una **tendencia creciente en el número de casos diagnosticados**, sobre todo a expensas de una incidencia más elevada en personas **mayores de 50 años**. Y eso hace que **cada vez sea una enfermedad más común**.

- De hecho, en nuestro país **se diagnostican cada año unos 700 nuevos casos** de esta enfermedad. Y de estos nuevos casos **el 60% corresponden a personas de entre 60 y 65 años**.



Leer



Cerca



Jugar

PUBLICIDAD

Pero **la miastenia puede afectar a personas de todas las edades.**

- En el caso de las **mujeres** la enfermedad suele **aparecer muy pronto, entre los 20 y los 40 años**, o ya a edad más avanzada entre los 60 y los 80.
- En los **hombres** en cambio es más habitual que lo haga **a partir de la sexta década** de vida.

PUBLICIDAD

PUBLICIDAD



Leer



Cerca



Jugar

En el **Día Mundial de la Lucha contra la Miastenia Gravis**, que se celebra este lunes, 1 de junio, preguntamos a un experto sobre los síntomas y tratamientos de esta enfermedad que en un 10-15% de los casos se inicia en la edad infantil y juvenil.

Y aunque **antiguamente generaba una elevada morbilidad y mortalidad**, gracias a los **tratamientos disponibles** son muchos los pacientes que pueden controlar su enfermedad y sus síntomas.

PUBLICIDAD



Leer

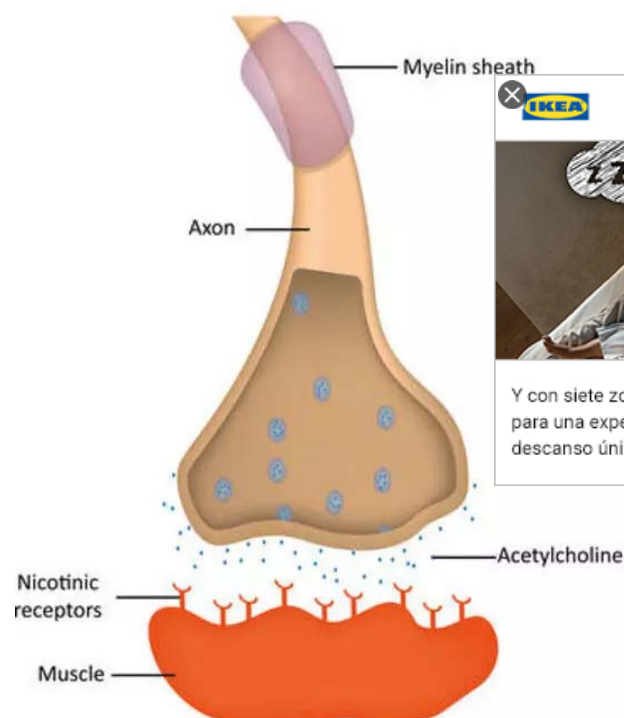


Cerca

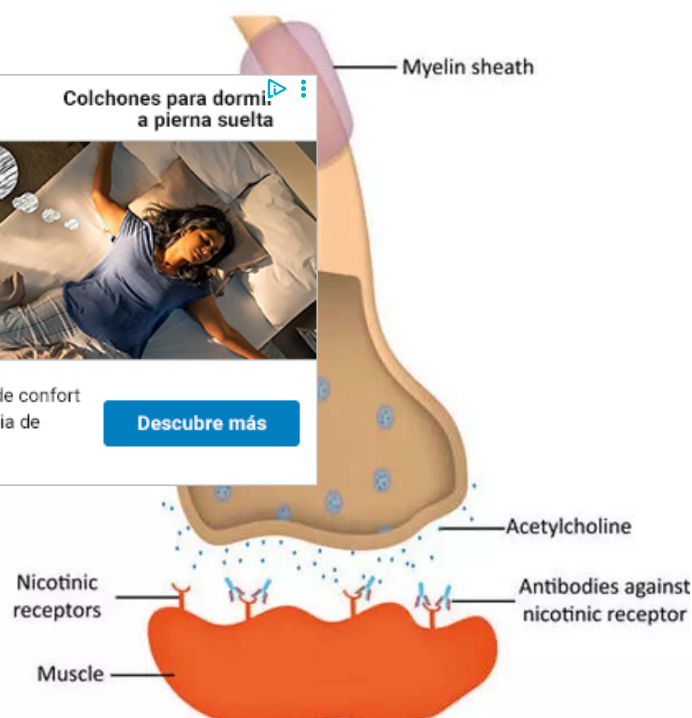


Jugar

Normal Neuromuscular Junction



Myasthenia Gravis



Así es la miastenia gravis, que afectan a 15.000 personas en España / SEMI

Síntomas de la miastenia gravis

Los síntomas más habituales son:

- La **debilidad y fatiga** de los músculos.
- La **caída de párpados**.
- La visión doble o **diplopía**.

La peculiaridad de esta patología, como explica el **doctor Alejandro Horga Hernández**, Coordinador del [Grupo de Estudio de Enfermedades Neuromusculares de la Sociedad Española de Neurología](#), es la siguiente:

- "La debilidad y la fatiga muscular que provoca esta enfermedad suele aumentar en los momentos de actividad y disminuir con el descanso. Además, lo más habitual es que, al menos inicialmente, los **primeros síntomas aparezcan en un solo grupo muscular**".



La debilidad y la fatiga muscular suele aumentar en los momentos de actividad y disminuir con el descanso.

Ptosis palpebral

Es muy habitual que **la primera señal de esta enfermedad se registre en los ojos produciendo ptosis palpebral o caída de párpados.**

- **"En el 50-70% de los casos suele debutar en la musculatura ocular,** produciendo caída de párpados o visión doble, pero también puede afectar a otros músculos de la cara o del cuello.
- **Y con el paso del tiempo, también puede afectar a los músculos de las extremidades o a los respiratorios.** Y cuando la enfermedad produce una debilidad severa en los músculos respiratorios, es cuando más pelagra el pronóstico vital de los pacientes", señala el doctor Horga.

¿Cómo evoluciona la enfermedad?

Durante el curso de la enfermedad, es común que los pacientes puedan experimentar exacerbaciones de los síntomas. Y eso puede ser simplemente una cuestión espontánea o debida a algún factor desencadenante.

Entre estos factores, los expertos de la SEN destacan:

- Infecciones.
- Periodos de más estrés.
- En el caso de las mujeres el [embarazo](#) o el ciclo menstrual puede aumentar los síntomas.
- Determinados fármacos.

Como explica el doctor Alejandro Horga

- **"El curso natural a largo plazo de la miastenia gravis es muy variable y a pesar de que la mayoría de**



Leer



Cerca



Jugar

largo plazo .

- Esto hace que en la actualidad sean muchas las **personas que consiguen pausar su progresión o incluso que sean prácticamente asintomáticos**. Sin embargo, esto aún no ocurre en todos los casos”.



El 8,5% de los pacientes con miastenia gravis no responden a los tratamientos.

El 8,5% de los pacientes no responden a los tratamientos

Pero algunos pacientes diagnosticados de miastenia gravis no consiguen controlar los síntomas de la enfermedad.

- “En aquellos pacientes que padecen **miastenia gravis refractaria, también llamada farmacorresistente**, a pesar de los tratamientos no conseguirán alcanzar mejoría y **padecerán frecuentes recaídas e importantes repercusiones funcionales**. Por esa razón es fundamental que se siga investigando en el desarrollo de nuevos tratamientos”.

Según un estudio que recoge datos de 15 hospitales españoles incluidos en el [Registro Español de Enfermedades Neuromusculares del CIBERER](#) (NMD-ES), **un 8,5% de los pacientes españoles con miastenia gravis son farmacorresistentes**.

Esta resistencia a los tratamientos es **mayor en el caso de las mujeres y en los pacientes más jóvenes**.

Noticias relacionadas

José Abellán, cardiólogo: "Para saber si has descansado bien el indicador más fiable es cuando terminas de comer"

¿Tomas algunos de estos medicamentos? Podrían causarte daños graves si te expones al sol

Susana Monereo, endocrina: "La dieta mediterránea frena el envejecimiento y las enfermedades crónicas"



Leer



Cerca



Jugar

Desde la SEN se insiste en recordar que los **mayores retrasos diagnósticos de miastenia gravis** que se producen en España se dan en los casos de inicio temprano o tardío, por lo que llama a no subestimar la relativa poca incidencia de esta enfermedad en ciertas franjas de edad, o a achacar los primeros síntomas al envejecimiento o a otras dolencias.

TEMAS

NEUROLOGÍA

RESPONDE EL DOCTOR

FARMACOLOGÍA

SALUD

SALUD VISUAL

OFTALMOLOGÍA



Leer



Cerca



Jugar



Economía

[BOLSILLO](#) / [DINERO](#) / [FINANZAS PERSONALES](#) / [EMPRENEDORES](#) / [INNOVACIÓN](#) / [LEGA](#) [SUSCRÍBETE](#)

Agenda Informativa de Europa Press para mañana lunes, 30 de junio (y 3)



Europa Press

29/06/2025 23:26

MADRID, 29 (EUROPA PRESS)

Temas que configuran la agenda de actos e informaciones previstas por Europa Press para el lunes 30 de junio, agrupada en las secciones de Sociedad, Salud y Cultura:

SOCIEDAD

-- 10.00 horas: En Madrid, RTVE celebra el Orgullo LGTBIQ+, bajo el lema '¡Saca tu Orgullo!', con representantes de algunas de las asociaciones organizadoras del Orgullo (MADO, COGAM, FELGTBI+) En la Sala de Comunicación de Torrespaña (C/ Alcalde Sainz de Baranda, 92).

-- 11.00 horas: En Madrid, el ministro del Interior, Fernando Grande-Marlaska, presenta ante los medios la 'Operación verano 2025' de la DGT. Carretera M-50 punto kilométrico 66,500. Sentido norte (entre Alcorcón y Boadilla del Monte). Estación de servicio Atalaya Norte. Habrá atención a los medios.





-- 11.00 horas: En Madrid, la Confederación Española de Organizaciones de Mayores celebra el acto de entrega de premios de la XV edición del Concurso Nacional 'Háblame de tu abuelo/a. Háblame de tu nieto/a', en el Palacio de Santoña (C/ Huertas, 13).

-- 11.00 horas: En Madrid, demo Day correspondiente a la edición 2025 de BYG Social Challenge, proyecto impulsado por la Fundación Lo Que De Verdad Importa (LQDVI). En el Google for Startups Campus (C/ Moreno Nieto, 2).

-- 12.00 horas: En Madrid, presentación del ÍNDICE DEC 2024, valoración de Servicios Sociales. En el Ateneo de Madrid (C/ Prado, 21) o en el canal de 'YouTube' de la asociación.

-- 16.00 horas: En Madrid, el ministro de Derechos Sociales, Consumo y Agenda 2030, Pablo Bustinduy, firma, junto a la ministra de Desarrollo Social y Familia de la República de Chile, Javiera Toro Cáceres, el Memorando de Entendimiento (MOU) sobre Derechos Sociales. Sede del Ministerio (P.º del Prado, 18).

-- 18.00 horas: En Madrid, la ministra de Inclusión, Seguridad Social y Migraciones, Elma Saiz, participa en la mesa redonda 'El blindaje de las pensiones en la Constitución: Fundamentos y Desafíos', organizada por la Asociación Nacional de Pensionistas en Defensa de las Pensiones Públicas (ADEPPU). Congreso de los Diputados (Cra de S. Jerónimo).

-- 18.30 horas: En Madrid, fundación Caser celebra la entrega de la XVI Edición de los Premios Dependencia y Sociedad, en la sede de Caser (Av. De Burgos, 109).

-- 19.00 horas: La ministra de Juventud e Infancia, Sira Rego, interviene en la charla de la ganadora de Drag Race España, Le Cocó, sobre infancia disidente y violencia, con motivo del la conmemoración del Orgullo LGTBI+.

-- 20.00 horas: En Madrid, el ministro de Política Territorial y Memoria Democrática, Ángel Víctor Torres, asiste junto a otros ministros al acto de entrega del I Premio Pedro Zerolo, que organiza la Fundación Pedro Zerolo



dentro de los actos conmemorativos de 'España en Libertad. 50 años'.
Teatro Magno (C. de Cedaceros, 7).

SALUD

-- 09.00 horas: En Madrid, jornada Somos Pacientes 'Medicamentos que mejoran vidas: la innovación que viene', impulsada por la Fundación Farmaindustria y la plataforma Somos Pacientes. En Meeting Place Castellana 81 (P.º de la Castellana, 81 - Planta Baja).

-- 09.30 horas: En San Lorenzo de El Escorial (Madrid), XVIII Encuentro Anual Educación Médica 2025 'Controversias y dilemas en la formación del médico del futuro', organizado por Fundación Lilly dentro de los Cursos de Verano de la Universidad Complutense. En el Euroforum (Campus Infantes) (C/ del Rey, 38).



-- 12.00 horas: En Madrid, la ministra de Sanidad, Mónica García, presenta la campaña de Prevención del VIH y otras ITS en el marco del Orgullo LGTBIQ+ 2025. En el Ministerio de Sanidad (P.º del Prado, 18).

NOTA: para seguirlo por streaming: <https://www.youtube.com/@sanidadgob/streams>.

-- 12.00 horas: En Madrid, la ministra de Sanidad, Mónica García, presenta la 'Campaña de Prevención del VIH y otras ITS'. A las 13.00 horas, se reúne con miembros de la Sociedad Española de Neurología. Sede del Ministerio (P.º del Prado, 18).

-- 16.00 horas: En Madrid, curso de Verano de PROMEDE-UCJC 'La simulación de lesiones en la Valoración del Daño Corporal'. En la Universidad Camilo José Cela (C/ Juan Hurtado de Mendoza, 4).



CULTURA

-- El Ministerio de Cultura falla el Premio Nacional de Cinematografía.

-- 10.30 horas: En Madrid, el Museo del Prado presenta una muestra del pintor Antonio Muñoz Degrain. Acceso por la Puerta de Jerónimos.

-- 11.30 horas: En Madrid, el Museo Nacional Thyssen-Bornemisza presenta 'Terrafilia. Más allá de lo humano en las colecciones Thyssen-Bornemisza'. En la pinacoteca (Paseo del Prado, 8).

-- 12.00 horas: En Madrid, La Real Academia de Bellas Artes de San Fernando presenta la testamentaria íntegra de Fernando VII en la sede de la Fundación Ramón Areces (C/ Vitruvio, 5).

MOSTRAR COMENTARIOS

MUNDODEPORTIVO



A Isabel Díaz Ayuso le 'llueven' las críticas por lo que llega a decir de Catalunya: "Deja de llorar"

Te puede gustar

Elige en quien confiar en tu seguro de coche

Patrocinado por Direct Seguros

La combinación perfecta de tecnología, confort y diseño italiano.

Patrocinado por Alfa Romeo Giulia

Los mejores vídeos

Un conductor atropella a un niño que jugaba en una cama elástica y termina incrustado en el techo de un granero a 3 metros de altura





Economía

BOLSILLO / DINERO / FINANZAS PERSONALES / EMPRENDEDORES / INNOVACIÓN / LEGAL / CONSORCI DE LA SUSCRÍBETE

Agenda Informativa de Europa Press para este lunes 30 de junio (y 3)



Europa Press

30/06/2025 08:01

MADRID, 30 (EUROPA PRESS)

Temas que configuran la agenda de actos e informaciones previstas por Europa Press para el lunes 30 de junio, agrupada en las secciones de Sociedad, Salud y Cultura:

SOCIEDAD

-- 10.00 horas: En Madrid, RTVE celebra el Orgullo LGTBIQ+, bajo el lema '¡Saca tu Orgullo!', con representantes de algunas de las asociaciones organizadoras del Orgullo (MADO, COGAM, FELGTBI+) En la Sala de Comunicación de Torrespaña (C/ Alcalde Sainz de Baranda, 92).

-- 11.00 horas: En Madrid, el ministro del Interior, Fernando Grande-Marlaska, presenta ante los medios la 'Operación verano 2025' de la DGT. Carretera M-50 punto kilométrico 66,500. Sentido norte (entre Alcorcón y Boadilla del Monte). Estación de servicio Atalaya Norte. Habrá atención a los medios.



-- 11.00 horas: En Madrid, la Confederación Española de Organizaciones de Mayores celebra el acto de entrega de premios de la XV edición del Concurso Nacional 'Háblame de tu abuelo/a. Háblame de tu nieto/a', en el Palacio de Santoña (C/ Huertas, 13).

-- 11.00 horas: En Madrid, demo Day correspondiente a la edición 2025 de BYG Social





Google for Startups Campus (C/ MORENO NIETO, 2).

-- 12.00 horas: En Madrid, presentación del ÍNDICE DEC 2024, valoración de Servicios Sociales. En el Ateneo de Madrid (C/ Prado, 21) o en el canal de 'YouTube' de la asociación.

-- 16.00 horas: En Madrid, el ministro de Derechos Sociales, Consumo y Agenda 2030, Pablo Bustinduy, firma, junto a la ministra de Desarrollo Social y Familia de la República de Chile, Javiera Toro Cáceres, el Memorando de Entendimiento (MOU) sobre Derechos Sociales. Sede del Ministerio (P.º del Prado, 18).

-- 18.00 horas: En Madrid, la ministra de Inclusión, Seguridad Social y Migraciones, Elma Saiz, participa en la mesa redonda 'El blindaje de las pensiones en la Constitución: Fundamentos y Desafíos', organizada por la Asociación Nacional de Pensionistas en Defensa de las Pensiones Públicas (ADEPPU). Congreso de los Diputados (Cra de S. Jerónimo).

-- 18.30 horas: En Madrid, fundación Caser celebra la entrega de la XVI Edición de los Premios Dependencia y Sociedad, en la sede de Caser (Av. De Burgos, 109).

-- 19.00 horas: La ministra de Juventud e Infancia, Sira Rego, interviene en la charla de la ganadora de Drag Race España, Le Cocó, sobre infancia disidente y violencia, con motivo del la conmemoración del Orgullo LGTBI+.

-- 20.00 horas: En Madrid, el ministro de Política Territorial y Memoria Democrática, Ángel Víctor Torres, asiste junto a otros ministros al acto de entrega del I Premio Pedro Zerolo, que organiza la Fundación Pedro Zerolo dentro de los actos conmemorativos de 'España en Libertad. 50 años'. Teatro Magno (C. de Cedaceros, 7).





SALUD

-- 09.00 horas: En Madrid, jornada Somos Pacientes 'Medicamentos que mejoran vidas: la innovación que viene', impulsada por la Fundación Farmaindustria y la plataforma Somos Pacientes. En Meeting Place Castellana 81 (P.º de la Castellana, 81 - Planta Baja).

-- 09.30 horas: En San Lorenzo de El Escorial (Madrid), XVIII Encuentro Anual Educación Médica 2025 'Controversias y dilemas en la formación del médico del futuro', organizado por Fundación Lilly dentro de los Cursos de Verano de la Universidad Complutense. En el Euroforum (Campus Infantes) (C/ del Rey, 38).

-- 12.00 horas: En Madrid, la ministra de Sanidad, Mónica García, presenta la campaña de Prevención del VIH y otras ITS en el marco del Orgullo LGTBIQ+ 2025. En el Ministerio de Sanidad (P.º del Prado, 18).

NOTA: para seguirlo por streaming: <https://www.youtube.com/@sanidadgob/streams>.

-- 12.00 horas: En Madrid, la ministra de Sanidad, Mónica García, presenta la 'Campaña de Prevención del VIH y otras ITS'. A las 13.00 horas, se reúne con miembros de la Sociedad Española de Neurología. Sede del Ministerio (P.º del Prado, 18).





-- 16.00 horas: En Madrid, curso de Verano de PROMEDE-UCJC 'La simulación de lesiones en la Valoración del Daño Corporal'. En la Universidad Camilo José Cela (C/ Juan Hurtado de Mendoza, 4).

CULTURA

-- El Ministerio de Cultura falla el Premio Nacional de Cinematografía.

-- 10.30 horas: En Madrid, el Museo del Prado presenta una muestra del pintor Antonio Muñoz Degrain. Acceso por la Puerta de Jerónimos.

-- 11.30 horas: En Madrid, el Museo Nacional Thyssen-Bornemisza presenta 'Terrafilia. Más allá de lo humano en las colecciones Thyssen-Bornemisza'. En la pinacoteca (Paseo del Prado, 8).

-- 12.00 horas: En Madrid, La Real Academia de Bellas Artes de San Fernando presenta la testamentaria íntegra de Fernando VII en la sede de la Fundación Ramón Areces (C/ Vitruvio, 5).

MOSTRAR COMENTARIOS





Publicidad

ENFERMEDADES

Meningitis vírica, el cuadro por el que estuvo ingresada Aitana Bonmatí: «Podrías encontrarte mal durante tres o cuatro días»

LA VOZ DE LA SALUD
LA VOZ DE LA SALUD



La centrocampista del Barcelona Aitana Bonmatí

La futbolista catalana recibió el alta y se encuentra en recuperación tras haber estado hospitalizada por una infección de las membranas que recubren el cerebro

30 Jun 2025. Actualizado a las 10:41 h.

Comentar

Publicidad

Aitana Bonmatí ha recibido el alta tras su ingreso en Madrid. La centrocampista había empezado con un proceso febril que le impidió entrenar el jueves y participar en el partido amistoso de la selección frente a Japón el viernes. La futbolista de 27 años comunicó finalmente a través de sus redes sociales que se encontraba en el hospital, con una foto en la cama con una vía en el brazo y viendo jugar a sus compañeras en televisión, una imagen que la centrocampista publicó para sus casi dos millones de seguidores en Instagram. Si bien la selección española llega este domingo a Suiza, Bonmatí todavía no acompaña al resto del equipo, pero se espera que su recuperación le permita unirse a ellas «en los próximos días», según detalla un comunicado de la Real Federación Española de Fútbol (RFEF).

Aitana Bonmatí recibe el alta médica tras su meningitis vírica

La Voz



El diagnóstico de la doble balón de oro: meningitis vírica. Así lo confirmó la seleccionadora Montse Tomé tras el partido. Y aunque su cuadro evoluciona favorablemente, Bonmatí continúa bajo tratamiento. Se trata de una enfermedad que en muchos casos puede conllevar complicaciones graves. De hecho, según los expertos, esta enfermedad puede convertirse en una emergencia médica si no se diagnostica a tiempo.



Publicidad


¿Qué es la meningitis?


La meningitis es una inflamación de las meninges, que son las membranas que recubren el cerebro y la médula espinal. Esta inflamación se debe, en la mayoría de los casos, a una infección. Dependiendo del agente causal, la enfermedad puede ser vírica, bacteriana, parasitaria, fúngica o incluso tener un origen no infeccioso, como en el caso de pacientes con enfermedades autoinmunes, o cuando la inflamación del tejido se debe a efectos secundarios de ciertos medicamentos.


«Lo normal es que sean causadas por microbios: bacterias o virus. Las más frecuentes a nivel mundial son las meningitis víricas, que no suelen ser las más graves. A las que más les tenemos miedo, las meningitis graves que ponen en peligro la vida de los niños, suelen ser las meningitis bacterianas», explica en este artículo Marta Guillán, neuróloga y secretaria del Grupo de Estudio de Neurología Crítica e Intensivista de la Sociedad Española de Neurología (SEN). La clave está en el diagnóstico precoz y en descartar una forma bacteriana, que puede poner en riesgo la vida del paciente en cuestión de horas, incluso en países como España,


donde la vacunación frente al meningococo ha conseguido disminuir significativamente el número de casos.


**Selección Española Femenina de Fútbol** 
@SEFutbolFem · [Follow](#)







 **PARTE MEDICO** | Aitana Bonmatí recibe el alta hospitalaria

 La internacional de la [@sefutbolfem](#) se unirá a la disciplina del equipo en los próximos días

 [rfef.es/es/noticias/pa...](https://www.rfef.es/es/noticias/pa...)



12:39 PM · Jun 29, 2025 

 **1.3K**  **Reply**  **Copy link**

[Read 40 replies](#)

¿Cómo se transmite la meningitis vírica?

Los virus que pueden causar la meningitis se transmiten, en su mayoría, por vía respiratoria o fecal-oral, a través de pequeñas gotas de saliva, secreciones nasales o por el contacto del paciente con superficies contaminadas. Entre los agentes más comunes están los enterovirus, el virus del herpes simple, el virus del sarampión y

el virus de las paperas.

Publicidad

«Los virus están en todas partes. Son mucho más frecuentes que las bacterias, por eso las meningitis víricas son las más habituales. A veces, tras un catarro o una infección viral aparentemente inofensiva, el agente infeccioso puede llegar hasta el sistema nervioso central y provocar la inflamación de las meninges», puntualiza Guillán.

Esto explicaría el cuadro que presentó Aitana Bonmatí: dos días con fiebre alta sin causa clara y progresivo empeoramiento de su estado general. Según ha informado, fue ingresada para su monitorización y se le realizaron las pruebas necesarias hasta llegar al diagnóstico. La propia futbolista ha emitido un comunicado en sus redes sociales, dando gracias por los mensajes y el apoyo recibido estos últimos días. «Afortunadamente todo va bien, espero volver pronto», ha publicado la centrocampista en su perfil en la red social X, junto a una fotografía desde la cama del hospital.

Sintomatología

Los síntomas de una meningitis vírica pueden variar según la edad y las características del paciente, si bien existen algunos signos que deben hacernos sospechar la posibilidad de que se haya desarrollado la enfermedad. Algunos de los más frecuentes son:

Publicidad

En adultos y adolescentes:

- Fiebre alta
- Dolor de cabeza intenso
- Rigidez de cuello (dificultad o dolor al moverlo)
- Náuseas y vómitos
- Somnolencia o dificultad para mantenerse despierto
- Fotofobia (sensibilidad a la luz)
- Irritabilidad
- Letargo o confusión

En bebés:

- Llanto constante
- Irritabilidad
- Somnolencia excesiva
- Rechazo al alimento
- Fontanelas abultadas (la mollera del bebé)
- Convulsiones

Los síntomas pueden ser inespecíficos al principio, como una gripe fuerte, lo que dificulta el diagnóstico precoz. Por eso, cuando se presenta una fiebre súbita acompañada de cefalea intensa o rigidez de cuello, es imprescindible acudir rápidamente a un centro médico.

Por qué la meningitis mata a uno de cada 10 pacientes: «El diagnóstico debe ser lo más rápido posible»

Laura Miyara

Diagnóstico y tratamiento

El diagnóstico de meningitis se realiza a partir de una exploración de los síntomas, un análisis clínico del estado del individuo y, de ser necesario, pruebas específicas. La más importante es la punción lumbar, un procedimiento mediante el cual se extrae líquido cefalorraquídeo de la columna para analizar su aspecto, presión, células presentes y detectar si hay algún agente infeccioso. «Se extrae ese líquido a nivel lumbar y se estudia. Con esto se puede detectar el germen responsable de la meningitis», explica Pablo Irimia, coordinador del Grupo de Estudio de Cefaleas de la SEN.

A diferencia de la bacteriana, la meningitis vírica no requiere antibióticos, ya que estos no son efectivos contra virus. El tratamiento consiste en medidas de soporte y tratamiento sintomático, como la hidratación intravenosa, analgésicos para el dolor y antipiréticos para la fiebre. En algunos casos, como cuando el virus responsable es el herpes, se puede administrar un antiviral.

Publicidad

La mayoría de los pacientes con meningitis vírica se recuperan completamente en una semana a diez días. «Las meningitis víricas pueden pasar desapercibidas. Puede ser un dolor de cabeza fuerte, una fiebre alta, podrías encontrarte mal durante tres o cuatro días. Puede que ni siquiera vayas al médico. A veces pueden ingresar en el hospital, pero se les pone hidratación y analgésicos, nada más. Esos casos pueden evolucionar favorablemente con un tratamiento sintomático», señala Guillán.

Secuelas

Aunque las meningitis víricas son menos graves, eso no significa que estén exentas de riesgos. Las secuelas más temidas suelen asociarse a las meningitis bacterianas, que pueden derivar en sordera, epilepsia, parálisis cerebral o dificultades cognitivas.

Aproximadamente un 20 a un 30 % de los pacientes con meningitis bacteriana pueden quedar con secuelas. En cambio, en la meningitis vírica las complicaciones graves son excepcionales, pero siempre es fundamental una observación médica para detectar a tiempo cualquier problema.

Publicidad

Prevención

Las medidas más importantes de cara a la prevención dependerán del tipo de agente infeccioso que busquemos evitar. En el caso de la meningitis bacteriana, la herramienta más eficaz es la vacunación. En España, el calendario vacunal infantil incluye vacunas contra varias bacterias que la provocan, como el meningococo o el neumococo.

El meningococo es una infección bacteriana aguda y grave que, si bien en algunos casos se limita a infectar solo a las meninges, también se puede expandir a la sangre. Si es así, se denomina sepsis meningocócica y, en España, es la primera causa de muerte por infección en niños y adolescentes. Se trata de una patología que puede causar complicaciones severas y dejar secuelas que afecten gravemente a la calidad de vida.

«Hay una serie de factores pronósticos que condicionan que puedan quedar secuelas y uno de ellos es el momento de inicio de tratamiento antibiótico. Cuanto

más se demore, más probabilidad de que haya secuelas. También está la edad. Cuanto mayor sea una persona, mayor probabilidad hay de que tenga mortalidad o secuelas a largo plazo», apunta Irimia. Por esa razón, ante una fiebre súbita, dolor de cabeza fuerte, la presencia de rigidez en el cuello o náuseas o vómitos, la SEN recomienda buscar atención médica inmediata.

Publicidad

En el caso de la meningitis vírica no existen vacunas específicas para todos los virus que pueden causarla, aunque sí hay inmunización para algunos, como el virus del sarampión, las paperas o la gripe, que pueden actuar como desencadenantes.

La higiene también juega un papel clave: lavarse las manos, evitar compartir cubiertos o vasos, y permanecer en casa si se presentan síntomas compatibles con una infección viral son medidas fundamentales que hemos aprendido con la pandemia del covid-19.

Comentar

Enfermedades Vida saludable Salud mental La Tribu El botiquín Estilo de vida

ENFERMEDADES

Meningitis vírica, el cuadro por el que estuvo ingresada Aitana Bonmatí: «Podrías encontrarte mal durante tres o cuatro días»

LA VOZ DE LA SALUD
LA VOZ DE LA SALUD



La centrocampista del Barcelona Aitana Bonmatí

La futbolista catalana recibió el alta y se encuentra en recuperación tras haber estado hospitalizada por una infección de las membranas que recubren el cerebro

30 jun 2025 · Actualizado a las 10:41 h.



Comentar · 0

Newsletter

Salud, bienestar y nutrición

¡Suscríbeme a la newsletter!

ellas «en los próximos días», según detalla un comunicado de la Real Federación Española de Fútbol (RFEF).

PUBLICIDAD

Aitana Bonmatí recibe el alta médica tras su meningitis vírica

LA VOZ



El diagnóstico de la doble balón de oro: **meningitis vírica**. Así lo confirmó la seleccionadora Montse Tomé tras el partido. Y aunque su cuadro evoluciona favorablemente, Bonmatí continúa bajo tratamiento. Se trata de una enfermedad que en muchos casos puede conllevar **complicaciones** graves. De hecho, según los expertos, esta enfermedad puede convertirse en una emergencia médica si no se diagnostica a tiempo.

¿Qué es la meningitis?

La meningitis es una **inflamación de las meninges**, que son las membranas que recubren el cerebro y la médula espinal. Esta inflamación se debe, en la mayoría de los casos, a una infección. Dependiendo del agente causal, la enfermedad puede ser vírica, bacteriana, parasitaria, fúngica o incluso tener un origen no infeccioso, como en el caso de pacientes con enfermedades autoinmunes, o cuando la inflamación del tejido se debe a efectos secundarios de ciertos medicamentos.

PUBLICIDAD

«Lo normal es que sean causadas por **microbios**: bacterias o virus. Las más frecuentes a nivel mundial son las meningitis víricas, que no suelen ser las más graves. A las que más les tenemos miedo, las meningitis graves que ponen en peligro la vida de los niños, suelen ser las meningitis bacterianas», [explica en este artículo](#) Marta Guillán, neuróloga y secretaria del Grupo de Estudio de Neurología Crítica e Intensivista de la Sociedad Española de Neurología (SEN). La clave está en el **diagnóstico** precoz y en descartar una forma bacteriana, que puede poner en riesgo la vida del paciente en cuestión de horas, incluso en países como España, donde la vacunación frente al meningococo ha conseguido disminuir significativamente el número de casos.

¿Cómo se transmite la meningitis vírica?

Los **virus** que pueden causar la meningitis se transmiten, en su mayoría, por vía respiratoria o fecal-oral, a través de pequeñas gotas de saliva, secreciones nasales o por el contacto del paciente con superficies contaminadas. Entre los agentes más comunes están los enterovirus, el virus del herpes simple, el virus del sarampión y el virus de las paperas.

PUBLICIDAD

«Los virus están en todas partes. Son mucho más frecuentes que las bacterias, por eso las meningitis víricas son las más habituales. A veces, tras un catarro o una infección viral aparentemente inofensiva, el agente infeccioso puede llegar hasta el sistema nervioso central y provocar la inflamación de las meninges», puntualiza Guillán.

Esto explicaría el cuadro que presentó Aitana Bonmatí: dos días con fiebre alta sin causa clara y progresivo empeoramiento de su estado general. Según ha informado, fue ingresada para su monitorización y se le realizaron las pruebas necesarias hasta llegar al diagnóstico. La propia futbolista ha emitido un comunicado en sus redes sociales, dando gracias por los mensajes y el apoyo recibido estos últimos días. «Afortunadamente todo va bien, espero volver pronto», ha publicado la centrocampista en su perfil en la red social X, junto a una fotografía desde la cama del hospital.

PUBLICIDAD

Sintomatología

Los **síntomas** de una meningitis vírica pueden variar según la edad y las características del paciente, si bien existen algunos signos que deben hacernos sospechar la posibilidad de que se haya desarrollado la enfermedad. Algunos de los más frecuentes son:

En adultos y adolescentes:

- Fiebre alta
- Dolor de cabeza intenso
- Rigidez de cuello (dificultad o dolor al moverlo)
- Náuseas y vómitos
- Somnolencia o dificultad para mantenerse despierto
- Fotofobia (sensibilidad a la luz)
- Irritabilidad
- Letargo o confusión

En bebés:

- Somnolencia excesiva
- Rechazo al alimento
- Fontanelas abultadas (la mollera del bebé)
- Convulsiones

Los síntomas pueden ser inespecíficos al principio, como una gripe fuerte, lo que dificulta el diagnóstico precoz. Por eso, cuando se presenta una fiebre súbita acompañada de cefalea intensa o rigidez de cuello, es imprescindible acudir rápidamente a un centro médico.

Por qué la meningitis mata a uno de cada 10 pacientes: «El diagnóstico debe ser lo más rápido posible»

LAURA MIYARA



Diagnóstico y tratamiento

El **diagnóstico** de meningitis se realiza a partir de una exploración de los síntomas, un análisis clínico del estado del individuo y, de ser necesario, pruebas específicas. La más importante es la **punción lumbar**, un procedimiento mediante el cual se extrae líquido cefalorraquídeo de la columna para analizar su aspecto, presión, células presentes y detectar si hay algún agente infeccioso. «Se extrae ese líquido a nivel lumbar y se estudia. Con esto se puede detectar el germen responsable de la meningitis», explica Pablo Irimia, coordinador del Grupo de Estudio de Cefaleas de la SEN.

PUBLICIDAD

A diferencia de la bacteriana, **la meningitis vírica no requiere antibióticos**, ya que estos no son efectivos contra virus. El tratamiento consiste en medidas de soporte y tratamiento sintomático, como la hidratación intravenosa, analgésicos para el dolor y antipiréticos para la fiebre. En algunos casos, como cuando el virus responsable es el herpes, se puede administrar un antiviral.

La mayoría de los pacientes con meningitis vírica se recuperan completamente en una semana a diez días. «Las meningitis víricas pueden pasar desapercibidas. Puede ser un dolor de cabeza fuerte, una fiebre alta, podrías encontrarte mal durante tres o cuatro días. Puede que ni siquiera vayas al médico. A veces pueden ingresar en el hospital, pero se les pone hidratación y analgésicos, nada más. Esos casos pueden evolucionar favorablemente con un tratamiento sintomático», señala Guillán.

PUBLICIDAD

Secuelas

Aunque las meningitis víricas son menos graves, eso no significa que estén exentas de riesgos. Las secuelas más temidas suelen asociarse a las meningitis bacterianas, que pueden derivar en sordera, epilepsia, parálisis cerebral o dificultades cognitivas.

Aproximadamente un 20 a un 30 % de los pacientes con meningitis bacteriana pueden quedar con secuelas. En cambio, en la meningitis vírica las **complicaciones** graves son excepcionales, pero siempre es fundamental una observación médica para detectar a tiempo cualquier problema.

Prevención

Las medidas más importantes de cara a la prevención dependerán del tipo de agente infeccioso que busquemos evitar. En el caso de la meningitis bacteriana, la herramienta más eficaz es la **vacunación**. En España, el calendario vacunal infantil incluye vacunas contra varias bacterias que la provocan, como el meningococo o el neumococo.

El meningococo es una infección bacteriana aguda y grave que, si bien en algunos casos se limita a infectar solo a las meninges, también se puede expandir a la sangre. Si es así, se denomina sepsis meningocócica y, en España, es la primera causa de muerte por infección en niños y adolescentes. Se trata de una patología que puede causar complicaciones severas y dejar secuelas que afecten gravemente a la calidad de vida.

«Hay una serie de factores pronósticos que condicionan que puedan quedar secuelas y uno de ellos es el momento de inicio de tratamiento antibiótico. Cuanto más se demore, más probabilidad de que haya secuelas. También está la edad. Cuanto mayor sea una persona, mayor probabilidad hay de que tenga mortalidad o secuelas a largo plazo», apunta Irimia. Por esa razón, ante una fiebre súbita, dolor de cabeza fuerte, la presencia de **rigidez en el cuello** o náuseas o vómitos, la SEN recomienda buscar atención médica inmediata.

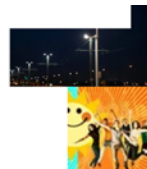
En el caso de la meningitis vírica no existen vacunas específicas para todos los virus que pueden causarla, aunque sí hay inmunización para algunos, como el virus del sarampión, las paperas o la gripe, que pueden actuar como desencadenantes.

La higiene también juega un papel clave: lavarse las manos, evitar compartir cubiertos o vasos, y permanecer en casa si se presentan síntomas compatibles con una infección viral son medidas fundamentales que hemos aprendido con la pandemia del covid-19.

MACARENA POBLETE / U.R.

¿Somos más felices en verano?: «En invierno, a las seis ya es de noche y todo el mundo quiere irse a casa»

LAURA MIYARA / MACARENA POBLETE



Comentarios

Para comentar es necesario estar registrado en lavozdegalicia.es

Regístrate gratis

Iniciar sesión

SECCIONES

Salud mental

Vida saludable

Enfermedades

La tribu

El botiquín

Estilo de vida

REGISTRADOS

Mi perfil

Newsletters

Regístrate

CONTACTO

Quiénes somos

Newsletter

Salud, bienestar y nutrición

¡Suscribirme a la newsletter!

Redes sociales

Síguenos en redes sociales



© Copyright LA VOZ DE GALICIA S.A.

Polígono de Sabón, Arteixo, A CORUÑA (ESPAÑA) Inscrita en el Registro Mercantil de A Coruña en el Tomo 2438 del Archivo, Sección General, a los folios 91 y siguientes, hoja C-2141. CIF: A-15000649.

[Aviso legal](#) [Política de privacidad](#) [Política de cookies](#) [Condiciones generales](#) [Configuración de cookies](#)

lunes, 21 julio 2025



Liberal de Castilla

El diario de Cuenca y Guadalajara

CULTURA ▾

ECONOMÍA ▾

UNIVERSIDAD

TECNOLOGÍA



Inicio > Actualidad

Declaración institucional del Ayuntamiento de Cuenca con motivo del Día Mundial de la Esclerosis Lateral Amiotrófica (ELA)

Por **Liberal de Castilla** — lunes, 30 de junio de 2025 en **Actualidad**

Tiempo de lectura: 2 minutos

0 0 0



Privacidad

[Compartir en Facebook](#)[Compartir en Twitter](#)[Compartir en Whatsapp](#)[Compartir por correo](#)

Gama híbrida y eléctrica de Honda, pruébala y déjate sorprender

Honda

[Ver oferta](#)

Declaración institucional del Ayuntamiento de Cuenca con motivo del Día Mundial de la Esclerosis Lateral Amiotrófica (ELA)



El pasado 21 de junio, se conmemoró el Día Mundial de la Esclerosis Lateral Amiotrófica, más conocida como ELA. Una jornada dedicada a dar visibilidad y apoyo a quienes la padecen, y a sus familias, esta enfermedad neurodegenerativa progresiva, cruel e incurable que en la inmensa mayoría de los casos causa la muerte entre 3 y 5 años después de su diagnóstico.

Desde el ayuntamiento de Cuenca queremos sumarnos a esta conmemoración. Lo hacemos con el firme compromiso de mantener viva esta causa durante todo el año, más allá de las fechas simbólicas.

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

Según datos de la Sociedad Española de Neurología, en España hay entre 4.000 y 4.500 personas con ELA, y se diagnostican cada año unos 900 nuevos casos. En nuestra región, se calcula que conviven con esta enfermedad alrededor de 180 personas y en nuestro municipio se diagnostican alrededor de cuatro casos nuevos cada año.

[Privacidad](#)



Por todo ello, desde este Pleno:

1. Reafirmamos nuestro apoyo y reconocimiento a todas las personas afectadas por la ELA y a sus familias y cuidadores.
2. Expresamos nuestro agradecimiento a las entidades sociales, sanitarias y científicas que trabajan incansablemente por mejorar su calidad de vida y por avanzar hacia tratamientos eficaces.
3. Manifestamos el compromiso del ayuntamiento de Cuenca para seguir colaborando todas las Administraciones públicas con el objetivo de garantizar una atención integral, asistencia domiciliaria, apoyo técnico, psicológico y recursos adecuados para estas personas.

Y hoy queremos destacar una cuestión especialmente urgente:

4. Instamos al Gobierno de la Nación a dotar con una partida presupuestaria específica y suficiente la Ley ELA aprobada por unanimidad por el Congreso de los Diputados el 30 de octubre de 2024, para garantizar su aplicación efectiva. Sin recursos económicos concretos, esta ley corre el riesgo de convertirse en una declaración de intenciones sin impacto real. Las familias no pueden —ni deben— seguir asumiendo en solitario los costes materiales y humanos que implica esta enfermedad.

Porque la dignidad de los enfermos de ELA no puede esperar, porque cada vida cuenta y porque la verdadera justicia social se mide por cómo cuidamos a quienes más nos necesitan es por lo que desde el Ayuntamiento de Cuenca, nos sumamos al llamamiento de las asociaciones de enfermos, familiares, cuidadores y afectados, que desde hace años impulsan una labor imprescindible en nuestro territorio.

Tags: Destacado Cuenca

Entradas Relacionadas

ACTUALIDAD

La Policía Nacional de Cuenca lanza una

ACTUALIDAD

Intenso fin de semana para la Policía Local de

ACTUALIDAD

La Guardia Civil recupera cerca de una tonelada de
Privacidad

Salud

Jana Fernández, experta en sueño: “Para dormir bien no sólo importa lo que haces la hora antes de acostarte, también lo que haces desde que te despiertas”

La divulgadora especializada en bienestar, descanso y longevidad explica que a la hora de conciliar el sueño influye todo lo que hacemos desde incluso por la mañana.

POR ÁLVARO PIQUERAS PUBLICADO: 30/06/2025



RISKA // GETTY IMAGES

- **El cardiólogo José Abellán comparte la receta para tener un corazón sano y vivir más años: “Tu día a día es lo que condiciona tu salud”**
 - **La receta del doctor Andrew Huberman para tener una gran vida: “Vas a estar más saludable que el 90 por ciento de las personas en el mundo”**
 - **El doctor Rangan Chatterjee comparte el hábito de 10 minutos para mejorar la salud y ser feliz: “Te prometo que si lo cumples te sentirás diferente”**
-

Según los datos que maneja la **Sociedad Española de Neurología (SEN)**, **un 48% de la población adulta no tiene sueño de calidad y el 54% de la población adulta española duerme menos de las horas recomendadas.** Además, uno de cada tres adultos españoles se despierta con la sensación de no haber tenido un sueño reparador. Dormimos poco y dormimos mal.

¿Cómo podemos tener indicios de que nuestro sueño es mejorable? Pues básicamente hay que contemplar tres variables interrelacionadas entre sí que son vitales: **la duración, la continuidad y la profundidad.**

“Si el **tiempo dedicado a dormir** no es suficiente para sentirnos descansados al día siguiente, **si hay interrupciones** en nuestros ciclos de sueño, o nuestro sueño **no es lo suficientemente profundo** para considerarlo restaurador, es que no tenemos una buena calidad de sueño y, por lo tanto es el momento de visitar a un profesional”, **explica el Dr. Hernando Pérez Díaz**, Coordinador del Grupo de Estudio de Trastornos de la Vigilia y Sueño de la Sociedad Española de Neurología.

Y no es un aspecto baladí ya que **un sueño deficiente está asociado a numerosos problemas** de salud como la diabetes, la obesidad, los accidentes cerebrovasculares, las enfermedades cardiovasculares y el cáncer. Sin embargo, también se ha demostrado que un patrón de sueño saludable, reduce ese riesgo de desarrollar algunas patologías. De ahí la importancia de prestarle la atención que merece.

La higiene del sueño empieza por la mañana

En este sentido, **Jana Fernández**, divulgadora especializada en bienestar, descanso y longevidad compartía recientemente en el pódcast de Bea Magro qué es la higiene del sueño y como mejorarla con pequeños gestos.

“La **higiene del sueño** es el conjunto de hábitos que nos ayudan a tener un sueño de calidad. **Pero no son hábitos que implemento sólo la hora antes de meterme en la cama**, sino que son hábitos que tengo que empezar a implementar desde que me levanto por la mañana pensando en el sueño de esa próxima noche”, asegura.



[View full post on Instagram](#)

“Esa es una de las claves de la higiene del sueño. Lo que hago esa hora antes de acostarme sí es importante, pero **las 10 horas previas y cómo las he vivido también**. Cómo he gestionado mi energía, lo que he hecho, lo que he comido o bebido va a impactar en cómo voy a dormir por la noche. La higiene del sueño es como la higiene personal, no es sólo lavarse los dientes”, zanja la experta.

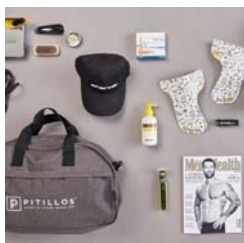
Y como hemos comentado es un aspecto fundamental para gozar de una buena salud y reducir incluso el riesgo de mortalidad. **“No dormir aumenta la mortalidad por todas las causas.** Durante el sueño pasan cosas a todos los niveles, en todos los procesos y en todos los sistemas, como el inmune o el hormona. Es básico para el equilibrio emocional, para la consolidación de la memoria o para la propia limpieza del cerebro” comparte la divulgadora.



[View full post on Instagram](#)

“Si pensamos de lo que nos morimos ahora en el mundo desarrollado, como enfermedades cardiovasculares o el cáncer en el que hay un fallo mitocondrial, **la falta de sueño provoca y agrava esos problemas**”, concluye.

LO MÁS LEÍDO



Nueva Bag Men's Health: Tu mejor versión se la merece, llévatela por solo 69 euros (valorada en 300 euros)



Gonzalo Bernardos, economista: "Los jóvenes de los años 80 y 90 no conocíamos ni restaurantes ni vacaciones, solo teníamos el pueblo y la familia"



Paúl Lucín, entrenador: "Bajar la barriga es perfectamente compatible con tener pareja"



José Luis Díaz, formador financiero: "Si ganamos 30.000 euros al año, destinar 1.500-3.000 euros anuales a vacaciones es razonable"



ÁLVARO PIQUERAS

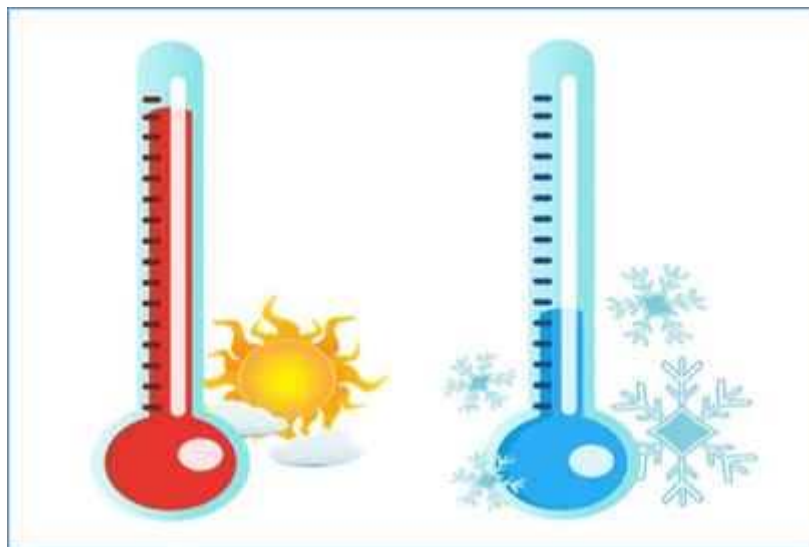
Álvaro Piqueras es experto en deportes y en el último lustro se ha especializado en fitness, nutrición y otros temas de salud. Trata de mantenerse al día en lo que se refiere a nuevas investigaciones y tendencias de los campos que domina para poder compartir con rigor la rutina de entrenamiento que puede inspirar un cambio en tus hábitos, las propiedades de los alimentos que deberían formar parte de tu dieta o los hallazgos científicos que pueden mejorar el bienestar físico y mental de personas como tú. Comenzó su trayectoria en medios locales y regionales de la tierra de Don Quijote, concretamente en Albacete. De ahí dio el salto a medios de ámbito nacional tras un enriquecedor paso por una maravillosa agencia de publicidad independiente con nombre de canción de los Beatles (GettingBetter), aunque siempre mantuvo intacta su vocación periodística. De ahí que persiguiera su sueño de trabajar para alguno de los principales grupos editoriales del país como Prisa, Vocento y aho...

[Ver bio completa](#)

<https://pontesano.com>

¿Por qué el calor me quita la energía?

Home (<https://pontesano.com>) / El cuerpo humano (<https://pontesano.com/category/cuerpo-humano/>) / ¿Por qué el calor me quita la energía? [Return to Previous Page](#)



EL CUERPO HUMANO ([HTTPS://PONTESANO.COM/CATEGORY/CUERPO-HUMANO/](https://pontesano.com/category/cuerpo-humano/))

¿Por qué el calor me quita la energía?

Posted on 29/06/2025 at 15:22 by Roberto Valdés (<https://pontesano.com/author/admin/>) / 0 (<https://pontesano.com/por-que-el-calor-me-quita-la-energia/#respond>)

¿Por qué el calor me quita la energía?

Con el calor, el organismo debe hacer un gasto energético extra para regular la temperatura corporal. Este es uno de los motivos que justifica la fatiga típica de verano

Alicia Cruz Acal (<https://cuidateplus.marca.com/curriculum/alicia-cruz-acal.html>), Cuidate + 25-06-2025

Cuando el calor aprieta, hay ganas de... no hacer nada. Es así, los 40 grados a la sombra flaco favor hacen a la energía y productividad. Uno se aplatana y es incapaz de seguir el ritmo que exige la vida. **Anjana López**

(https://x.com/draanjana_lopez?lang=es), miembro del grupo de trabajo de Insomnio de la Sociedad Española del Sueño (SES), explica que son varios los mecanismos que se activan en el organismo con las altas temperaturas y que son **responsables de esta fatiga**.

Por un lado, señala, hay que tener en cuenta que el objetivo del cuerpo es **eliminar ese exceso de calor**. “Esto implica aumentar la sudoración y **redistribuir un poco el flujo sanguíneo hacia la piel** (<https://cuidateplus.marca.com/bienestar/piel.html>), lo que favorece el mantenimiento de una temperatura interna estable”, detalla la experta. Todo ello se traduce en un gasto energético extra que en condiciones normales no se produce, motivo por el cual se está más cansado.

Asimismo, López apunta a la **deshidratación**: “Con el calor sudamos más, perdemos agua y electrolitos. Si no se reponen adecuadamente, **aparecen la fatiga, el dolor de cabeza** (<https://cuidateplus.marca.com/enfermedades/neurologicas/dolor-cabeza-o-cefalea.html>) o la **falta de concentración**”. Por tanto, “lo que más recomendamos estos días es hidratarnos principalmente”, subraya.

Más allá de la hidratación, la especialista da otros consejos para reducir este cansancio tan típico del verano:

- **Mantener toda la casa bien ventilada, con las persianas bajadas para que no entre más calor y procurando usar ventiladores** (<https://cuidateplus.marca.com/bienestar/2025/06/18/dormir-ventilador-ten-cuenta-consejos-usarlo-riesgos-183485.html>) **para que el movimiento del aire disminuya también un poco la temperatura**. López prioriza el uso de estos aparatos sobre el aire acondicionado, puesto que este “**re seca bastante el ambiente, irritando más las vías aéreas**. La gente entonces tiene más **propensión a roncar**” (<https://cuidateplus.marca.com/bienestar/2023/09/13/ronquidos-tortura-cama-solucion-178289.html>)”.
- **Optar por una alimentación más “fresquita”, como ensaladas o frutas con mucha agua, como el melón y la sandía** (<https://cuidateplus.marca.com/alimentacion/nutricion/2024/06/08/melon-o-sandia-hay-mas-saludable-181619.html>). Como señala la experta, “**el calor reduce el apetito porque al haber un gasto energético extra, las digestiones cuestan más hacerlas, son más pesadas**”.
- **Prevenir bajadas de tensión** (<https://cuidateplus.marca.com/enfermedades/enfermedades-vasculares-y-del-corazon/hipotension.html>) **causadas por las altas temperaturas**. “**Aquellas personas con la tensión baja deben tener cuidado**”, advierte.

Dormir mal por el calor, ¿cómo afecta al cansancio diario?

Que el calor empeora el descanso no es ninguna novedad. Según la experta de la SES, “el calor hace que tengamos un **sueño fragmentado** (<https://cuidateplus.marca.com/bienestar/2024/11/18/sueno-roto-influye-descanso-diario-182441.html>) **durante la noche**. Esto hace que nos sea mucho más complicado entrar en sueño profundo y reparador. Al día siguiente, además de la fatiga producida por el exceso de temperatura, vamos a tener un cansancio extra porque no hemos dormido bien”.

Desde la Sociedad Española de Neurología (SEN), recuerdan que priorizar el descanso e incorporar buenos hábitos de sueño supone un impacto positivo para la salud global: “Sabemos que llevar una vida saludable, **realizando ejercicio de forma regular** (<https://cuidateplus.marca.com/ejercicio-fisico.html>) **y evitando las comidas copiosas**, el **alcohol** (<https://cuidateplus.marca.com/bienestar/alcohol.html>), el **tabaco** (<https://cuidateplus.marca.com/bienestar/dejar-de-fumar.html>) o drogas que puedan alterar nuestro sueño, es crucial”.

Además, la entidad recalca la importancia de **mejorar los niveles de estrés** (<https://cuidateplus.marca.com/enfermedades/psicologicas/estres.html>), evitando aquellos elementos que pueden sobreexcitarnos antes de ir dormir, como puede ser el uso de móviles u ordenadores.

Por otra parte, también es importante tratar de adecuar el entorno en el que dormimos para que sea **confortable, silencioso y oscuro**.

Share Post



(https://
twitter.com/
share?
url=https://

(http://
www.faceb
share?
u=https://

(http://
booktest.c
pin/
create/
url=https://

(http://
plus.google
share? %20https://
url=https://pontesano

(mailto:ent
subject=%
share? %20https://
url=https://pontesano

PRENSASOCIAL

El periódico que nos une

Dificultades para hablar y hacerse entender

Por **Colaboración** - 28 de junio de 2025



El Día de la Afasia se nos presenta como ocasión ideal para reflexionar sobre las dificultades cotidianas que enfrentan las personas que padecen esta condición, que afecta la capacidad de comunicarse. Una de los testimonios con más fuerza en España de esta lucha es la de la

Utilizamos cookies en nuestro sitio web para ofrecerle la experiencia más relevante al recordar sus preferencias en visitas repetidas. Al hacer clic en "Aceptar todas", usted consiente el uso de TODAS las cookies. Sin embargo, puede visitar "Configuración de cookies" para dar un consentimiento más controlado.

[Configuración de cookies](#)

[Aceptar todas](#)

[Cambiar Idioma »](#)

«LA AFASIA ES UN ROLLO MUY GRANDE», EXPLICA LU CON UNA SINCERIDAD QUE REFLEJA LA FRUSTRACIÓN DE QUIEN VIVE CADA DÍA CON ESTA CONDICIÓN QUE NO SENTIMOS QUE LIMITE SUS GANAS DE VIVIR. «IMAGÍNATE QUE NADIE TE ENTIENDE. LO DIFÍCIL QUE ES COMUNICARTE CON TU PAREJA, SER MAMÁ – DE DOS HIJAS-, RELACIONARTE CON TUS AMIGOS», AGREGA, DESTACANDO LO QUE MÁS LE CUESTA: NO SER COMPRENDIDA.

Aunque ahora logra una comunicación más fluida, la frustración sigue presente. Lu señala con énfasis lo que más le molesta: «Los mensajes motivacionales, el tono condescendiente e incluso infantilizador». Es común que las personas con afasia sean tratadas como si fueran incapaces, algo que ella y otros afectados, como los que se reunirán en la próxima Feria de la Afasia rechazan rotundamente. «Piensan que somos tontos. Lo que somos es lentos. La sociedad va muy rápido», explica y siente con preocupación, «les digo, espérate. Dame tiempo». Esta aceleración de la vida cotidiana no solo la incomoda, sino que la desespera. «Me da mucha rabia que no me entiendan», y podríamos añadir que no se conozca la afasia y sus consecuencias, y que no se tenga formación para hacer de este desafío algo más amable.

En sus palabras, también resuena el desconocimiento general sobre la afasia, lo que lleva a la sociedad a malinterpretar a quienes la padecen. En España, más de 350.000 personas viven con afasia, y cada año se diagnostican unos 25.000 nuevos casos, según la Sociedad Española de Neurología. Lu hace hincapié en la necesidad urgente de sensibilizar y concienciar sobre esta realidad.

«SOMOS NORMALES, PERO A VECES ME GRITAN O ME TRATAN COMO UN BEBÉ», RELATA, SINTIENDO EL RECHAZO Y LA INCOMPREENSIÓN, TANTO EN LOS GESTOS COMO EN LAS PALABRAS. «ES UN DESAFÍO DIARIO. TENGO QUE PENSAR LO QUE DIGO PARA LUEGO PODER HABLAR», MENCIONA CON PESAR.

A pesar de las dificultades, Lu no se detiene. Ahora, preside su asociación cuyo objetivo es divulgar el conocimiento sobre la afasia y crear un entorno más inclusivo. Donde le llaman, allí está. Sea el CEADAC, centro adscrito al Imserso, colegios o centros cívicos, empresas. Todo con el objetivo último, normalizar esta condición. Uno de los proyectos más destacados de su organización busca la creación de «distritos o ciudades amigables» para personas con afasia, con el fin de promover una mayor comprensión y apoyo en la comunidad.

A LO LARGO DE LA ENTREVISTA, FACILITADA POR LOS AUDIOS

Utilizamos cookies en nuestro sitio web para ofrecerle la experiencia más relevante al recordar sus preferencias en visitas repetidas. Al hacer clic en "Aceptar todas", usted consiente el uso de TODAS las cookies. Sin embargo, puede visitar "Configuración de cookies" para dar un consentimiento más controlado.

[Configuración de cookies](#)[Aceptar todas](#)[Cambiar Idioma »](#)

juzgadas ni tratadas con condescendencia, sino que se les vea y se les respete por quienes son, a la que su activismo tiene que poner en valor ya que la discapacidad puede sobrevenir en cualquier momento y en esta lotería, todos y todas llevamos las papeletas.

En este Día de la Afasia, celebramos no solo la vida de personas como Lu, sino que aprovechamos para poner en el foco a personas como ella y el esfuerzo de quienes siguen luchando por una sociedad más consciente y respetuosa, que entienda que la lentitud en la comunicación no refleja la falta de inteligencia, sino una forma diferente de vivir y relacionarse con el mundo.

LA INCLUSIÓN PASA POR LA COMPRENSIÓN, LA EMPATÍA Y LA FORMACIÓN, Y EN ELLO LA ENERGÍA DE LU ES POSITIVA Y CONTAGIOSA.

Más información en su web: <https://www.holaquetalafasia.com/hola-qu%C3%A9-tal>

Colaboración

Ofertas de empleo de Disjob

Utilizamos cookies en nuestro sitio web para ofrecerle la experiencia más relevante al recordar sus preferencias en visitas repetidas. Al hacer clic en "Aceptar todas", usted consiente el uso de TODAS las cookies. Sin embargo, puede visitar "Configuración de cookies" para dar un consentimiento más controlado.

[Configuración de cookies](#)

[Aceptar todas](#)

[Cambiar Idioma »](#)



Sigue a Discamedia en:



El periódico sobre discapacidad de **servimedia**

noticias | sociedad | salud | discapacidad

ATAXIA

Los pacientes con ataxia de Friedreich reivindican el acceso equitativo a las pruebas genéticas



Participantes en la jornada sobre ataxias | Foto de Fedaes

27 JUN 2025 | 14:42H | MADRID

SERVIMEDIA

La Federación de Ataxias de España (Fedaes) reivindicó este viernes en un acto celebrado en el Congreso de los Diputados el acceso equitativo a las pruebas genéticas en todo el territorio nacional, impulsar la investigación y establecer un modelo de atención en el que se optimicen las consultas con distintos especialistas en un mismo día para los pacientes con ataxia de Friedreich (AF).

Estas son algunas de las reivindicaciones del documento elaborado por Fedaes y que contó con el aval social de la Federación Española de Enfermedades Raras (Feder), el aval científico de la Sociedad Española de Neurología (SEN) y el apoyo de Biogen.

Con el objetivo de dar visibilidad a los pacientes y familiares con AF, fomentar el conocimiento sobre la enfermedad y avanzar en la mejora de la atención, el diagnóstico y la innovación, un comité multidisciplinar de expertos elaboró una hoja de ruta con 11 recomendaciones clave para mejorar el abordaje de la AF.

El documento Fedaes busca servir de hoja de ruta para el abordaje integral de la AF, haciendo un llamamiento para que administraciones públicas, entidades privadas y sociedad en general trabajen de manera colaborativa y coordinada para resolver los principales retos de la enfermedad. Durante la elaboración del documento, se identificaron y agruparon 11 recomendaciones desarrolladas en cinco bloques temáticos.

Estos bloques se refieren al acceso a un diagnóstico temprano y preciso, atención sanitaria multidisciplinar coordinada, atención sociosanitaria para reforzar la autonomía, impulsar la investigación y sensibilización social.

Durante la presentación, la presidenta de Fedaes, Isabel Campos, manifestó que "las propuestas que hoy presentamos esperamos que no sean solo un documento, sino un punto de partida para un cambio real en la vida de las

personas con AF”.

DIAGNÓSTICO TEMPRANO

Además, hizo un llamamiento de atención a la sociedad en su conjunto: “Hacemos un llamamiento a administraciones, entidades y sociedad para avanzar juntos hacia un diagnóstico temprano, atención coordinada, más investigación y mayor visibilidad. Es urgente actuar. Las personas con ataxia no pueden seguir esperando”.

En la jornada celebrada en el Congreso de los Diputados participaron el secretario de Estado de Sanidad, Javier Padilla; la secretaria primera de la Comisión de Sanidad, María Sainz; el exsecretario general de Sanidad; Pepe Olmos; la presidenta de Fedaes, Isabel Campos; el economista de la Salud, Jorge Mestre; y el neurólogo del Hospital Universitario Ramón y Caja, José Luis López-Sendón; así como Alberto Suárez de las Heras y Belén Hueso, pacientes con AF.

Uno de los retos a los que se enfrenta los pacientes con AF, es la importancia del diagnóstico temprano y la atención sanitaria multidisciplinar. La demora en la identificación de la enfermedad retrasa el acceso a los cuidados adecuados, por lo que es fundamental agilizar las pruebas genéticas y mejorar la formación de los profesionales sanitarios, especialmente en atención primaria (AP).

En este sentido, José Luis López-Sendón afirmó que “una de las principales barreras es el desconocimiento de la sintomatología y las distintas formas de diagnóstico para su rápida derivación y evitar la duplicidad de pruebas y las visitas recurrentes a estos servicios”.

COORDINACIÓN ASISTENCIAL

Además, señaló que “la detección precoz posibilitaría la implementación de nuevos enfoques clínicos holísticos en etapas muy iniciales. Además, la coordinación entre niveles asistenciales, especialistas y profesionales sanitarios implicados en el diagnóstico, tratamiento, cuidados y rehabilitación de las personas con AF es clave para garantizar que estas personas reciban un

abordaje integral, eficaz y con los mejores resultados posibles”.

Para Jorge Mestre, “para asegurar beneficios prácticos en el corto plazo, se requiere una inversión sostenida en estudios biomédicos y ensayos clínicos, así como fomentar la colaboración entre centros de investigación, empresas farmacéuticas e instituciones públicas”.

“El objetivo de esta iniciativa es construir un futuro más esperanzador para los pacientes y familias con AF, mejorando su calidad de vida y promoviendo un marco de protección social”, expresó la General Manager Interim de Biogen Iberia, Úrsula González.

La ataxia de Friedreich es un trastorno neuromuscular, degenerativo y debilitante, que afecta a 2 de cada 100.000 habitantes en el mundo. Se calcula que afecta a unas 15.000 personas, siendo el tipo más común de ataxia hereditaria. Esta enfermedad normalmente aparece en la infancia y adolescencia, aunque un 25% de los casos pueden corresponderse a una ataxia tardía, de debut en la edad adulta.

Los primeros síntomas suelen incluir dificultad para caminar o pérdida de equilibrio. Con el tiempo, se desarrollan otros como fatiga, dificultad para hablar, pérdida auditiva y visual, diabetes o enfermedades cardiovasculares, entre otras. El desarrollo de todas estas complicaciones sitúa la esperanza de vida en 37 años de media.

(SERVIMEDIA)

27 JUN 2025

ABG/clc/gja

El aceite de oliva es como una 'pastilla milagrosa' capaz de prevenir las patologías que con mayor frecuencia diezman la salud del ser humano o acaban con su vida: infarto de miocardio, hipertensión o ciertos tipos de cáncer. Ahora, a su lista de propiedades beneficiosas, un grupo de científicos francés acaba de sumar una más y de gran transcendencia: su capacidad para prevenir el ictus.

Jaime Masjuán, coordinador de la Unidad de Ictus del Hospital Ramón y Cajal de Madrid y coordinador del Grupo de Estudio de Enfermedades Cerebrovasculares de la Sociedad Española de Neurología, aclara a ELMUNDO.es que «el estudio es muy importante porque muestra por primera vez y en un amplio grupo de personas que la dieta mediterránea, y concretamente uno de sus ingredientes principales: el aceite de oliva, protege contra los infartos cerebrales».

Reconoce que las evidencias científicas sobre el papel protector del 'oro líquido' «en las enfermedades cardiovasculares se han ido acumulando en los últimos años. Sin embargo, no estaban tan claros sus efectos en el cerebro. Es cierto que la dieta mediterránea posee muchos ingredientes con efectos beneficiosos, como las frutas y verduras, pero el aceite es una parte importante de ella y sus consecuencias sobre los accidentes cerebrovasculares quedan claramente reflejados en el trabajo».

Según la Federación Española de Ictus, «cada seis minutos se produce un ictus en nuestro país, siendo la primera causa de mortalidad en mujeres y la segunda en hombres. Además, se estima que un tercio de los pacientes con accidente cerebrovascular fallece por esta causa y que el 40% sufre una discapacidad que les impide valerse por sí mismos. Su aparición provoca más incapacidad y muertes prematuras que el Alzheimer y los accidentes de tráfico juntos».

Cécilia Samiere, de la Universidad de Burdeos, es la autora principal del nuevo ensayo que acaba de ver la luz en el último 'Neurology'. En él han participado 7.625 personas de 65 años o más, residentes en tres ciudades francesas: Burdeos, Dijon y Montpellier.

«El consumo elevado de aceite de oliva es uno de los rasgos más constantes de la dieta mediterránea, y puede dar cuenta de la mayoría de sus propiedades cardioprotectoras: contiene un 80% de ácidos grasos monoinsaturados (MUFA), en forma de ácido oleico, 20% de grasa

poliinsaturadas, varios componente antioxidantes, incluidos los compuestos fenólicos que se encuentran en el de oliva virgen. Su uso se ha asociado a una disminución del riesgo de infarto de miocardio, reduce las probabilidades de fallecimiento por todas las causas tras un ataque cardiaco...El aceite de oliva es el único componente de la dieta mediterránea que ha constatado una reducción de la tensión arterial en un gran estudio europeo», destacan los investigadores.

Futuras recomendaciones

En su ensayo, ninguno de los participantes tenía historial previo de ictus. Los autores buscaron la asociación entre consumo de aceite de oliva o niveles de ácido oleico en plasma y accidentes cerebrovasculares a los cinco años de seguimiento de todos ellos. Se tuvieron en cuenta, además, todos los factores que podían alterar los resultados como la dieta, la práctica de ejercicio físico, el índice de masa corporal o los factores de riesgo (tabaco, alcohol, hipertensión, entre otros) del ictus.

Los datos revelan que aquellos que consumían de forma frecuente (para cocinar o en crudo) el ingrediente estrella de la dieta mediterránea tenían un 41% menos de riesgo de sufrir un infarto cerebral en comparación con los que nunca hacían uso de él en su alimentación.

A raíz de estos resultados, los autores proponen que la «elaboración de las nuevas guías dietéticas incluyan el aceite de oliva virgen para prevenir el ictus en personas de 65 años o más».

El doctor Masjuán insiste en que «los datos del ensayo sirven para enfatizar aún más la necesidad de que la población sea fiel a la dieta mediterránea. Actualmente estamos asistiendo a un aumento importante de casos de ictus entre los 35 y los 55 años debido a factores de riesgo como el estrés, los malos hábitos alimenticios.... por lo que insistir a este sector de la población, así como al resto, de la necesidad de consumir aceite de oliva y seguir la dieta mediterránea tendría grandes beneficios».

Para este experto, «la revista 'Neurology' es de las más prestigiosas por lo que, de confirmarse los datos del trabajo francés, es muy probable que las futuras guías incluyan el consumo de 'oro líquido' de forma frecuente».

<http://www.elmundo.es/elmundosalud/2011/06/15/>

[nutricion/1000160510.html](#)

Marta Jurado

Enlace página oficial

Porque sin referentes, no hay futuro. Y no hay nadie mejor que las mujeres sénior para demostrar que las barreras que antes bloqueaban el paso, son vías por las que transitar. **65YMÁS destaca a más de 30 mujeres valientes – aunque podríamos incluir muchas más–, que han roto moldes con su trabajo y esfuerzo** en ámbitos tan diversos como la ciencia, la economía o el arte y que no esconden sus canas.

Desde actrices con canas como **Ana Belén o la política Cristina Narbona, a la empresaria Maria Dolores Dancausa o la directora del Imsero Mayte Sancho**, pasando por la socióloga María Ángeles Durán o la chef Carme Ruscalleda. Descubre los hitos de estas mujeres que han sido, y siguen siendo, ejemplo para muchas generaciones, y las que vendrán, que forman parte de la lista realizada por la redacción de 65YMÁS de las mujeres influyentes mayores de 65 o más años –que los cumplen este 2024 o los superan–.

Todo ello se enmarca dentro de los **8 Comités de Expertos del diario 65YMÁS** (Mujer, Economía, Cultura y Deporte, Gastronomía, Salud, Tecnología, Sostenibilidad, y Talento Sénior), cuya redacción ha elaborado este año la lista de las personas más influyentes de 65 años o más, teniendo en cuenta a sus representantes más referentes en cada una de las áreas. Hoy desvelamos a sus representantes femeninas y a lo largo del año iremos dando a conocer la lista completa. Aquí van:

Ana Belén (1951) **Actriz y cantante**

María del Pilar Cuesta (1951), más conocida mundialmente como **Ana Belén** ha llegado a convertirse en **una de las mujeres más relevantes de la cultura y el arte de este país. Actriz, cantante y hasta directora de cine y teatro**, tras más de seis décadas sobre los escenarios, la artista que fue ‘niña prodigio’ debutando a los 13 años, y conocida por temas míticos como *Contamíname* o *la Puerta de Alcalá*, junto a su marido Victor Manuel, reúne cientos de galardones. Entre ellos destaca un Grammy Latino, la Medalla de Oro de la Academia de las Artes y las Ciencias

Cinematográficas o el Premio Goya de Honor, entre muchos. En 2024 ha presentado precisamente la 38 edición de los premios del cine español junto a los 'Javis', en los que **no ha dejado de lado su lado más reivindicativo de lucha por los derechos de la mujer**, con un alegato al 'Se acabó'.

MERCEDES MILÁ (1951)

Presentadora

Es una de las periodistas más atrevidas y con menos co

La pasión de Carmen Quintanilla por el medio rural y en concreto, **enfocado en el desarrollo de la mujer**, la llevó en los años 80 a ser la fundadora de la Asociación de familias y mujeres del Medio Rural (@AFAMMERmujer), miembro del Consejo Consultivo de Naciones Unidas, que preside actualmente. Quintanilla ha logrado así llevar la voz de las mayores lugares a la cúspide de las organizaciones internacionales. Ha sido además diputada por Ciudad Real del Partido Popular y ocupó un escaño en el senado en la XIII Legislatura. Su compromiso con los mayores le ha llevado a ser **vicepresidenta de la Unión Europea de Mayores** del Partido Popular Europeo y presidenta de la Comisión Nacional de Mayores, así como **miembro del Consejo Ético de la Plataforma de Mayores y Pensionista (@PlataformaPMP)**.

ADELA CORTINA (1947)

FILÓSOFA

mplejos de la televisión. Durante su carrera ha presentado míticos programas de entrevistas y debate, y 15 ediciones del concurso Gran Hermano. **A sus 72 años no para de crear nuevos proyectos.** El último de ellos, el programa 'No sé de qué me hablas', que supone el regreso a RTVE con un programa propio después de 33 años sin pasar por la cadena pública. Lo hace con el género en el que empezó su carrera: la entrevista, y con un formato que, sin perder la esencia de ese género, ahonda en nuestro pasado reciente.

TITA CERVERA (1943)

Baronesa Thyssen

Carmen Cervera, la baronesa Thyssen-Bornemisze, es una de las

Carmen Cervera, la baronesa Thyssen-Bornemisza, es una de las **coleccionistas de arte más reconocidas de España**, que cuenta con su propio museo. Con una vida de película, se dio a conocer como *Miss España* en los años 60, pero alcanzó la cima social y mediática al convertirse en la quinta esposa del barón Hans Heinrich von Thyssen-Bornemisza, uno de los mayores coleccionistas de arte del siglo XX. Con un carácter sin igual y rodeada siempre de polémica, **Netflix ha anunciado este 2024 que hará una serie documental sobre ella**: «Es el momento de contar mi vida», ha declarado.

PILAR GONZÁLEZ DE FRUTOS (1956)

Ex Presidenta de UNESPA

Ejemplo de mujer que se ha sabido hacer un hueco en un mundo de hombre, ha sido durante dos décadas la imagen y voz de la Unión Española de Entidades Aseguradoras y Reaseguradoras (@UNESPA), que ha presidido hasta 2023, cuando decidió jubilarse del cargo. De Frutos también ha ocupado cargos de responsabilidad como la **vicepresidencia de la Confederación Española de Organizaciones Empresariales (@CEOE_ES)** y del Comité Consultivo de la Comisión Nacional del Mercado de Valores (CNMV). Recientemente ha recibido el Premio Internacional de Seguros Julio Castelo Matrán, dotado con 30.000 euros y concedido por la Fundación Mapfre.

CARMEN QUINTANILLA BARBA (1954)

Presidenta la Asociación AFAMMER

Sobresale por su aportación intelectual en defensa de los más desfavorecidos, **definiendo el mundo que nos rodea desde una perspectiva humanista sin parangón**. Catedrática de Ética y Filosofía Jurídica, Moral y Política de la Universidad de Valencia desde 1986, además de directora de la Fundación ÉTNOR y la primera mujer en ingresar en la Academia de Ciencias Morales y Políticas.

SABINA CAMACHO (1957)

Presidenta de CEOMA

Con una **amplia experiencia en el sector dedicado a las personas mayores, Camacho ha trabajado más de 35 años en ASISPA**, asociación referente en la prestación de servicios para la promoción de la autonomía, ocupando puestos de responsabilidad en distintos servicios y los últimos

14 años como directora general. Fue reconocida con el '**Premio al Profesional del Sector Sociosanitario 2016**' en la VII Edición de los premios SENDA y desde mediados de 2022 ha asumido el cargo de presidenta de la Confederación Española de Organizaciones de Mayores (@CEOMA_ong) desde donde muestra su compromiso en la **defensa de los derechos e intereses de las personas mayores**.

ANNA FREIXAS (1946)

Escritora y psicóloga

Una de las voces más reconocidas por su aportación pionera al desarrollo de la gerontología feminista en España, por lo que ha recibido diversos reconocimientos y premios. Freixas (@AnnaFreixasF) es autora de títulos como *Sin reglas. Erótica y libertad femenina en la madurez* (Capitán Swing, 2018) y *Yo vieja. Apuntes de supervivencia para seres libres* (Capitán Swing, 2021) que han sido traducidos a diversos idiomas y recientemente, ha revisado 17 años después una de sus obras más míticas: ***Nuestra menopausia. Una versión no oficial* (Capitán Swing, 2024) en la que arroja luz contra los mitos que rodean el climaterio**. Freixas también ha recibido el año pasado el Premio Amigos de los Mayores.

ALICIA KOPLOWITZ (1952)

Presidenta y propietaria del grupo OMEGA

La aristócrata y empresaria de 72 años heredó junto a su hermana la compañía de infraestructuras Construcciones y Contratas (FCC), que le ha llevado a gestionar un gran patrimonio. De hecho Alicia Koplowitz **es la segunda mujer más rica de España**, solo por detrás de Sandra Ortega, con una fortuna que Forbes estima en 2.300 millones de euros. Su colección artística Alicia Koplowitz – Grupo Omega Capital es una de las más relevantes a nivel europeo, por lo que la filantropía y el mecenazgo son otra de sus grandes pasiones.

MARÍA DOLORES DANCAUSA (1959)

Presidenta de Bankinter

Perteneciente a una familia de políticos, pronto se dedicó al sector financiero, donde ha alcanzado la cumbre y ha sido distinguida por la revista Forbes como la *Mejor CEO de España* en 2013 y 2016, así como

una de las 100 directivas españolas que lideran la transformación digital en el sector financiero en 2022. La burgalesa ha sido la **primera mujer en llegar al frente de una empresa del Ibex-35, Bankinter**, de la que ha sido hasta 2024 consejera delegada. Desde este mes de marzo asume la presidencia no ejecutiva del banco, iniciando una nueva etapa dentro de la entidad, año en el que cumple 65 años.

LOLA HERRERA (1935)

Actriz

Es una de las intérpretes más respetadas del panorama teatral español y sigue en activo a sus 87 años. Con una voz inconfundible, ha hecho célebre su interpretación del monólogo de Miguel Delibes, *Cinco horas con Mario* que ha interpretado durante 40 años. En la presentación de su última función en cartel *Adictos*, aseguraba que **«es una suerte que a mi edad aún pueda estar encima de un escenario»**, por lo que todo apunta a que no quiere bajarse de los escenarios.

ROSA MONTERO (1951)

Escritora y periodista

La escritora y periodista madrileña Rosa Montero lleva más de 40 años de oficio. Desde su primera novela ***Crónica del desamor* (Debate, 1979)** – inspirada en los años convulsos de la Transición– la autora y entrevistadora no ha dejado de ganar reconocimientos. Destacan el Premio Primavera o el más reciente **Premio Nacional de las Letras Españolas**. Una trayectoria profesional prolífica que ha sido reconocida con la **Medalla de Oro al Mérito en las Bellas Artes en 2022**. Sus últimas novela, *La desconocida* (Alfaguara, 2023) ha supuesto el regreso de la autora a la novela negra. En los últimos años ha mostrado su apoyo a diversos movimientos sociales, incluido el de los pensionistas por el Blindaje Constitucional de las pensiones.

CARME RUSCALLEDA (1952)

Chef

Carme Ruscalleda (@carme.ruscalleda), 71 años, es uno de los grandes nombres de la gastronomía española, siendo **la mujer con más estrellas Michelin**. Se define como una cocinera autodidacta, perfeccionista, trabajadora de una cocina innovadora y creativa, que reinterpreta de forma constante el recetario tradicional y apuesta por la sostenibilidad.

Estudió el oficio de charcutería, además de comercio mercantil, para incorporarse posteriormente al negocio familiar y conseguir la primera estrella Michelin en 1988 en su **restaurante Sant Pau en San Pol de Mar**, que luego le llevaría a abrir cocinas hasta en Tokio. Muy activa en redes sociales, donde comparte recetas, en 2023 ha sido reconocida como doctora *honoris causa* por la Universitat de Barcelona.

LOURDES PLANA (1951)

Presidenta de la Real Academia de Gastronomía

La divulgadora gastronómica zaragozana, Lourdes Plana Bellido, puede presumir de una vida dedicada a la gastronomía de alto nivel. Plana destaca por haber llevado la gastronomía a otro nivel de difusión. Ha sido **fundadora y directora del congreso gastronómico internacional, más reconocido, Madrid Fusión, que ha dirigido durante dos décadas**. También ha sido directora de la revista de referencia *Restauradores* (@RRestauradores). Pero su aterrizaje en este mundo comenzó hace 30 años, ayudando a su cuñada en unas clases de cocina en la Escuela Alambique. Desde 2020 es la presidenta de la Real Academia de Gastronomía.

MONTSERRAT FONTANÉ (1936)

Cocinera

La cocinera catalana de 88 años lleva más de 50 entre fogones, siendo la **fundadora y directora del restaurante Can Roca de Girona** desde 1967. Matriarca de uno de los imperios más reconocidos de la gastronomía, enseñó a cocinar a sus hijos Joan, Josep y Jordi Roca Fontané, que más adelante llegarían a ser los mejores chefs del mundo con El Celler de Can Roca (@CanRocaCeller). En 2014 el Ayuntamiento de Sant Martí de Llémena la nombró hija predilecta junto con su marido Josep Roca Pont, en reconocimiento por su contribución en la trayectoria de la Bodega de Can Roca. También ha sido la protagonista *Cocina madre* (Ed. Planeta Gastro), escrito por su hijo Joan Roca Fontalé, con las recetas de toda la vida.

MAYTE SANCHO (1952)

Directora del Imserso

La investigadora, psicóloga, gerontóloga Mayte

Sancho (@sancho_mayte), es a sus 72 años, la nueva directora del Imsero desde febrero de este año. **Referente de la investigación sobre envejecimiento**, cuenta con una amplia trayectoria como directiva en instituciones de mayores como la Sociedad Española Geriatria y Gerontología @seggeriatria) e incluso la OCDE, así como funcionaria del Imsero. También ha colaborado con diferentes entidades relacionadas con las personas mayores como la Fundación Matía (@MatiaFundazioa) o el Comité de Expertos de 65YMÁS. Recientemente, **fue elegida por la ONU como una de las 50 líderes mundiales que más han contribuido a transformar la sociedad para envejecer mejor.**

VICTORIA ZUNZUNEGUI (1951)
Epidemióloga

La epidemióloga y experta en políticas públicas de Sanidad, profesora honoraria de la Escuela de Salud Pública de Montreal y miembro del Comité de Expertos de 65YMÁS, Victoria Zunzunegui es una de las voces más autorizadas de la epidemiología relacionada con el envejecimiento. Cuenta con **numerosos estudios sobre la cronicidad y una mirada científica y rigurosa sobre las personas mayores.** En concreto ha elaborado varias investigaciones sobre las desigualdades económicas y de género y su efecto en la salud física y mental. Durante la pandemia puso el foco de su trabajo en denunciar los retos pendientes de las residencias en cuanto a su gestión y prevención de muertes de los residentes.

MERCÉ BOADA (1948)
Neuróloga y directora de la Fundación ACE

Con más de 30 años de carrera dedicada a las enfermedades neurodegenerativas, como profesional y asesora de políticas públicas, **sus más de 200 estudios sobre alzhéimer han marcado la pauta de la investigación, diagnóstico y tratamiento de la enfermedad** en nuestro país. Actualmente Boada (@MercedeBoadaR) es la directora y cofundadora de la Fundación Alzheimer Center Barcelona (@AceAlzheimer). En 2016 recibió Cruz de Sant Jordi del Gobierno de Cataluña y en 2021 el premio Alzheimer de la Sociedad Española de Neurología.

ANA MARÍA LAJUSTICIA (1924)

Investigadora en nutrición y dietética, creadora de líneas suplementos alimenticios

Bioquímica, creadora línea suplementos alimenticios

Ejemplo de 'influencer' antes de que existiese la palabra, la bioquímica Ana María Lajusticia ha sido una **pionera de la divulgación científica sobre nutrición y los beneficios de complementos** como el magnesio y ha sabido sumarse a las nuevas tecnologías con canales propios en Youtube o Instagram. Además, supo construir un negocio de productos dietéticos y suplementos alimenticios en los años 80, con un laboratorio bajo su propio nombre, con suplementos para el cansancio o los efectos del envejecimiento. Este año cumple 100 años y sus libros, **como su primera obra *La alimentación equilibrada en la vida moderna* han sido traducidos al francés, alemán, holandés, polaco y checo.**

HELENA HERRERO (1959)

Ejecutiva en HP

Con una carrera consolidada en la empresa tecnológica HP (@HPEspana), Herrero ha llegado a ser su presidenta en España y Portugal, para convertirse en 2022 la presidenta de Sur de Europa, Oriente Medio y África. Ese mismo año fue **reconocida como una de las '100 mujeres más influyentes de España' por la revista Forbes**, destacando sus cuatro décadas de compromiso con la tecnología. También participa activamente en destacados foros empresariales, institucionales, sociales y culturales y preside la Fundación I+E, por el compromiso de las empresas en innovación. Este año se incorpora a la lista con 65 años recién cumplidos.

LAURA ROSILLO (1956)

Experta en gestión de la Edad

Laura Rosillo (@laurarosillo) es una de las mayores expertas del *Age Managment* o Gestión de la Edad en España. Con experiencia de varias décadas en el sector de los recursos humanos, ahora **se dedica a revalorizar el talento sénior y frenar el edadismo** a través de la plataforma Talento CoolSenior. También está volcada en la transformación Digital de los «Inmigrantes Digitales» y es voluntaria en ASENCAT @ASENCAT, la asociación catalana para la orientación del talento emprendedor.

MARÍA BENJUMEA (1954)

Fundadora y presidenta de Spain Startup

Referente en el ecosistema emprendedor, la empresaria ha sido la **fundadora de iniciativas como el portal Infoempleo o Spain Startup** (@spain_startup), la empresa que gestiona South Summit, plataforma global de innovación enfocada en oportunidades de negocio que reúne a startups, inversores y corporaciones. Benjumea, que ha sido también vicepresidenta del Círculo de Empresarios, ha recibido diversos Premios como la **Medalla de Oro al Mérito y al Trabajo, además del Premio Nacional a la Mujer Directiva** en la categoría de Innovación Empresarial y el Clara Campoamor por su contribución al empleo femenino, por lo que merece estar en nuestra lista de influyentes sénior.

GUADALIPE FIÑANA (1934)

'Abuela de dragones'

La sevillana Guadalupe Fiñana, 'Abuela de dragones', como se la conoce en redes, es una verdadera influencer veterana desde que comenzó a publicar sus originales comentarios sobre la serie 'Juego de Tronos', con un vocabulario único y un sentido del humor que traspasa generaciones en 2017. **A sus 89 años, tiene más de 145.000 en Instagram y más de 38.000 suscriptores en su canal de YouTube**, donde ha vuelto a publicar a raíz de la emisión de la precuela de la serie 'La casa del Dragón'. Guadalupe ha sido además ganadora de la primera edición de MasterChef Abuelos y ha escrito un libro con sus propias recetas.

CAMINO VILA (1951)

Influencer de moda

Icono de la moda silver, esta leonesa afincada en Madrid, se ha convertido en una auténtica instagramer, red social que abrió hace casi 10 años y donde acumula miles de seguidores. **Su estilo ha conquistado a una comunidad compuesta por mujeres de todas las edades y da muestra de que, a sus 73 años, la moda no ha dejado de formar parte de su vida**. Instagram le ha abierto la puerta a trabajos que no esperaba ni había ejercido nunca, como convertirse en modelo representando a las mujeres de su generación.

SILVIA IRANZO (1958)

Consejera independiente de diferentes empresas cotizadas

La economista Silvia Iranzo ha logrado sacar el tema de la sostenibilidad

La economista Silvia Iranzo ha logrado tocar el tecno de la sostenibilidad, con acciones relacionadas con la contribución de las empresas a la medición de índices sostenibles en sus más de 25 años al frente de diferentes instituciones privadas y públicas como Indra, presidenta del ICEX y embajadora de España en Bélgica. Uno de sus lemas es **«entender la sostenibilidad como nexo entre presente y futuro», lo que la convierte en una conectora entre diferentes actores de influencia y generaciones**, labor que impulsa actualmente como presidenta del Comité de Expertos de Sostenibilidad de 65YMÁS, entre otros roles de consejera en empresas cotizadas.

CRISTINA NARBONA (1951)

Exministra de Medio Ambiente, diputada y presidenta del PSOE

Es **uno de los nombres con mayúscula de la sostenibilidad en España**, labor que no ha abandonado a sus 72 años. Tras toda una vida dedicada al medio Ambiente, área de la que fue ministra en la etapa de José Luis Rodríguez Zapatero, desde 2024 preside la nueva Comisión de Transición Ecológica del nuevo Gobierno. Narbona es además una de las pocas diputadas mayores de 65 años de la actual legislatura y lidera la cúpula del partido socialista. Su compromiso se remonta a los años 70, cuando formó parte de un grupo ecologista en Sevilla.

ROSA MARÍA MENÉNDEZ (1956)

Ex presidenta del Consejo Superior de Investigaciones Científicas (CSIC)

Abriendo camino a las mujeres en la comunidad científica, Menéndez se convirtió en 2017 en la primera presidenta del Consejo Superior de Investigaciones Científicas (CSIC), cargo que ha ostentado hasta 2022. Este año, Oviedo ha inaugurado una calle con su nombre, reconociendo toda una vida dedicada a la ciencia. Menéndez ha trabajado sobre el aislamiento de la lámina de grafeno, el material más delgado y resistente del mundo, que ha provocado una auténtica revolución científica y mediática. Actualmente es una de las **promotoras de la Fundación Margarita Salas, para la defensa y promoción del papel de la mujer en la ciencia**.

ROSA MARÍA CALAF (1945)

Periodista

Testigo excepcional de los cambios más importantes de la historia

reciente como corresponsal de TVE –desde la caída de la Unión Soviética hasta la emergencia de Asia como potencia mundial–, Calaf dijo antes de su retirada de la televisión pública en 2008 –tras 38 años y ocho corresponsalías– que **«solamente se jubilaría de la enfermedad o la muerte» porque su profesión la llevará siempre en las venas**. La periodista, miembro del Comité Editorial de este diario y cofundadora de la televisión autonómica TV3, sigue viajando e impartiendo cátedra para formar a los periodistas del futuro, una profesión que considera más necesaria que nunca. Sigue y seguirá siendo inconfundible su estilo, con un mechón de pelo cano sobre cabello rojo, creado por Llongueras.

AMELIA VALCÁRCEL (1950)

Filósofa feminista

Referente incontestable del feminismo español, es desde el 2006 la **segunda mujer miembro del Consejo de Estado**. Catedrática de Filosofía Moral y Política de la Universidad Nacional de Educación a Distancia (UNED), ha sido también patrona del Museo del Prado hasta 2023. Desde que irrumpiera con su tesis sobre *El derecho al mal* en 1980, no ha dejado de ser una ensayista prolífica y sentar cátedra sobre temas tan polémicos como la reciente ley del ‘solo sí es sí’, a ser miembro del jurado del Premio Princesa de Asturias.

MARIA ÁNGELES DURÁN (1942)

Socióloga CSIC

Madre del **concepto de «cuidatoriado»**, esta socióloga y profesora de investigación del Consejo Superior de Investigaciones Científicas (@CSIC), ha entrado en la historia por **ser la primera mujer en recibir el Premio Nacional de Sociología en 2018**. Pero su carrera ha estado plagada de barreras que se rompen. Su tesis doctoral, *El trabajo de las mujeres* en los años 70, supuso el inicio del feminismo académico en España. A sus 81 años colabora de modo habitual con entidades académicas y organismos internacionales como la **Organización Mundial de la Salud y ONU Mujeres**.

ORGULLO VIEJA

Compañía de Teatro

Pepa, Rafaela, Kiska, Antoñita, Esperanza, Catalina, Remedios y Pepi,

integrantes del montaje teatral 'Orgullo Vieja' y protagonistas de una película documental bajo el mismo nombre, han convertido en realidad su sueño de ser monologuistas y triunfar en el mundo del espectáculo. **Ocho mujeres del sevillano barrio de Triana, de entre 70 y 97 años**, que decidieron unirse y que en 2023 agotaron entradas en toda España con sus **monólogos de humor sobre una vejez diferente**, en los que reivindican entre risas una mayor visibilidad y respeto para las mujeres mayores.



Salud **Guía**

Dietas Fitness

NOTICIAS Todo lo que debes saber sobre el Valencia CF

SALUD CEREBRAL

Alerta de los neurólogos: cerca del 30% de los menores de 50 años que sufren un ictus han consumido drogas

Las probabilidades de padecer un accidente cerebrovascular en las 24 horas posteriores a tomar sustancias como la cocaína se multiplican por siete



Una mujer y un hombre esnifan sendas rayas de cocaína / **EP**

PUBLICIDAD

Nieves Salinas

Madrid 27 JUN 2025 4:50

Aproximadamente **un 30% de los menores de 50 años** que sufren un [ictus](#) admiten que han consumido drogas ilícitas previamente. Un consumo peligroso: se ha convertido en uno de los factores del aumento de este tipo de accidentes cerebrovasculares en personas jóvenes, advierte la **Sociedad Española de Neurología** (SEN). En la última década, los casos de ictus en personas de entre 20 y 64 años **han aumentado alrededor de un 25%**. Detrás de este incremento -que se ha producido en prácticamente todos los países europeos- no solo están las mejoras en el diagnóstico, sino también una mayor prevalencia de factores de riesgo entre la población más joven y, cada vez más, el creciente uso de [drogas](#).

PUBLICIDAD

En vísperas del Día Mundial contra la Droga, la sociedad científica alerta del impacto y de los riesgos reales que tiene el consumo de estas sustancias **en la salud vascular y cerebral**. La incidencia de ictus en adultos jóvenes ha aumentado constantemente en los últimos 20 años, al igual que el consumo de drogas ilícitas o de abuso, indica. De los 100.000 casos de ictus que aproximadamente se producen cada año en España, la SEN estima que entre el 10% y el 20% se dan en personas de **entre 18 y 50 años**.

PUBLICIDAD

PUBLICIDAD

Más casos en jóvenes

"La edad **es el principal factor de riesgo** no modificable para padecer un ictus, pero en los últimos años estamos observando que, mientras los casos en personas mayores están disminuyendo gracias al mejor control de los factores de riesgo vascular (hipertensión arterial, tabaquismo, **colesterol, obesidad/sobrepeso, diabetes**) y la introducción de nuevos tratamientos, la incidencia entre adultos jóvenes está aumentando", señala la

doctora Marta Guillán, miembro del Grupo de Estudio de Neurología Crítica e Intensivista de la SEN.

"Detrás de este aumento está una mayor prevalencia de estos factores **de riesgo vascular**, incluyendo el sedentarismo y el estrés en la población joven, pero también **un aumento claro del consumo de drogas** que llega hasta el 30% en algunos estudios poblacionales", añade.

PUBLICIDAD

Las sustancias

En [Europa](#), aproximadamente el 30% de las personas de entre 15 y 64 años han consumido alguna vez una droga ilícita. El cannabis, la cocaína, el éxtasis, las anfetaminas y la heroína u otros opioides son las sustancias más consumidas y, además, este consumo **ha aumentado "notablemente"** en la última década, reseña la SEN.

Un 19% de los jóvenes españoles (entre 15 y 34 años) y un 10% de la

año

Según los últimos datos disponibles que expone la SEN, un 19% de los jóvenes españoles (entre 15 y 34 años) y un 10% de la población adulta española (**entre 15 y 64 años**) ha consumido cannabis en el último año; un 3% de los jóvenes y un 2,4% de la población adulta ha consumido cocaína; un 1,8% y un 0,8%, respectivamente, ha consumido éxtasis; y un 1,1% y un 0,6%, anfetaminas. Un factor de riesgo "especialmente relevante" en [pacientes](#) jóvenes, quienes están expuestos a un mayor riesgo de ictus "tanto por el consumo directo como por otras consecuencias **derivadas de su uso**, como por ejemplo, infecciones".

PUBLICIDAD

PUBLICIDAD

Las nuevas drogas

sustancias que pueden provocar tanto ictus isquémicos como hemorrágicos. Pero además, drogas que antes se creían inocuas en términos de riesgo vascular (como el cannabis, el éxtasis o el LSD) ahora también sabemos que se asocian con **un mayor riesgo**", indica la especialista.

Existen, además, una serie de 'nuevas drogas' -como las catinonas sintéticas (mefedrona, metedrona, metilcatinona, MDPV), cannabinoides sintéticos, *poppers*, GHB, GBL, ketamina, tusi o 'agua de Dios', entre otras, cita la neuróloga-, que también representan "**un riesgo vascular** o pueden causar daño en el sistema nervioso y cuyo consumo ha aumentado considerablemente en los últimos cinco años, sobre todo en contextos de policonsumo o **en prácticas como el chemsex**".

PUBLICIDAD



Un festival de música / EP

Después del [Reino Unido](#), España es el segundo país de Europa donde más cocaína se consume. La cocaína es, además, la segunda droga ilícita **más consumida tras la marihuana**, y la más comúnmente asociada **con el riesgo de ictus**. Hay abundante evidencia científica de que su consumo está fuertemente vinculado a un mayor riesgo: las probabilidades de padecer un ictus en **las 24 horas posteriores** al consumo se multiplican por siete, y su uso frecuente (más de una vez por semana) puede duplicar ese riesgo, explica la SEN.

Evento vascular

Otras sustancias, **como el éxtasis**, aumentan más de cuatro veces la probabilidad de sufrir un evento vascular grave; el consumo de heroína y otros opioides incrementa el riesgo 3,6 veces, y el cannabis casi lo duplica. En consecuencia, los consumidores de drogas de abuso tienen un riesgo 6,5 veces mayor de ictus **tanto hemorrágico como isquémico**.

El consumo puede dañar el sistema nervioso de diferentes maneras: produciendo toxicidad neuronal y, con ello, deterioro cognitivo precoz

Además, concluyen los neurólogos, el consumo puede dañar el sistema nervioso de diferentes maneras: produciendo toxicidad neuronal y, con ello, **deterioro cognitivo precoz**; daño sobre los vasos sanguíneos, lo que puede producir tanto ictus isquémicos como hemorrágicos, así como predisponer la formación de aneurismas; y también afectar al centro respiratorio y al nivel de conciencia, lo que puede llevar **al coma y a la muerte**. Estos daños pueden aparecer tanto con el consumo ocasional, como el habitual, la sobredosis e, incluso, **la abstinencia**.

TEMAS

[DROGAS](#)[ICTUS](#)[ENFERMEDADES](#)[PACIENTES](#)



SUPERLONGEVIDAD

El caso de María Luisa, de 106 años, que usa el móvil cada día para jugar: "No quiero perder la cabeza"



María Luisa Merelles, a punto de cumplir 106 años, con el Dr. Manuel de la Peña. EUROPA PRESS



Raquel Noya

26 JUN 2025 - 15:09h.

El juego puede ser una de las mejores inversiones para nuestra salud ya que protege el cerebro del deterioro cognitivo

María Luisa Merelles, de 106 años, juega a diario al solitario en su móvil y también lo usa para llamar a sus amigas

Compartir



En un mundo donde la esperanza de vida continúa en aumento, la búsqueda de una **vejez saludable y plena** se ha vuelto una prioridad. ¿Quién no desea **vivir más y mejor**? Pues resulta que las claves para lograrlo no radican solo en lo que

comemos o cuantas horas dormimos, sino también en algo tan básico (y divertido) como **jugar y mantener la mente activa**. Sí, has leído bien: jugar, hacer actividades que nos hagan pensar, reír, coordinar, competir o simplemente disfrutar.



El juego ayuda a que el cerebro cree nuevas conexiones neuronales, **fortalezca la memoria** y se mantenga joven por más tiempo. No es magia, **es neurociencia**: cuanto más activos estamos (física y mentalmente), más protegidos estamos contra el deterioro cognitivo y las enfermedades relacionadas con la edad. Así que sí, jugar puede ser una de las mejores inversiones para nuestra salud y nuestra longevidad.

PUEDE INTERESARTE

Cómo mejorar la concentración después de los 50, según Harvard

Y un buen ejemplo de que el juego es una herramienta súper poderosa para mantener en forma el cerebro y, por tanto, alargar la vida, es el caso de **María Luisa Merelles**, que el próximo 15 de julio cumplirá **106 años** y disfruta de una **capacidad intelectual “inmejorable”**, tal y como ha podido constatar el **doctor Manuel de la Peña**, Presidente del Instituto Europeo de Salud.


PUEDE INTERESARTE

El hábito que protege la memoria y mantiene el cerebro activo a partir de los 60 años

Destreza con el móvil

Este experto en longevidad, que entrevistó a María Luisa en el marco de una investigación sobre el estilo de vida de las personas “supercentenarias”, quedó impactado por la capacidad de la anciana para **jugar al solitario en su propio móvil**, desde el que también llama a sus amigas “para seguir haciendo **un montón de planes sociales**”, confiesa. “No quiero perder la cabeza, y para no perderla tenemos que hacer estas cosas”, explica la mujer mientras coloca las cartas a golpe de click en la pequeña pantalla.

Newsletter



¡Suscríbete a la newsletter de **Uppers** para enterarte de todo!

Introduce tu correo electrónico

☐ Acepto la [política de privacidad](#)

Recibir noticias

María Luisa, que conoce países de medio mundo gracias a su **amor por los viajes**, es una de las integrantes de lo que el doctor De la Peña describe como “yacimiento de supercentenarios”, formado por ancianos que, como ella, han superado dos guerras mundiales, una guerra civil y varias pandemias, y que viven sin miedo a morir, “disfrutando al máximo de la vida”.

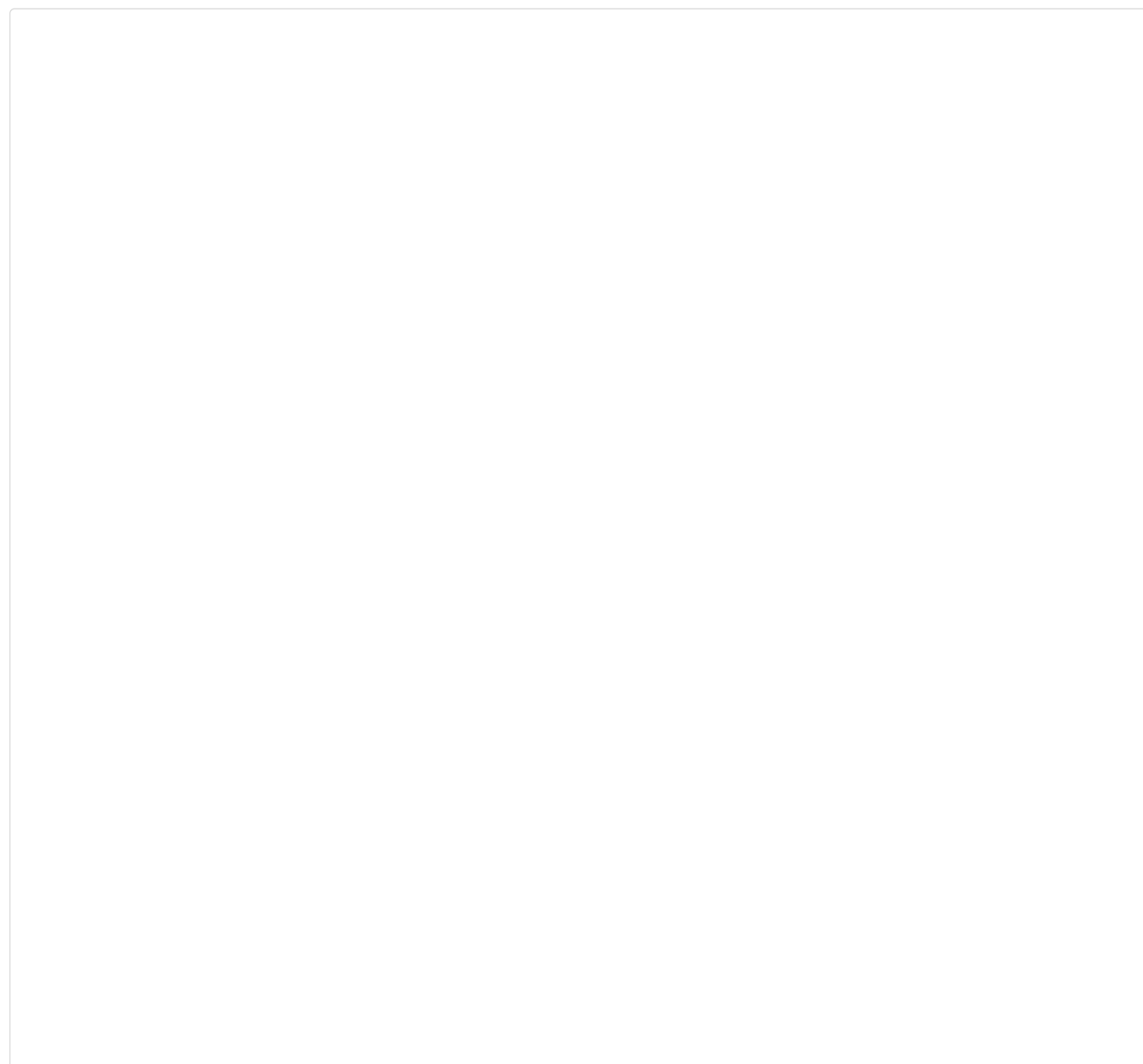
Yacimiento de supercentenarios

El gurú de la longevidad Manuel de la Peña se ha propuesto hacer un recorrido por España y conocer a los 20.000 centenarios que hay registrados, investigando su estilo de vida y costumbres para descubrir las **claves de la**

investigando su estilo de vida y costumbres para descubrir las **claves de la superlongevidad** y darlas a conocer al mundo. Gracias a este “tour interminable”, el reputado cardiólogo ha podido descubrir un verdadero “yacimiento de supercentenarios”, como él denomina.

Ellos y ellas, ancianos de más de 100 años con una energía que asombra, les han revelado, de primera mano, sus secretos para llegar sanos a los 120, y muchos de los vídeos se han hecho virales en sus redes sociales, alguno con más de 6 millones de visitas en tan solo unos días.

Este legado de conocimientos se recoge en su libro, *Guía para vivir sanos 120 años*, un bestseller que relata historias reales y llenas de ternura a través de entrevistas clínicas, realizadas por este gurú de la longevidad, impregnadas de un gran humanismo que resulta paradigmático.



Vivir sin riesgo de ictus ni infartos

Historias como la de **Servando Palacín**, de 110 años, que a los 109 se convirtió en la primera persona en el mundo en recibir un marcapasos y todos los días realiza ejercicios tipo bicicleta en la cama; la de **Crescencia Galán**, que con 110 años realiza una tabla de ejercicios de 20 minutos al día o la de la propia **María Luísa Merelles**, que se maneja con su smartphone como una quinceañera, reflejan la máxima del doctor de que “la edad es simplemente una barrera mental, ya que cumplir años no es un obstáculo para curarse ni operarse, ni mucho menos para cumplir sueños”.

De la Peña subraya que en todos ellos **la clave es que su colesterol está en 120 y su tensión en 120/80**, lo que les permite “vivir sin riesgo de ictus ni de infartos,

y sobre todo sin riesgo de perder la cabeza”.

Claves para mantener activo el cerebro

La rutina de María Luísa, aparentemente simple, encierra una gran verdad: mantener la mente en marcha es clave para vivir más y mejor. La ciencia lo respalda. Con motivo de la Semana del Cerebro, la Sociedad Española de Neurología compartió una serie de recomendaciones para **cuidar nuestra salud cerebral** y llegar a una vejez tan lúcida como la de esta *superabuela techie*:

- Activa tu mente: Haz cosas que te hagan pensar como leer, escribir, aprender idiomas, jugar al ajedrez, hacer manualidades o resolver crucigramas.
- Muévete a diario: El ejercicio físico ayuda al cerebro. Caminar al menos 30 minutos al día ya marca la diferencia.
- Di no a sustancias dañinas: Evita alcohol, tabaco, drogas y ambientes muy contaminados.
- Cuida tu salud general: Controla tu presión arterial, el azúcar en sangre y otros factores que afectan al sistema circulatorio.
- Conéctate con otros: Hablar, reír y compartir tiempo con familia o amigos protege tu mente del deterioro.
- Come sano: Menos ultraprocesados y más frutas, verduras, legumbres y aceite de oliva. La dieta mediterránea es ideal.
- Duerme bien: Intenta dormir unas 8 horas diarias y cuida la calidad del descanso.
- Pantallas con medida: El abuso de redes sociales y dispositivos reduce tu capacidad de atención y puede afectar al sueño.
- Protégete físicamente: Usa siempre el cinturón en el coche y casco en bici, patinete o en el trabajo si hace falta.
- Relájate y sé positivo: El estrés constante no le hace bien al cerebro. Rodéate de buen humor, risa y actitud positiva.



▼ Spain (España)



Su fuente de conocimiento farmacológico

▼ Spain (E

Buscar



[Indices](#)

[Vademecum Box \(/box-es\)](#)

[Noticias \(/noticias-generales-1\)](#)

[Productos \(/productos-vademecum\)](#)

Última Información

[Indices](#)

[Vademecum Box \(/box-es\)](#)

[Noticias \(/noticias-generales-1\)](#)

[Principios Activos \(/noticias-principios-activos-1\)](#)

[Alertas \(/noticias-alertas-1\)](#)

[Problemas Suministro \(/noticias-problemas-suministro-1\)](#)

[Conéctate](#)

[Regístrate](#)

[Actualización monografías Principios Activos \(/noticias-atcmodificados-1\)](#)

[Noticias \(/noticias-generales-1\)](#)

Así afectan las altas temperaturas y los cambios de rutina al sueño

VADEMECUM - 30/06/2025 [ALERTAS \(/busqueda-noticias-categoria_6-1\)](#)

El calor y la alteración de hábitos pueden derivar en insomnio, fatiga y desajustes emocionales.










Su fuente de conocimiento farmacológico

Buscar

- 
- [Indices](#)
- [Vademecum Box \(/box-es\)](#)
- [Noticias \(/noticias-generales-1\)](#)

Española de Neurología (SEN), entre un 25 y un 35 % de la población adulta padece insomnio transitorio. Un problema cada vez más frecuente que, además, se intensifica durante los meses de verano.

- [Indices](#)
- [Vademecum Box \(/box-es\)](#)
- [Noticias \(/noticias-generales-1\)](#)

[Productos \(/productos-vademecum\)](#)



[Conéctate](#) [Regístrate](#)

En esta época, el sueño de millones de personas se ve alterado por dos factores principales: el calor extremo y la ruptura de hábitos. La consecuencia es clara: **malestar, irritabilidad, falta de concentración e incluso un aumento del estrés diario.**

Y es que cuando las temperaturas nocturnas superan los 24 °C, el cuerpo tiene dificultades para alcanzar su temperatura ideal de descanso (entre 18 y 20 °C). Esto **interrumpe las fases profundas del sueño**, genera sudoración excesiva, despertares frecuentes y una marcada sensación de fatiga al despertar.

5 consejos para dormir mejor cuando llega el calor

Para combatir este fenómeno, desde Nara Seguros proponen cinco recomendaciones para mejorar el descanso incluso en los días más calurosos:

- 1. Ventila y oscurece tu habitación:** ventilar a primera hora y cerrar persianas durante el día ayuda a mantener una temperatura más fresca por la noche. Utiliza ropa de cama ligera, preferiblemente de algodón o lino.

[DESCARGAR LA APP](#) >[SOLICITAR CITA](#) >[Nuestro Cuadro
hospital médico](#)[Especialidades
para el
paciente](#)[Información Pruebas
y servicios](#)[Viamed
Salud](#)[→ Mi Viamed](#)


< Cuadro médico

[Pedir cita](#) >

Dra. Guillem Mesado, Amparo

NEUROLOGÍA

Formación académica

 Dra. Amparo Guillem Mesado es Licenciada en Medicina y Cirugía por la Universidad Complutense de Madrid y especialista en Neurología, formación que completó en el Hospital de la Cruz Roja. A lo largo de su trayectoria profesional ha trabajado como neuróloga en centros como el Hospital de La Princesa y el Hospital

[DESCARGAR LA APP](#) >[SOLICITAR CITA](#) >[Nuestro Cuadro
hospital médico](#)[Especialidades para el
paciente](#)[Información Pruebas
y servicios](#)[Viamed
Salud](#)[→ Mi Viamed](#)

superación neurología y, cuando es necesario, estudios de imagen como MRI o resonancia magnética. En casos refractarios, aplica tratamientos avanzados como infiltración de toxina botulínica o estimulación suboccipital.

La Dra. Guillem es autora de numerosas publicaciones científicas, conferenciante habitual en congresos nacionales e internacionales y docente en el ámbito universitario y hospitalario. Ha participado en proyectos de investigación sobre esclerosis múltiple y demencias, centrando su interés principal en el estudio clínico y epidemiológico de las cefaleas. Es miembro activo de la Sociedad Española de Neurología, la Sociedad Madrileña de Neurología y de sus grupos de estudio en cefaleas.

DIRECCIÓN

C/La Granja, 8
28003 Madrid

Información: 914 539
400

Radiología: 914 539 420

Urgencias: 914 539 410

Consultas externas: 912
991 299

Atención al Paciente:
900 001 900

REDES SOCIALES



[Información para el paciente](#) | [Política de privacidad](#) | [Política de cookies](#) | [Aviso Legal](#) | [Canal Cumplimiento](#)

Copyright Viamed | All Rights Reserved |



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



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



Noticias de Ejercicio y deporte
(<https://www.webconsultas.com/noticias/ejercicio-y-deporte/>)

Imitar los efectos del ejercicio con fármacos ayudaría a frenar el alzhéimer

Descubren cómo reproducir los beneficios del ejercicio sobre el cerebro mediante terapias o fármacos que activen los mismos mecanismos cerebrales que se estimulan al caminar en pacientes con alzhéimer que no pueden realizar actividad física.



Compartido: 1



Por: EVA SALABERT ([HTTPS://WWW.WEBCONSULTAS.COM/AUTORES/EVA-SALABERT](https://www.webconsultas.com/AUTORES/EVA-SALABERT))
30/06/2025

[X\(https://twitter.com/evasalabert\)](https://twitter.com/evasalabert)

[inhttps://es.linkedin.com/pub/eva-salabert/25/9a4/888](https://es.linkedin.com/pub/eva-salabert/25/9a4/888)

Hace tiempo que los científicos comprobaron que la práctica de [ejercicio físico tiene un efecto positivo sobre el cerebro y puede prevenir el deterioro cognitivo](https://alz-journals.onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/alz.70007) (<https://alz-journals.onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/alz.70007>) ¹ o enlentecer el avance del [alzhéimer](https://www.webconsultas.com/alzheimer/alzheimer-242) (<https://www.webconsultas.com/alzheimer/alzheimer-242>) y otros trastornos similares. Sin embargo, muchas personas que ya padecen esta enfermedad tienen problemas de movilidad que les impiden realizar actividad física. Por ello, un equipo de investigadores del Centro de Investigación Cardiovascular del Hospital General de Massachusetts y la [Escuela de Medicina de Harvard](https://news.harvard.edu/gazette/story/2025/06/an-exercise-drug/) (<https://news.harvard.edu/gazette/story/2025/06/an-exercise-drug/>) ² ha buscado una alternativa que permita lograr los mismos beneficios sin necesidad de pisar un gimnasio.

▼ PUBLICIDAD

“Sabemos que el ejercicio tiene muchos beneficios para el cerebro y previene la enfermedad de Alzheimer”, afirmó la autora principal, Christiane Wrann, profesora adjunta de medicina en el Centro de Investigación Cardiovascular del Hospital General de Massachusetts y la Facultad de Medicina de Harvard en una nota publicada por el centro. “En lugar de prescribir ejercicio, buscamos activar estas vías moleculares mediante farmacología para mejorar la función cognitiva en estos pacientes”.

El alzhéimer es la causa más común de demencia y en [España afecta a alrededor de 800.000 personas, según datos de la Sociedad Española de Neurología \(SEN\)](https://www.sen.es/saladeprensa/pdf/Link451.pdf) ³, mientras que, en Estados Unidos, los [Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades \(CDC\)](https://www.cdc.gov/alzheimers-dementia/about/alzheimers.html) ⁴ estiman que 6,7 de adultos viven con esta enfermedad y esta cifra se podría duplicar para el año 2060. Por eso es tan necesario encontrar opciones eficaces para prevenir o retrasar su aparición.

▼ PUBLICIDAD

■ Terapias génicas o fármacos que imiten el impacto del ejercicio en el cerebro

Numerosos estudios han demostrado que el ejercicio de resistencia –como caminar– puede ralentizar el deterioro cognitivo. Por ejemplo, [una investigación de 2022](https://jamanetwork.com/journals/jamaneurology/fullarticle/2795819) ⁵ reveló que caminar unos 4.000 pasos diarios reduce en un 25% el riesgo de desarrollar alzhéimer, y que dar 10.000 pasos al día puede disminuirlo hasta un 50%, destaca Wrann.

Pero no todos los pacientes están en condiciones de alcanzar ese nivel de actividad, ya que tanto la fragilidad propia de la edad, como los síntomas de la enfermedad dificultan el movimiento, reconoce la experta. “Siempre les recomiendo a quienes pueden hacer ejercicio que lo hagan”. “Hay una gran población de pacientes que simplemente no tiene la capacidad de hacer suficiente ejercicio como para obtener todos estos beneficios”, añade.

▼ PUBLICIDAD

Por eso, el equipo de Wrann se propuso estudiar qué ocurre exactamente en el cerebro cuando hacemos ejercicio, para así poder imitar sus efectos. Utilizando una técnica llamada secuenciación de ARN en núcleos individuales, analizaron tejidos del hipocampo –una región clave del cerebro implicada en la memoria y el aprendizaje, y que se ve afectada en las [primeras fases del alzhéimer \(https://www.webconsultas.com/alzheimer/sintomas-del-alzheimer244\)](https://www.webconsultas.com/alzheimer/sintomas-del-alzheimer244)–, tomados de ratones sometidos a ejercicio aeróbico (correr en rueda).

Esta tecnología permite observar qué genes están activos en cada célula del cerebro. Así, los científicos pueden ver cómo se comunican entre sí las neuronas y cómo reacciona cada una frente al ejercicio, tanto en cerebros sanos, como en aquellos con signos de alzhéimer. Los resultados obtenidos en ratones se compararon luego con datos procedentes de tejidos cerebrales humanos. “Sabemos qué célula se comunica con las demás y qué se dicen”, dijo Wrann. “Y sabemos qué sucede en el cerebro de una persona con alzhéimer. Y también sabemos qué le sucede al cerebro de una persona con alzhéimer cuando hace ejercicio”.

“Sabemos con certeza que mantenerse activo retrasa la enfermedad. Las personas físicamente activas tienen menos riesgo de padecer demencia o, si la desarrollan, lo hacen más tarde”

Los [resultados del estudio se han publicado en Nature neuroscience \(https://www.nature.com/articles/s41593-025-01971-w\)](https://www.nature.com/articles/s41593-025-01971-w) ⁶ y uno de los hallazgos más relevantes fue la identificación del gen ATP11F1, cuya actividad parece estar relacionada con una mayor neuroplasticidad –es decir, la capacidad del cerebro para generar nuevas neuronas y conexiones sinápticas–, lo que es fundamental para el aprendizaje y la memoria. “En el Alzhéimer, este gen se vuelve menos activo”, comenta Wrann. “Pero con el ejercicio, su función se reactiva. Y eso ayuda a que las neuronas sobrevivan, se regeneren y se comuniquen mejor”.

El siguiente paso, según Wrann, es explorar formas de activar este gen en humanos sin necesidad de que hagan ejercicio físico. La idea es desarrollar terapias génicas o fármacos que imiten el impacto del ejercicio en el cerebro. “Hoy en día, la ciencia biomédica cuenta con múltiples herramientas para modificar la actividad genética”, señala. “Estamos trabajando en identificar cuál sería la mejor forma de estimular este gen y qué tipo

mantenerse activo retrasa la enfermedad. Las personas físicamente activas tienen menos riesgo de padecer demencia o, si la desarrollan, lo hacen más tarde. Pero cuando el deterioro ya está avanzado, incluso participar en un programa de ejercicios se vuelve muy complicado”.

⊕ Fuentes

Actualizado: 30 de junio de 2025

ETIQUETAS:

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

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

[Tercera edad \(https://www.webconsultas.com/tercera-edad\)](https://www.webconsultas.com/tercera-edad)

[Ejercicio y enfermedad \(https://www.webconsultas.com/categoria/ejercicio-y-deporte/ejercicio-y-enfermedad\)](https://www.webconsultas.com/categoria/ejercicio-y-deporte/ejercicio-y-enfermedad)

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

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

💡 También te puede interesar...

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

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