

20minutos



Sofía Marquet, psicóloga: "Esto es lo que yo hago todas las noches para poder dormir"

ACTUALIDAD 20MINUTOS | NOTICIA 10.03.2025 - 08:26H

Cuando pensábamos que ya sabíamos todos los trucos para conciliar el sueño, una psicóloga desvela qué último paso no debemos olvidar para completar el ritual de calma necesaria a última hora del día.

[Los motivos por los que la mayoría de los españoles no pueden dormir seguido durante la noche](#)

neras De Estar Más Alerta Por Las Mañanas





INICIO AMES ▾ MIASTENIA ▾ NOTICIAS ACTIVIDADES

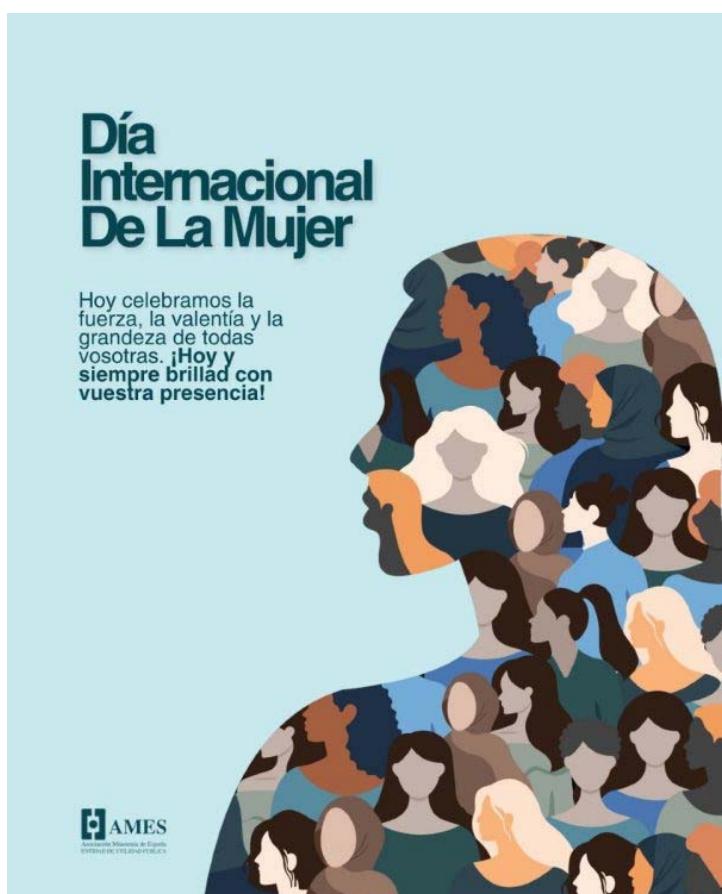
HAZTE SOCIO DONATIVO BIBLIOTECA CONTACTO

El 70% de los casos de Miastenia en menores de 40 años son mujeres: AMES solicita mayor visibilidad y apoyo en el Día Internacional de la Mujer

Valencia, 8 de marzo de 2025 – Con motivo del Día Internacional de la Mujer, la Asociación Miastenia de España (AMES) desea destacar la situación de las mujeres que conviven con la Miastenia, una enfermedad neuromuscular crónica y rara que afecta principalmente a las mujeres jóvenes. Según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN), aproximadamente el 70% de los casos de Miastenia en personas

menores de 40 años se dan en mujeres.

La Miastenia se caracteriza por la debilidad y fatiga de los músculos voluntarios, lo que dificulta tareas cotidianas y afecta significativamente la calidad de vida de quienes la padecen. Además, se trata de una patología compleja de diagnosticar, ya que sus síntomas suelen confundirse con otras enfermedades, lo que puede retrasar el tratamiento adecuado durante años.



Impacto en la vida de las mujeres con Miastenia

Las mujeres con Miastenia no solo enfrentan desafíos físicos, sino que a menudo deben compaginar el impacto de la enfermedad con sus responsabilidades familiares, laborales y sociales. Según la

Federación Española de Enfermedades Raras (FEDER), 7 de cada 10 mujeres con enfermedades raras han visto agravada su condición debido a retrasos en el diagnóstico.

Además, aunque no existen estudios específicos que comparan el tiempo de diagnóstico de la Miastenia entre mujeres y hombres, diversos informes destacan que las mujeres suelen experimentar retrasos más prolongados en el acceso a diagnósticos médicos. Según un estudio publicado en The Lancet, las desigualdades de género influyen en la capacidad de las mujeres para buscar y obtener diagnósticos

tempranos y atención de calidad en diversas patologías, lo que tiene consecuencias negativas en su salud.

El impacto de la enfermedad en la vida diaria limita la autonomía personal, afectando tanto la movilidad como la capacidad para realizar actividades cotidianas. "Esta doble vulnerabilidad puede generar mayores dificultades en el acceso al empleo, la educación y la participación social, perpetuando situaciones de exclusión, afirma Dña. Raquel Pardo Gómez, Presidenta de AMES.

Compromiso con la igualdad y la visibilidad

Con motivo del Día Internacional de la Mujer, la asociación recuerda la importancia de que las instituciones y la sociedad en su conjunto visibilicen la realidad de las mujeres con enfermedades crónicas y raras. "El acceso al diagnóstico temprano y al tratamiento adecuado no debe depender del género. Desde AMES, seguiremos luchando para que ninguna mujer con Miastenia tenga que esperar años para recibir la atención que merece". Comenta Dña. Raquel Pardo Gómez.

© Copyright 2018 - MIASTENIA | AMES | Desarrollado por [SERVINFOR](#) | Todos los derechos reservados | [AVISO LEGAL](#) | [POLÍTICA DE PRIVACIDAD](#)





Selecciona tu emisora

Cadena SER

Salud y bienestar

José Andrés Luna, presidente de la Asociación de Parkinson On-Off: "Muchas veces parece que estas borracho"

El Real Gran Casino de Murcia ha acogido la presentación del 25 aniversario de la asociación de Parkinson On/Off de la Región de Murcia



La concejal de Bienestar Social, Familias e Igualdad, Pilar Torres, El director general de Planificación, Farmacia e Investigación Sanitaria, Jesús Cañavate y José Andrés Luna, Presidente de la Asociación On-Off en el acto de presentación. / Lucas Almansa



Cadena SER

SER Deportivos Francisco José Delgado

Leer texto resaltado

Consejos prácticos para mejorar nuestra calidad del sueño

Publicado el 10 de marzo de 2025

La media recomendada de sueño para un adulto sano ronda las siete horas, una cantidad que ayuda a mantener una buena salud física y mental, mejorando el estado de ánimo, la concentración y el rendimiento. La cantidad óptima varía según la persona y dependen factores como la genética, el estilo de vida o posibles enfermedades.

Según la Sociedad Española de Neurología (SEN) existen más de cien trastornos del sueño, destacando entre las más frecuentes el insomnio, la apnea del sueño o sonambulismo. Entre las causas más comunes de estas enfermedades aparecen factores como el estrés, la ansiedad o la obesidad. Además, muchos profesionales aseguran una conexión a largo plazo entre la calidad del sueño y problemas de deterioro cognitivo.

¿Para qué sirve el sueño?

El sueño,



especialmente en sus fases más profundas, es esencial para eliminar los deshechos celulares (toxinas y subproductos metabólicos) que vamos acumulando durante el día. Este proceso es clave para garantizar **nuestra salud cerebral y general**.

medida que envejecemos la cantidad y calidad del sueño tiende a disminuir y puede acabar teniendo consecuencias negativas en nuestra salud física, mental y emocional.

Además, es fundamental para la **reparación de tejidos y producción de hormonas**, haciendo que exista un nivel de energía suficiente para aguantar el día y, en personas mayores, para mantener correctamente la movilidad y la fuerza muscular.

No dormir lo suficiente hace que la memoria, el pensamiento claro y el aprendizaje se resientan, de ahí que haya un riesgo mayor en desarrollar enfermedades neurodegenerativas.

Casi la mitad de la población española carece de un descanso de calidad y además, tiene un impacto claro en el tiempo de vida. El doctor **Vicente Mera**, experto en **longevidad**, afirma que “dormir menos de seis horas al día durante una década, puede reducir la esperanza de vida hasta en un año” debido a su impacto en el sistema cardiovascular y metabólico.

Mera también opina que es importante no exponerse a luces brillantes por la noche, ya que puede suprimir la producción de melatonina, haciendo que el sueño se retrase. Para las personas que no padeczan fotosensibilidad o migrañas, recomienda utilizar por la mañana lámparas de luz durante veinte minutos a una distancia adecuada para sincronizar el reloj biológico.

¿Cómo dormir mejor?

Pero, ¿Cuáles son los mejores consejos para llevar este proceso de la mejor manera posible?

Aquí te dejamos algo de información para que lo apliques en tu rutina:

- Acuéstate y despiértate todos los días a la misma hora, incluidos los fines de semana. La regularidad ayuda a

fortalecer el ciclo natural de sueño y vigilia de tu cuerpo.

- Prueba a leer o escuchar música relajante si no puedes dormir.
- Evita las cenas pesadas o abundantes y deja que pasen dos horas antes de acostarte.
- Ten precaución con la nicotina, la cafeína y el alcohol.
- No te eches siestas largas que puedan interferir con tu horario nocturno.
- Incorpora ejercicio físico en tu rutina, pero evita hacerlo cerca de la hora de acostarte.
- Además de melatonina, suplementos como magnesio, valeriana, ashwagandha o lavanda nos ayudan también a conciliar el sueño.



La tecnología nos ayuda a dormir

Además, hoy día disponemos de apps y herramientas digitales que nos facilitan controlar la calidad de nuestro sueño contando con un gran abanico de **sonidos relajantes, canciones y ejercicios de**

meditación. Algunas de ellas son:

- **Sleep Cycle:** Es una app de monitoreo del sueño que utiliza la tecnología de análisis de sonido para rastrear los ciclos y despertar a la persona en el momento más adecuado durante la fase ligera del sueño.
- **Calm:** Esta herramienta está centrada en la relajación y el bienestar y cuenta con un gran banco de sonido, con diferentes tipos de canciones e historias que ayudan a calmar la mente.
- **Headspace:** Esta aplicación de meditación intenta mejorar la calidad del sueño ofreciendo técnicas de relajación y respiración para reducir la ansiedad antes de acostarse.



Aunque los relojes y anillos inteligentes que radiografían el sueño son útiles para hacernos una idea sobre los patrones que seguimos a la hora de dormir, su precisión puede variar y la obsesión por los datos puede generar ansiedad y, por tanto, empeorar nuestra calidad de sueño.

Definitivamente, priorizar la calidad del sueño mejora nuestro bienestar físico y mental y permite disfrutar de una vida más

activa y saludable, pero como todo, cada caso es único y depende de la persona, así que si estás pasando por un mal momento en tu calidad del sueño, lo ideal es **consultarlo con un profesional**.

Si te ha resultado de interés esta noticia, aquí te dejamos otros contenidos que quizá te gusten:

[Complementos alimenticios: el ABC de las vitaminas](#)

[Ejercicio físico para cuidar tu salud cardiovascular](#)

[Cuida tu corazón con alimentos sanos](#)

Organizan



Comprometidos con la Agenda 2030



[ES NOTICIA](#) [Empleados públicos](#) [Sentencia Lastra](#) [Ayudas covid](#) [Ladrón Gioconda](#) [Gallo pluma](#)

Diario de León

[ÚLTIMA HORA](#) [LEÓN](#) [PROVINCIA](#) [SOCIEDAD](#) [DEPORTES](#) [GENTE](#) [CULTURA](#) [SUCESOS](#)

URGENTE Comunicado de Renfe para anunciar los grandes cambios en el interrail 2025

SOCIEDAD

Día Mundial del Sueño: 'Morfeo, no me abandones'

Todos sabemos que dormir a pierna suelta es uno de los mayores placeres que existen y que una noche de insomnio se puede convertir en una auténtica tortura. Pero de lo que tal vez no seamos tan conscientes es de la importancia que tiene este hábito en nuestra salud





El Día Mundial del Sueño tiene como objetivo concienciar sobre los trastornos de este acto y fomentar hábitos que promuevan un descanso de calidad. FOTO GPOINTSTUDIO-FREEPIK

Begoña de la Fuente

10.03.2025 | 11:55. Actualizado: 10.03.2025 | 11:55

Para ahondar sobre ello se celebra desde 2008 el Día Mundial del Sueño, una jornada establecida por la Sociedad Mundial del Sueño, cuyo objetivo es concienciar sobre los trastornos de este acto y fomentar hábitos que promuevan un descanso de calidad.

El evento se celebra anualmente el viernes antes del equinoccio de primavera, por lo que la fecha varía cada año. En 2025, la celebración tendrá lugar el 14 de marzo, bajo el lema 'Haz de la salud del sueño una prioridad', donde se nos recuerda que cuidar esta necesidad biológica es tan esencial como cuidar otras áreas de nuestra salud física y mental.

Cuarto pilar de la salud.

El sueño es un estado fisiológico de reposo que ocupa aproximadamente un tercio de la vida de un ser humano.

Durante esta fase se consolida la memoria y el aprendizaje y se reparan funciones que se han llevado a cabo durante el día, algo así como la 'puesta a punto' para seguir funcionando.

Visto de esta manera, dormir bien nos aseguraría una buena vejez, así como dormir mal, no tan buena, y es por eso por lo que los neurólogos se atreven a definir el sueño como el cuarto pilar de la salud.

De momento, está demostrado que dormir mal durante un periodo considerable de tiempo favorece la aparición de ansiedad y depresión, el aumento de peso y del colesterol, el riesgo de accidentes vasculares -infarto, ictus...- y la aparición temprana de enfermedades del deterioro cognitivo.

Cantidad y calidad.

Para averiguar si estamos durmiendo bien los expertos opinan que no hay patrones exactos, y que lo que determina el sueño de calidad es la sensación de descanso físico y mental durante el día.

Sin embargo, como pauta, la Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda dormir al menos de 6 a 7 horas diarias, teniendo en cuenta que no descansamos el mismo número de horas a lo largo de nuestra vida. Mientras que los bebés duermen en torno a 14 horas al día, en la edad adulta la cantidad se restringe hasta las 7-8 horas y por encima de los 65 años podría bajar hasta 6.

Y eso en cuanto a cantidad, porque también está demostrado que las interrupciones del sueño reducen igualmente los beneficios del descanso reparador. Es decir, que podemos dormir un número considerable de horas, pero si no son de calidad, 'no sirven'. Y, al contrario, si dormimos pocas horas y bien, el éxito está asegurado.

Las 4,00 de la mañana, la 'hora bruja'.

Si hay un momento en el que los insomnes aseguran 'contar ovejitas' es entre las 3.00 a las

5.00 de la madrugada, cuando todo está en calma, lo cual ha alentado mucha literatura al respecto.

Sin embargo, lejos de esoterismos, parece que la ciencia tiene una explicación al respecto.

Cada noche completamos dos o tres ciclos de sueño, con sus respectivas fases (superficial, profunda y REM). Pues bien, si nos vamos a la cama entre las 24.00 y las 01.00, parece que en torno a las 4.00 de la mañana habríamos completado el primer ciclo (de unas tres horas) y estaríamos a punto de empezar la fase de sueño superficial del segundo ciclo, de ahí que la posibilidad de despertarnos sea más alta.

Una vez despiertos, tocará entonces volver a intentar dormir, pero aquí la cosa se complica, teniendo en cuenta que ya hemos descansado unas horas y la necesidad de nuestro cuerpo no es la misma.

El temido insomnio.

Podría aparecer entonces el temido insomnio. La dificultad para conciliar el sueño -de primeras o tras una interrupción- afecta a aproximadamente el 10% de la población mundial y en España la cifra se mueve entre el 20 y el 48%, según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN).

Y aunque las causas son variadas (estrés, mala alimentación, enfermedades, etc.), los investigadores alertan actualmente sobre la aparición, los últimos años, de un nuevo culpable: el uso excesivo de dispositivos móviles y la 'luz azul' que emiten, similar a la luz natural del día, que confunde a nuestro cerebro.

De ahí que en ningún caso el insomne debería recurrir a ellos para matar esas horas de vigilia.

Siesta comodín.

Si la dificultad de caer en los brazos de Morfeo nos acecha, los expertos recomiendan intentar eliminar de la mente cualquier pensamiento estresante o imaginar una escena relajante que involucre el sueño y, si aún así persiste, la solución pasaría entonces por levantarse de la cama y realizar alguna actividad tranquila.

Aunque sin olvidar que siempre nos quedará la siesta, ese hábito saludable que se ha ido perdiendo debido al ritmo de vida actual, y que por raro que parezca sólo el 16 % de la población en España practica a diario, frente al 22 % de los ciudadanos alemanes que duermen siesta hasta 3 días a la semana.

SALUD

Leer con frecuencia y hacer cálculos a diario hace de escudo protector frente al declive del cerebro a partir de los 40 años

Cuanto más ejercitamos las neuronas en tareas matemáticas y la comprensión de textos más tarde notaremos los efectos propios del envejecimiento, asegura un estudio publicado 'Science Advances'

 3 comentarios

Un hombre con un libro durante la Feria Internacional del Libro de Panamá. BIENVENIDO VELASCO EFE

**Pilar Pérez**

Madrid

Actualizado Lunes, 10 marzo 2025 - 01:05

Echar mano del **cerebro** para hacer cuentas y leer con regularidad sirve de escudo protector frente al declive cognitivo. Esto es, cuanto más ejercitamos nuestras neuronas en tareas que impliquen el uso de cálculos matemáticos y la comprensión de textos más tarde notaremos los efectos propios del envejecimiento.

A esta conclusión llegó un equipo de investigadores alemanes y estadounidenses liderados Eric Hanushek, de la Universidad de Stanford (EEUU). Ellos descubrieron que para la mayoría de las personas las capacidades cognitivas aumentaban hasta los 40 años antes de reducirse y esto no sucedía en aquellas con un uso de habilidades superior a la media en el trabajo o en casa. Es decir, aquellos que ejercían trabajos que necesitaban de destrezas intelectuales en su día a día, más propio de los empleos del sector terciario (oficina) que del primario (agricultura y construcción, por ejemplo).

Los hallazgos se publicaron hace unos días en *Sciences Advances* donde se recogía la hipótesis de que los cambios en las habilidades percibidos en función de la edad se deberían a diferencias en los niveles de habilidad entre grupos.

Neurología Por qué entender el cerebro va a ser un nuevo Renacimiento: "Vamos a comprender quiénes somos por dentro"

Especial cerebro Así funciona el órgano más voluminoso del encéfalo

PARA SABER MÁS

Salud. Descubren pistas clave para ralentizar el deterioro muscular en el envejecimiento
C. FERNÁNDEZ , Barcelona



Salud. El cerebro de los centenarios: el secreto detrás de su longevidad y salud cognitiva
SONIA MORENO , Madrid



Para Guillermo García Ribas, miembro de la Sociedad Española de Neurología (SEN), este artículo sirve para demostrar que el envejecimiento «asociado a más lentitud y más dificultad mental» no tiene porque empezar en la edad adulta «en mitad de la crisis de los 40». «No, no en todos tiene que ser así. Si una persona está cultivada, lee con regularidad y hace cálculos mentales, no tiene porque iniciar ese proceso de declive».

El neurólogo destaca que hay motivos para pensar que se dan nuevas conexiones neuronales, como parte del mantenimiento de una capacidad activa. «El mensaje que manda es que eso que usted hace que envejezca más lento. Y eso, me parece que es un mensaje interesante», recalca García.

Incluso a principios del siglo pasado fue Santiago Ramón y Cajal, el padre de la neurociencia, ya apuntó sobre la existencia de **la plasticidad cerebral**, de la capacidad de este órgano vital de ir cambiando a lo largo de la vida, y de cómo "el hombre puede convertirse en el escultor de su propio cerebro".

Un editorial en *Scientific Reports* el año pasado abordaba esta disyuntiva: declive cerebral frente a conservación de aptitudes, a propósito de una serie de artículos sobre el envejecimiento cognitivo. "La estabilidad frente al declive del rendimiento de la memoria de trabajo está relacionada con el *mantenimiento cerebral*, utilizando medidas de integridad neuronal relacionadas con la tarea (por ejemplo, la actividad del córtex prefrontal) y más amplias (por ejemplo, el volumen del hipocampo y del ventrículo)".

¿CÓMO HICIERON LA INVESTIGACIÓN?

Para llevar a cabo la verificación de la teoría del equipo de Hanushek analizaron los datos del Programa Internacional de Evaluación de las Competencias de los Adultos (PIAAC), que medía las competencias lingüísticas y matemáticas de una población alemana de entre 16 y 65 años, y volvió a analizar una amplia muestra de la cohorte 3,5 años después. También se preguntó a los participantes con qué frecuencia realizaban actividades como leer el mail o calcular gastos en el trabajo o en casa.

Los investigadores determinaron que la media de las capacidades de lectura y matemáticas aumentaba hasta los 40 años, antes de empezar el descenso. Las personas con una frecuencia de uso de habilidades superior a la media en la esfera laboral y doméstica no mostraron ningún descenso de las habilidades con el paso del tiempo.

En el caso de los trabajadores de oficina (denominados *white collar*) y con estudios superiores con un uso de habilidades superior a la media, los niveles de habilidad aumentaron de forma constante más allá de los 40 antes de estabilizarse. Los autores también observaron que las habilidades matemáticas disminuían de forma más acusada con la edad en las mujeres que en los hombres. «Los resultados sugieren que las relaciones entre la edad y las habilidades de los adultos merecen atención política, en consonancia con las preocupaciones sobre la necesidad del aprendizaje permanente», asegura Hanushek, en una nota.

LAS OTRAS PISTAS: LOS EFECTOS 'COLATERALES' DE LOS HALLAZGOS

Sobre el poder de la lectura el neurólogo argumenta todo lo que supone la lectura: «Siempre hemos visto que es una tarea que va más allá del hecho de estar sentado. Desarrolla la imaginación, la creatividad, uno tiene que meterse en la trama, entender lo que está sucediendo». Por ello, García resume que esta actividad «va mucho más allá de las palabras. Y prueba de ello es que este artículo va también en esa línea».

MÁS EN EL MUNDO

Extremadura

Cáceres Badajoz Plasencia Mérida Vegas Altas Deportes Economía Opinión Caso Abierto Cultura

ÚLTIMA HORA Detenidos tres menores por la muerte de la cuidadora del piso tutelado en Badajoz

Medicina

Ana María, neuróloga extremeña: "Hay métodos que pueden evitar la transmisión de enfermedades raras"

Nacida en Puebla del Maestre (Badajoz), esta extremeña ha sido elegida para coordinar el Grupo de Estudio de Neurogenética y Enfermedades Raras de la Sociedad Española de Neurología



(https://

www.pacientesenbuenasmanos.com)



09 marzo 2025 49 Views

LA SEN PUBLICA LA NUEVA EDICIÓN DE SU MANUAL SOBRE PARKINSON



<https://www.pacientesenbuenasmanos.com/wp-content/uploads/2023/04/parkinson2023.png>) Redacción, 09-03-2025.- La Sociedad Española de Neurología (SEN) ha publicado una nueva edición del 'Manual SEN de Recomendaciones Diagnósticas y Terapéuticas en Enfermedad de Parkinson' (<https://www.sen.es/pdf/2025/GuiaParkinson2024.pdf>)', un libro escrito por expertos y que se ha actualizado para incorporar los últimos avances clínicos y

terapéuticos de la patología.

«Esta nueva edición tiene algunas diferencias notables respecto al anterior volumen de 2016 y su revisión de 2019. Por ejemplo, se han adaptado los criterios de evaluación de la evidencia y recomendaciones. Y también se ha incorporado la información más reciente sobre la evidencia disponible en el momento actual», ha explicado el coordinador del Grupo de Estudio de Trastornos del Movimiento de la Sociedad Española de Neurología, Álvaro Sánchez.

Además, Sánchez ha detallado que se han ampliado algunos capítulos de este documento:

«Sobre todo los referentes a terapias no farmacológicas y cuidados paliativos, que han tenido bastante desarrollo en los últimos tiempos y que son al menos tan importantes como los abordajes diagnósticos y terapéuticos más tradicionales. Asimismo se ha añadido un algoritmo de tratamiento para la enfermedad de Parkinson en fases no iniciales/no avanzadas, donde también ha habido abundantes desarrollos terapéuticos».

Tal y como recoge la OMC, desde su primera edición en los años 90, el objetivo del Manual ha sido

analizar de una manera global esta enfermedad de acuerdo a los avances que se han vivido en los últimos años. Por ello, se tiene en cuenta la nueva clasificación evolutiva de la enfermedad, que integra aspectos motores, no motores, cognitivos y la dependencia del paciente, y ayuda a **entender los subtipos evolutivos, valorando la presencia de la a-sinucleína, la neuroimagen y los genes**, siguiendo la corriente más actual de intentar entender la enfermedad como un síndrome clínico relacionado con distintas alteraciones.

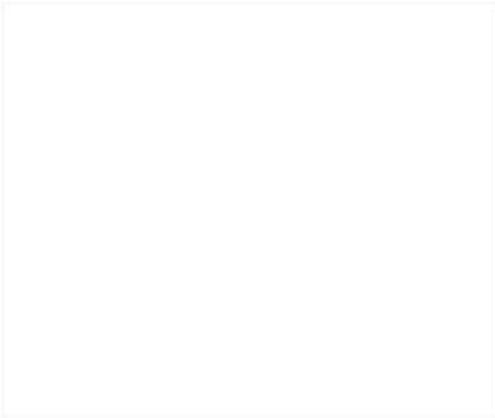
(<https://twitter.com/share?url=https://www.pacientesenbuenasmanos.com/la-sen-publica-la-nueva-edicion-de-su-manual-sobre-parkinson/>)

(<http://www.facebook.com/sharer.php?u=https://www.pacientesenbuenasmanos.com/la-sen-publica-la-nueva-edicion-de-su-manual-sobre-parkinson/>)

(<https://plus.google.com/share?url=https://www.pacientesenbuenasmanos.com/la-sen-publica-la-nueva-edicion-de-su-manual-sobre-parkinson/>)

(<http://www.linkedin.com/shareArticle?mini=true&url=https://www.pacientesenbuenasmanos.com/la-sen-publica-la-nueva-edicion-de-su-manual-sobre-parkinson/>)

PUBLICIDAD



PROTAGONISTAS



Rafael Bañares (<https://www.pacientesenbuenasmanos.com/rafael-banares/>)

El hepatólogo Rafael Bañares Cañizares asumió la presidencia de...

(<https://www.pacientesenbuenasmanos.com/rafael-banares/>)

[Leer más](https://www.pacientesenbuenasmanos.com/rafael-banares/) (<https://www.pacientesenbuenasmanos.com/rafael-banares/>)



Julio Fernández-Llamazares (<https://www.pacientesenbuenasmanos.com/julio-fernandez-llamazares/>)

Forbes ha celebrado la quinta edición de los premios Forbes...

(<https://www.pacientesenbuenasmanos.com/julio-fernandez-llamazares/>)

[Leer más](https://www.pacientesenbuenasmanos.com/julio-fernandez-llamazares/) (<https://www.pacientesenbuenasmanos.com/julio-fernandez-llamazares/>)

Ultima Hora ▶ Elon Musk lanza internet gratis: todos estos celulares se conectan sin costo ... < >



< (https://www.hechoencalifornia1010.com/abogado-wilson-purves/) >



CATEGORIA: SALUD (HTTPS://WWW.HECHOENCALIFORNIA1010.COM/CATEGORY/NOTICIAS/SALUD/)

**Apostar por Neurología en el MIR 2025 para afrontar
“retos apasionantes”**



AUTOR: ADMINISTRADOR

Guillermo Cervera, médico y vocal del Área de Neurólogos Jóvenes de la Sociedad Española de Neurología (SEN).

S hace unos años se afirmaba que la Neurología (<https://www.redaccionmedica.com/secciones/neurologia>) era una especialidad de futuro, ahora, indudablemente, es de presente. A pocos meses de la adjudicación de plazas (<https://www.redaccionmedica.com/recursos-salud/faqs-preguntas-frecuentes-mir/oposicion-mir-cual-es-el-plazo-disponible-para-elegir-plaza>) MIR (<https://www.redaccionmedica.com/secciones/formacion>), la nueva generación de residentes se encuentra barajando cuál de sus preferencias será la óptima para continuar con su formación dentro de la Medicina. Y entre las opciones que antes se agotan (<https://www.redaccionmedica.com/secciones/formacion/el-mir-2024-apunta-a-agotar-plazas-mas-tarde-en-las-especialidades-mas-top-7946>) destaca Neurología, una disciplina sanitaria que **avanza a pasos agigantados** y que presenta “apasionantes” **retos a los médicos** que decidan escoger este camino.

Con este entusiasmo por su profesión, **Guillermo Cervera**, vocal del Área de Neurólogos Jóvenes de la Sociedad Española de Neurología (SEN), ha querido trasladar cuáles son los aspectos esenciales que todo futuro MIR tiene que conocer antes de tomar la decisión de adentrarse en los secretos del cerebro.

Aspectos Positivos Del MIR De Neurología

Así, la mayor ventaja que, según Cervera, brinda la Neurología, es que es una especialidad hecha para médicos “curiosos” que les gusta las ciencias y que se quieran enfrentar a un ámbito con **todavía un gran desconocimiento** y, por tanto, con retos “apasionantes” de cara al futuro. “Como encontrarse con **pacientes neurológicos con enfermedades clínicas**, semiología biológica y síntomas muy variados. Esto va a plantear todo un reto diagnóstico al neurólogo”, ha incidido.

Lea Tambien: [Inauguran nuevas farmacias para jubilados y pensionados de todo el pas: ofrecern-atencin-y-medicina gratis](https://www.hechoencalifornia1010.com/inauguran-nuevas-farmacias-para-jubilados-y-pensionados-de TODO EL PAS: ofrecern-atencin-y-medicina-gratis)
(<https://www.hechoencalifornia1010.com/inauguran-nuevas-farmacias-para-jubilados-y-pensionados-de TODO EL PAS: ofrecern-atencin-y-medicina-gratis-14/>)

Además, este médico ha subrayado que es un campo que presenta “muchísimo”

presente por todo lo que ha avanzado en las últimas décadas, con temas como la **revolución terapéutica de los nuevos fármacos**, la inmunoterapia, los anticuerpos, nuevas técnicas quirúrgicas, entre otros. Todo esto ha hecho que la Neurología haya avanzado a pasos “agigantados”.

La Neurología, Una Rama De Presente Pero Con Gran Futuro

A pesar de la importancia de esta especialidad en el presente, Cervera ha aseverado que sigue siendo una rama con gran proyección de futuro. “La próxima década, probablemente, será la de las enfermedades neurodegenerativas (<https://www.redaccionmedica.com/tags/neurodegeneracion>), en la que, por primera vez, tendremos fármacos contra patologías como el alzhéimer (<https://www.redaccionmedica.com/secciones/neurologia/-sin-un-plan-espanol-a-largo-plazo-en-alzheimer-no-se-sumaran-innovaciones--8407>) y probablemente de otras de este tipo. Nos vamos a enfrentar también a la **revolución de la Inteligencia Artificial (IA)**, en la que el neurólogo se podrá apoyar en ella, pero no sustituirá su trabajo, sino más bien lo complementará”, ha resaltado.

Otra de las ventajas de esta especialidad, en palabras de Cervera, es que el **perfil del paciente neurológico es “muy variado”** y, por tanto, hay multitud de patologías a las que se enfrentan los neurólogos. “Se puede ejercer desde la clínica con enfermedades crónicas, como las neurodegenerativas, pero también con pacientes hiperagudos, donde los médicos están obligados a ‘correr’ porque son **patologías neurocríticas**, como el ictus o una crisis epiléptica”, ha explicado.

Lea Tambien: [Cómo evaluar su peso](https://www.hechoencalifornia1010.com/como-evaluar-su-peso/)
(<https://www.hechoencalifornia1010.com/como-evaluar-su-peso/>)

(<https://www.redaccionmedica.com/recursos-salud/plazas-mir>)

Desventajas De Hacer El MIR En Neurología

A pesar de todas las ventajas, también una **serie de contras** que los médicos deben conocer antes de elegir esta disciplina. En este sentido, aunque la Neurología es una especialidad técnica, no se centra tanto en ello, como puede ser Digestivo. “Somos una rama clínica donde, principalmente, estamos con el paciente y hablamos con él. Aunque también tenemos parte técnica, **no es nuestro punto fuerte**”, ha reconocido.

Otra de las ‘contras’ que considera este facultativo es que la mayoría de perfiles que se atienden en consulta son de **edad avanzada**. Eso sí, también ha reconocido que cada vez se están enfrentando a personas más jóvenes y, por tanto, **el neurólogo cada vez será “más importante”**.

Aspectos Novedosos En La Neurología

Como aspectos novedosos en esta área, Cervera ha reconocido que un tema reciente es la “mayor concienciación” de los **cuidados paliativos en la Medicina**. “Esto, junto a la aprobación de leyes como la de la **eutanasia**, hace que el neurólogo tenga un papel muy importante en enfermedades neurodegenerativa con pronóstico malo, como la ELA. En ellas, adoptan el rol de acompañarles durante toda la enfermedad, en su **tratamiento paliativo**, y con la ética que supone el final de la vida, y si decide solicitar la eutanasia”, ha indicado.

Lea Tambien: [Pierde 480.000 euros de indemnización tras ser vista haciendo “ejercicio” con su perro](https://www.hechoencalifornia1010.com/pierde-480-000-euros-de-indemnizacion-tras-ser-vista-haciendo-ejercicio-con-su-perro/)
(<https://www.hechoencalifornia1010.com/pierde-480-000-euros-de-indemnizacion-tras-ser-vista-haciendo-ejercicio-con-su-perro/>**)**

Dentro de la revolución farmacéutica, y como aspecto novedoso, se encuentra la **parte genética**. Y es que dentro de “poco” se podrán tratar **enfermedades genéticas** introduciendo cierta cantidad de material genético en las células de un individuo para cambiar el transcurso de la patología.

Para concluir, este médico ha querido animar a la nueva generación MIR a que escojan Neurología, ya que es una especialidad en la que **el “aspecto humano” es “muy importante”**. Además, se encuentra inmersa en una “revolución” que tendrá una gran relevancia de cara al futuro en nuestra sociedad.

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

Es noticia | Ganglios inflamados | Beneficios del pomelo | 5 alimentos para bajar el colesterol | Tonsinolitos | Err

infosalus / **actualidad**

Un neurólogo resalta el cambio "radical" en la última década del tratamiento de los pacientes con migraña

Directo

La AEMET alerta de la llegada de una nueva borrasca tras Jana con lluvias intensas y frío

Pinche aquí

Suscríbase a nuestro canal de WhatsApp

Una empresa catalana crea un dispositivo capaz de detectar de forma tempranera el Alzheimer

Lac Generalitat ha cooperado ofreciendo una ayuda monetaria para que este proyecto saliera adelante

- **Estos síntomas de la menopausia se asocian con Alzheimer en el futuro, según un estudio**
- **Adiós al Alzheimer: la especia que fortalece la mente y la memoria, todos la tenemos en nuestra cocina**



▲**Persona mayor con alzheimer** DREAMSTIME / LA RAZÓN



RODRIGO CRIADO ▾

Creada: 10.03.2025 13:00
Última actualización: 10.03.2025 13:00



El **Alzheimer** es una enfermedad que se puede definir como un trastorno cerebral que, poco a poco, **va destruyendo la memoria y la capacidad de las personas para pensar**, suponiendo así que se olviden de las cosas. Otra de las peores consecuencias es la **incapacidad por realizar las tareas más sencillas** en el día a día, algo que puede cambiar las formas de actuar de una persona, su comportamiento y su personalidad.

MÁS NOTICIAS



Oposiciones

Barcelona aprueba las convocatorias para 134 plazas de la Guardia Urbana y 60 de Bombers



Educación

Dos de cada tres guarderías privadas catalanas se plantea cerrar a corto plazo, según una encuesta



Educación

Crisis de las guarderías privadas en Cataluña: el 70% se plantea cerrar

Otro de los síntomas que pueden padecer las **más de 800.000 personas afectadas por el Alzheimer en España**, según la **Sociedad Española de Neurología**, es **la depresión**. En este sentido, cuando esta enfermedad progresiva se suele relacionar directamente con la apatía, ansiedad y la propia depresión, aunque estos dos últimos suelen prevalecer en todas las etapas de esta demencia.

Te recomendamos



[Un viaje al pasado: 5 lugares abandonados para visitar en Cataluña](#)



[Crisis de las guarderías privadas en Cataluña: el 70% se plantea cerrar](#)

Esta es la empresa que ha creado un dispositivo que detecta de forma temprana el Alzheimer

Según informó **Alzheimer's Disease International** en su **Informe Mundial sobre Alzheimer 2023**, hubo un estudio que reveló que "**72 083 personas de más de 55 años no habían sido diagnosticadas de demencia**", algo que demuestra que, en varias ocasiones, esta enfermedad puede ser complicada de descubrir en las personas. Sin embargo, existe **una organización que ha encontrado un nuevo sistema** que ayudará a todos los perjudicados a **conocer, cuanto antes, si lo padecen.**

Se trata la **empresa catalana Starlab**, la cual ha sido capa de crear un **dispositivo innovador que detecta, de forma temprana, el Alzheimer** en entornos sanitarios. En los últimos años se ha visto cómo **la Inteligencia Artificial ha podido ayudar en diversas actividades**, como puede ser por ejemplo en la circulación por las carreteras. En esta ocasión, la IA, **junto con neurotecnología**, ha sido integrada en **un casco que detectará si el paciente está sufriendo** o no una enfermedad neurodegenerativa.

La Inteligencia Artificial, presente en estos dispositivos

El instrumento está dotado de **neuromarcadores, los cuales están conectados a una tablet que demostrará si existen posibles anomalías** en el cerebro de la persona. Posteriormente, se le hace un test cognitivo para tratar de **identificar posibles enfermedades precoces**. El proceso concluye con la producción de unos **biomarcadores generados por Inteligencia Artificial**, los cuales sirven para **conocer la reacción del cuerpo humano**, en este caso del órgano con el que se piensa, y con los que se podrá indicar si se percibe la existencia del **Alzheimer y el estado en el que se encuentra** el mismo.

Te recomendamos



El hígado graso se dispara entre los jóvenes y esta es la dieta que lo revierte

Aureli Soria-Frisch, director de esta empresa originaria en **Cataluña**, ha explicado que el casco es un dispositivo que **usa "una técnica disruptiva y no invasiva"**. El principal objetivo de **Starlab** será dotarle de **una accesibilidad que será necesaria "para todos los centros sanitarios**, desde hospitales de referencia hasta centros de atención primaria".

Suscríbete a nuestra Newsletter

Recibe en tu correo electrónico las noticias que necesitas para comenzar el día.

[Suscríbirmee](#)

¿Cuánto dinero ha aportado la Generalitat para que este proyecto fuese viable?

La Generalitat ha ofrecido una prestación monetaria para que este proyecto fuera posible, basado en **una ayuda de 135.000 euros gracias a la cooperación** de la agencia pública para la competitividad de la empresa catalana **Acció y de Tecniospring Industry**, un programa de Acció que apoya la transferencia tecnológica y la innovación. En este sentido, se ha estimado que **el coste de la nueva tecnología lanzada por Starlab es hasta 10 veces inferior** al de los aparatos más tradicionales.

ARCHIVADO EN:

Enfermedades / Cerebro / Salud y bienestar / A tu salud / Bienestar / Mi salud es lo primero / Bienestar emocional / Alzheimer / Salud mental / Salud

 0 Ver comentarios



Más leídas

[Impuestos sobre la Renta](#)

- 1** Declaración de la renta 2025: Hacienda devolverá cerca de mil euros a las personas que cumplen estos requisitos

[España en alerta](#)

- 2** Borrasca Jana, en directo: última hora de las alertas de la AEMET por el temporal que deja lluvias intensas

[Santo Pontífice](#)

- 3** Estado de salud del Papa Francisco, en directo: última hora desde el Vaticano

[Vehículos](#)



MAGAZINE

MODA / BELLEZA / CASA / VIAJES / LIFESTYLE / BIENESTAR [SUSCRÍBETE](#)

SALUD

Leonardo Bello, neurólogo: "Jamás dormiría menos de 6 horas, es muy poco para el cerebro y no es suficiente para memorizar las cosas importantes"

La falta de sueño impide que se generen nuevas conexiones cerebrales, entre otras consecuencias negativas

Envejecer con un cerebro sano: cambiar el estilo de vida puede prevenir el 40% de las demencias



Dormir poco o mal tiene consecuencias negativas para nuestra salud. (Freepik / Dragana Gordic)



ALEXANDRA ROIBA

11/03/2025 06:00



La **salud cerebral** tiene que ver con “el estado del funcionamiento del cerebro en los dominios cognitivo, sensorial, socioemocional, conductual y motor”. El cual permite a las personas que sean capaces de desarrollar todo su potencial a lo largo de su vida, con independencia de la presencia o ausencia de trastornos, según la definición de la Organización Mundial de la Salud (OMS), recogida por la **Sociedad Española de Neurología** en un informe al respecto. En su día a día, las personas pueden adoptar toda una serie de costumbres que afecten de forma positiva o negativa a este, a menudo, sin ser plenamente conscientes de ello. Esto resulta especialmente alarmante, dado que las afecciones neurológicas conllevan un gran impacto en la sociedad. Un estudio publicado por **‘The Lancet Neurology’** advierte de que más de 3.000 millones de personas en el mundo sufrieron algún tipo de enfermedad neurológica en 2021.



Sin embargo, se trata de algo que puede prevenirse siguiendo una serie de pautas y **hábitos que mejorarán la salud del cerebro**. Desde la Sociedad Española de Neurología, tal y como especifican en su informe, aconsejan practicar actividades estimulantes, como leer, escribir, aprender un nuevo idioma o jugar a juegos de mesa. También recomiendan potenciar las relaciones sociales y afectivas, así como mantener una dieta saludable y equilibrada. Sin embargo, igualmente hay que tener presentes aquellas acciones que más vale evitar.

Los factores que dañan al cerebro según un neurólogo

Muchas personas llevan a cabo ciertos malos hábitos sin ser conscientes de lo perjudiciales que estos pueden resultar para su bienestar. **Leonardo Bello**, especialista en Neurología, advierte de cuáles son aquellas costumbres y comportamientos que pueden estar empeorando la salud y el correcto funcionamiento del cerebro. Una de las más importantes tiene que ver con el sueño. "Jamás dormiría menos de 6 horas, es muy poco para el cerebro y no es suficiente para memorizar las cosas importantes". Esto se debe a que no dormir las horas suficientes diarias provoca que el organismo no sea capaz de recuperarse. Esto también tiene como consecuencia que no se generen nuevas conexiones cerebrales o que la memoria haga un trabajo eficiente. "Y para muchas cosas más que todavía desconocemos", reconoce el neurólogo.

Lee también

Luis Zamora, nutricionista: "No cenar genera ansiedad y altera el descanso a la mayoría de la gente"

ALEXANDRA ROIBA

La semilla antioxidante y antiinflamatoria que Paloma San Basilio añade cada mañana a su café: "Llevo años tomándolo"

ALEXANDRA ROIBA

Leonardo Bello también pone el foco sobre los oxigenantes cerebrales y desaconseja su consumo. "Eso no sirve", afirma tajante. El especialista asegura que "el mejor y único" oxigenante cerebral que existe es la actividad física. Otro factor que perjudica la salud del sistema neurológico es el estré

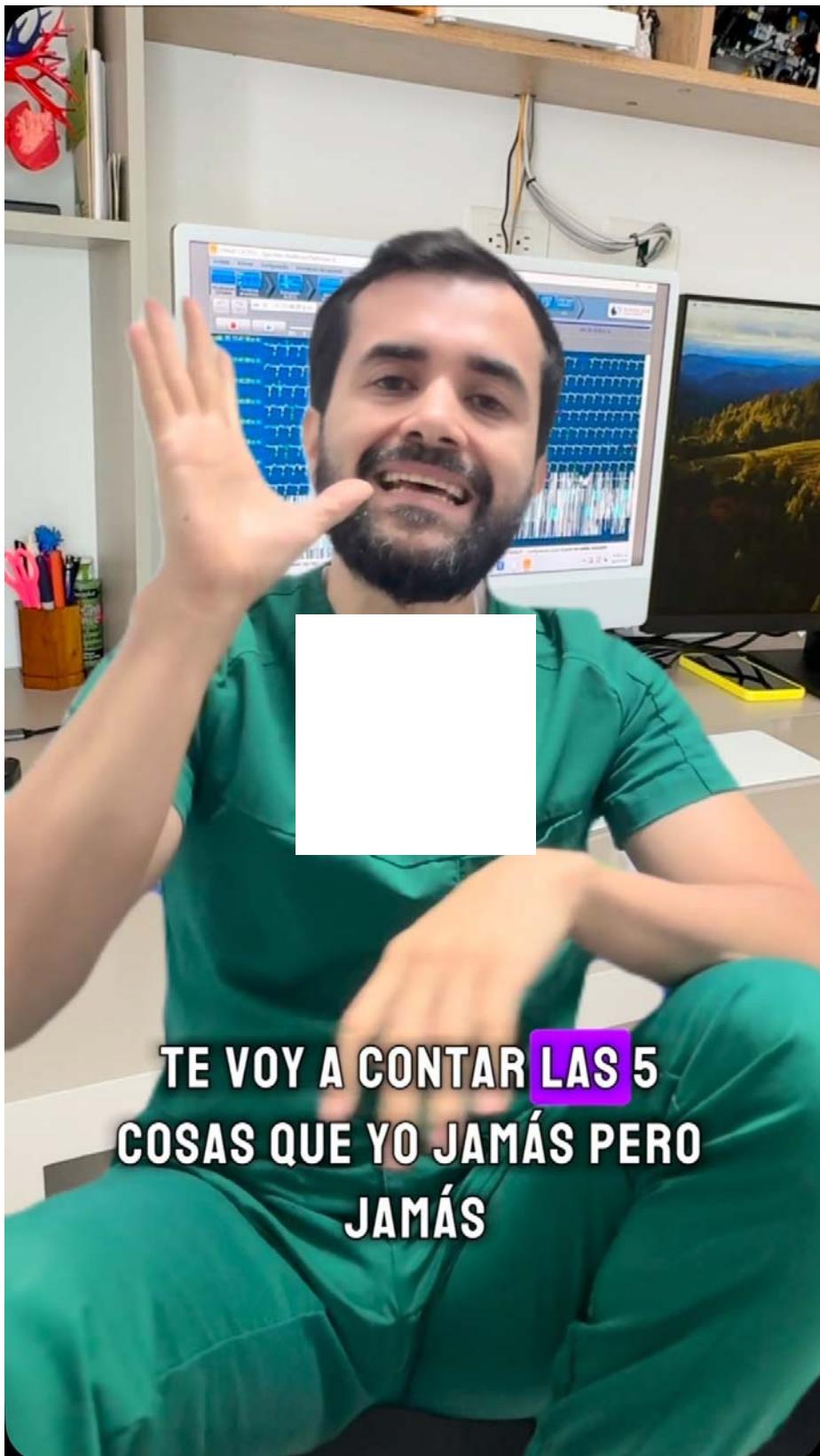
crónico. "Es grave, gravísimo, para el cerebro", advierte. Ese estado permanente de tensión, que se alarga durante meses, al que se ve sometido el cuerpo provoca que se pierdan conexiones cerebrales y disminuye el tamaño del cerebro, según afirma el neurólogo.





doctor_bello
Audio original

[Ver perfil](#)



[Ver más en Instagram](#)

doctor_bello

Estas son una de las muchas cosas que no haría como neurólogo. Cuenta cuál no harías tú que me recomiendes



RECOMENDACIONES.

#recomendaciones #neurologo #cerebrosano #habitossaludables #estilosdevida #mediconeurologo
#medicina #salud #tipsdesalud

Ver 1514 comentarios

Añade un comentario...

Las comidas copiosas y perder el hábito del estudio representan dos factores más que, en palabras del especialista, promueven el deterioro cognitivo de las personas.

MUNDODEPORTIVO



La última de Carmen Lomana con Jordi Évole por su última entrevista en 'Lo de Évole': "Está entrevistando a una chica que..."

Te puede gustar

La IA que genera dinero y que arrasa en España

Patrocinado por AI

Invertir 250€ con IA podría generar un segundo ingreso

Patrocinado por digiteamage...

Escapada de última hora: ¡elegir italia y todos los destinos vale la pena!

Patrocinado por ITA Airways

Cargando siguiente contenido...

Magazine / Bienestar

© La Vanguardia Ediciones, SLU Todos los derechos reservados.

[Quiénes somos](#) [Contacto](#) [Aviso legal](#) [Política de cookies](#) [Otras webs del grupo](#)
[Política de privacidad](#) [Canal ético](#) [Configuración de cookies](#) [Sitemap](#)





Publicidad

VIDA SALUDABLE

Así debes cuidar tu cerebro: «El aceite de oliva tiene un efecto neuroprotector»



LUCÍA CANCEL
La Voz de la Salud



Cata de aceite de oliva, en una imagen de archivo

Expertos en neurología destacan que tanto la población general como los médicos todavía desconocen el poder de los buenos hábitos en la salud cerebral

09 Mar 2025. Actualizado a las 16:55 h.

[Comentar](#)

Publicidad

Para el doctor Jesús Porta, presidente de la Sociedad Española de Neurología, el avance reciente que experimenta su especialidad hace que pueda decir que «este es el siglo de la Neurología».

Cada vez se conocen más datos acerca de las enfermedades que afectan al cerebro, medicamentos que podrían solventarlas y hábitos que ayudarían a prevenirlo. En este último aspecto, cuenta Porta, es donde más se debe incidir: «La población general, e incluso, en el propio colectivo sanitario, todavía no son conscientes de las evidencias que tenemos acerca de cómo los cambios de hábitos pueden prevenir las enfermedades neurológicas», dice. Modificación que podrían evitar hasta el 80 % de los ictus o el 40 % de las demencias.

Publicidad

Números nada menores, especialmente en España, donde más de 23 millones de personas padecen algún tipo de enfermedad neurológica, una prevalencia que supera en un 18 % a la media mundial, y un 1,7 % a la de los países occidentales y europeos.

Hasta el momento, recogen Porta y el doctor José Miguel Láinez, expresidente de la SEN, en el libro *Salud Cerebral*, la medicina se había centrado en «mejorar la asistencia de todas las patologías neurológicas, pero somos conscientes de que muchas de estas son prevenibles y que un cerebro más sano es menos vulnerable para desarrollarlas». Ambos especialistas ponen de manifiesto que sin salud

cerebral no puede haber, en ningún caso, salud general.

Se calcula que una persona posee unas 100.000 millones de neuronas, encargadas de recibir y procesar información, a la par que esta cobre significado. Su buen funcionamiento da, literalmente, sentido a la vida. Por ello, cuando la comunicación entre una y otra se entorpece, aparecen los problemas.

Publicidad

Además de especiales y limitadas, las neuronas son células extremadamente sensibles al entorno y a sus cambios. De ahí, que se mueran con facilidad ante traumatismos, procesos inflamatorios, enfermedades autoinmunes o infecciones. Se sabe, también, que la neuroplasticidad, esa capacidad para establecer nuevas conexiones entre unas y otras, se mantiene durante toda la vida, pero decrece a medida que se cumplen años. Evitarla es, en este sentido, el objetivo que todo el mundo debería tener en lo que a salud y capacidades funcionales se refiere. Conseguirlo está, en cierta medida, en la mano de cada uno. Los dos neurólogos consultados apuntan al efecto de varios pilares fundamentales.

Aceite de oliva y legumbres, la alimentación

El primero de ellos, la alimentación. «Esta es una de las principales medidas para hacer frente a los factores de riesgo vasculares, como la hipertensión, la diabetes o el colesterol, que también hacen daño al cerebro», precisa el doctor Láinez. Factores que, a medida que la población envejece, son frecuentes en más historias clínicas.

En este sentido, la dieta mediterránea se erige como la opción predilecta. Es la que más evidencia tiene a sus espaldas para hacer frente a las patologías más frecuentes en la actualidad que, a su vez, también hacen de factor de riesgo para el cerebro como son la hipertensión arterial, la diabetes o la obesidad.

Publicidad

El patrón dietético mediterráneo se caracteriza por un alto contenido en frutas, vegetales, cereales integrales y aceite de oliva; precisamente, los efectos de esta dieta en el cerebro se explican, sobre todo, gracias a las legumbres y a este último. El llamado oro líquido contiene oligoelementos como el ácido oleico y biofenoles que actúan como antioxidantes, antiinflamatorios y con propiedades antiamiloidogénicas. Todo ello, en su conjunto, contribuye «al efecto neuroprotector

del aceite de oliva».

Otro de sus grandes pilares es el pescado, especialmente el de tipo azul, por su contenido en grasas saludables.

Con todo, los neurólogos también destacan el valor de la dieta MIND, una adaptación de la mediterránea para personas con problemas cardiovasculares o de hipertensión. Esta añade, en concreto, recomendaciones sobre una mayor ingesta de frutos rojos y verduras de hoja verde. «Alimentos como los arándanos, las frambuesas o las fresas favorecen la actividad cognitiva», apunta el doctor Láinez.

Por su parte, los sujetos con un alto consumo de alcohol tienen un mayor riesgo de deterioro cognitivo y de demencia en comparación a los abstemios, pues esta bebida es tóxica para las neuronas. En cuanto al consumo moderado de alcohol, «se han encontrado patrones de afectación del cerebro similares a los que se encontraron con un consumo excesivo, pero de nuevo, otros estudios lo han contradicho estableciendo que no hay cambios, aunque esto no significa que sea bueno», aclara el libro dedicado a la salud cerebral. Se necesitan más estudios para dilucidar cuánto y en qué límites.

Publicidad

Ejercicio cardiovascular, de fuerza y de equilibrio

De lo que no hay dudas es del efecto que el ejercicio físico provoca en las neuronas. El ser humano está hecho para moverse, por eso, cuando no lo hace, llegan los problemas. El doctor Láinez pide a sus pacientes que cumplan con lo mínimo: «Siempre les digo que hagan lo que más le guste, porque es a lo que más se van a adherir. Pero creo que tratar de alcanzar la famosa marca de 10.000 pasos es una buena base. Si es más, tampoco vendrá mal», apunta. Si bien ir caminando al trabajo o hacer la compra ayuda a sumar pasos en el día, los beneficios del movimiento se incrementan a medida que lo hacen la frecuencia y la intensidad de la actividad.

Así, además de reducir los factores de riesgo cardiovasculares, que lo son también para el cerebro, la actividad física es clave en el neurodesarrollo. Por ejemplo, «estudios en humanos han demostrado que el ejercicio durante el embarazo y previo a la gestación se asocia con mayor inteligencia y habilidades intelectuales en los niños», recoge el documento publicado por la SEN. Esto parece deberse a

que el movimiento fomenta la formación de conexiones neuronales.

De hecho, estudios de neuroimagen en niños han observado que el ejercicio físico se relaciona con un mayor volumen del hipocampo e integridad en la sustancia blanca, que es la zona del cerebro que permite las conexiones neuronales. «Lo que es aún más interesante es que diversos estudios muestran que el ejercicio físico durante la adolescencia se asocia a mejor rendimiento cognitivo en edades mayores de 60 años, así como una menor probabilidad de deterioro cognitivo a edades avanzadas», continúa el documento. Así, sobran pruebas para decir que la actividad física prepara al cerebro para enfrentarse mejor al envejecimiento, «y ser más resistente al deterioro cognitivo o a la patología cerebral».

Publicidad

¿Por qué el ejercicio beneficia a la salud cerebral?

El ejercicio físico tiene mucho que decir respecto a las demencias. Primero, tiene una enorme capacidad de prevención, especialmente, si se practica en edades medias de la vida, antes de que la enfermedad se desarrolle. Y, segundo, la actividad física ralentiza el curso de la patología. En este sentido, se considera el factor protector más potente del párkinson.

«Hay muchos estudios que han demostrado que el ejercicio hace que haya cierta preservación de las neuronas. En modelos animales, se ha visto incluso la neurogénesis hipocampal, es decir que se pueden generar neuronas en el hipocampo con la actividad física», adelanta el doctor Porta, que destaca el valor que tiene, también, a la hora de prevenir la obesidad y el mal funcionamiento del tejido adiposo en el abdomen, «con un componente inflamatorio».

Uno de los procesos que más se conocen y que da respuesta a por qué el ejercicio mejora la función cerebral es que induce a la producción de neurotrofinas, que promueven una regeneración del tejido cerebral. En concreto, los expertos en neurología hablan del factor de crecimiento derivado del cerebro (BDNF, por sus siglas en inglés), cuyos niveles en sangre aumentan al hacer actividades de intensidad, al menos, moderada.

Publicidad

Por ejemplo, las concentraciones de esta sustancia se reducen con la edad y, en mayor medida, si la persona padece alzhéimer o parkinson. En este contexto, el BDNF actúa evitando la muerte neuronal y favoreciendo la creación de nuevas

neuronas. Además, la práctica de ejercicio también hace que los músculos liberen mioquinas, moléculas que atraviesan la barrera hematoencefálica con repercusiones positivas tanto en las neuronas como en las células gliales —células que se encargan del mantenimiento de las neuronas—. En esta situación, algunas mioquinas regulan la formación de nuevos vasos sanguíneos y favorecen la reparación vascular, entre otros.

En resumidas cuentas, los efectos que el ejercicio provoca en el cerebro contribuyen a una buena reserva cerebral, «un mecanismo de resiliencia que se define por el número de neuronas, de conexiones, el volumen cerebral o la reserva vascular» que tiene una persona. Todo ello aumenta el capital neurobiológico y protege frente a ictus o enfermedades neurodegenerativas.

¿Qué ejercicio recomiendan los neurólogos?

Para empezar, las recomendaciones se dividen en tres objetivos diferentes; todos ellos se deben combinar: mejorar la energía, la fuerza y el equilibrio. Para el primero, se recomiendan actividades aeróbicas como caminar rápido, correr, bailar, andar o ir en bici. La persona podría empezar con un esfuerzo suave para después ir aumentando. Lo mismo con el tiempo: primero con unos minutos al día para, gradualmente, hacer de media hora a una hora al día, de tres a cinco días a la semana.

Publicidad

Para trabajar la fuerza se pueden usar pesas de manos, bandas elásticas o el propio cuerpo. Se pueden realizar entre diez y quince repeticiones por cada grupo muscular, repitiendo toda la serie de ejercicio de una a tres veces. La frecuencia recomendada es de dos o más días a la semana.

Y, finalmente, para el equilibrio se aconsejan ejercicios tanto de estabilidad (como mantenerse de puntillas sobre los talones o a la pata coja de quince a treinta segundos), como ejercicios activos, como caminar sobre una línea o poniendo un pie delante del otro.

De igual forma, el libro editado por la Sociedad española de Neurología, recuerda que las actividades combinadas, donde en una misma sesión se realiza tanto ejercicios aeróbicos, como de fuerza de flexibilidad, «como el yoga, tai chi o pilates» ayudan a trabajar de forma combinada fuerza, flexibilidad y equilibrio. En suma, recuerdan aumentar el número de pasos hasta los 7.000 o 9.000 diarios.

Publicidad

La gratitud, una actitud positiva en la medida de lo posible

Un tercer pilar para una buena salud cerebral es tener una actitud positiva. Lejos de un mundo cuqui, lleno de libros de autoayuda, los neurólogos hablan de tener una actitud positiva sin caer en métodos irrationales o casi místicos y destacan los beneficios en la salud que se han visto en personas que lo son. Con todo, recuerdan la necesidad de hacer estudios de mayor calidad para abordar esta cuestión.

Pese a las limitaciones y a que sea difícil conocer los cambios biológicos que se producen, existen conexiones entre una actitud positiva y la salud. ¿Qué podría explicarlo? El documento de la SEN pone sobre la mesa varias hipótesis. Cambios en la química cerebral, «porque pensar de manera positiva aumenta la liberación de neurotransmisores como la dopamina y la serotonina»; reduce el estrés, mejora la memoria y el proceso del aprendizaje, la toma de decisiones así como la neuroplasticidad. «El cerebro es capaz de cambiar y adaptarse a lo largo de la vida, y las actitudes positivas podrían estimular la neuroplasticidad», explican.

Está claro que ser feliz o estar contento no siempre depende de uno. Sin embargo, existen estilos cognitivos que pueden ayudar como la práctica del agradecimiento o el sentido del humor.

Dormir lo necesario

Durante el sueño, ocurren funciones de reparación y mantenimiento. Es una especie de puesta a punto del cerebro en concreto, y de la salud en general, que resulta clave para la simple supervivencia. Mientras alguien duerme, se consolida y depura toda la información que ha ido recibiendo durante el día. Mediante este proceso, se refuerzan las conexiones cerebrales. Además, la conectividad en neuronas aumenta y el cerebro se vuelve más creativo, por eso es adecuado cuando uno decide consultar su decisión con la almohada. Por el contrario, no dormir lo suficiente hace que el pensamiento vaya más lento, que la persona incurra en errores o se encuentre más irritante.

Publicidad

El sueño, además, regula las emociones —hay una hiperactividad de la amígdala, área responsable de cómo nos sentimos— y limpia el cerebro de desechos que acumula durante la vigilia. De hecho, algunas de las toxinas que se eliminan son las proteínas amiloide y tau, relacionadas con demencias. Si una persona no duerme, este fenómeno no se realizará de manera correcta.

Así resume el doctor Láinez su relevancia: «Por un lado, en la fase REM se consolidan los recuerdos, lo que influye en la memoria. Y, por otra, el sistema glinfático, de la glía, que funciona durante el sueño y limpia el cerebro», señala el doctor Láinez.

Para dormir más y mejor, los neurólogos recomiendan ponerse una serie de normas de higiene del sueño. Primero, uno debe priorizar su sueño y reservar las horas necesarias para un buen descanso. «Mantén el mismo horario de acostarte y, sobre todo, de levantarte todos los días», aconsejan.

Publicidad

Durante el día, hay que exponerse a la luz solar, porque refuerza la regulación circadiana e informa al reloj biológico sobre qué hora es. En función de la luz, el reloj suprime o favorece la liberación de melatonina, la hormona del sueño.

Además, los neumólogos aconsejan evitar el consumo de cafeína después de comer, hacer una ligera, sin que sea demasiado ácida o picante, y no tomar alcohol antes de dormir. Pese a la somnolencia inicial que provoca, a lo largo de la noche se transforma en una sustancia estimulante que provoca despertares y fragmentación del descanso.

[Comentar](#)

© 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](#)

Cuáles son los primeros síntomas de la ELA, la enfermedad por la que Unzué deja de ser comentarista

Bienestar

Fact Checked

Unzué fue diagnosticado de ELA en 2020, una enfermedad neurodegenerativa que sufren entre 3.000 y 4.000 personas en España. El envejecimiento de la población y los nuevos tratamientos apuntan a que el número de casos aumente de forma significativa en los próximos 25 años.

Actualizado a: Lunes, 10 Marzo, 2025 12:57:22 CET



Juan Carlos Unzué. (Foto: Alamy/Cordonpress)



Juan Carlos Unzué, una de las caras más visibles en la lucha contra la **ELA** desde que le fue diagnosticada en 2020, ha comunicado que dejará de ser comentarista en la plataforma deportiva Dazn debido al avance de la enfermedad. “**Quiero anunciaros que debido a esa limitación respiratoria, necesito hacer más esfuerzo para hablar.** Entonces creo que ha llegado el momento para dejar de comentar partidos muy a pesar”, declaraba el exfutbolista y exentrenador en el programa El Post.

Esclerosis lateral amiotrófica son las palabras que corresponden a las famosas siglas. Se trata de una afección neuromuscular caracterizada por la degeneración progresiva de las motoneuronas, encargadas de controlar los movimientos de las distintas partes del cuerpo. **Cada año se diagnostican unos 900 nuevos casos en España**, según la Sociedad Española de Neurología (SEN).

PUBLICIDAD

NUEVO CITROËN C4
HÍBRIDO, GASOLINA Y ELÉCTRICO
DESDE
129€ /MES*
* condiciones [citroen.es](#)

*Desde 129€ al mes (de los cuales 13.64€ corresponden al seguro de crédito no incluido en la financiación). Entrada: 4.152,73€. Última cuota: 16.534,70€. TIN: 6,79%. TAE: 8,57%. Importe financiado: 16.497,28€. Plazo: 56 meses. Importe total adeudado: 20.572,43€. Cumpliendo condiciones. Precio financiando: 20.650€. Precio total a plazos: 24.725,15€. Precio al contado: 23.180€. Financiando con Stellantis Financial Services hasta el 31/03/2025.

8 Hasta **años** Citroën, We Care
garantía

“Dependiendo de las motoneuronas que primero se vean afectadas, los síntomas iniciales de esta patología serán distintos”, afirma **Francisco Javier Rodríguez de Rivera**, coordinador del Grupo de Estudio de Enfermedades Neuromusculares de la SEN. Así, el experto explica que cuando la ELA comienza afectando a las neuronas motoras localizadas en el tronco del encéfalo, **los primeros síntomas suelen ser dificultades para pronunciar las palabras y/o tragar**: “Es lo que denominamos ELA bulbar y corresponde aproximadamente a un 30% de los casos”.

El 70% de los pacientes, en cambio, padece **ELA medular o espinal**, **caracterizada la pérdida de fuerza y debilidad** en las extremidades como primera señal de alerta. “En todo caso, e independientemente de cuál sea su inicio, **la enfermedad terminará evolucionando hasta producir una parálisis muscular** y generando en todos los pacientes la incapacidad de moverse, respirar

y hablar. Por tanto, su desenlace es fatal", detalla Rodríguez de Rivera.

La insuficiencia respiratoria producida por la afectación de los músculos respiratorios es la principal causa de muerte en la mayoría de los pacientes con ELA. Desde el inicio de la patología, **la mitad de las personas fallece en menos de tres años**; un 80%, en menos de cinco; y la mayoría (el 95%), en menos de 10. Esta alta mortalidad hace que en la actualidad sólo **entre 3.000 y 4.000 personas sufran la enfermedad en España**, a pesar de que es la tercera enfermedad neurodegenerativa más común, tras el Alzheimer y el Parkinson.

PUBLICIDAD



Cada año se diagnostican unos 900 nuevos casos de ELA en España. (Foto: Shutterstock)

¿A qué edad se suele presentar la ELA?

La ELA **suele debutar en pacientes de entre 55 y 65 años**, aunque se han dado casos en personas de entre 15 y 90. Asimismo, es ligeramente más habitual en varones. Eso sí, mientras que en los hombres es mayor la incidencia en pacientes jóvenes y más frecuente que se trate de una ELA espinal, en las mujeres se suele dar una ELA bulbar y a partir de los 60 años.

Debido a que la edad es un factor de riesgo de esta enfermedad, se calcula que en Europa, **el envejecimiento poblacional, unido a la mejora de los tratamientos, hará que el número de afectados por ELA aumente significativamente en los próximos 25 años**: algunos estudios apuntan a cifras superiores al 40%.

De acuerdo con Rodríguez de Rivera, “el previsible aumento del número de casos supone un reto para los sistemas sanitarios europeos, incluido el español, y más teniendo en cuenta que a día de hoy, **aún no contamos con los suficientes recursos de apoyo a los pacientes**”.

En este punto, el neurólogo insiste en la necesidad de creación en los hospitales de **más unidades multidisciplinares y especializadas de la enfermedad**, pues “se ha demostrado que logran mejorar la calidad de vida y supervivencia de los pacientes porque facilitan el control sintomático, la prevención de complicaciones graves y aplicación temprana de ciertas medidas como las de soporte ventilatorio o nutritivo”.

¿Cuáles son las causas de la ELA?

Las causas que producen la ELA aún se desconocen. Aunque un pequeño porcentaje tiene un origen familiar (entre un 5 y un 10%), **en la gran mayoría de los casos se presupone un origen multifactorial**, sin que todos los factores de riesgo hayan sido completamente aclarados.

De esta forma, la edad avanzada y una historia familiar de ELA son factores de riesgo para padecer la enfermedad, y existen varios estudios que indican que **fumar** es otro factor importante, advierten desde la SEN.

Te recomendamos

Enlaces promovidos por Taboola

Así es la tiroiditis de Hashimoto, la enfermedad que padece Susana Saborido

Cuídate Plus

Qué significa que una persona hable demasiado sobre sí misma

Cuídate Plus



07 marzo
2025

ALZHEIMER EN JÓVENES: ¿POR QUÉ OCURRE?

[VOLVER](#)

La edad es el principal factor de riesgo para sufrir Alzheimer. Sin embargo, hay casos documentados de personas jóvenes con esta enfermedad, que se manifiesta de forma muy similar a como lo hace en la gente mayor

El Alzheimer es una enfermedad neurodegenerativa que afecta a más de 800.000 personas en España, según la Sociedad Española de Neurología

[Política de privacidad](#)

Cookies

Este sitio web utiliza cookies propias y de terceros para ofrecerte un mejor servicio de acuerdo con tus hábitos de navegación. Para obtener más información sobre las cookies que utilizamos, abra la configuración.



Necesarias



Estadísticas



Funcionales



De publicidad

[Aceptar todas](#)

[Guardar ajustes](#)

[Rechazar todas](#)

[Configurar](#)

diagnóstico clínico dudoso y en una revista tampoco muy fiable.

No obstante, "es verdad que hay casos de gente muy joven (de 25, 30 o 40 años) con Alzheimer y bien documentados", afirma. Sobre los motivos de este fenómeno, la experta apunta a mutaciones genéticas: "Aproximadamente un 1% de los pacientes sufre la enfermedad por mutaciones genéticas que se transmiten de padres a hijos".

Y, ¿la alteración de los genes es la única causa de un Alzheimer precoz? "No, también se puede dar sin estas mutaciones genéticas en gente joven, por debajo de los 50, pero es algo muy excepcional", responde Sánchez del Valle.

Noticia completa en [Cuídate Plus](#).

[Política de privacidad](#)

Cookies

Este sitio web utiliza cookies propias y de terceros para ofrecerte un mejor servicio de acuerdo con tus hábitos de navegación. Para obtener más información sobre las cookies que utilizamos, abra la configuración.



Necesarias



Estadísticas



Funcionales



De publicidad

[Aceptar todas](#)

[Guardar ajustes](#)

[Rechazar todas](#)

[Configurar](#)

Escápate y descansa con las ofertas de Inicios de 2025.

Patrocinado Booking.com



Descubre las ofertas

Patrocinado Booking.com

 Fitguru

Seguir

1.8K Seguidores



39



¿Cuántas horas duermes? Descubre tu riesgo de demencia

Historia de Gisselle Acevedo • 1 mes(es) •

3 minutos de lectura

El **sueño de calidad** es un pilar fundamental para la salud. Dormir bien es tan importante como mantener una dieta saludable o realizar **ejercicio físico** de forma regular. Numerosos estudios han demostrado que el descanso influye significativamente en la memoria, el aprendizaje y la salud cerebral a largo plazo. Un descanso inadecuado se ha relacionado con un mayor riesgo de obesidad, diabetes y mortalidad prematura. Además, cada vez hay más evidencia de que ciertos trastornos del sueño podrían aumentar la probabilidad de desarrollar enfermedades cerebrovasculares o incluso alzhéimer.



Atypical Andorra

Ven a vivirlo

Patrocinado

A esto se suma que la **Sociedad Española de Neurología (SEN)** estima que el 48 % de la población adulta y el 25 % de la infantil en España no disfrutan de un sueño de calidad, lo que convierte este problema en una preocupación creciente a nivel nacional. Un

Comentarios

publicado recientemente en *PLOS Medicine* ha encontrado una estrecha relación entre la duración del sueño y la probabilidad de desarrollar demencia. En concreto, los investigadores analizaron datos de 7.959 participantes en el estudio Whitehall II durante 25 años, período en el que se diagnosticaron 521 casos de demencia.

La investigación reveló que las personas que dormían **seis horas o menos** tenían un mayor riesgo de padecer demencia a los 50 y 60 años, en comparación con aquellas que dormían siete horas de calidad. Según los investigadores: "La duración persistentemente

Continuar leyendo

Contenido patrocinado



Dacia

Ven a los Días Únicos Dacia

Patrocinado



Ryoko

Reseña: Por qué todo el mundo se vuelve loco por este enrutador WiFi portátil...

Patrocinado

Más para ti

Comentarios

¿Neuropatía del pie (dolor de nervio)? Los médicos dicen que deberías probar...

Publicidad Barestep



Todos los hornos están sucios, pocos conocen este truco (sin frotar)

Publicidad Dr. Clean



Vanitatis

Seguir

29K Seguidores



¿Puede un simple masaje capilar suavizar los efectos de una migraña?

Historia de Isabel Salinas • 10 mes(es) •

5 minutos de lectura

La

Sociedad Española de Neurología

afirma que la

[migraña](#)

es una condición que afecta a un 12-13% de la población y, según los datos de la

Sociedad Internacional de Cefaleas,

entre un 5-8% de los hombres y un 15-20% de las mujeres cumplimos con los criterios diagnósticos que la confirman. Sí, una vez más las féminas somos las grandes damnificadas...

Pero ni los más pequeños permanecen al margen de esta dolencia, ya que las cifras de Academia Americana de Pediatría determinan que un 10% de los niños de entre 5 y 10 años y hasta un 28% de adolescentes sufren de **migraña infantil**.



hearclear

Comentarios

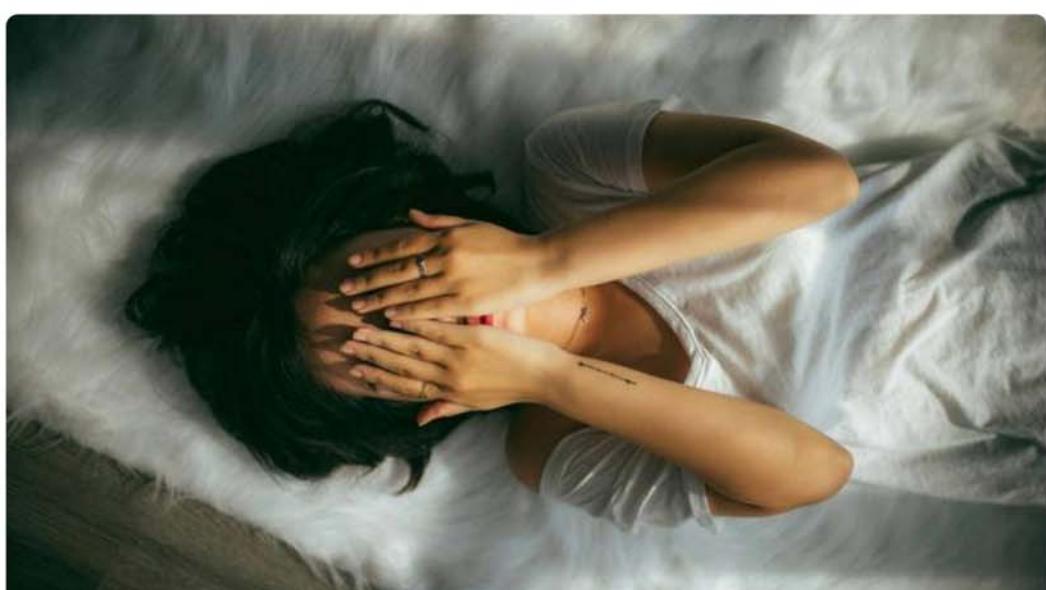


¿Cuánto cuestan en 2025?

Publicidad

Si eres uno de esos cinco millones de españoles, igual ya te conoces al dedillo los pormenores de este tipo de dolor de cabeza que el **Dr. Manuel Antonio Fernández Fernández**, especialista en Neuropediatria, coordinador del Área de Neurología Pediátrica del Instituto Andaluz de Neurología Pediátrica y miembro de Grupo Top Doctors, afirma que es "de origen primario (no está provocado por ningún otro factor específico) y se considera repetitiva o crónica, aunque con una **frecuencia e intensidad que pueden ser muy variables**".

El experto explica que en el argot médico, los dolores de cabeza se denominan cefaleas y en el caso de las migrañas su desencadenante se encuentra en una "actividad cerebral anormal y, aunque no se conoce la causa definitiva, hay que tener en cuenta que factores como el **estrés**, la **menstruación**, la **alimentación** e incluso cambios bruscos en el tiempo pueden acabar desencadenándola".



- └ Estrés, menstruación, alimentación, cambios bruscos en el tiempo... Hay muchos factores que pueden desencadenar este tipo de cefaleas. (Anthony Tran para Unsplash)
© Proporcionado por Vanitatis

Estrés, menstruación, alimentación, cambios bruscos en el tiempo Comentarios

Continuar leyendo

"Hay una serie de síntomas que hacen más probable que una cefalea se trate de una **migraña** como la sensibilidad al ruido o a la luz, las náuseas, los vómitos...".



Aislamiento-1-Euro

Aislamiento de áticos: San Sebastián De Los Reyes...

Publicidad

Contenido patrocinado



Enence

Este brillante invento japonés traduce instantáneamente idiomas extranjeros

Publicidad



El Español

La vida actual de Miren Ibaraguren: de reina de la comedia a ser madre junto ...

Publicidad

Más para ti

Comentarios

¿Neuropatía del pie (dolor de nervio)? Los médicos dicen que deberías probar...

Publicidad Barestep



Todos los hornos están sucios, pocos conocen este truco (sin frotar)

Publicidad Dr. Clean

20
minutos

20minutos

Seguir

90.3K Seguidores



Selma Peláez, neurofisioterapeuta: "Somos necesarios en cualquier proceso de neurorrehabilitación"

Historia de Merche Borja • 1 día(s) • 1 minutos de lectura



Selma Peláez, neurofisioterapeuta: "Somos necesarios en cualquier proceso de neurorrehabilitación"

La **fisioterapia** es una disciplina muy unida a la neurología, especialmente en lo que se refiere a los **procesos de rehabilitación** tras un daño cerebral o medular y en las **enfermedades neurológicas**. Debido a la importancia de estos profesionales, la **Sociedad Es...**

Comentarios



SOCIEDAD ESPAÑOLA DE NEUROLOGÍA

Dr. Ángel Guerrero: «En 10 años hemos cambiado el curso de la migraña con tratamientos más efectivos»

- ✓ Guerrero: "Podemos ofrecer cada vez una atención más precisa y personalizada a las necesidades de cada persona"



La migraña es la primera causa de discapacidad entre los adultos menores de 50 años.



DIEGO BUENOSVINOS

Especialista en periodismo de Salud en OKDIARIO; responsable de Comunicación y Prensa en el Colegio de Enfermería de León. Antes,...

11/03/2025 06:40 ACTUALIZADO: 11/03/2025 06:40

✓ Fact Checked

El coordinador de la Unidad de Cefaleas del Hospital Clínico Universitario de Valladolid, el doctor **Ángel Guerrero**, ha resaltado el cambio «radical» que han experimentado en la última década la forma de tratar a los pacientes con **migraña**, que afecta al 15% de las mujeres y a 5% de los hombres, según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN).

«El tratamiento que reciben los pacientes con migraña ha cambiado de forma radical en los últimos diez años. **Disponemos de muchos más recursos terapéuticos y estos son más específicos**, de forma que podemos ofrecer cada vez una atención más precisa y personalizada a las



≡

Sofia Marquet, psicóloga: "Esto es lo que yo hago todas las noches para poder dormir"

Enviado por admin el Lun, 10/03/2025 - 08:26

El estrés del tiempo actual en el que vivimos, horarios cambiantes de trabajo, preocupaciones de todo tipo... Hay muchos factores ambientales que pueden incidir en que dejemos de dormir todo lo bien que necesitamos, unas siete o ocho horas diarias según los expertos. Lo cierto es que en España no dormimos tan bien como deberíamos: entre un 20 y un 48 por ciento de la población adulta sufre dificultad para iniciar o mantener el sueño. ¿Hay rutinas que puedan ayudarnos?

La prueba de que es una alteración que puntualmente afecta a un rango amplio de personas es que en las redes sociales abundan contenidos sobre esta cuestión: expertos y amateurs, psicólogos, psiquiatras, influencers... Unos mensajes se basan en rutinas propias que han funcionado y otros intentan vincularse con la constatación científica. Entre las últimas aportaciones se encuentran la de Sofía Marquet, psicóloga cuya cuenta de Tiktok siguen 63.000 personas.

Marquet emplea un lenguaje cercano para revelar algunas de sus propias rutinas a la hora de conciliar el sueño. Por supuesto hay denominadores comunes con otros contenidos compartidos en los últimos años, si bien esta experta hace hincapié en un elemento que quizás sí resulte más sorprendente y más tener en cuenta. Teniendo claro a estas alturas que los estímulos luminosos, los dispositivos electrónicos, las cenas copiosas y las bebidas estimulantes son nuestro peor enemigo si queremos caer en los brazos de Morfeo, ¿qué pasa con la respiración?

Lo que no hay que olvidar: la respiración

Esta psicóloga introduce un elemento que si suele pasar más desapercibido cuando en realidad debería estar en consonancia con todo el ambiente de tranquilidad que podemos crear en el momento de irnos a la cama a través de lo externo: luces, dispositivos, dormitorio agradable y minimalista... La decoración no es tampoco una tontería: contemplar un ambiente agradable nos ayuda a relajarnos en el momento final del día.

La respiración es para Marquet la técnica más importante para intentar ganarle la batalla al insomnio puntual y que no se convierta así en una alteración crónica con consecuencias graves para el organismo. En concreto, la experta habla de respiración diafragmática.

Y lo mejor de todo es que se puede hacer de una forma muy fácil: empezaría con una inhalación profunda durante seis segundos para pasar a retener el aire sin expulsarlo durante otros cuatro segundos y, finalmente, dilatar la exhalación, el paso siguiente, hasta los ocho segundos. Marquet asegura que no falla: "Yo hago esto unas ocho veces y ya me dormí".

Referencias

Sociedad Española de Neurología (2024). Entre un 20 y un 48% de la población adulta española sufre dificultad para iniciar o mantener el sueño. <https://www.sen.es/saladeprensa/pdf/Link182.pdf>

¿Quieres recibir los mejores contenidos para cuidar tu salud y sentirte bien? Apúntate gratis a nuestra nueva newsletter.

Encuestas

¿Cuál de los siguientes periodistas valoras más?

¿Qué medio utilizas con más frecuencia para recibir noticias de actualidad?

¿Cuál de estos políticos valoras más?

¿Qué coalición política crees que es la mejor opción?



RedAnuncios Portal de anuncios clasificados

Inmobiliaria, Motor, Mascotas, Informática, Hogar... ¡y mucho más!

Protección de datos.

Usamos cookies para mejorar su experiencia de navegación en nuestra web y facilitar el filtrado y personalización de nuestro contenido. Más info

Este sitio utiliza cookies de Google para prestar sus servicios y para analizar su tráfico. Tu dirección IP y user-agent se comparten con Google, junto con las métricas de rendimiento y de seguridad, para garantizar la calidad del servicio, generar estadísticas de uso y detectar y solucionar abusos.

[MÁS INFORMACIÓN](#) [ENTENDIDO](#)



Ciencia | Directivos | Economía | Entrevistas | Expertos | Industria | Productos | Servicios | Startup | Tecnológicas

Buscar noticias | Noticias vía Telegram | Comunicae | RoiPress TV | Contacto NP | Club Empresarial RoiPress

Lectores conectados

1 4 9 1 1 4

sábado, 8 de marzo de 2025

La mente como clave de la recuperación: CEN integra la neuropsicología en sus tratamientos clínicos personalizados

- *El Centro Europeo de Neurociencias apuesta por un tratamiento integral en la rehabilitación de pacientes incorporando la neuropsicología en sus casos clínicos.*
- *La gestión emocional es clave para la recuperación de estos pacientes, quienes a menudo enfrentan secuelas psicológicas como ansiedad, depresión y alteraciones en el autoconcepto.*
- *Además, dentro de su compromiso divulgador, CEN ha desarrollado CEN Academy, una plataforma que ofrece formación especializada en neuropsicología aplicada a la rehabilitación para capacitar a profesionales en este campo.*



ROIPRESS / EUROPA / NEUROCIENCIA - El Centro Europeo de Neurociencias (CEN) ha dado un paso más al integrar la neuropsicología en sus tratamientos clínicos personalizados. Este enfoque responde a la necesidad de abordar no solo las secuelas físicas, sino también el impacto emocional y cognitivo que afecta la calidad de vida de los pacientes y su entorno.

Este sitio utiliza cookies de Google para prestar sus servicios y para analizar su tráfico. Tu dirección IP y user-agent se comparten con Google, junto con las métricas de rendimiento y de seguridad, para garantizar la calidad del servicio, generar estadísticas de uso y detectar y solucionar abusos.

MÁS INFORMACIÓN ENTENDIDO

comunes que pueden frenar el proceso de mejora si no se abordan adecuadamente.

"No podemos hablar de una recuperación sin considerar la parte emocional y cognitiva del paciente. La neuropsicología nos permite trabajar aspectos clave como la gestión del duelo por la pérdida de capacidades, la reconstrucción de la autoestima y la adaptación a la nueva realidad, lo que repercute directamente en el desarrollo del tratamiento." explica José López Sánchez, director Clínico y Cofundador del Centro Europeo de Neurociencias.

publicidad



A través de "EL ANFiTRIÓN DEL CAMBiO", David C. Mendoza comparte con la audiencia su conocimiento y experiencia en el uso de las Leyes Mentales, para que las personas que busquen hacer cambios a mejor en sus vidas puedan lograrlos.

Además, el equipo de neuropsicólogos de CEN trabaja con los pacientes a través de estrategias como la psicoeducación, técnicas de relajación, reestructuración cognitiva y establecimiento de objetivos realistas, con el fin de potenciar su autonomía y bienestar emocional. La familia también juega un papel fundamental en este proceso, por lo que también se enfocan en fomentar su implicación activa en la terapia, ofreciéndoles orientación para gestionar la nueva dinámica familiar.

Dentro de este compromiso con una rehabilitación integral y su vocación docente, CEN ha desarrollado CEN Academy, un espacio de formación que ofrece capacitación especializada sobre la relevancia de la neuropsicología en la recuperación de los pacientes. Este programa busca dotar a profesionales de herramientas basadas en la evidencia científica para mejorar su intervención en este ámbito.

Con esta apuesta por un enfoque integral en la rehabilitación, CEN refuerza su compromiso con la neurorrehabilitación intensiva, destacando la importancia de la neuropsicología como una pieza clave en el camino hacia la recuperación total de los pacientes.

from RoiPress canal de noticias empresariales <https://ift.tt/UQrHweW>
via IFTTT

No hay comentarios:

Publicar un comentario

[NOTICIAS ANTERIORES](#)

[PORTADA](#)

[NOTICIAS SIGUIENTES](#)

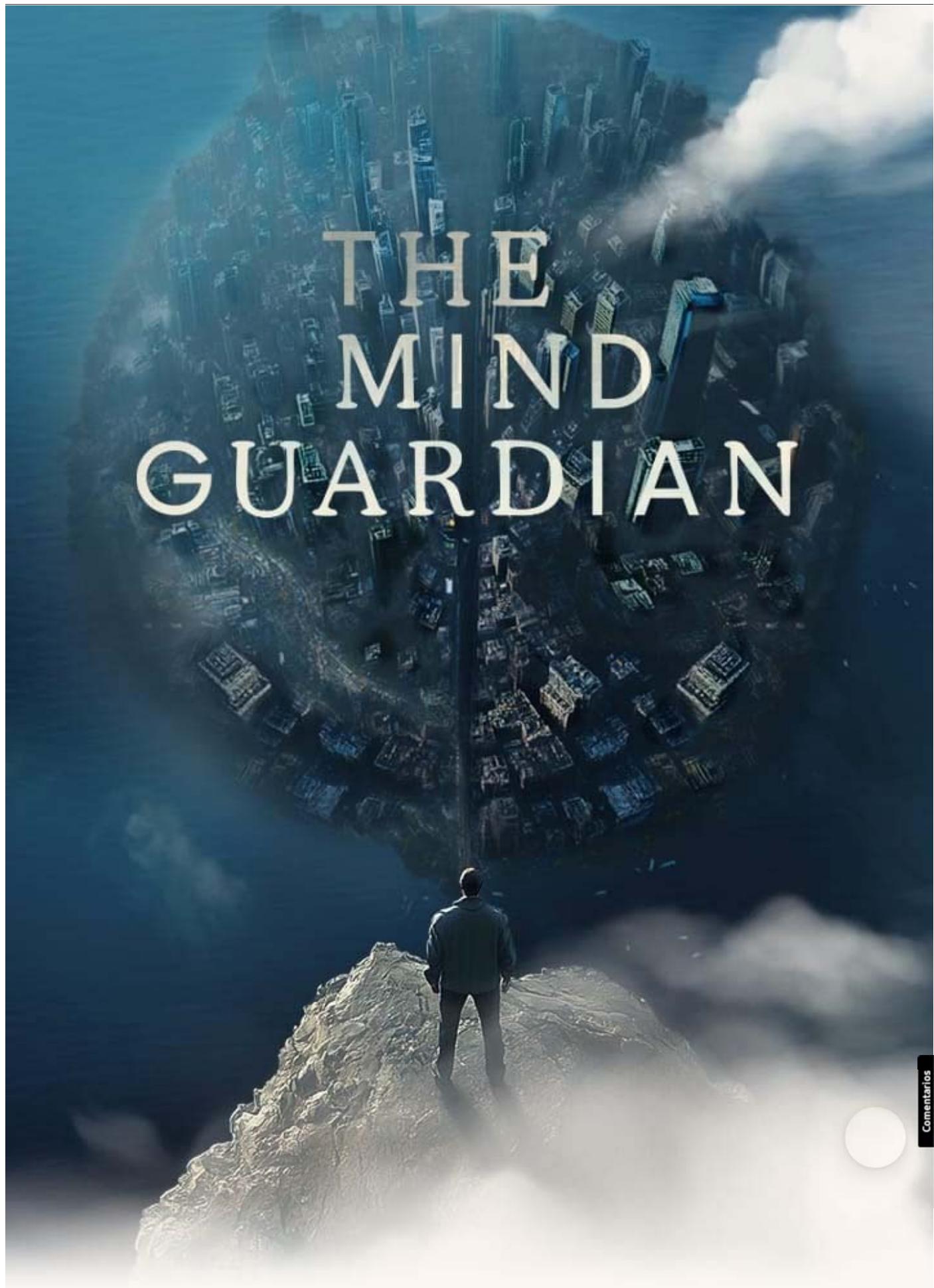
LAS TENDENCIAS DEL MOMENTO



[Hausera lanza su primera oportunidad internacional en Italia: Lago Iseo 1 /COMUNICAE/ La plataforma de inversión inmobiliaria Hausera anuncia su expansión internacional con Lago Iseo 1, un proyecto que combina exc...](#)



[Social Energy® refuerza su liderazgo en sostenibilidad corporativa en el III Foro Compliance Ebísum Social Energy®, empresa líder en soluciones de energía renovable, participó ayer en el III Foro Compliance Ebísum, celebrado en San Telmo B...](#)



Comentarios



Guaridian, mucho más que un videojuego

The Mind Guardian: es un instrumento de cribado¹ basado en Inteligencia Artificial, diseñado para facilitar la **detección de posibles signos de deterioro cognitivo** antes de la aparición de síntomas evidentes de enfermedades donde se sufre pérdida cognitiva funcional como el Alzheimer.

Desarrollada **para personas mayores de 55 años**, cuenta con un alto grado de precisión del 97% en sus resultados y está disponible en idioma castellano **para tablets Android (versión 8 o superior)** de forma gratuita en Galaxy Store o Google Play en España.

[IR A GOOGLE PLAY ↗](#)[IR A GALAXY STORE ↗](#)

Puede reducir los efectos de demencias como el Alzheimer hasta en un 40%

El deterioro cognitivo es un síntoma común en la fase temprana de diversas enfermedades psiquiátricas o neurodegenerativas como las demencias y entre estas, el Alzheimer. En España, más de **800.000 personas diagnosticadas** junto a sus familiares y cuidadores conviven con el Alzheimer y esta cifra sigue en aumento.

En el caso del Alzheimer, una detección en fase temprana puede llegar a **mejorar la calidad de vida de las personas hasta en 10 años** así como reducir los efectos de las demencias hasta en un **40%**.

Una actuación rápida ante una señal de deterioro cognitivo, permite tomar medidas que ayuden a **ralentizar el avance de una enfermedad o mitigar sus efectos**. También va a permitir llevar a cabo una planificación de decisiones

Enfermedades ligadas a la salud mental o a estilos de vida no saludables, como la depresión, la ansiedad crónica, el estrés crónico intenso, o las adicciones. La detección temprana y cambios de hábitos de vida ayudan a revertir esto y podrían mejorar las posibilidades de volver a tener una funcionalidad normal sin llegar a sufrir otras patologías.

¿Por qué hacer el test The Mind Guardian hoy?

Salud al alcance de tu mano

Una prueba que se puede realizar desde la comodidad de casa y de forma anónima. Todo diseñado para concentrarse en lo realmente importante, la salud cognitiva.

Recomendado para familiares, amigos o personas asintomáticas mayores de 55 años.

En ausencia de síntomas hoy, una detección temprana puede tener un gran impacto en su calidad de vida mañana.

Fácil de usar, accesible para todos

Con una interfaz pensada para que cualquiera pueda utilizarla sin complicaciones desde su tablet, sin necesidad de ser un experto en tecnología.

Basado en Inteligencia Artificial

Cada movimiento en el juego genera datos reveladores que crean una "radiografía mental" que permite evaluar funciones clave de la memoria gracias a lo último en ciencia y tecnología.

¿Cómo funciona The Mind Guardian?

The Mind Guardian recrea una ciudad que simboliza la mente del usuario, donde explora su memoria a través de 3 misiones de unos 45 minutos en total. El juego se basa en tests de evaluación cognitiva homologados y análisis de datos con inteligencia artificial para ofrecer resultados de gran precisión.

Tecnología Con Propósito en la que puedes confiar

The Mind Guardian ha sido posible gracias a la colaboración de **Samsung Iberia**, el centro de investigación atlanTTic de la Universidad de Vigo, el Grupo de Neurociencia Traslacional del Instituto de Investigación Sanitaria Galicia Sur, Cheil Spain e Innatia Developers SL.

Con el aval científico-tecnológico de la Sociedad Española de Neurología y el aval científico de la Sociedad Española de Psiquiatría y Salud Mental.

The Mind Guardian ha sido desarrollado pensando en un uso sencillo y accesible para

Esto no es un juego, es tu mente la que está en juego

Descarga The Mind Guardian en tu tablet Android y da el primer paso para cuidar tu salud cognitiva

¹La aplicación The Mind Guardian no es un producto médico ni terapéutico y no debe ser utilizada como instrumento para diagnósticos clínicos ni tratamientos médicos. El titular no asume responsabilidad alguna derivada de su uso como si se tratase de un producto médico. Cualquier interpretación de los resultados obtenidos a través de la Aplicación deberá realizarse bajo la supervisión y criterio de un profesional de la salud debidamente cualificado.

The Mind Guardian es compatible con tablets Android con versión del sistema operativo 8 o superior. Disponible para su uso en idioma castellano, ha sido diseñado para pantallas de 11 pulgadas, aunque no existe una limitación técnica que impida su ejecución en dispositivos de otros tamaños. Sin embargo, los controles y elementos de las pruebas han sido optimizados para ofrecer la mejor experiencia en este formato. La descarga se puede realizar de forma gratuita desde Galaxy Store (enlace) o Play Store (enlace) en España.

La aplicación requiere conectividad para, opcionalmente, compartir de manera totalmente anónima los datos de interacción del usuario con la app, con fines exclusivamente científicos. Esto contribuye a mejorar los algoritmos de IA que permiten identificar posibles deterioros cognitivos en el centro de investigación.

² El Test de Aprendizaje Verbal España-Complutense (TAVEC), el Test pirámides y palmeras y Test del rotor.

[Home](#) > [Tecnología con Propósito](#) > [Accesibilidad y Bienestar](#) > The Mind Guardian

Producto y Servicio	Shop	Soporte	Cuenta & Comunidad	Sostenibilidad
Smartphones	Ofertas Samsung PLUS	Whatsapp	Mi cuenta	Medio ambiente
Tablets	Ofertas para Estudiantes	Live Chat	Mis productos	Seguridad y Privacidad
Smartwatches	Ofertas Exclusive para empleados	Soporte de Producto	Pedidos	Accesibilidad
Galaxy Buds	Ofertas para Empleados Corporativos	Email al CEO	Lista de deseos	Diversidad - Igualdad - Inclusión
Televisores	Ofertas para empresas	Información de Garantía	Samsung Members	Ciudadanía corporativa ↗
Lifestyle TVs	Samsung.com, tu mejor elección	Registro del Producto	Servicio	Sostenibilidad corporativa ↗
Barras de Sonidos y Altavoz	Samsung.com, tu mejor elección	Estado de mi Reparación	Registra tu producto	
Bespoke	Samsung Entrega y Estrena	Lengua de Signos	Comunidad	
Frigoríficos	Samsung Care+	Danos tu opinión		
Lavadoras y Secadoras	Samsung Care+ ↗	Resolución de Litigios en Línea ↗		
			Sobre Samsung	
			Información de la compañía	

Salud **Guía**
Fitness Dietas

LOGIA

ínica Universidad de Navarra, primer hospital en usar la estimulación cerebral profunda adapta paciente con parkinson

encia de la estimulación tradicional, esta nueva tecnología utiliza un sistema que ajusta la energía en tiempo real a partir de la ad cerebral de cada enfermo



de escáner de un cerebro / REDACCIÓN

PUBLICIDAD

Nieves Salinas

Madrid 07 MAR 2025 14:29



íica Universidad de Navarra es el primer hospital de **España** en utilizar la estimulación cerebral profunda adaptativa en paciente **parkinson**. Se trata de un sistema que **permite ajustar la energía** con la que se estimula el cerebro y personalizar la terapia en función **edad**, explican desde el centro.



Spoticar
Hasta 8 años de garantía en baterías



mulación cerebral profunda (DBS, por sus siglas en inglés) es una técnica que se utiliza desde hace 30 años y que transmite señales al cerebro a través de electrodos que se implantan en áreas específicas. Para su funcionamiento se colocan **los propios** electrodos y un neuroestimulador cerca de la clavícula que es el que genera los impulsos eléctricos necesarios. Este tratamiento se



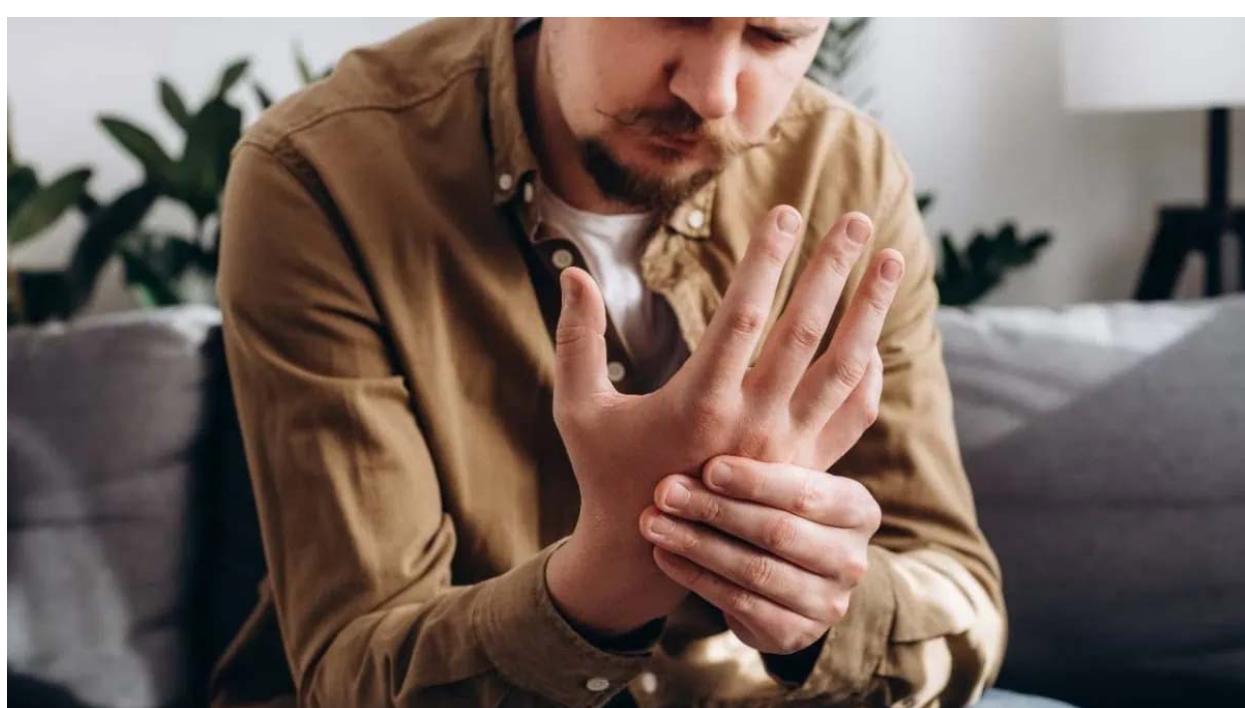




Ciencia

Los científicos avisan sobre el considerable aumento de casos de párkinson que se avecina

Según la OMS, más de 8,5 millones de personas vivían con esta enfermedad en el año 2019



Un hombre sujetándose la mano ante los temblores provocados por el Parkinson. | Archivo



José A. Morales
García

Publicado: 10/03/2025 • 04:30

Actualizado: 10/03/2025 • 12:00

La enfermedad de párkinson es un trastorno neurodegenerativo que **afecta a un tipo específico de neuronas, las dopaminérgicas, responsables de producir y transmitir dopamina**, un neurotransmisor clave en el control del movimiento. Actualmente, cuando se diagnostica la enfermedad, el paciente ya ha perdido una cantidad significativa de estas neuronas, lo que provoca la aparición de síntomas motores y no motores.

Según estimaciones de la Organización Mundial de la Salud, más de 8,5 millones de personas en el mundo vivían con esta enfermedad en 2019. En España, la Sociedad Española de Neurología estimó que la padecían alrededor de 160 000 personas. Y las previsiones no son nada halagüeñas.

Más de 25 millones de pacientes en 2050

Un estudio que acaba de publicarse ha proyectado como evolucionará la prevalencia del parkinson en el mundo hasta 2050. Según esta proyección, se estima que 25,2 millones de personas vivirán con esta dolencia a nivel global, lo que representa un aumento del 196 % en comparación con 2019.



Un nuevo estudio desvela efectos positivos del chocolate negro en la memoria

Sara Duque

Aunque no existe un *ranking* global detallado, las previsiones sugieren que **España tendrá una alta prevalencia de la enfermedad en comparación con otros países**. De hecho, el estudio estima que ocupará el cuarto lugar en el mundo en 2050 en cuanto al número de pacientes, con unos 893 000 casos. Esto representa un aumento considerable respecto a años anteriores.

El estudio se basa en datos del *Global Burden of Disease*, una fuente ampliamente reconocida en investigación epidemiológica. Esto no solo respalda la metodología utilizada, sino que también asegura que las proyecciones están fundamentadas en un marco sólido de referencia y son comparables con otras investigaciones.



Mañueco presenta la tecnología HIFU como un avance clave para la salud en Castilla y León

Israel Arnanz

La razón de estas estimaciones se explican por las propias características de la enfermedad. En primer lugar, se trata de una patología difícil de identificar, ya que no existe una prueba específica que permita hacerlo de manera clara y los pacientes pueden tardar varios años en recibir un diagnóstico preciso.

Además, no existe un tratamiento eficaz que detenga el avance de la enfermedad. Actualmente, **las terapias disponibles se centran en aliviar los síntomas** para mejorar la calidad de vida del paciente.



Este es uno de los primeros síntomas de demencia y se detecta por la noche

Sara Duque

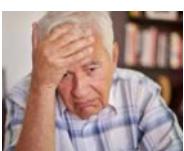
La mayoría de los casos de parkinson son de origen desconocido (idiopáticos), lo que dificulta la

implementación de planes nacionales de prevención. Aparte del envejecimiento, el principal factor de riesgo, se han identificado variables ambientales como la exposición prolongada a pesticidas, así como mutaciones genéticas en algunos casos. También existen factores modificables relacionados con el estilo de vida, como el tabaquismo, la diabetes tipo 2 y la vida sedentaria.

Debemos estar preparados

Los científicos advierten, por tanto, que debemos prepararnos ante el aumento de nuevos casos de parkinson y fomentar el desarrollo de estrategias de prevención y control. Es crucial implementar políticas centradas en los factores de riesgo modificables, lo que podría ayudar a reducir la carga de la enfermedad.

A medida que aumenten los casos, será igualmente esencial asignar los recursos financieros necesarios para el tratamiento y la investigación, no solo para desarrollar fármacos que detengan o ralenticen el avance de la enfermedad, sino también para identificar biomarcadores que faciliten un diagnóstico precoz.



Más allá del olvido: cinco señales tempranas de la demencia y del deterioro cognitivo

Jaime de las Heras

En la actualidad, la enfermedad de Parkinson afecta más a los hombres. Según las proyecciones del estudio, se espera que la prevalencia de la enfermedad aumente más rápidamente en varones que en mujeres (pasará de 1,46 en 2021 a 1,64 en 2050) a nivel global, manteniéndose, por tanto, la mayor susceptibilidad de los hombres a desarrollar la dolencia.

En cuanto a las regiones y poblaciones específicas, el estudio señala que se prevé un incremento considerable en la prevalencia en áreas con un índice socioeconómico medio y en regiones de Asia Oriental. Países como China, Estados Unidos, India y varias naciones europeas tendrán el mayor número de casos proyectados para 2050.

Serias implicaciones

Esta investigación tiene diversas implicaciones que afectan áreas como la salud pública, la planificación de recursos y la investigación. Con una proyección de 25,2 millones de casos de parkinson para 2050, la demanda de atención médica y servicios especializados aumentará significativamente, lo que incluye la capacitación de profesionales y la mejora de las infraestructuras sanitarias. Esto afecta igualmente a familiares y cuidadores de enfermos.



Grifols inicia un estudio pionero para detectar signos tempranos de Parkinson en el plasma

THE OBJECTIVE

Las desigualdades en salud y el acceso a los cuidados son otro aspecto crucial derivado de este estudio. Las previsiones indican que habrá una variabilidad significativa en la presencia del parkinson según la ubicación geográfica y el nivel socioeconómico. Esto sugiere que el desarrollo económico y las condiciones de atención médica influyen en la prevalencia de la enfermedad, por lo que es crucial abordar estas desigualdades.

Finalmente, la concienciación pública y la educación son esenciales. Ante el aumento del parkinson es necesario sensibilizar a la población sobre la enfermedad, sus síntomas y los recursos disponibles para pacientes y cuidadores. Aumentar la educación pública puede facilitar la detección temprana, el tratamiento, la comprensión de la patología y la mejora de los cuidados.

En este sentido, las políticas basadas en la evidencia han de ser fundamentales para orientar la toma de decisiones. Los resultados de estudios como el que aquí se comenta deberían servir como base para que legisladores y responsables de políticas implementen medidas específicas que aborden el problema al que nos enfrentamos. Conserven este artículo y, si tienen la suerte de llegar al año 2050, siempre podrán decir que la ciencia ya nos avisó. Y el que avisa no es traidor.



**José A. Morales
García**

Investigador Científico en enfermedades neurodegenerativas y Profesor Titular de la Facultad de Medicina, Universidad Complutense de Madrid

DEMENCIA

ENFERMEDADES

INVESTIGACIONES

NEURONA

PACIENTES

PARKINSON



¿Te ha gustado este artículo? ¡Apóyanos aquí!

es-us.noticias.yahoo.com

Los científicos avisan sobre el considerable aumento de casos de párkinson que se avecina

José A. Morales García, Universidad Complutense de Madrid

6-8 minutos

La [enfermedad de párkinson](#) es un trastorno neurodegenerativo que afecta a un tipo específico de neuronas, las dopaminérgicas, responsables de producir y transmitir [dopamina](#), un neurotransmisor clave en el control del movimiento. Actualmente, cuando se diagnostica la enfermedad, el paciente ya ha perdido una cantidad significativa de estas neuronas, lo que provoca la aparición de [síntomas motores y no motores](#).

Según estimaciones de la Organización Mundial de la Salud, más de [8,5 millones de personas](#) en el mundo vivían con esta enfermedad en 2019. En España, la Sociedad Española de Neurología estimó que la padecían alrededor de [160 000 personas](#). Y las previsiones no son nada halagüeñas.

Más de 25 millones de pacientes en 2050

Un [estudio](#) que acaba de publicarse ha proyectado como evolucionará la prevalencia del párkinson en el mundo hasta 2050. Según esta proyección, se estima que 25,2 millones de personas vivirán con esta dolencia a nivel global, lo que representa un aumento del 196 % en comparación con 2019.

Aunque no existe un *ranking* global detallado, las previsiones sugieren que España tendrá una alta prevalencia de la enfermedad en comparación con otros países. De hecho, el estudio estima que ocupará el cuarto lugar en el mundo en 2050 en cuanto al número de pacientes, con unos 893 000 casos. Esto representa un aumento considerable respecto a años anteriores.

El estudio se basa en datos del [*Global Burden of Disease*](#), una fuente ampliamente reconocida en investigación epidemiológica. Esto no solo respalda la metodología utilizada, sino que también asegura que las proyecciones están fundamentadas en un marco sólido de referencia y son comparables con otras investigaciones.

La razón de estas estimaciones se explican por las propias características de la enfermedad. En primer lugar, se trata de una patología difícil de identificar, ya que no existe una prueba específica que permita hacerlo de manera clara y los pacientes pueden tardar varios años en recibir un diagnóstico preciso.

Además, no existe un tratamiento eficaz que detenga el avance de la enfermedad. Actualmente, las terapias disponibles se centran en aliviar los síntomas para mejorar la calidad de vida del paciente.

La mayoría de los casos de parkinson son de origen desconocido (idiopáticos), lo que dificulta la implementación de planes nacionales de prevención. Aparte del envejecimiento, el principal factor de riesgo, se han identificado variables ambientales [como la exposición prolongada a pesticidas](#), así como mutaciones genéticas en algunos casos. También existen factores modificables relacionados con el estilo de vida, como el tabaquismo, la diabetes tipo 2 y la vida sedentaria.

Debemos estar preparados

Los científicos advierten, por tanto, que debemos prepararnos ante el

aumento de nuevos casos de parkinson y fomentar el desarrollo de estrategias de prevención y control. Es crucial implementar políticas centradas en los factores de riesgo modificables, lo que podría ayudar a reducir la carga de la enfermedad.

A medida que aumenten los casos, será igualmente esencial asignar los recursos financieros necesarios para el tratamiento y la investigación, no solo para desarrollar fármacos que detengan o ralenticen el avance de la enfermedad, sino también para identificar biomarcadores que faciliten un diagnóstico precoz.

Leer más: [Sexo, dopamina y mucho más: qué se esconde detrás de la enfermedad de Parkinson](#)

En la actualidad, la enfermedad de Parkinson afecta más a los hombres. Según las proyecciones del estudio, se espera que la prevalencia de la enfermedad aumente más rápidamente en varones que en mujeres (pasará de 1,46 en 2021 a 1,64 en 2050) a nivel global, manteniéndose, por tanto, la mayor susceptibilidad de los hombres a desarrollar la dolencia.

En cuanto a las regiones y poblaciones específicas, el estudio señala que se prevé un incremento considerable en la prevalencia en áreas con un índice socioeconómico medio y en regiones de Asia Oriental. Países como China, Estados Unidos, India y varias naciones europeas tendrán el mayor número de casos proyectados para 2050.

Serias implicaciones

Esta investigación tiene diversas implicaciones que afectan áreas como la salud pública, la planificación de recursos y la investigación. Con una proyección de 25,2 millones de casos de parkinson para 2050, la demanda de atención médica y servicios especializados aumentará significativamente, lo que incluye la capacitación de

profesionales y la mejora de las infraestructuras sanitarias. Esto afecta igualmente a familiares y cuidadores de enfermos.

Las desigualdades en salud y el acceso a los cuidados son otro aspecto crucial derivado de este estudio. Las previsiones indican que habrá una variabilidad significativa en la presencia del parkinson según la ubicación geográfica y el nivel socioeconómico. Esto sugiere que el desarrollo económico y las condiciones de atención médica influyen en la prevalencia de la enfermedad, por lo que es crucial abordar estas desigualdades.

Finalmente, la concienciación pública y la educación son esenciales. Ante el aumento del parkinson es necesario sensibilizar a la población sobre la enfermedad, sus síntomas y los recursos disponibles para pacientes y cuidadores. Aumentar la educación pública puede facilitar la detección temprana, el tratamiento, la comprensión de la patología y la mejora de los cuidados.

En este sentido, las políticas basadas en la evidencia han de ser fundamentales para orientar la toma de decisiones. Los resultados de estudios como el que aquí se comenta deberían servir como base para que legisladores y responsables de políticas implementen medidas específicas que aborden el problema al que nos enfrentamos.

Conserven este artículo y, si tienen la suerte de llegar al año 2050, siempre podrán decir que la ciencia ya nos avisó. Y el que avisa no es traidor.

Este artículo fue publicado originalmente en [The Conversation](#), un sitio de noticias sin fines de lucro dedicado a compartir ideas de expertos académicos.

Lee mas:

- [Enfermedades neurodegenerativas: la conexión virus-cerebro](#)

- [¿Se puede oler la enfermedad de Parkinson?](#)
- [Cómo vivir neuroprotegidos, de la A a la Z](#)

José A. Morales García no recibe salario, ni ejerce labores de consultoría, ni posee acciones, ni recibe financiación de ninguna compañía u organización que pueda obtener beneficio de este artículo, y ha declarado carecer de vínculos relevantes más allá del cargo académico citado.