

Busca tu libro...

[Inicio](#) (<https://alberdoncos.com>) / [Libros para personas mayores](#) (<https://alberdoncos.com/libros-para-personas-mayores/>) / Ictus, ACV, Terapia de Rehabilitación

# *Ictus, ACV, Terapia de Rehabilitación*





(<https://alberdoncos.com/wp-content/uploads/2024/03/ictus-afasia-hemipleja-rehabilitacion-derrame-cerebral.webp>)

[Compra en Amazon](#)

# Ictus, ACV, Terapia de Rehabilitación: Tu Cuaderno para una Recuperación Activa

¡Hola! Soy Alber Doncos, y he creado **«Ictus, ACV, Terapia de Rehabilitación»** para que tú o tus seres queridos encuentren apoyo tras un ictus o ACV. Este cuaderno XXL incluye 150 ejercicios y actividades diseñados para una recuperación positiva, estimulando cuerpo y mente. Si buscas una herramienta práctica para rehabilitarte, estás en el lugar correcto. ¡No estás solo en este camino! 🤗

## Qué Incluye Mi Cuaderno de Rehabilitación

Como autor, he llenado este libro con actividades variadas para que la recuperación sea efectiva y motivadora. Aquí tienes lo que encontrarás:

### Ejercicios y Actividades para sanar

- **Trazos y coloreado:** Mejora la motricidad fina y la coordinación.
- **Frases positivas:** Refuerza tu autoestima y motivación diaria.
- **Ejercicios matemáticos:** Mantén tu mente activa y ágil.
- **Caligrafía:** Perfecciona la destreza manual y el control.
- **Diario personal:** Expresa emociones y registra tus avances.
- **Juegos y laberintos:** Estimula atención, memoria y concentración.

### Beneficios de Usar Este Libro

Este «**Ictus, ACV, Terapia de Rehabilitación**» es más que un cuaderno: es un compañero en tu recuperación. Lo he diseñado para que:

-  **Recuperes movilidad:** Activa tus habilidades físicas paso a paso.
-  **Mejores la comunicación:** Ejercicios que apoyan el lenguaje.
-  **Estimules tu mente:** Previene el deterioro cognitivo.
-  **Reducas la dependencia:** Gana independencia con práctica.
-  **Aumentes tu autoestima:** Cada progreso te hará sentir más fuerte.

## Para Quién Es Este Cuaderno

Lo he creado pensando en:

-  **Adultos y mayores:** Que han sufrido un ictus o ACV.
-  **Familiares y cuidadores:** Para apoyar a sus seres queridos.
-  **Profesionales de la salud:** Como complemento en terapias ocupacionales.

Si quieres más recursos, explora mi colección de libros de salud y bienestar en [www.alberdoncos.com](http://www.alberdoncos.com) (<https://alberdoncos.com/libros-para-personas-mayores/>).

## Por Qué Es Importante la Rehabilitación

Tras un ictus, la rehabilitación es clave. Este libro te ofrece un enfoque práctico para mejorar tu calidad de vida. Con 150 páginas en formato XXL, instrucciones claras y un listado final de ejercicios físicos (¡siempre con visto bueno médico!), te doy herramientas para avanzar con seguridad.

## Características Que Lo Hacen Único

-  **150 páginas variadas:** Actividades divertidas para no aburrirte.
-  **Formato XXL:** Fácil de ver y usar, incluso con limitaciones.
-  **Instrucciones sencillas:** Todo claro para que te sientas seguro.

## Un Regalo de Esperanza y Recuperación

Si buscas un regalo para alguien en rehabilitación o para ti mismo, este cuaderno es ideal. Lo he hecho con el corazón para que cada página sea un paso hacia adelante. Imagina el orgullo de ver tus progresos día a día. ¡Es un gran comienzo!

## ¡Empieza Tu Recuperación Hoy Mismo!

No dejes para mañana lo que puedes mejorar hoy. Con «**Ictus, ACV, Terapia de Rehabilitación**», te acompaña en este viaje. ¡Consíguelo ahora en Amazon!  Haz click aquí (<https://amzn.to/3FoocJl>) para comprarlo y da el primer paso hacia una vida más plena.

Para más información sobre rehabilitación post-ictus, visita la Sociedad Española de Neurología (<https://www.sen.es>), ¡te será muy útil!

**Nota importante:** Este libro es una guía complementaria. Consulta siempre a tu médico o fisioterapeuta para un plan personalizado. ¡Te deseo una pronta recuperación!

¡Compártelo!



## *Productos relacionados*

# Esto es lo que pueden hacer los cuidados paliativos por los enfermos de ELA

La Asociación Española de ELA y la Sociedad Española de Cuidados Paliativos colaborarán para que estos especialistas se incorporen desde el principio en la atención a los enfermos

María Martínez López | 20 de Marzo de 2025



Firma del acuerdo de colaboración entre adELA y SECPAL. Foto: SECPAL.

**«La esclerosis lateral amiotrófica (ELA) es una enfermedad devastadora».** Ante ella, cobra aún más relevancia uno de los eslóganes de los cuidados paliativos: «Lo importante no es solo vivir más sino poder vivir mejor el tiempo que queda por vivir». Habla el doctor **Alberto Alonso Babarro, jefe de esta especialidad en el Hospital Universitario La Paz, de Madrid, y vicepresidente de la Sociedad Española de Cuidados Paliativos (SECPAL)**.

Así justifica el convenio de colaboración que SECPAL firmó la semana pasada con la **Asociación Española de Esclerosis Lateral Amiotrófica (adELA)** para promover que los cuidados paliativos se integren de forma precoz en el abordaje de la ELA. En la actualidad, aunque en España existen algunas unidades asistenciales que los incorporan, aún no es algo generalizado. El objetivo es colaborar para **sensibilizar** a la sociedad y a los profesionales sanitarios, así como para **elaborar materiales formativos y organizar actividades** científicas y divulgativas.

«Dada la rápida progresión de esta enfermedad, resulta fundamental proporcionar un soporte clínico, psicosocial y familiar integral que responda a las necesidades de los pacientes y sus seres

## queridos desde las primeras fases»

**Elia Martínez Moreno**

Presidenta de SECPAL

Según estimaciones de la **Sociedad Española de Neurología**, entre 4.000 y 4.500 personas padecen actualmente **ELA en España**. Cada año se **diagnostican más de 900** nuevos casos y muere un número similar de pacientes. Alonso Babarro explica que «los tratamientos disponibles solo consiguen retrasar su desarrollo unos tres meses». Su curso es «**inexorable**» y «desgraciadamente podemos hacer muy poco» por frenarlo. No es ese el objetivo de los paliativos.

### **Disminuir el impacto**

Sí existe la posibilidad de «**disminuir su impacto**» logrando la **máxima «adaptación»** posible, incide el especialista. Esto implica medios técnicos de todo tipo (como los que permiten la comunicación cuando ya no se puede hablar), la adaptación de las viviendas, el trabajo con la familia para que «esta pueda ser lo más útil posible» y la **atención a los síntomas**. Por eso es clave «todo el equipo terapéutico, que debe ser **multidisciplinar**» con rehabilitadores, nutricionistas o neumólogos. «No se puede concebir que la trate solo un neurólogo». Y ha de «incluir desde el principio los

cuidados paliativos. Todo esto está muy estudiado».

Entre los síntomas de la ELA, hay algunos **dolores** que son posicionales por la progresiva inmovilidad; otros se deben al proceso neurológico y «pueden contenerse con muchos fármacos», apunta Alonso Babarro.

Además, la destrucción del sistema nervioso «causa dificultad para tragar y alteraciones intestinales», que se pueden aliviar con cambios en la alimentación al principio y luego, si el paciente acepta, mediante una gastrostomía (apertura de una vía de administración directa de los alimentos al estómago). Los paliativos también pueden tener una respuesta para «otros cuadros asociados a la ELA como **la depresión**, que hay que detectar y tratar desde fases tempranas».

«Con la firma de este convenio, queremos trabajar con los expertos en cuidados paliativos en lo que es la misión fundamental de nuestra asociación: ayudar a los afectados de ELA en el curso de la enfermedad y procurar que vivan lo más plenamente posible. A ello pueden contribuir de forma muy importante los cuidados paliativos y la incorporación de sus profesionales al cuidado de los afectados de forma temprana y simultánea a los tratamientos y terapias que estos reciben»

## Carmen Martínez

### Sarmiento

Presidenta de adELA

Sin embargo, para el vicepresidente de SECPAL este alivio de síntomas no es, curiosamente, lo fundamental de la integración de los paliativos en la atención a la ELA. **«Más importante es el cuidado general del paciente**: que comprenda por qué ocurren las cosas» y tome conciencia de que «siempre vamos a poder hacer algo». Así, mejora su «sensación de estar cuidado».

### ¿Hasta dónde?

Y «por encima de todo necesitamos construir una trayectoria de la enfermedad personalizada», ayudando al paciente a preguntarse y responder a cuestiones difíciles como «hasta dónde va a aguantar la pérdida de autonomía y cómo quiere afrontar los diferentes retos». En este proceso pueden ayudar mucho los paliativistas especializados.

«Nosotros vemos las cosas desde otro ángulo: desde el final, no desde el de qué más intervenciones se pueden hacer. Hay que adaptarse a una trayectoria de la enfermedad que sea lógica para el paciente», algo que entra dentro del modo de actuar de esta especialidad. Intervenciones como la ventilación

mecánica invasiva (con traqueotomía o intubación), la gastrostomía o incluso la ventilación no invasiva «pueden conducir a vivir más pero también a un mayor sufrimiento». Y por eso, en una enfermedad degenerativa, resultar «inadecuadas». En estos casos es posible abstenerse de tomar estas medidas; lo que se conoce como limitación del esfuerzo terapéutico.

Este enfoque abierto a no realizar todas las intervenciones posibles es compatible con la reivindicación de los enfermos de ELA de más ayudas económicas para que los pacientes que sí decidan someterse a ellas no tengan que renunciar a hacerlo ni mucho menos se vean **obligados a pedir la eutanasia por no poder costear los cuidados** y el mantenimiento que implican. Tras la aprobación de la **ley ELA** en septiembre del año pasado, las conversaciones entre asociaciones de enfermos y la Administración siguen su curso para que la asistencia a estos enfermos tenga una financiación efectiva.

## Un médico da el truco definitivo para no desvelarse entre las 2 y las 5 de la madrugada

Los despertares nocturnos, que ocurren de manera frecuente y en ocasiones de forma natural, se pueden evitar con esta sencilla práctica.



FILMSTAX

**Diego Delgado**

Actualizado a 19 de marzo de 2025 16:13 CET

2

Dormir “del tirón” hoy en día se ha convertido en un bien escaso. **Desvelarse y trasnochar son por desgracia muy comunes para muchas personas**, lo que se acentúa, según algunos estudios, **entre las dos y las cinco de la madrugada**. Según la **Sociedad Española de Neurología (SEN)**, el **48% de la población adulta en España no tiene un sueño de calidad**, y entre un 25% y un 35% de la misma padece insomnio transitorio. Por ello, la búsqueda de medicamentos o técnicas que favorezcan un descanso efectivo se vuelven muy demandadas.

Según el médico y educador de la salud, Eric Berg, **esta falta de sueño o sueño intermitente se produce por la falta de magnesio**. Una carencia que sencillamente se puede revertir con el **consumo de comprimidos o capsulas de dicho químico** junto con la cena, previa concesión de una receta médica. Una teoría que otros expertos del campo comparten y amplían.

Para el autor y divulgador nutricionista, Dave Asprey, **es fundamental para propiciar un sueño efectivo ingerir un pequeño alimento rico en magnesio** antes de dormir que incluya miel cruda, colágeno o aceite MCT (triglicéridos de cadena media), que se extrae del aceite de coco. Pero todo estos “remedios”, **¿qué evitan concretamente?**

### ¿Por qué nos desvelamos?

La mayoría de comunidad científica, concuerda en que el factor común, y natural en la mayoría de los casos, es el **ritmo circadiano**. Durante la noche, el sueño tiene varias fases, y entre las dos y las cinco de la madrugada **se encuentra en su estado más ligero, lo que hace más probable despertarse con cualquier pequeño estímulo**. Una circunstancia que se ve alterada por el **cortisol**, una hormona que libera el cuerpo cuando nos estresamos. Aunque la norma dice que a estas horas **esta sustancia es más baja, por tanto estamos más relajados, algunas personas alcanzan su nivel más alto de cortisol en mitad de la noche**. Y es en este caso cuando el magnesio entra en juego.

“El magnesio es un elemento esencial que tiene la capacidad de reducir el cortisol. También puede aumentarlo si es deficiente.”, afirma Eric Berg.

Y es que **tener bajas cantidades de este químico en sangre amplifica el estrés**, perjudica la relajación muscular y altera el sistema nervioso, lo que favorece la aparición de insomnio.

“Si siente **tensión en los músculos**, parte superior de la espalda, parte inferior de la espalda; si **apunta con el dedo del pie y tiene calambres**, o si se le **contrae el párpado, eso es una señal segura de que tiene deficiencia de magnesio.**”, diagnostica Berg.

#### NOTICIAS RELACIONADAS



Virales

Un hombre pregunta al mundo si es un imbécil después de que su novia se enfade por no cumplir su papel de alarma humana



Sociedad

Soy nutricionista y deberías dejar esta costumbre que muchos españoles hacen después de comer

Por tanto, las cápsulas de esta sustancia y algunas alimentos ricos en ello pueden propiciar un sueño más profundo en estas horas, y evitar desvelos. Si bien es cierto que **cualquier medicamento debe ser consultado con el médico** de cabecera y, para términos de estrés, **el cuidado de la salud mental es fundamental, para todo**, pero también para conciliar un descanso efectivo, de calidad y reparador.

**¡Tus opiniones importan!** Comenta en los artículos y suscríbete gratis a nuestra [newsletter](#) y a las alertas informativas en la [App](#) o el canal de [WhatsApp](#). ¿Buscas licenciar contenido? Haz clic [aquí](#)

Etiquetado en: Sociedad Sueño Estrés Insomnio

▼

#### Contenido Patrocinado

Aísla tu ático por solo 1 euro (Descubre cómo)

Aislamiento-1-Euro | Patrocinado

Dacia Sandero con hasta 7 años de garantía

DACIA | Patrocinado

[Ver oferta](#)

Este ritual matutino de 12 segundos que desatasca el equivalente a semanas de heces atascadas

goldentree.es | Patrocinado

Aísla tu casa por 1 euro

Aislamiento-1-Euro

[Ver oferta](#)

Muere la modelo Julie Luxie a los 21 años

As.com

Llévate ya tu Dacia Sandero con etiqueta ECO

DACIA

[Ver oferta](#)

CUPRA León por 27.400 €. Sujeto a financiación.

CUPRA | Patrocinado

[Ver oferta](#)

Toyota Corolla. Preparado para acompañarte.

Toyota España | Patrocinado

Oficial : El gobierno te instala paneles solares si eres propietario/a en estas provincias

solar-eco.es | Patrocinado

[Leer más](#)

Una vez fue una gran estrella y ahora vive sola en San Sebastián De Los Reyes

Paperela

El Gobierno ya plantea la idea de no presentar siquiera los Presupuestos

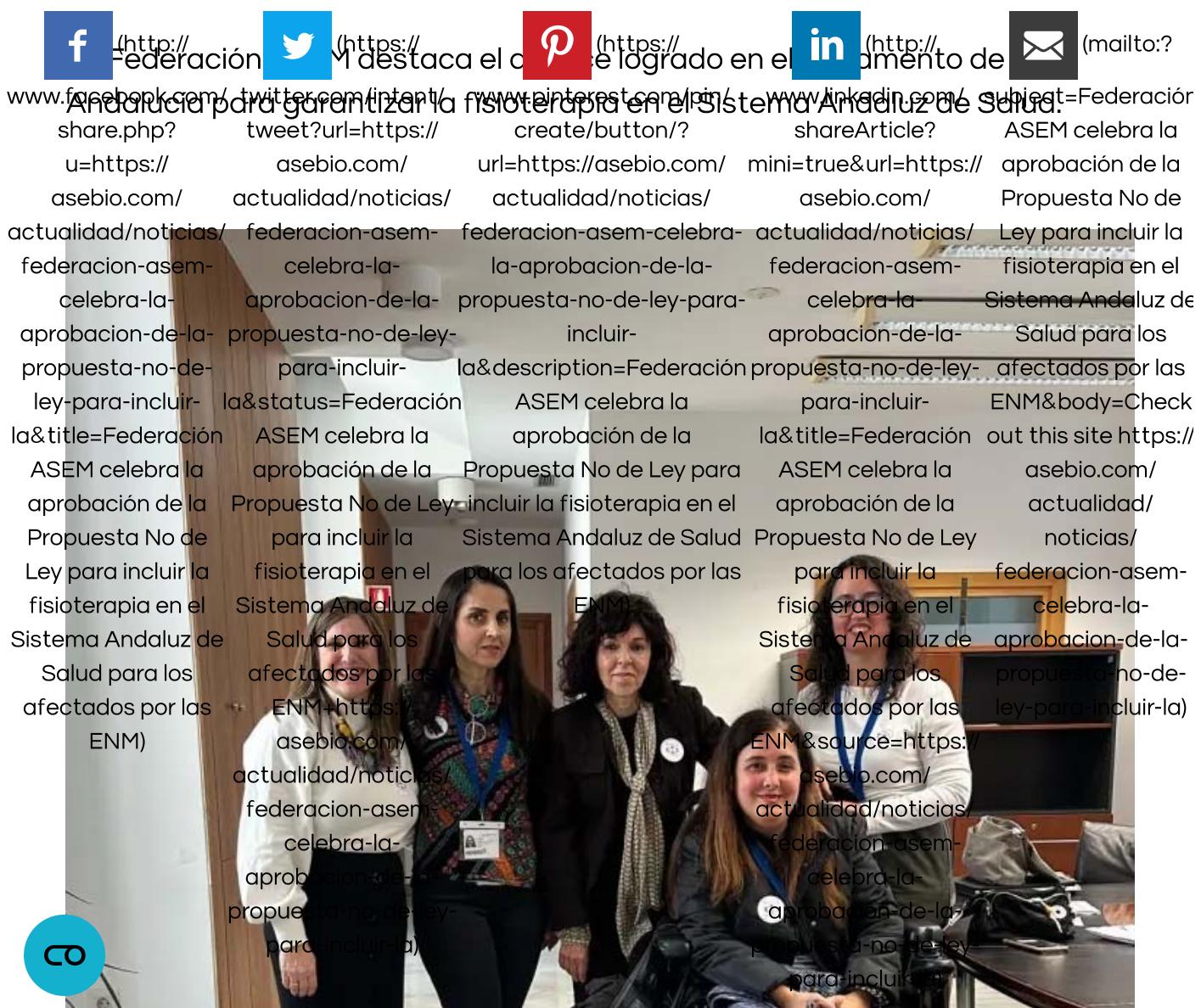
EL PAÍS

## Impulsamos la biotecnología en España

[Hazte socio \(/socios/como-asociarse\)](#)[Informe AseBio \(/informe-asebio-2023\)](#)[Inicio \(/\)](#) / [Noticias \(/actualidad/noticias\)](#) / [Federación ASEM celebra la aprobación de la Propue...](#)

### SOCIOS

## Federación ASEM celebra la aprobación de la Propuesta No de Ley para incluir la fisioterapia en el Sistema Andaluz de Salud para los afectados por las ENM





19 de Marzo de 2025

Salud : Acceso a la innovación : Enfermedades raras : Medicina personalizada

#### • Terapias avanzadas

obligados a abandonar las terapias físicas por la pandemia, a las que acudían regularmente.

El presidente de la Federación ASEM, Manuel Rego, afirma que **“este es un avance clave para muchas personas que necesitan la fisioterapia como parte esencial de su tratamiento.** Desde Federación ASEM queremos reconocer el trabajo de todas las entidades de la Red ASEM, cuyo esfuerzo ha sido determinante para lograr este nuevo respaldo parlamentario”.

La fisioterapia es un tratamiento fundamental para las ENM, ya que estas no tienen cura y su progresión afecta la movilidad y autonomía de las personas. Estas prácticas contribuyen a mejorar la calidad de vida y a alargar la capacidad funcional de los pacientes. Debe proporcionarse de manera personalizada, cercana al domicilio, e impartida por fisioterapeutas especializados.

Las ENM engloban más de **150 patologías crónicas y progresivas**, caracterizadas por la pérdida de fuerza muscular y autonomía personal. Al no existir una cura, la fisioterapia es clave para preservar la movilidad, retrasar complicaciones y mejorar la calidad de

 (<http://www.facebook.com/>)  (<https://twitter.com/intent/tweet?uri=https://www.facebook.com/>)  (<https://www.pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.facebook.com/>)  (<http://www.linkedin.com/shareArticle?mini=true&url=https://www.facebook.com/>)  (<mailto:https://www.facebook.com/>)

www.facebook.com/ [twitter.com/intent/tweet?uri=https://www.facebook.com/](https://twitter.com/intent/tweet?uri=https://www.facebook.com/) www.pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.facebook.com/ www.linkedin.com/shareArticle?mini=true&url=https://www.facebook.com/ Federación ASEM y las entidades continuaron trabajando para que esta aprobación se

traduzca en medidas concretas que garantizan la fisioterapia como un derecho real y accesible para las personas con ENM.

[www.asebio.com/actualidad/noticias/actualidad/noticias/actualidad/noticias/federacion-asem-celebra-la-aprobacion-de-la-propuesta-no-de-ley-para-incluir-la-fisioterapia-en-el-sistema-andaluz-de-salud-para-los-afectados-por-las-enm/](https://www.asebio.com/actualidad/noticias/actualidad/noticias/actualidad/noticias/federacion-asem-celebra-la-aprobacion-de-la-propuesta-no-de-ley-para-incluir-la-fisioterapia-en-el-sistema-andaluz-de-salud-para-los-afectados-por-las-enm/)

**EMPRESA RELACIONADA: Federación ASEM (socios/directorio/federacion-asem)**

ASEM celebra la aprobación de la Propuesta No de Ley para incluir la fisioterapia en el Sistema Andaluz de Salud para los afectados por las ENM.

ASEM celebra la aprobación de la Propuesta No de Ley para incluir la fisioterapia en el Sistema Andaluz de Salud para los afectados por las ENM.

ASEM celebra la aprobación de la Propuesta No de Ley para incluir la fisioterapia en el Sistema Andaluz de Salud para los afectados por las ENM.

ASEM celebra la aprobación de la Propuesta No de Ley para incluir la fisioterapia en el Sistema Andaluz de Salud para los afectados por las ENM.

ASEM celebra la aprobación de la Propuesta No de Ley para incluir la fisioterapia en el Sistema Andaluz de Salud para los afectados por las ENM.

ASEM celebra la aprobación de la Propuesta No de Ley para incluir la fisioterapia en el Sistema Andaluz de Salud para los afectados por las ENM.

ASEM celebra la aprobación de la Propuesta No de Ley para incluir la fisioterapia en el Sistema Andaluz de Salud para los afectados por las ENM.

ASEM celebra la aprobación de la Propuesta No de Ley para incluir la fisioterapia en el Sistema Andaluz de Salud para los afectados por las ENM.

ASEM celebra la aprobación de la Propuesta No de Ley para incluir la fisioterapia en el Sistema Andaluz de Salud para los afectados por las ENM.

ASEM celebra la aprobación de la Propuesta No de Ley para incluir la fisioterapia en el Sistema Andaluz de Salud para los afectados por las ENM.

ASEM celebra la aprobación de la Propuesta No de Ley para incluir la fisioterapia en el Sistema Andaluz de Salud para los afectados por las ENM.

ASEM celebra la aprobación de la Propuesta No de Ley para incluir la fisioterapia en el Sistema Andaluz de Salud para los afectados por las ENM.

ASEM celebra la aprobación de la Propuesta No de Ley para incluir la fisioterapia en el Sistema Andaluz de Salud para los afectados por las ENM.

**La Sociedad Española de Neurología y ASEM establecen un acuerdo para fomentar el conocimiento y la divulgación científica (actualidad/noticias/la-sociedad-espanola-de-neurologia-y-asem-establecen-un-acuerdo-para-fomentar)**

<https://www.asebio.com/actualidad/noticias/la-sociedad-espanola-de-neurologia-y-asem-establecen-un-acuerdo-para-fomentar>

11/06/2018 | [propuesta-no-de-ley-para-incluir-la](https://www.asebio.com/actualidad/noticias/la-sociedad-espanola-de-neurologia-y-asem-establecen-un-acuerdo-para-fomentar)

aprobacion-de-la-propuesta-no-de-ley-para-incluir-la

# El Hospital público de La Princesa incorpora un nuevo dispositivo de Estimulación Cerebral Profunda para el tratamiento de trastornos del movimiento

[Inicio](https://biotech-spain.com/es/) (<https://biotech-spain.com/es/>) / [Artículos](https://biotech-spain.com/es/articles) (<https://biotech-spain.com/es/articles>) / [Dispositivos médicos](#)

[Dispositivos médicos](https://biotech-spain.com/es/articles?category=dispositivos-m%C3%A9dicos) (<https://biotech-spain.com/es/articles?category=dispositivos-m%C3%A9dicos>), [Enfermedades degenerativas](https://biotech-spain.com/es/articles?category=enfermedades-degenerativas) (<https://biotech-spain.com/es/articles?category=enfermedades-degenerativas>), [Enfermedades neurológicas](https://biotech-spain.com/es/articles?category=enfermedades-neurol%C3%B3gicas) (<https://biotech-spain.com/es/articles?category=enfermedades-neurol%C3%B3gicas>), [Equipo médico y quirúrgico](https://biotech-spain.com/es/articles?category=equipo-m%C3%A9dico-y-quir%C3%BCrgico) (<https://biotech-spain.com/es/articles?category=equipo-m%C3%A9dico-y-quir%C3%BCrgico>), [Hospitales](https://biotech-spain.com/es/articles?category=hospitales) (<https://biotech-spain.com/es/articles?category=hospitales>), [Instalaciones y servicios de salud](https://biotech-spain.com/es/articles?category=instalaciones-y-servicios-de-salud) (<https://biotech-spain.com/es/articles?category=instalaciones-y-servicios-de-salud>), [Sistema nervioso central](https://biotech-spain.com/es/articles?category=sistema-nervioso-central) (<https://biotech-spain.com/es/articles?category=sistema-nervioso-central>)



(<https://biotech-spain.com/es/articles/el-hospital-p-blico-de-la-princesa-incorpora-un-nuevo-dispositivo-de-estimulaci-n-cerebral-profunda-para-el-tratamiento-de-trastornos-del-movimiento/>)

El Hospital Universitario de La Princesa, centro sanitario público de la Comunidad de Madrid, ha incorporado un nuevo dispositivo de Estimulación Cerebral Profunda para tratar a personas que padecen trastornos del movimiento, incluida la enfermedad de Parkinson, la distonía y el temblor esencial. Se trata del dispositivo recargable más pequeño con programación remota disponible hasta la fecha. Este generador colocado bajo la piel del pecho del paciente durante la intervención de Estimulación Cerebral Profunda, envía estimulación eléctrica a través de los electrodos colocados en el cerebro para interrumpir las señales anormales que causan los síntomas de esas patologías, incluidos temblores, rigidez y lentitud de movimiento. La Princesa es uno de los primeros hospitales españoles que ha empleado esta innovadora tecnología.

La neurocirujana Marta Navas en el Hospital de La Princesa realizó recientemente a un paciente de Parkinson la sustitución del generador que portaba desde que se le había practicado la Estimulación Cerebral Profunda hace ocho años, por el nuevo dispositivo. Esta intervención al tratarse de un recambio, es de corta duración y se realiza bajo anestesia local y sedación, permitiendo el alta del paciente el mismo día.

El nuevo dispositivo implantado es al menos un 32% menor con la altura y el ancho de la esfera de un reloj inteligente, lo que le hace ser el más pequeño del mundo. Cuando se usa en configuraciones estándar, el sistema debe recargarse cada 37 días (o 10 veces al año) usando un cargador inalámbrico que se coloca sobre el generador. Para los usuarios que prefieren un programa de carga semanal, solo se necesitan 30 minutos de carga. El sistema inalámbrico de carga permite que las personas estén activas mientras lo usan y pueden recargar completamente el sistema Liberta RC dos veces antes de tener que enchufarlo nuevamente.

El equipo de profesionales que integra la Unidad Quirúrgica de Trastornos del Movimiento tiene una larga tradición y una sólida experiencia en la Estimulación Cerebral Profunda en la que ahora se cuenta con este nuevo dispositivo. La Estimulación Cerebral Profunda es una solución eficaz para pacientes con enfermedades neurológicas como el Parkinson, el temblor esencial o la distonía entre otras, a los que ya no les hacen el efecto deseado los tratamientos farmacológicos convencionales. Se trata de una cirugía que implica la implantación de electrodos en ciertas áreas del cerebro y la aplicación de corriente eléctrica para modular la actividad neuronal. Los electrodos que se colocan en regiones específicas del cerebro según la enfermedad que se esté tratando son accionados por el dispositivo generador de pulsos (batería) también conocido como neuroestimulador que se coloca en el pecho del paciente y genera pulsos eléctricos. En la última fase del proceso se realiza la programación y el ajuste de la batería, para enviar la corriente eléctrica a los electrodos según la necesidad de cada paciente.

Los beneficios que aporta este procedimiento quirúrgico al paciente, con el seguimiento y ajuste vía wifi, influyen positivamente en su calidad de vida, no solo al mejorar los síntomas y reducir los efectos secundarios de la medicación oral, sino también porque no tiene que desplazarse al centro sanitario a realizar los ajustes, algo importante para los enfermos que viven fuera de Madrid o de España. Y ahora se benefician también de las ventajas que les aporta el pequeño dispositivo mucho menos invasivo y con una larga vida útil.

## CENTRO DE REFERENCIA NACIONAL EN LA CIRUGÍA DE PARKINSON

La continua especialización de los profesionales del centro madrileño en la atención del Parkinson de los profesionales del Hospital Universitario de La Princesa ha contribuido a que desde el año 2006 sea centro de referencia nacional CSUR para cirugía funcional, realizando anualmente unas 30 intervenciones. También desde el 2023, la Sociedad Española de Neurología otorgó la certificación de calidad a la Unidad Médico Quirúrgica de Trastornos del Movimiento de este centro público madrileño.

En cuanto a la investigación, los diferentes especialistas que tratan el Parkinson y el resto de trastornos del movimiento en el Hospital de La Princesa constituyen un equipo con uno de los mayores números de ensayos clínicos activos.

👤 By Hospital Universitario de La Princesa (<https://biotech-spain.com/es/directory/hospital+universitario+de+la+princesa/>)

📅 18/03/2025

👉 Estimulación Cerebral Profunda (<https://biotech-spain.com/es/articles/tags/estimulacion+cerebral+profunda>)

Fuente: Hospital Universitario de la Princesa

<https://www.comunidad.madrid/hospital/laprinceza/noticia/hospital-publico-princesa-incorpora-nuevo-dispositivo-estimulacion-cerebral-profunda-tratamiento> (<https://www.comunidad.madrid/hospital/laprinceza/noticia/hospital-publico-princesa-incorpora-nuevo-dispositivo-estimulacion-cerebral-profunda-tratamiento>)

Subscribirse al Directorio (<https://biotech-spain.com/es/admin/login>)

Escribir un Artículo (<https://biotech-spain.com/es/admin/login>)

## Últimas Noticias



La exposición al frío y al calor duran... (<https://biotech-spain.com/es/articles/la-exposicion-al-frío-y-al-calor-durante-el-embarazo-se-asocia-a-cambios-en-el-crecimiento-fetal>)

El equipo de investigadores observó cambios en el...



20 mar 2025 Actualizado 11:30



Selecciona tu emisora

Cadena SER

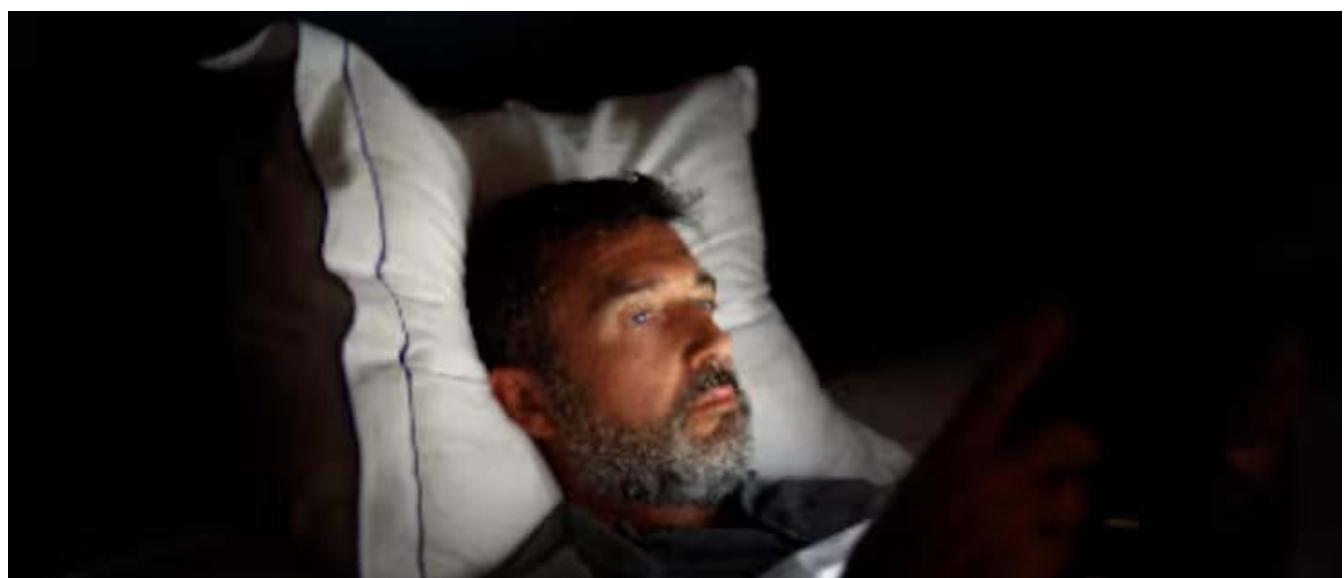


Código de Barras

Salud y bienestar

## Por qué España es el país líder en consumo de somníferos: “Tenemos que reflexionar”

Más de 4 millones de adultos sufre insomnio crónico en nuestro país



Por qué España es el país líder en consumo de somníferos: “Ten...

00:00:00

02:45

R.S.

Cadena SER 19/03/2025 - 13:21 CET

PUBLICIDAD

2 Directos



Cadena SER  
**Hoy por Hoy** Angels Barceló

población sufre insomnio en algún momento de su vida, generalmente ocasionado por los ajetreados ritmos de vida que aumentan nuestros niveles de estrés, es preocupante el creciente número de pacientes que lo padecen de manera crónica. Esto implicaría que la persona no puede dormir durante más de tres noches a la semana, en un periodo de tiempo que supera los tres meses, siempre que no esté vinculado a ninguna otra dolencia.

### Más información

"Le robamos horas al sueño para hacer otras actividades": ¿Estamos sacrificando nuestra salud?

Muchos de los pacientes acuden a la sanidad pública en busca de soluciones para las que, por lo general, solo suelen encontrar la toma de pastillas. Según datos de la Federación Española de Sociedades de Medicina del Sueño (FESMES), España es el país de Europa con mayor consumo de ansiolíticos y somníferos. Pero, ¿existe otra fórmula para tratar un problema de salud de este calibre? La neurofisióloga de OSI Araba Ainhoa Álvarez, asegura que "tiene que cambiar el paradigma" y empezar a incluir la terapia cognitivo-conductual como tratamiento para el trastorno del sueño.

#### La pesadilla de no dormir

00:00:00

13:15

Lo ideal sería que esto tuviese lugar en las consultas de Atención Primaria, señala la experta, para evitar sobrecargar los espacios de la Unidad del Sueño, destinada para los pacientes con cuadros más complejos. A pesar de que, de primeras, esto pueda resultar inviable debido a la saturación de la Atención Primaria y con citas que no superan los 7 minutos, Álvarez insiste en que los pacientes deben poder encontrar "este primer abordaje en la salud pública", siendo que es el más efectivo para tratar el:

2 Directos



Cadena SER  
**Hoy por Hoy** Angels Barceló

Respecto al aumento significativo de los casos de insomnio crónico en España, Ainhoa Álvarez puntualiza que los datos no reflejan que tengamos una peor higiene del sueño que otros países europeos. Sin embargo, sí que comparte la preocupación por el alto consumo de ansiolíticos y somníferos, que sigue una tendencia ascendente. "No sé qué nos pasa en España, tenemos que reflexionar, porque cada vez seguimos dando más".



T5 | E28 Guerra comercial, insomnio crónico y calzado saludable

00:00:00

55:17

Sueño

Medicamentos

**Relajate en un resort frente al mar**

**RIU Hotels & Resorts** | Sponsored

Haz clic aquí

## Contenido Patrocinado

Este ritual matutino de 12 segundos que desatasca el equivalente a semanas de heces atascadas

[goldentree.es](#) | Patrocinado

[Más información](#)

Aísla tu ático por solo 1 euro (Descubre cómo)

[Aislamiento-1-Euro](#) | Patrocinado

[2 Directos](#)



Cadena SER  
**Hoy por Hoy** Angels Barceló

## Guías de Salud

Dietas Fitness Cuidamos tu salud Vida Equilibrium

**EL TIEMPO** Miércoles de tregua climática en Córdoba: vuelve el sol, se van las lluvias

### DÍA MUNDIAL DEL SUEÑO

## Adiós al insomnio: cómo volver a dormir a pierna suelta con los consejos del enfermero de Salud Mental

La higiene del sueño juega un papel fundamental para un descanso reparador y necesario



Adiós al insomnio: Cómo volver a dormir a pierna suelta tras la vuelta de las vacaciones / **PIXABAY**

PUBLICIDAD

**Rafa Sardiña**

14 MAR 2025 13:00 Actualizada 14 MAR 2025 13:51



El **descanso** es fundamental para tener una buena salud, ya que afecta a nuestro bienestar y estado de ánimo. Sin embargo, millones de españoles sufren de trastornos del sueño que, a la larga, **afectarán de manera muy directa a su salud**.

PUBLICIDAD

Sin duda, dormir es una necesidad primaria (aunque no queramos). No solo se trata de dormir, sino de hacerlo las suficientes horas y con una buena calidad para que el **sueño sea reparador** y permita restaurar el organismo para el estado de vigilia.

Noticias relacionadas

**Divertículos en el colon: Qué son, cómo prevenirlos, sus síntomas y opciones de tratamiento****Este es el otro tipo de colesterol que se hereda y que afecta a 1 de cada 5 personas****La miopía multiplica el riesgo de padecer glaucoma, la segunda causa de ceguera en el mundo****Insomnio familiar fatal, la enfermedad que quita el sueño y ha matado a 35 personas de una misma familia en Jaén**

PUBLICIDAD

PUBLICIDAD

Según datos de la [Sociedad Española de Neurología](#) (SEN), cuatro millones de adultos españoles sufren **insomnio**. Es uno de los trastornos del sueño más frecuentes, seguido del síndrome de las piernas inquietas y del [síndrome de apneas-hipopneas](#) del sueño.

La SEN también estima que entre un 20 y un 48% de la población sufre en algún momento **dificultad para iniciar o mantener el sueño** y que en al menos un 10% de los casos es debido a algún trastorno de sueño crónico y grave.

PUBLICIDAD

La clasificación internacional de los **trastornos del sueño** distingue dos factores que alteran el adecuado descanso:

- **Entorno de la persona:** viajes con cambios de horario (jet lag), entornos ruidosos, variaciones estacionales...
- **Propia persona:** responde a hábitos inadecuados como consumo de café que impiden la conciliación del sueño, ejercicio intenso antes de dormir, uso inadecuado de las nuevas tecnologías, etc.

PUBLICIDAD

PUBLICIDAD

Seguramente, más de una vez te has desvelado en mitad de la noche y ya te ha sido imposible volver a conciliar el sueño. ¿Sabes cómo repercute en nuestro cuerpo? El enfermero especialista en Salud Mental y miembro de la [Asociación Española de Enfermería de Salud Mental](#), **Rubén Chacón-Cabanillas**, nos da las claves en el **Día Mundial del Sueño** para tener un sueño placentero..., ¡y [descansar mejor](#) para afrontar nuestro día a día!



Dormir menos de seis horas al día puede causar sobrepeso y obesidad

## **¿Qué es la higiene del sueño y cómo podemos beneficiarnos de ella?**

El sueño juega un papel fundamental en todas las esferas de la vida de las personas, como en la conducta, la creatividad, el rendimiento intelectual..., siendo, por tanto, conveniente adquirir una higiene de sueño para facilitar ciclos regulares. Esta consiste en una serie de hábitos saludables de conducta que ayudan a mejorar el sueño favoreciendo su inicio y mantenimiento.

PUBLICIDAD

Son esenciales puesto que **pueden evitar la medicalización o disminuir su necesidad**, y promueven cambios en los estilos de vida hacia conductas más adaptativas. Nos podemos beneficiar de ella haciéndolo rutina en nuestra vida cotidiana, con motivación y esperanza para restaurar el descanso y compartiendo los beneficios y particularidades unos con otros.

## **¿Un trastorno del sueño es síntoma de un problema de salud mental?**

Los trastornos del sueño adquieren una entidad propia y pueden estar causados por diversos factores.

Si bien es cierto que en las personas que padecen algún tipo de problema de **salud mental**, el insomnio sobre todo es un factor alarmante de que algo no va bien.

Relacionado en gran parte por las preocupaciones, miedos, inseguridades, exigencias, y desencadenados por problemas de **ansiedad** o **depresión**, sobre todo, la alteración del sueño es bastante frecuente y produce un **aumento de la irritabilidad**, del **estrés** y de **menor preocupación por el autocuidado**, entre otros.



Adiós al insomnio: Cómo volver a dormir a pierna suelta con estos consejos del especialista / **PEXELS**

## **¿Qué papel juegan las pantallas (teléfonos móviles, tabletas...) en el insomnio y demás trastornos de sueño?**

Las nuevas tecnologías tienen una gran variedad de beneficios en nuestra sociedad actual y están siendo un gran recurso de comunicación, de entretenimiento, de acceso a la información...

Pero un uso excesivo, indebido o dependiente, puede acarrear consecuencias negativas sobre nuestra salud y bienestar, tanto a nivel físico, como psicológico y social.

Las **pantallas** provocan una estimulación en el cerebro que altera de forma significativa los ciclos de sueño facilitando una alteración hormonal y del **ritmo circadiano**, lo que conlleva al insomnio como principal problema. Nos produce permanecer más tiempo despierto y concentrado en otros contenidos.

## **¿Cuáles son las consecuencias de dormir mal?**

No dormir lo suficiente o hacerlo con poca calidad conlleva a una serie de efectos negativos como pueden ser la **dificultad para concentrarse en el estudio**, trabajo u otras tareas cotidianas.

También menor tolerancia al estrés, ser menos optimistas y sociables, aumento del apetito, deterioro de la memoria, de la creatividad y de la innovación.

No hay que olvidar aspectos más a nivel físico como el **aumento de la tensión arterial** en reposo y un mayor riesgo de **morbilidad cardíaca**.

## **¿Cambia el sueño con la edad? ¿Las horas de sueño se tienen que adaptar a nuestro día a día?**

Las personas a lo largo de las diferentes etapas vitales necesitan más o menos tiempo de horas de sueño al día. Sobre todo depende de su etapa evolutiva pero también de su actividad diaria así como de su estado emocional. **El tiempo ideal del sueño debe ser aquel que nos permita realizar las actividades de la vida diaria** con suficiente energía para satisfacerlas.

Los **recién nacidos** suelen dormir entre 14-17 horas diarias, y estas horas van disminuyendo alcanzando en la adolescencia las 8-10 horas. Lo ideal para los **adultos** ronda las 7-9 y en **personas mayores** es saludable descansar entre 7-8 horas al día, aunque el sueño suele ser más fragmentado en esta población.

## Búhos y alondras: ¿se puede modificar este 'estilo' de vida?

Cada persona tiene un ritmo interno: nos sentimos más cómodos trabajando por la mañana (que popularmente se conoce como alondras) o por la tarde-noche (búhos).

Y sí, no es algo que nos defina para toda la vida, cada persona se tiene que conocer a sí misma, concienciarse de cuáles son sus hábitos de sueño y a partir de ahí también se puede trabajar para adaptarse y mejorar la calidad de su sueño, equilibrando con sus quehaceres diarios. Para ello, se pueden ir incorporando algunas recomendaciones de higiene del sueño que se encuentren entre nuestras posibilidades.



¿Cómo influye dormir poco (o mucho) en tu salud cardiovascular? / **PEXELS**

## ¿Cuál sería la pauta ideal de higiene del sueño?

Las medidas de higiene del sueño recomendadas son:

- Adoptar un **horario fijo** tanto para acostarse como para levantarse, incluyendo los fines de semana y periodos vacacionales.

- **Permanecer menos tiempo en la cama para evitar sueños ligeros** y fragmentados, e irse a la misma cuando se tenga sueño.
- Las **siestas**, en caso de que se realicen, tras la comida del mediodía no deben superar los 30 minutos.
- Evitar estimulantes como la **cafeína** o **teína**, así como el alcohol y el tabaco, al menos varias horas antes de dormir.
- Realizar **ejercicio físico** regularmente durante al menos una hora diaria, evitando las tres horas previas al sueño. Lo ideal sería salir a caminar o a correr con luz solar, o practicar algún deporte que nos motive.
- Mantener el dormitorio con una temperatura e iluminación que nos resulten agradables, así como un **adecuado colchón y almohada**, y ropa de cama que nos sea cómoda.
- Regular la alimentación, manteniendo unas pautas saludables y **evitando azúcares y líquidos en exceso** antes de acostarse.
- Siempre que se pueda, ver la televisión, leer, escuchar la radio o un pócast, comer o trabajar, en un entorno diferente al que se encuentra la cama. Así como **disminuir la actividad con dispositivos móviles**, tablets, ordenadores..., en las dos horas anteriores al sueño nocturno. Es preferible leer un libro o hacer alguna actividad relajante.
- Práctica alguna **técnica de relajación** o de respiración que te sea útil antes de dormir.
- Si no puede dormir, se puede levantar de la cama y hacer algo relajante, no estimulante, volviendo a la misma cuando se tenga sueño.
- Al despertarse es conveniente **exponerse paulatinamente a luz intensa**, preferiblemente natural.

Por supuesto, todo esto tiene que ser adaptado a cada persona y sus circunstancias, y en caso de dificultad y tener disposición para mejorar el sueño, o un problema de sueño ya instaurado, puede acudir a la enfermera de su centro de salud.

Aunque cada persona es un mundo, hay pautas generales que ayudan a la población en general a mejorar su sueño y la calidad del mismo, para superar (con el mejor ánimo posible) la vida diaria y lo que ello conlleva: prisas, estrés, largas jornadas laborales...

**TEMAS**[RESPONDE EL DOCTOR](#)[ENFERMERÍA](#)[SALUD MENTAL](#)[INSOMNIO](#)[DORMIR](#)

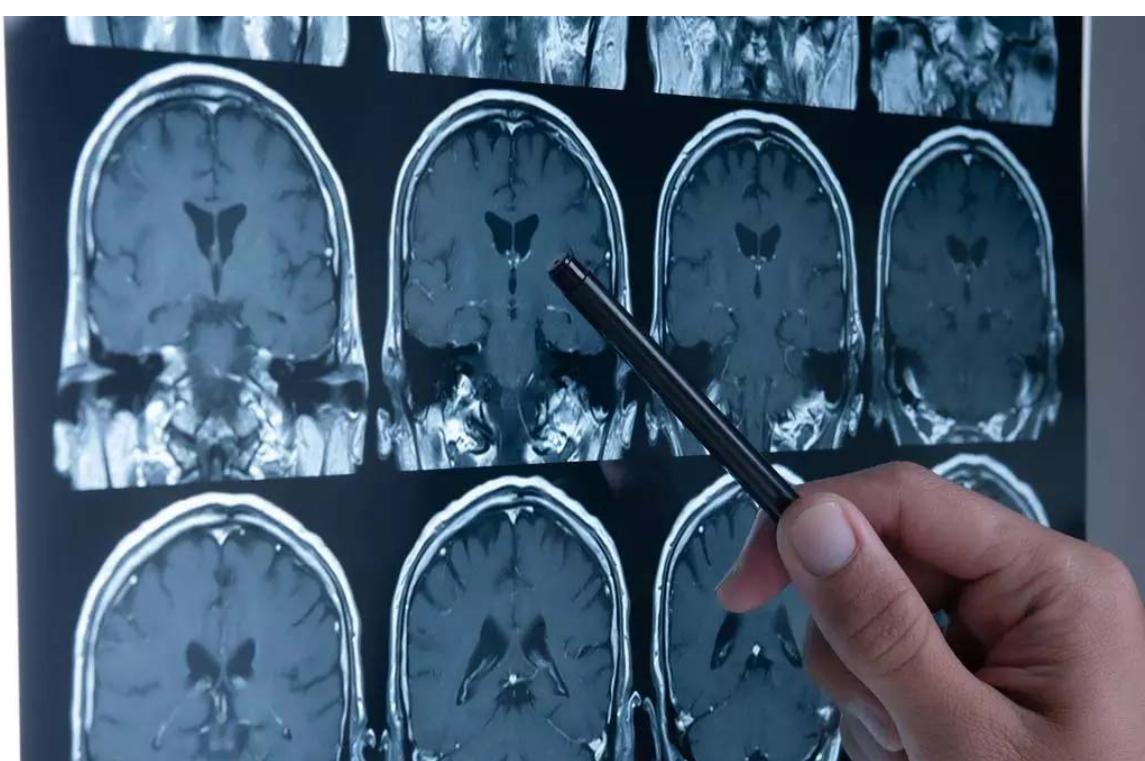
Salud **Guía**

Guías de Salud Cuidamos tu salud

SEMANA MUNDIAL DEL CEREBRO

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

El ictus está provocado porque la circulación de la sangre que llega al cerebro se interrumpe, por una rotura o por el taponamiento del vaso sanguíneo



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

PUBLICIDAD

**Rafa Sardiña**

Madrid 15 MAR 2025 3:59 Actualizada 15 MAR 2025 8:20



Según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN), en España unas 110.000 personas sufren un **ictus** cada año, de los cuales al menos un 15% fallecen y, entre los supervivientes, alrededor de un 30% queda en situación de dependencia funcional.

PUBLICIDAD

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

Noticias relacionadas

---

**Divertículos en el colon: Qué son, cómo prevenirlos, sus síntomas y opciones de tratamiento**

---

**Este es el otro tipo de colesterol que se hereda y que afecta a 1 de cada 5 personas**

---

**La miopía multiplica el riesgo de padecer glaucoma, la segunda causa de ceguera en el mundo**

---

**Depender de una máquina para seguir viviendo: así es el día a día de una paciente pediátrica en diálisis**

PUBLICIDAD

PUBLICIDAD

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

**El ictus no solo afecta a la tercera edad**

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

PUBLICIDAD

Otro de los mitos es que el ictus no se puede prevenir. "Al contrario, hasta el 80% de los ictus **pueden evitarse con hábitos saludables**. El más peligroso es que si los síntomas desaparecen no es necesario ir al médico. "Aunque los síntomas solo duran unos minutos, esto podría ser un accidente isquémico transitorio, una señal de advertencia de un ictus mayor, por lo que hay que acudir al médico sí o sí."



El ictus es la segunda causa de muerte, y la primera entre las mujeres / **FREEPIK**

## Síntomas: cómo reconocerlo

1. Debilidad o adormecimiento en la cara, en el brazo o la pierna de un mismo lado del cuerpo.
2. Dificultad para hablar o entender el lenguaje.
3. Pérdida de visión en uno o ambos ojos.
4. Mareo, falta de equilibrio o dificultad para caminar.
5. Dolor de cabeza intenso y repentino.

PUBLICIDAD

PUBLICIDAD

## Vida activa y saludable, más ejercicio y eliminar los hábitos tóxicos

Para reducir el riesgo de ictus, es fundamental adoptar **hábitos de vida saludables**. Controlar la tensión arterial, ya que la hipertensión es uno de los principales factores de riesgo de ictus.

Llevar una alimentación saludable con frutas, verduras, cereales, legumbres, pescado y grasas saludables (como el aceite de oliva), ayuda a prevenir el sobrepeso, controlar el colesterol y reducir el riesgo de diabetes, todos factores asociados al ictus.

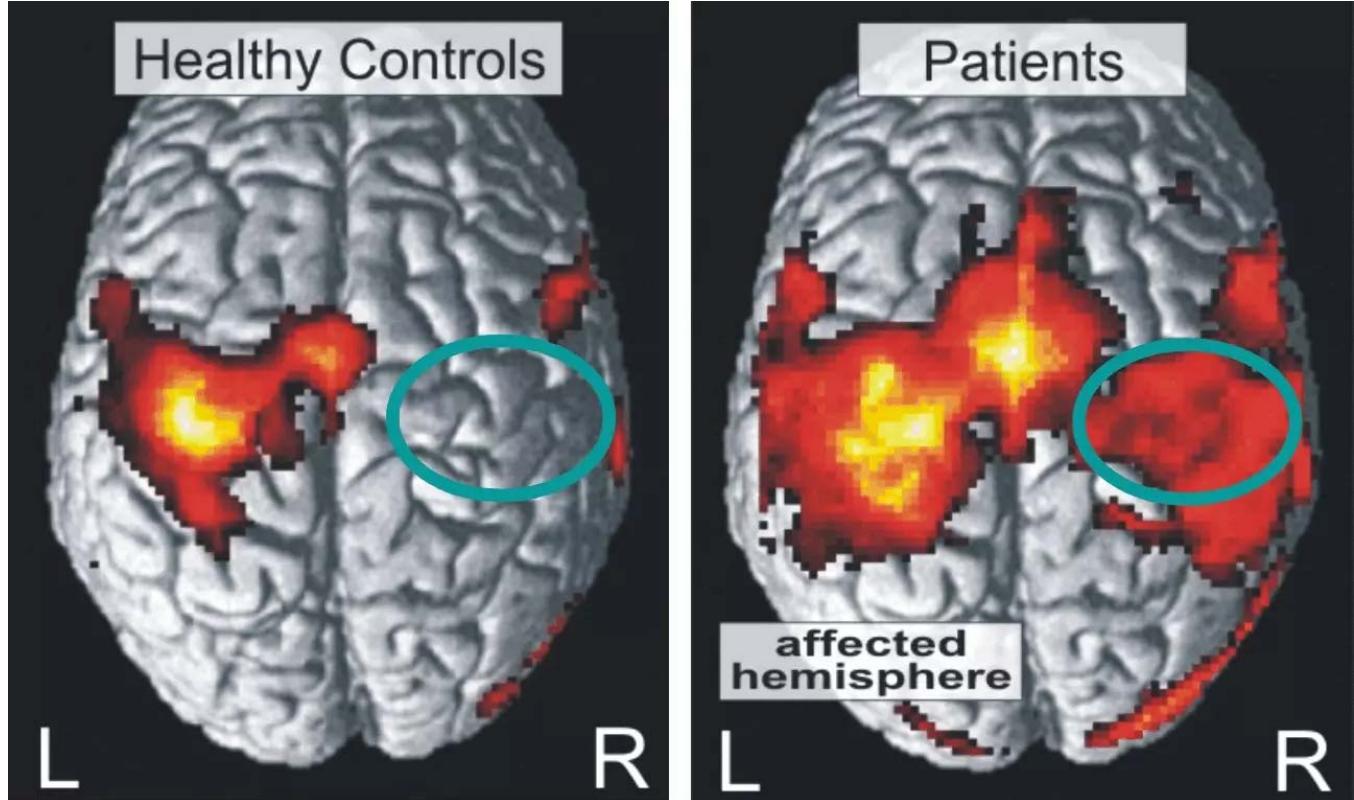
PUBLICIDAD

También es fundamental la **actividad física** regular, al menos 30 minutos al día, evitar el tabaco y el alcohol, y controlar las enfermedades crónicas como la diabetes, la obesidad o el colesterol y triglicéridos altos.

### Tipos de ictus: ¿cuáles son y cómo nos afectan?

El ictus isquémico es el más habitual (85%), que provoca una isquemia y daño en el tejido cerebral. Es

fundamental llegar al médico antes de las 4,5 horas desde el inicio de los síntomas para administrar un tratamiento farmacológico denominado fibrinolisis intravenosa con el fin de disolver el trombo. En el caso del ictus hemorrágico (15%), se controla la presión arterial, la reversión de anticoagulantes y la evacuación quirúrgica del hematoma.



Ictus e infartos son dos de las consecuencias directas de la hipertensión / [UNSPASH](https://unsplash.com/)

## Complicaciones después de un ictus

Después de un ictus, pueden surgir varias complicaciones, tanto a corto como a largo plazo, dependiendo de la gravedad del ictus, la parte del cerebro afectada y la rapidez con la que se recibió atención médica.

- Complicaciones a corto plazo: Ausencia de movimiento en una parte del cuerpo, dificultad para hablar y dificultad en la deglución (disfagia) entre otros.
- Complicaciones a largo plazo: Discapacidad permanente ante la ausencia de recuperación del movimiento de extremidades, deterioro cognitivo progresivo (existe un mayor riesgo de desarrollar demencia), trastornos emocionales persistentes (depresión, ansiedad...) e incluso riesgo de desarrollar crisis epilépticas.

El tratamiento y rehabilitación tempranos ayudan a reducir muchas de estas complicaciones.

La recuperación tras un ictus es un proceso gradual que varía según la gravedad del daño cerebral y la rapidez del tratamiento. La rehabilitación es clave para ayudar al paciente a recuperar la mayor autonomía posible y mejorar su calidad de vida.

Este proceso comienza lo antes posible, una vez estabilizado el paciente, y suele implicar un equipo multidisciplinar: neurólogos, fisioterapeutas, terapeutas ocupacionales, logopedas y psicólogos. La rehabilitación se enfoca en restaurar funciones motoras, mejorar el equilibrio y la coordinación.

recuperar el habla y trabajar habilidades cognitivas y emocionales.

---

## **La vida después de sufrir un accidente cerebrovascular**

El proceso de recuperación es diferente en cada paciente; aunque "los progresos más significativos suelen ocurrir durante los primeros meses, la rehabilitación constante puede seguir generando mejoras con el tiempo. El apoyo familiar y un plan de rehabilitación adaptado a las necesidades de cada paciente son fundamentales en este proceso".

- **Fisioterapia:** Es esencial para restaurar la movilidad, la fuerza y la coordinación, además de prevenir la rigidez muscular y mejorar el equilibrio y la marcha.
- **Terapia ocupacional:** Facilita la recuperación de habilidades necesarias para la vida diaria, como vestirse, comer o realizar tareas domésticas, promoviendo la independencia.
- **Logopedia:** Trabaja en la recuperación del habla, la comprensión del lenguaje y la capacidad de tragar, en caso de que se vean afectadas.
- **Rehabilitación neuropsicológica:** Ayuda a mantener funciones cognitivas como la memoria, la atención o la resolución de problemas, especialmente cuando el ictus afecta estas áreas.
- **Apoyo emocional y psicológico:** Es clave para manejar el impacto emocional del ictus, como la ansiedad o la depresión, y favorecer la motivación en el proceso de recuperación.

El éxito de la rehabilitación depende de combinar estas terapias según las necesidades específicas de cada paciente, siempre con un enfoque personalizado y un inicio temprano.

## **Abordaje**

La atención al ictus requiere un equipo multidisciplinar porque es una enfermedad compleja que afecta diferentes funciones del organismo y demanda un abordaje integral. "Desde el momento en que el paciente llega al hospital, la coordinación entre distintos especialistas es clave para asegurar un diagnóstico rápido y un tratamiento efectivo", señala la neuróloga.

En la fase aguda, neurólogos, médicos de urgencias, radiólogos e intensivistas trabajan juntos para identificar el tipo de ictus y aplicar tratamientos como la trombólisis intravenosa o la trombectomía mecánica, que solo son efectivos si se administran en las primeras horas.

- "Una vez estabilizado el paciente, fisioterapeutas, logopetas, terapeutas ocupacionales y neuropsicólogos se encargan de la rehabilitación, abordando dificultades motoras, del lenguaje, cognitivas y emocionales. No se debe olvidar el equipo de enfermería, que proporciona cuidados continuos a estos pacientes".

Este enfoque coordinado mejora significativamente las posibilidades de recuperación, reduce el riesgo de secuelas y garantiza una atención personalizada y eficiente.

**TEMAS**[RESPONDE EL DOCTOR](#)[NEUROLOGÍA](#)[ICTUS](#)[CEREBRO](#)

jueves, marzo 20, 2025

[X](#) [YouTube](#) [f](#) [i](#) [s](#)

# EL HERALDO

DE PUEBLA.

[HEMEROTECA](#)

Home &gt; Análisis

## Videojuego detecta deterioro cognitivo

Por Leticia Montagner — 19 marzo, 2025 En Análisis

[0](#)

Samsung presentó The Mind Guardian, un videojuego basado en Inteligencia Artificial (IA), para el cribado o detección del deterioro cognitivo, antesala del Alzheimer.

El proyecto se llevó a cabo gracias a la colaboración entre Samsung Iberia, el Centro de Investigación en Tecnologías de Telecomunicación de la Universidad de Vigo (atlanTTic), el Grupo de Neurociencia Traslacional del Instituto de Investigación Sanitaria Galicia Sur y la agencia de publicidad Cheil, con el aval científico-tecnológico de la Sociedad Española de Neurología (SEN) y con el aval científico de la Sociedad Española de Psiquiatría y Salud Mental (SEPSM).

The Mind Guardian está dirigido a personas a partir de 55 años y su acceso gratuito a través de una tableta Android

permite llevar a cabo un cribado a gran escala en las primeras fases de diferentes enfermedades neurológicas y psiquiátricas con un 97 % de precisión.

Samsung España anunció el lanzamiento de The Mind Guardian 1, una innovadora aplicación gamificada (aplicar elementos y mecánicas de juego a contextos no lúdicos para motivar, comprometer y mejorar la participación de usuarios), que presenta una prueba de autoevaluación de memoria a gran escala de signos de deterioro cognitivo, un síntoma común en las fases tempranas de enfermedades como el Alzheimer.

Este avance supone un hito en el ámbito de la salud y la tecnología aplicada para romper barreras, facilitando la detección precoz de demencias como el Alzheimer, una enfermedad que solo en España alcanza a 800 mil personas.

El videojuego, con una precisión del 97 % se presenta como una herramienta autoadministrable, gratuita y accesible, diseñada específicamente para personas de edad superior a 55 años sin síntomas evidentes de deterioro cognitivo.

En caso de detección de señales de deterioro cognitivo, The Mind Guardian actúa como una alerta inicial que agiliza la posterior consulta a los profesionales médicos para su diagnóstico y el posible acceso a terapias y tratamientos disponibles para fases tempranas de estas patologías, así como la planificación personal y familiar.

leticia\_montagner@hotmail.com

*Periodista. Catedrática de la Facultad de Ciencias de la Comunicación de la BUAP. Pionera en Puebla de noticiarios y programas de radio con perspectiva de género desde 1997.*

**Etiquetas:** Forma y fondo Leticia Montagner



[Leticia Montagner](#)

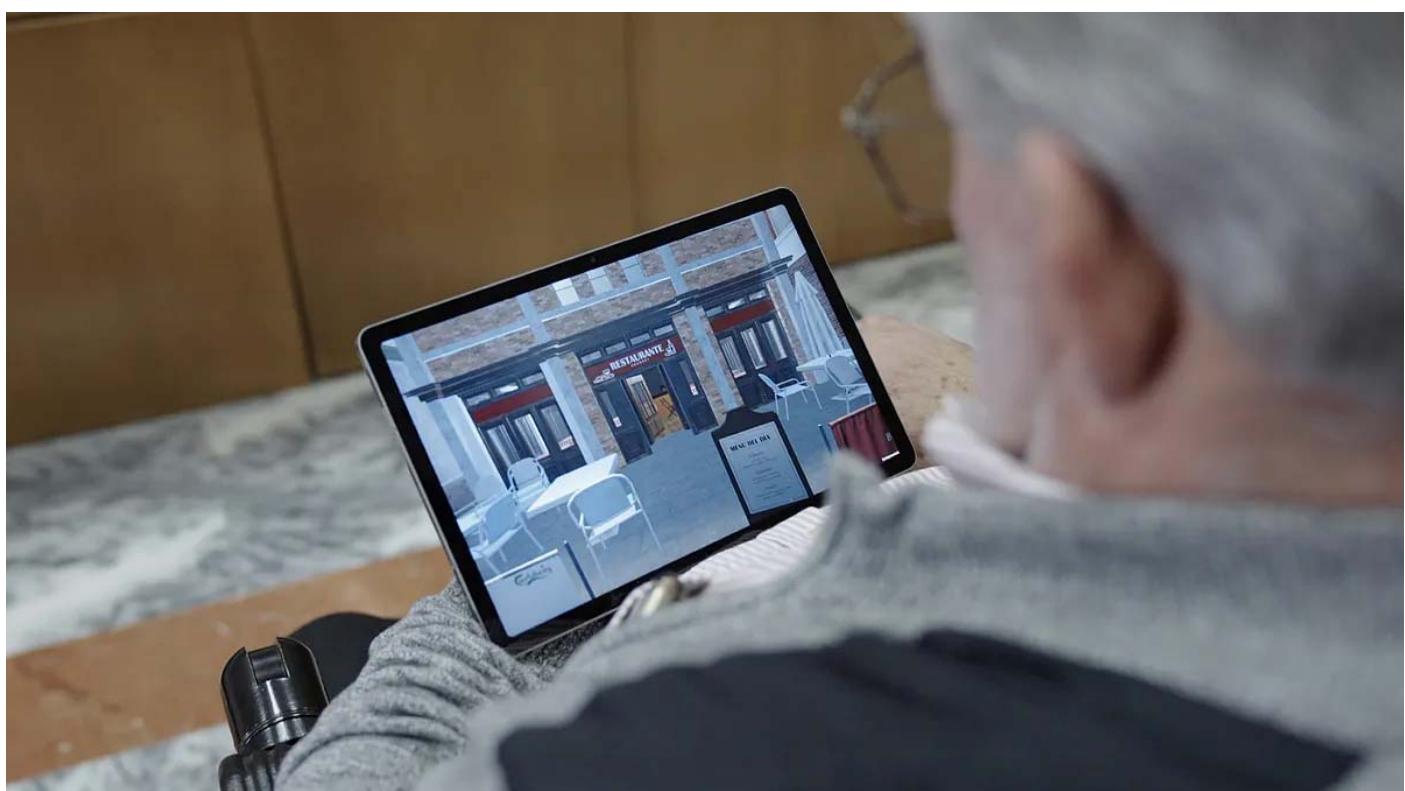
Buscar...



**OFRECIDO POR SAMSUNG**

# The Mind Guardian: el videojuego que puede detectar señales de deterioro cognitivo, la antesala del alzhéimer

El deterioro cognitivo es algo que nos preocupa a todos. Detectarlo en sus primeras fases puede ayudarnos a minimizar sus síntomas o, incluso, a retrasar su aparición. Gracias a la inteligencia artificial, Samsung nos ayuda a conseguirlo.

**UE STUDIO**

Actualizado Miércoles, 19 marzo 2025 - 13:02

**El deterioro cognitivo es una de las grandes preocupaciones de la población española.** Ya en 2023, la segunda oleada de encuestas *Actitudes y percepciones de la población española sobre el Alzheimer*, llevada a cabo por la Fundación Pasqual Maragall, mostraba que, tras el cáncer, el alzhéimer se situaba como la segunda preocupación médica en nuestro país. Y el año pasado, un informe de IPSOS arrojó

 PORTADA

o amigo pueda estar sufriendo deterioro cognitivo.

No es de extrañar si tenemos en cuenta las cifras. En 2024, según la información recogida por la Sociedad Española de Neurología, **la demencia afectaba a una de cada 10 personas mayores de 65 años y a un 33% de los mayores de 85**. Pero es muy complicado calcular la prevalencia real del deterioro cognitivo, ya que se trata de un síntoma transversal a muchas enfermedades.

## **DETERIORO COGNITIVO: QUÉ ES Y CÓMO SE MANIFIESTA**

Podemos definir el deterioro cognitivo como aquellas **limitaciones que experimenta una persona a la hora de realizar ciertos procesos mentales** que tienen lugar en el cerebro: pensar, aprender, prestar atención, hablar, percibir, recordar, actuar con criterio o tomar decisiones, por ejemplo. Y algunos de los **signos que muestran su presencia** son la pérdida de memoria y la dificultad para concentrarse, completar tareas, comprender, recordar, seguir instrucciones o resolver problemas. Todo ello está muy relacionado con la pérdida de calidad de vida y de las capacidades que permiten que esta sea independiente y plena.

**Algunos de los signos que alertan sobre el deterioro cognitivo son la pérdida de memoria y la dificultad para concentrarse, completar tareas, comprender, recordar, seguir instrucciones o resolver problemas**

Y aunque esté muy vinculado con las fases tempranas del alzhéimer, **aparece en las primeras fases de muchas enfermedades neurodegenerativas**, como la esclerosis múltiple, la esclerosis lateral amiotrófica, la enfermedad de Huntington o el Parkinson; y en **enfermedades psiquiátricas** como la depresión, el trastorno de ansiedad, la esquizofrenia o el trastorno bipolar.

## **THE MIND GUARDIAN**

Volviendo al estudio de IPSOS, merece la pena destacar que un 37% de la población encuestada de más de 55 años asegura estar tomando **medidas de prevención** frente al deterioro cognitivo. Y es que está demostrado que la mejor forma de evitar pérdidas cognitivas graves es mediante la **detección temprana**.

PORTADA

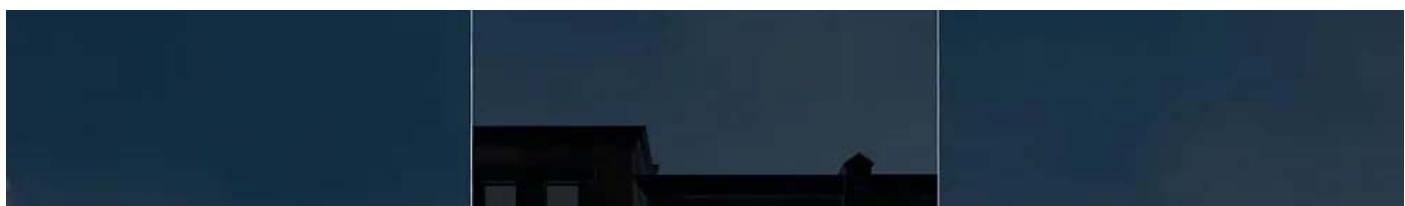
THE MIND GUARDIAN | Samsung



En este contexto nace **The Mind Guardian**, un videojuego impulsado por Samsung que ayuda a detectar signos de deterioro cognitivo gracias a la inteligencia artificial y que se pone al servicio de toda la sociedad. Se trata de una app de autoevaluación capaz de hacer un cribado a gran escala para detectar un posible riesgo de este deterioro cognitivo antes incluso de que los primeros síntomas aparezcan. Se basa en **tres tipos de test de memoria** utilizados ya en la práctica sociosanitaria y se ha **homologado en personas a partir de 55 años** con una **fiabilidad del 97%**. Es gratuita y ya está disponible, en España y en castellano, para tablet Android en Galaxy Store y Play Store.

## LA INVESTIGACIÓN CIENTÍFICA: EL ORIGEN

Desde 2009, el **Grupo de Ingeniería de Sistemas Telemáticos (GIST)** del centro de investigación **atlanTTic** de la Universidad de Vigo ha estado involucrado en la aplicación de las TIC para promover un **envejecimiento saludable**. E identificaron que **las aplicaciones más atractivas para los adultos mayores son los videojuegos**. Esto, unido a que se había detectado una creciente prevalencia de las demencias en la población occidental, sirvió como detonante para que surgiera la idea de combinar juegos serios con inteligencia artificial para poder identificar posibles situaciones de demencia en sus primeras fases, cuando todavía no existen síntomas evidentes.



 PORTADA

Comenzaron desarrollando siete juegos específicos que evaluaban siete áreas cognitivas, pero evolucionaron hasta llegar a **tres pruebas** que, por si solas, consiguieron los mismos resultados en menos tiempo. Estas se centran en **tres áreas cognitivas: la memoria episódica**, la memoria a largo plazo que recuerda eventos específicos que hemos vivido, incluyendo el contexto temporal y espacial; **la memoria semántica**, la memoria a largo plazo que almacena conocimientos generales sobre el mundo, de manera más abstracta y compartida por las personas de una misma sociedad o cultura; y **la memoria procedimental**, la memoria a largo plazo que se encarga de almacenar las habilidades, hábitos y procedimientos que hemos aprendido a lo largo de nuestra vida.

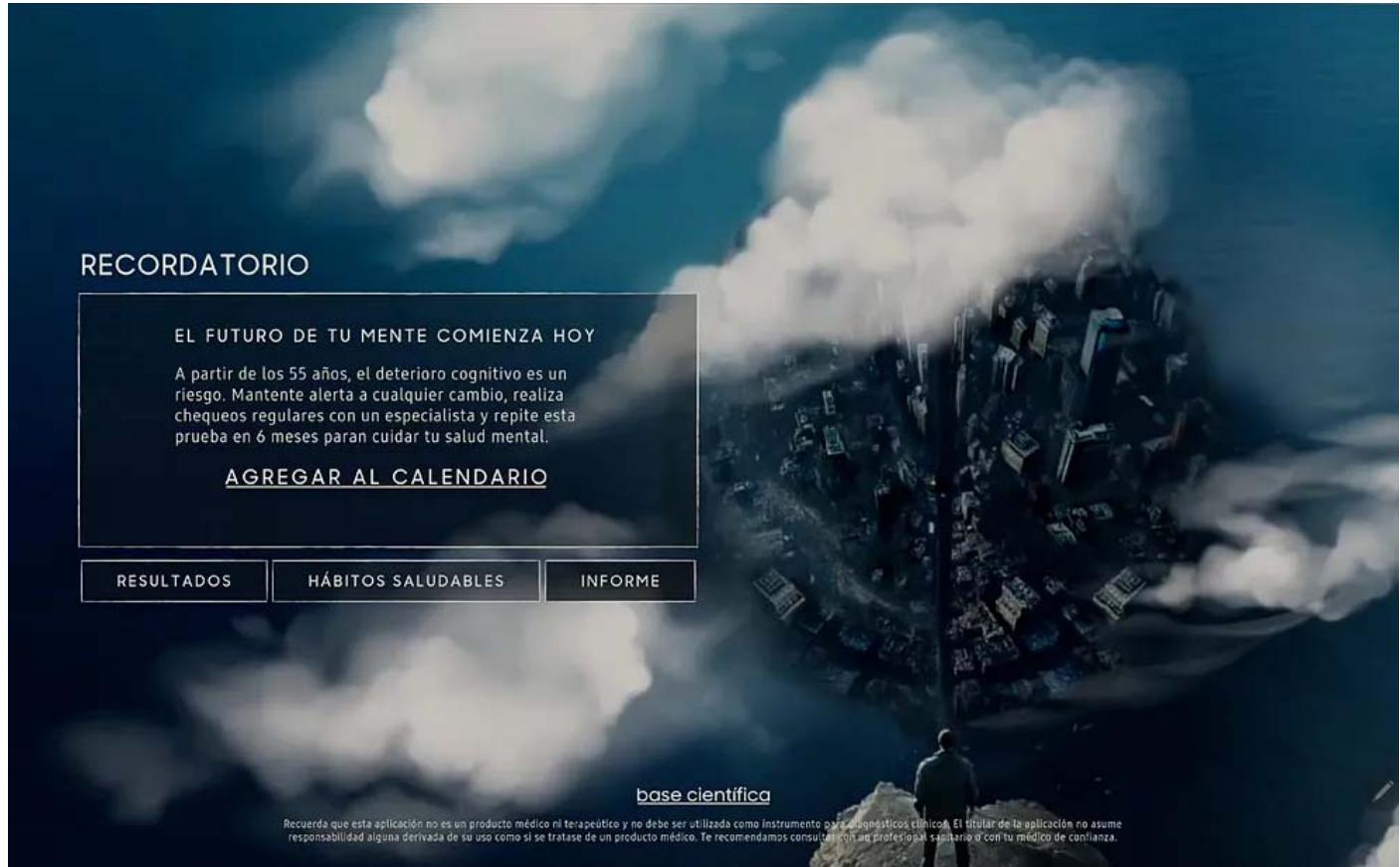
Conseguirlo requiere de un enorme trabajo y años de **pruebas, pilotos y ensayos**. "Hay que probar la **usabilidad**, como lo aceptan las personas. Y hay que hacer un ensayo clínico aleatorizado con un tamaño muestral suficiente para demostrar que estos test funcionan igual que los que se hacen en la clínica. En este proceso intervinieron asociaciones de familiares de pacientes con alzhéimer, como AFAGA y AFAMO. En sus centros, siempre con la supervisión de la ingeniera Sonia Valladares, se probó esta tecnología. Esta colaboración es muy importante", explica **Carlos Spuch Calvar, investigador R4 e IP del Grupo de Neurociencia Traslacional del Instituto de Investigación Sanitaria Galicia Sur**.

## LA IMPORTANCIA DE DETECCIÓN PRECOZ

**Samsung España** ha impulsado el desarrollo de la aplicación **The Mind Guardian** a modo de contenedor para estos juegos. Ha sido desarrollada por Innatinal Developers, cuyo personal formó parte del equipo de investigación desde el inicio. A partir del

**POR**TADA

**renovada y gráficos actualizados** que dotan a la nueva aplicación de una mejor imagen visual, más armónica y atractiva. Además, se han rediseñado los algoritmos de aprendizaje automático que realizan las predicciones y se han reentrenado con una muestra mucho más representativa de la población general en España.



**Para obtener el resultado es necesario completar las tres pruebas.** Si la respuesta es que pudo existir un deterioro cognitivo leve se invita a repetir la experiencia en seis meses. Y si se mantiene el resultado, **la aplicación genera un informe y se aconseja a la persona jugadora que visite a su médico con él.** Porque es importante recordar que la app no debe ser utilizada como un instrumento de diagnóstico clínico, sino que su objetivo es **contribuir a la detección temprana del deterioro cognitivo y crear conciencia sobre la importancia de cuidar la reserva cognitiva.**

Y es que, como ya hemos mencionado, la mejor forma de evitar pérdidas cognitivas graves es la **detección precoz**, que no solo mejorará la calidad de vida del paciente, sino también la de sus familiares y cuidadores. De hecho, está demostrado que la detección temprana puede **reducir los efectos de las demencias, como el alzhéimer, hasta en un 40% y aumentar la calidad de vida de las personas que padecen deterioro cognitivo en hasta 10 años.** Además, hace posible el **acceso a nuevos tratamientos farmacológicos específicos** que tienen efectividad si se aplican con la antelación necesaria.

 PORTADA

**cambiar de estilo de vida** para enriquecer la estructura cognitiva. "Hay tres hábitos de vida que son neuroprotectores para las enfermedades neurodegenerativas y para la salud cognitiva. El primero es **hacer ejercicio físico**, incluyendo ejercicios de fuerza. El segundo es la **alimentación**. Debemos comer de todo y tiene que gustarnos, pero en cantidades adecuadas. No podemos generalizar una dieta. Y el tercero es **mantener relaciones sociales sanas**. Lo que más trabajo le da al cerebro es relacionarse en diferentes situaciones y lugares, conocer gente, tener relaciones emocionales... La soledad puede producir un fuerte deterioro cognitivo y debemos evitarla. Y hay que lograr hacer los tres a la vez", expone Spuch Calvar.



El deterioro cognitivo también afecta a la vida profesional de las personas, así que la ventaja de la detección precoz, en este caso, pasa por ofrecerles la posibilidad de **reciclarse laboralmente**, siempre que deseen seguir trabajando. Y, finalmente, merece la pena destacar la **capacidad de anticipación**: si una persona es consciente de que está en riesgo de sufrir una de estas enfermedades, la detección temprana le permitirá tomar decisiones de manera activa y consciente, para planificar sus cuidados y mitigar la presión para familiares y cuidadores.

"A veces nos olvidamos de cuidar nuestra salud cognitiva y es algo que debemos hacer en todas las etapas de nuestra vida. El cerebro es muy plástico y es capaz de cambiar y corregir problemas para evitar que estos aparezcan. Pero si no hacemos

## PORTADA

esperemos para detectarlos, mas difícil (o imposible, a veces) será evitar que nuestra salud empeore. Sin embargo, si logramos detectar estos síntomas cuando son muy tempranos, sí que podremos evitar, en muchos casos, que el deterioro cognitivo se manifieste o, al menos, lograremos que se detenga", señala el investigador.

**The Mind Guardian también ofrece consejos y sugerencias para cuidar la reserva cognitiva:** "Lo más importante es que, a partir de los consejos que ofrece, uno medite qué está ocurriendo a su alrededor. Piensa en qué cosas haces en tu vida que sabes que no son buenas, pero que, por la razón que sea, te cuesta cambiar. Hay que afrontarlo y salir de ahí. Busca una actividad física que se convierta en tu hobby, que disfrutes y que te permita crear nuevas relaciones de amistad y te obligue a pensar. Aparta otras cosas para cuidarte. En muchos casos no es fácil, así que, si es necesario, busca ayuda en profesionales que te aconsejen sobre qué camino debes tomar para alcanzar una vida más saludable".

## TECNOLOGÍA CON PROPÓSITO

En Samsung tienen muy claro que la tecnología debe usarse para hacer que la vida de las personas sea mejor. Y llevan años demostrándolo con los proyectos que se desarrollan bajo el paraguas de la iniciativa **Tecnología con propósito**. Es el caso de The Mind Guardian, que ya cuenta con el aval científico-tecnológico de la Sociedad Española de Neurología (SEN) y con el aval de la Sociedad Española de Psiquiatría y Salud Mental (SEPSM).



 PORTADA

**¿A qué esperas para descargarla y recomendársela a tus familiares y amigos mayores de 55 años? ¡Pruébala!**

### Realizado por UE Studio

Este texto ha sido desarrollado por UE Studio, firma creativa de branded content y marketing de contenidos de Unidad Editorial, para [SAMSUNG](#).

---

#### OTRAS WEBS DE UNIDAD EDITORIAL

---

El Mundo	Ocio y Salud	Unidad Editorial	Empleo
<a href="#">El Mundo en Orbyt</a>	<a href="#">Telva</a>	<a href="#">Expansión</a>	<a href="#">Escuela Unidad Editorial</a>
<a href="#">Comprobar Lotería Navidad 2024</a>	<a href="#">Mi bebé y yo</a>	<a href="#">MARCA</a>	<a href="#">Unidad Editorial</a>
<a href="#">Guía TV</a>	<a href="#">Cuídate Plus</a>	<a href="#">MARCA English</a>	
<a href="#">Viajes El Mundo</a>	<a href="#">Diario Médico</a>	<a href="#">MARCA Gaming</a>	
		<a href="#">Sapos y Princesas</a>	
		<a href="#">Conversor de moneda</a>	

**EL MUNDO**

Unidad Editorial Información General, S.L.U. Avda San Luis 25 - 28033 Madrid



---

[Política de cookies](#) | [Administrar UTIQ](#) | [Configuración de cookies](#) | [Política de privacidad](#) |  
[Venta de contenidos](#) | [Términos y condiciones de uso](#) | [Publicidad](#) | [Certificado por OJD](#) | [Contacto](#)

---



## Campaña 'Tómate el PULSO' Concienciando sobre las arritmias y su relación con el riesgo de ictus

La Fundación Freno al Ictus, en colaboración con la alianza Bristol Myers Squibb-Pfizer, presentan la campaña "Tómate el PULSO" con el objetivo de aumentar la concienciación sobre las arritmias, en particular la Fibrilación Auricular (FA), y su relación con el riesgo de ictus. La iniciativa cuenta con el aval de SEMERGEN (Sociedad Española de Médicos de Atención Primaria).

El corazón desempeña un papel crucial al asegurar un flujo sanguíneo adecuado hacia el cerebro, siendo vital su correcto funcionamiento para mantener una buena salud cerebrovascular. Los latidos irregulares, señal de advertencia, pueden indicar una arritmia cardíaca conocida como FA, que es la arritmia más común. Esta condición puede generar la formación de coágulos sanguíneos que interrumpan el flujo hacia el cerebro, aumentando así el riesgo de sufrir un ictus.

Según datos proporcionados por la Sociedad Española de Neurología (SEN), el ictus es la segunda causa de mortalidad en España y la principal entre las mujeres. Además, la FA se asocia con un riesgo entre 4 y 5 veces mayor de insuficiencia cardíaca. Estimaciones indican que aproximadamente una de cada cuatro personas desarrollará fibrilación auricular en algún momento de su vida.

Por su parte, la Sociedad Española de Cardiología estima que alrededor de 43 millón de personas en el mundo padecen FA, incrementando 2,3 veces el riesgo de sufrir un ictus isquémico. Estos datos resaltan la importancia de una detección temprana y un tratamiento adecuado de la FA para prevenir eventos cerebrovasculares y sus consecuencias graves.

Conscientes de ello, la campaña "Tómate el PULSO" se enfoca en incrementar el conocimiento sobre estas arritmias y la necesidad de identificar posibles señales de alerta. La iniciativa anima a las personas a aprender a tomarse el pulso y, en caso de detectar una posible arritmia, a buscar atención médica especializada.

La campaña, dirigida tanto a pacientes directos como a sus familiares y cuidadores, se llevará a cabo en áreas geolocalizadas. Se utilizarán canales de comunicación específicos para llegar a la población objetivo, priorizando la información en aquellos segmentos de edad con mayor incidencia, entre los 45 y 67 años y facilitando consejos para aprender a tomarse correctamente el pulso a través de la web: <https://tomateelpulso.com/>

### Señales de alerta:

Es importante estar atento a las señales de alerta de la FA que pueden incluir **palpitaciones irregulares, falta de aliento, debilidad, mareos o desmayos**. Si se experimenta alguno de estos síntomas, es fundamental buscar atención médica para un diagnóstico adecuado. La detección temprana de la FA permite implementar estrategias de tratamiento y



arritmia, el manejo del estrés y el estilo de vida saludable. En alguna ocasión, descubrir la FA es fundamental para mantener un corazón saludable y proteger la salud cerebrovascular.

Conoce más sobre el proyecto [aquí](#).

### Campaña Tómate el pulso



[Te invitamos a que conozcas este y más proyectos realizados por Freno al ICTUS](#)



Este proyecto será realizado gracias a la colaboración de:



[CONTÁCTANOS](#)



## Boicot TEVA. INFARMA. Barcelona 25-27 Marzo 2025



BOICOT A TEVA, EN INFARMA 2025. STAND F86

**El canto de sirena de Teva, una empresa farmacéutica israelí que alimenta el genocidio del pueblo palestino**

**por Israel**

**NO le esperamos en Infarma 2025: Stand F86.**

**No. Vaya al stand de TEVA sólo a expresar su disgusto, disconformidad y rechazo.**

**LEA, por favor, el informe *Teva en España. Un gigante farmacéutico cuyas ganancias dañan la salud de la población de Palestina.***

Fundación SEN (Sociedad Española de Neurología), Barcelona, 149.645

Fundació Hospital Universitari Valle D'Hebron. Institut de Recerca, Barcelona, 112.850

Sociedad Española de Farmacia Clínica, Familiar y Comunitaria, SEFAC, Madrid, 90.985

Fundación Investigación y Formación de la SMEG (Sociedad Española de Médicos Generales y de Familia), Madrid, 87.483

Fundació Institut de Recerca del Hospital de la Santa Creu i Sant Pau, Barcelona, 53.800

### **RECHACE TODAS LAS INVITACIONES, Y LA PRESENCIA DE TEVA, EN INFARMA**

Teva invita a todos los profesionales farmacéuticos a visitar el stand F86 en Infarma 2025 y a participar en las actividades programadas en **#TevaTown**. Este espacio ha sido diseñado para ofrecer una experiencia enriquecedora que combine innovación, cuidado y bienestar, en sintonía con los temas destacados del congreso.

Para más información sobre el programa científico de Infarma 2025 y las actividades de Teva, visite las páginas oficiales del congreso.

¡Les esperamos en Infarma 2025 para compartir juntos este viaje a través del cuidado!



Opel Services



20% de descuento en  
pastillas y amortiguadores

DISTRITOS

MADRID

COMUNIDAD

DEPORTES

CULTURA

CIENCIA Y TECNOLOGÍA

SALUD

# temblores, rigidez y lentitud en enfermedades como el Parkinson

**Madrid tourist attractions**

18 marzo, 2025

[f](#) [X](#) [g](#) [s](#)

El Hospital Universitario de La Princesa, centro sanitario público de la Comunidad de Madrid, ha incorporado un dispositivo de Estimulación Cerebral Profunda para tratar a personas que padecen trastornos del movimiento, como la enfermedad de Parkinson, la distonía y el temblor esencial. Se trata del dispositivo recargable más pequeño y con la mayor duración de programación remota disponible hasta la fecha.

Opel Services



**20% de descuento en  
pastillas y amortiguadores**

**Madrid tourist attractions**

erador colocado bajo la piel del pecho del paciente durante la intervención de Estimulación Cerebral Profunda.

La neurocirujana Marta Navas en el Hospital de La Princesa realizó la extracción del generador que portaba desde que se le había practicado la cirugía. Esta intervención, al tratarse de un recambio, es de menor duración y permite la alta del paciente el mismo día.

El nuevo dispositivo implantado es al menos un 32% menor que el que hace ser el más pequeño del mundo. Cuando se usa en los días (o 10 veces al año) usando un cargador inalámbrico que sigue un programa de carga semanal, solo se necesitan 30 minutos. Las personas estén activas mientras lo usan y pueden recargarlo conectando un cable que lo enchufar nuevamente.



**20% de descuento en  
pastillas y amortiguadores**

El equipo de profesionales que integra la Unidad Quirúrgica de Trastornos del Movimiento tiene una larga trayectoria sólida experiencia en la Estimulación Cerebral Profunda en la que ahora se cuenta con este nuevo dispositivo. La estimulación Cerebral Profunda es una solución eficaz para pacientes con enfermedades neurológicas como el

[DISTRITOS](#)[MADRID](#)[COMUNIDAD](#)[DEPORTES](#)[CULTURA](#)[CIENCIA Y TECNOLOGÍA](#)[SALUD](#)

batería, para enviar la corriente eléctrica a los electrodos según la necesidad de cada paciente.

Los beneficios que aporta este procedimiento quirúrgico al paciente, con el seguimiento y ajuste vía positivamente en su calidad de vida, no solo al mejorar los síntomas y reducir los efectos secundarios de la medida también porque no tiene que desplazarse al centro sanitario a realizar los ajustes, algo importante para que viven fuera de  [Madrid](#) o de España. Y ahora se benefician también de las ventajas que les aporta dispositivo mucho menos invasivo y con una larga vida útil.

[Madrid tourist attractions](#)

Opel Services

20% de descuento en  
pastillas y amortiguadores

## CENTRO DE REFERENCIA NACIONAL

La continua especialización de los profesionales del centro 

del Hospital Universitario de La Princesa ha contribuido a que desde el año 2006 sea centro de referencia nacional para cirugía funcional, realizando anualmente unas 30 intervenciones. También desde el 2023, la Sociedad de Neurología otorgó la certificación de calidad a la Unidad Médico Quirúrgica de Trastornos del Movimiento del hospital público madrileño.

En cuanto a la investigación, los diferentes especialistas que tratan el Parkinson y el resto de trastornos del movimiento del Hospital de La Princesa constituyen un equipo con uno de los mayores números de ensayos clínicos activos.

 **UEDE INTERESAR**



Buscar



Acceder

## El Hospital público de La Princesa incorpora un nuevo dispositivo de Estimulación Cerebral Profunda para el tratamiento de trastornos del movimiento

18/03/2025

COMUNIDAD DE MADRID

NOTAS DE PRENSA

Leer en fuente oficial ▾

Generar resumen con OpenAI

Escuchar

El Hospital Universitario de La Princesa, centro sanitario público de la Comunidad de Madrid, ha incorporado un nuevo dispositivo de Estimulación Cerebral Profunda para tratar a personas que padecen trastornos del movimiento, incluida la enfermedad de Parkinson, la distonía y el temblor esencial. Se trata del dispositivo recargable más pequeño con programación remota disponible hasta la fecha. Este generador colocado bajo la piel del pecho del paciente durante la intervención de Estimulación Cerebral Profunda, envía estimulación eléctrica a través de los electrodos colocados en el cerebro para interrumpir las señales anormales que causan los síntomas de esas patologías, incluidos temblores, rigidez y lentitud de movimiento. La Princesa es uno de los primeros hospitales españoles que ha empleado esta innovadora tecnología.

La neurocirujana Marta Navas en el Hospital de La Princesa realizó recientemente a un paciente de Parkinson la sustitución del generador que portaba desde que se le había practicado la Estimulación Cerebral Profunda hace ocho años, por el nuevo dispositivo. Esta intervención, al tratarse de un recambio, es de corta duración y se realiza bajo anestesia local y sedación, permitiendo el alta del paciente el mismo día.

El nuevo dispositivo implantado es al menos un 32% menor con la altura y el ancho de la esfera de un reloj inteligente, lo que le hace ser el más pequeño del mundo. Cuando se usa en configuraciones estándar, el sistema debe recargarse cada 37 días (o 10 veces al año) usando un cargador inalámbrico que se coloca sobre el generador. Para los usuarios que prefieren un programa de carga semanal, solo se necesitan 30 minutos de carga. El sistema inalámbrico de carga permite que las personas estén activas mientras lo usan y pueden recargar completamente el sistema Liberta RC dos veces antes de tener que enchufarlo nuevamente.

El equipo de profesionales que integra la Unidad Quirúrgica de Trastornos del Movimiento tiene una larga tradición y una sólida experiencia en la Estimulación Cerebral Profunda en la que ahora se cuenta con este nuevo dispositivo. La Estimulación Cerebral Profunda es una solución eficaz para pacientes con enfermedades neurológicas como el Parkinson, el temblor esencial o la distonía entre otras, a los que ya no les hacen el efecto deseado los tratamientos farmacológicos convencionales. Se trata de una cirugía que implica la implantación de electrodos en ciertas áreas del cerebro y la aplicación de corriente eléctrica para modular la actividad neuronal. Los electrodos que se colocan en regiones específicas del cerebro según la enfermedad que se esté tratando son accionados por el dispositivo generador de pulsos (batería) también conocido como neuroestimulador que se coloca en el pecho del paciente y genera pulsos eléctricos. En la última fase del proceso se realiza la programación y el ajuste de la batería, para enviar la corriente eléctrica a los electrodos según la necesidad de cada paciente.

Los beneficios que aporta este procedimiento quirúrgico al paciente, con el seguimiento y ajuste vía wifi, influyen positivamente en su calidad de vida, no solo al mejorar los síntomas y reducir los efectos secundarios de la medicación oral, sino también porque no tiene que desplazarse al centro sanitario a realizar los ajustes, algo importante para los enfermos que viven fuera de Madrid o de España. Y ahora se benefician también de las ventajas que les aporta el pequeño dispositivo mucho menos invasivo y con una larga vida útil.

### CENTRO DE REFERENCIA NACIONAL EN LA CIRUGÍA DE PARKINSON

La continua especialización de los profesionales del centro madrileño en la atención del Parkinson de los profesionales del Hospital Universitario de La Princesa ha contribuido a que desde el año 2006 sea centro de referencia nacional CSUR para cirugía funcional, realizando anualmente unas 30 intervenciones. También desde el 2023, la Sociedad Española de Neurología otorgó la certificación de calidad a la Unidad Médico Quirúrgica de Trastornos del Movimiento de este centro público madrileño.

En cuanto a la investigación, los diferentes especialistas que tratan el Parkinson y el resto de trastornos del movimiento en el Hospital de La Princesa constituyen un equipo con uno de los mayores números de ensayos clínicos activos.

Etiquetas:

Estimulación Cerebral Profunda

Hospital Universitario de La Princesa

parkinson

Salud

### Documentos descargables

- No hay ficheros adjuntos





Instituto Español  
de Formadores  
en Salud

en **IEFS** colaboramos con



ASISTENCIALES

ORGANISMOS

**El Colegio Oficial de Enfermería de Madrid y la Fundación Freno al Ictus firman un convenio para fortalecer la prevención y**

marzo 19, 2025 IEFS

## Aproximadamente una de cada cuatro personas experimentará un ictus a lo largo de su vida, siendo la principal causa de muerte en mujeres

El [Colegio Oficial de Enfermería de Madrid \(CODEM\)](#) y la Fundación Freno al Ictus han sellado un acuerdo de colaboración con el objetivo de reforzar la labor de los profesionales de Enfermería en la prevención y atención del ictus, así como en la mejora de la calidad de vida de los pacientes afectados.

El convenio ha sido suscrito por Jorge Andrada, presidente del CODEM y Julio Agredano Lozano, presidente de la Fundación Freno al Ictus. Este acuerdo establece un marco de cooperación que facilitará el desarrollo de actividades conjuntas enfocadas en la educación, la formación y la sensibilización sobre esta grave enfermedad, que es la segunda causa de mortalidad en España y la primera entre las mujeres.

Gracias a esta alianza, los profesionales de Enfermería podrán acceder a materiales de formación especializados, participar en campañas de sensibilización y colaborar en iniciativas de detección temprana y atención a los pacientes de ictus. Además, se pondrán en marcha acciones para la capacitación del personal sanitario, incluyendo talleres, cursos y seminarios sobre la importancia de la identificación rápida de los síntomas y la correcta actuación ante un ictus.

### La importancia de la detección temprana del ictus

Jorge Andrada, presidente del Colegio Oficial de Enfermería de Madrid, ha señalado que para la Institución es una prioridad la colaboración con los pacientes, de cuyo cuidado son responsables las enfermeras.

Andrada ha destacado la doble importancia de la firma de este convenio ya que por un lado pone en valor a las enfermeras como los profesionales sanitarios de referencia en materia de prevención, promoción y educación para la salud; y por otro lado, les garantiza la formación en un ámbito en el que resulta clave la detección e identificación de los síntomas primero y de los cuidados especializados y profesionales después.

Por su parte, Julio Agredano Lozano destacó: «Este convenio supone un avance crucial para ampliar el impacto de nuestras iniciativas. Enfermería desempeña un papel esencial en la lucha contra el ictus y, gracias a esta colaboración, podremos llegar a más profesionales y, en consecuencia, a más personas afectadas por esta enfermedad. La alianza entre el Colegio de Enfermería de Madrid y la Fundación Freno al Ictus representa un paso clave en esta lucha y refuerza el compromiso de ambas entidades con

## El papel de la enfermería

Además, el convenio permitirá que los enfermeros y enfermeras tengan acceso a los programas de la Fundación Freno al Ictus, con especial énfasis en Guiar en Daño Cerebral Adquirido (DCA), un servicio clave que proporciona orientación, asesoramiento y acompañamiento a personas afectadas por ictus y sus familias. A través de Guiar, los profesionales de Enfermería podrán facilitar información esencial sobre los trámites de Dependencia, Discapacidad e Incapacidad, ayudando a los pacientes en las fases iniciales de la enfermedad a acceder de manera rápida y eficaz a los recursos necesarios. Este programa no solo brinda asesoramiento personalizado, sino que también ofrece acompañamiento en la gestión de trámites, asegurando que ninguna persona afectada quede desamparada tras el alta hospitalaria.

Según el Grupo de Estudio de Enfermedades Cerebrovasculares de la Sociedad Española de Neurología (SEN), el 35% de los casos de ictus ocurren en personas en edad laboral, lo que supone un impacto social y económico significativo. Además, de acuerdo con datos del Instituto Nacional de Estadística (INE), más de 24.000 personas fallecieron por ictus en España en el último año y más de 34.000 desarrollaron discapacidades graves debido a esta enfermedad.

El ictus se produce cuando el flujo sanguíneo en una región del cerebro se interrumpe, lo que puede causar daños irreversibles si no se actúa a tiempo. Actualmente, se estima que 1 de cada 4 personas sufrirá un ictus a lo largo de su vida, de ahí la importancia de fortalecer la labor de prevención y concienciación.

← **Pacientes y expertos promueven la mejora en la prevención y la atención de las Enfermedades Cardiovasculares en Castilla y León**

**Expertos piden medidas para mejorar el paso de los pacientes pediátricos trasplantados de médula ósea al sistema de adultos** →

👉 **También te puede gustar**

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

# Vuelve a dormir y celebra el Día Mundial del Sueño

*Ana María Ferrer*

7-9 minutos

---

**El 14 de marzo se celebra el Día Mundial del Sueño. Una fecha en la que recordar la importancia de dormir bien y (lo más importante) recordar algunos consejos para conseguirlo.**

Cada vez son más las personas que experimentan dificultades para dormir o que afirman tener una calidad del sueño deficiente. El sedentarismo, los malos hábitos de vida, el estrés diario y las exigencias laborales son factores que favorecen el deterioro del descanso nocturno. Según el estudio de [Cigna International Health](https://www.cigna.com/international-health), actualmente tan **solamente el 32% de los españoles declara tener una buena calidad de sueño**, una cifra preocupante, especialmente cuando la Sociedad Española de Neurología alerta de que **los trastornos del sueño afectan ya al 30% de la población española**.

También sabemos que influye a la hora de mejorar el humor, pero la verdad es que la relación entre el descanso nocturno y las emociones va mucho más allá, como confirma el mismo National Heart, Lung and Blood Institute de Estados Unidos: su falta se vincula con depresión, suicidio y conductas de riesgo. Tal y como confirma **Jana**

**Fernández**, consultora y divulgadora especializada en bienestar y descanso y máster en fisiología del sueño y bioética. “Su déficit tiene efectos profundos sobre múltiples sistemas fisiológicos y también disminuye la consolidación de la memoria y la función del córtex prefrontal, es decir, **altera nuestro equilibrio emocional, aumentando el riesgo de ansiedad, depresión y deterioro cognitivo**”, revela.

## Las 7D para aprender a descansar

Para adquirir un buen hábito nocturno, la especialista habla del método de las 7D en su libro *Aprende a Descansar*, y son:

- **DECISIÓN.** “Tomar la decisión de que el sueño es una prioridad en tu vida implica renunciar a otras cosas, y hay que tener claro qué es prioritario para nosotros en cada momento”, explica Jana Fernández.
- **DISCIPLINA.** Es lo que diferencia un propósito o un deseo, de un hábito. La motivación dura poco, la disciplina es lo que nos ayuda a perseverar para conseguir nuestro objetivo.
- **DIETA y DEPORTE.** La alimentación saludable y la actividad física son, junto con el sueño y la gestión emocional, los pilares de una salud óptima. Si alguno de ellos falta, es muy complicado que los otros tres funcionen en adecuadamente.
- **DORMIR.** Pautas básicas desde cómo preparar la noche durante el día, cómo acondicionar el dormitorio para convertirlo en un templo del descanso y los rituales pre-cama, entre los que se incluye la meditación para “bajar revoluciones” e incitar al sueño reparador.
- **DESACELERAR.** Muchas veces somos nosotros los que nos provocamos niveles crónicos de estrés por el ritmo de vida acelerado y con prisa que llevamos. Hacer las cosas a su ritmo (desde comer con calma a escuchar un audio de WhatsApp a su velocidad y no x2) impacta en nuestro sistema nervioso.

- **DESCONECTAR.** Es fundamental para disfrutar de una salud óptima desconectar del exterior para conectarnos con nosotros mismos y así escuchar qué necesita nuestro cuerpo y conectarnos con nuestra naturaleza, que es la que marca el ritmo de casi todo lo que pasa en nuestro organismo.
- **DISFRUTAR.** De lo cotidiano, y, por supuesto, ¡del gran placer que es dormir!

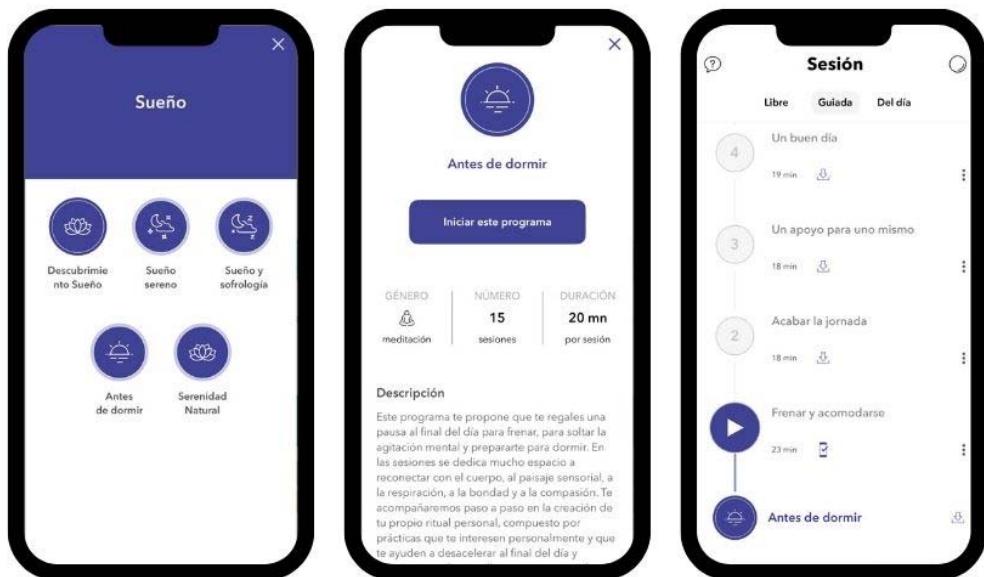
## La meditación, un gran somnífero

Como cuenta Ananda Ceballos, la práctica regular de la meditación ayuda a mejorar la calidad del descanso, reducir el insomnio y promover un sueño más profundo y reparador. Tal y como apunta Jana Fernández, influye positivamente en el cerebro y el sistema nervioso, lo que se traduce en mejoras en la calidad del sueño:

- **Regulación del sistema nervioso autónomo.** Meditar activa el sistema nervioso parasimpático, promoviendo respuestas de relajación que facilitan la conciliación del sueño. Esta activación se traduce en una disminución de la frecuencia cardíaca y la presión arterial, creando un estado fisiológico propicio para el descanso.
- **Modulación de la actividad cerebral.** Durante la meditación se observa un aumento en las ondas cerebrales alfa y theta, asociadas con estados de relajación profunda y transición al sueño, respectivamente. Este cambio en la actividad cerebral facilita la conciliación del sueño y mejora su calidad.
- **Reducción del estrés y la ansiedad.** La práctica regular de mindfulness ha demostrado ser efectiva en la reducción de síntomas de estrés y ansiedad, crucial para un sueño reparador.

Es importante, revela Jana Fernández, asociar la meditación a buenos hábitos de alimentación y ejercicio físico. “Se puede practicar de día o antes de acostarnos, puesto que todo lo que hacemos

durante la jornada va a impactar en la calidad de nuestro sueño, no solo lo que hacemos justo antes de acostarnos". También aconseja incorporar durante el día sesiones cortas de mindfulness para reducir el estrés acumulado y promover un estado de calma general de cara a la noche. "La oficina, el autobús o incluso una meditación activa paseando por un entorno, prácticamente cualquier momento y lugar es bueno".



[La app de meditación Petit BamBou](#) cuenta con más de 50 meditaciones para realizar en diferentes momentos del día que repercuten positivamente en el sueño con sesiones que se centran en la reconexión con el cuerpo, las sensaciones, la respiración y las emociones, así como varios programas destinados a esta temática: **"Descubrimiento Sueño"** es un programa de iniciación; **"Antes de Dormir"** está enfocado a regalarse una pausa al final del día que invite a soltar la agitación mental y prepararse; **"Sueño sereno"** se centra en eliminar el ruido mental para mejorar el descanso; **"Serenidad natural"** nos lleva a reducir la intensidad de los pensamientos negativos; **"Sueño y sofrología"** busca que tomemos

conciencia corporal y de la respiración a través de diversas técnicas que mejoran la capacidad de disfrutar de un sueño reparador.

## Despierta con tu mejor cara

Durante la noche, se activa la regeneración celular. Un proceso en el que se revierte el daño causado por la oxidación y que podemos potenciar junto a diferentes tratamientos que no solo nos acompañarán en nuestra rutina beauty pre-desconexión, sino que nos harán amanecer con nuestra mejor cara.



1.- Retinight, de **Germaine de Capuccini**. Formulado con un 0,04% de retinal y un 91% de ingredientes de origen natural, no solo combate los signos visibles del envejecimiento, mejorando la firmeza, la luminosidad y la textura de la piel, sino que, además, hidrata intensamente y previene la aparición de manchas y mejora la elasticidad (80 €).

2.- Smooth Out Retinol, de **Xlash**. En formato stick y 100% vegano, combina bakuchiol, retinol y flor de camelia japónica (29 €).

3.- Intensive Retinol+ Oil Serum, de **Institut Esthederm**. Enriquecida con dos ingredientes activos biomiméticos que potencian la acción

del retinol puro, posee 0,3, la concentración de retinol puro máxima recomendada en facial (15 ml., 65 €).

4.- The Rejuvenating Night Cream, de **La Mer**. Apunta a **8 signos críticos de envejecimiento**: líneas finas, firmeza, suavidad, luminosidad, firmeza, tersura, textura y arrugas (30 ml., 245 €).

5.- **Ylé Gold Legend**. Contiene TEC (Tecnología Energética Celular) y entre sus ingredientes destacan el Oro Puro de 24k certificado, lifting 3D, botox vegetal, vitaminas A, C y E, colágeno y elastina marina, ácido hialurónico y aloe vera (157,40 €).

6.- Isdinceutics Retinal Smooth, de **ISDIN**. Un sérum bifásico de noche con retinaldehído que ilumina y renueva la piel (69,95 €).

7.- Sérum Alisador de Arrugas, de **Elizabeth Arden**. Esta fórmula avanzada ofrece una combinación de retinoides de alta eficacia. Formato en cápsulas monodosis que aseguran una aplicación pura y precisa.

---

## Guías de Salud

Dietas Fitness Vida Equilibrium Cuidamos tu salud

---

### NEUROLOGÍA

## Los neurólogos advierten sobre las terribles consecuencias de dormir mal: ansiedad, depresión y alzhéimer

Casi la mitad de la población española no tiene un sueño de calidad, lo que podría afectar negativamente a la salud física y mental



Dormir mal aumenta el riesgo de padecer enfermedad de Alzhéimer / **FREEPIK**

PUBLICIDAD

**Rafa Sardiña**

19 MAR 2025 12:57 Actualizada 19 MAR 2025 12:59



Según los datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN), el **48% de la población adulta española y el 25% de los niños no tiene un sueño de calidad**.

PUBLICIDAD

Existen cerca de 100 trastornos del sueño clasificados y, además, son muchas las personas que conviven con enfermedades que, por su sintomatología, interfieren en el buen descanso.

Noticias relacionadas

**Tessa 'resucitó' después de 24 minutos clínicamente fallecida: "Vi a los médicos tratando de reanimarme"**

**Divertículos en el colon: Qué son, cómo prevenirlos, sus síntomas y opciones de tratamiento**

**Descubre cómo los frutos secos pueden frenar el deterioro cognitivo y mejorar tu memoria**

## **Dos millones de españolas sufren endometriosis: qué es esta enfermedad y cómo afecta a la vida diaria**

PUBLICIDAD

PUBLICIDAD

El insomnio, definido como la dificultad para conciliar o mantener el sueño a pesar de tener unas buenas condiciones para hacerlo, es el trastorno del sueño más prevalente en España. Se estima que afecta a aproximadamente al 20% de la población y conlleva consecuencias que van más allá de las molestias nocturnas, ya que impacta en la salud física y emocional de quienes lo sufren.

Dormir no es un lujo, sino una necesidad fundamental para nuestra salud física y mental. Sin embargo, el 50% los españoles reconoce tener hábitos perjudiciales para el descanso.

PUBLICIDAD



El insomnio es uno de los trastornos del sueño más frecuentes / **ARCHIVO**

## **Mayor riesgo de enfermedades**

Como explica el **doctor David A. Pérez Martínez**, jefe de servicio de Neurología del Hospital Universitario la Luz, "un sueño insuficiente o de mala calidad no solo afecta el rendimiento diario, sino que también puede aumentar el riesgo de enfermedades como [ansiedad](#), [depresión](#) y, a largo plazo, incluso enfermedad de [Alzheimer](#)".

La **doctora Anabel Puente Muñoz**, jefe asociado del Servicio de Neurofisiología Clínica, recalca la importancia de un diagnóstico adecuado en los trastornos del sueño.

PUBLICIDAD

PUBLICIDAD

- "La polisomnografía es una herramienta esencial para evaluar problemas como la [apnea del sueño](#) o el insomnio. Nos permite analizar la actividad cerebral, respiratoria y cardiaca durante la noche, ofreciendo un diagnóstico preciso para un tratamiento adecuado".

Para mejorar la calidad del sueño, los expertos recomiendan hábitos saludables como establecer horarios regulares, reducir el uso de pantallas antes de dormir, evitar el consumo de cafeína y [alcohol](#) por la noche, y mantener un ambiente propicio para el descanso.

PUBLICIDAD



Se ha demostrado la relación entre los trastornos del sueño y el alzhéimer / **EFE**

**¿Cuál sería la pauta ideal de higiene del sueño?**

Las medidas de higiene del sueño recomendadas son:

- Adoptar un **horario fijo** tanto para acostarse como para levantarse, incluyendo los fines de semana y periodos vacacionales.
- **Permanecer menos tiempo en la cama para evitar sueños ligeros** y fragmentados, e irse a la misma cuando se tenga sueño.
- Las **siestas**, en caso de que se realicen, tras la comida del mediodía no deben superar los 30 minutos.
- Evitar estimulantes como la **cafeína** o **teína**, así como el alcohol y el tabaco, al menos varias horas antes de dormir.
- Realizar **ejercicio físico** regularmente durante al menos una hora diaria, evitando las tres horas previas al sueño. Lo ideal sería salir a caminar o a correr con luz solar, o practicar algún deporte que nos motive.
- Mantener el dormitorio con una temperatura e iluminación que nos resulten agradables, así como un **adecuado colchón y almohada**, y ropa de cama que nos sea cómoda.
- Regular la alimentación, manteniendo unas pautas saludables y **evitando azúcares y líquidos en exceso** antes de acostarse.
- Siempre que se pueda, ver la televisión, leer, escuchar la radio o un pócast, comer o trabajar, en un entorno diferente al que se encuentra la cama. Así como **disminuir la actividad con dispositivos móviles**, tablets, ordenadores..., en las dos horas anteriores al sueño nocturno. Es preferible leer un libro o hacer alguna actividad relajante.
- Práctica alguna **técnica de relajación** o de respiración que te sea útil antes de dormir.
- Si no puede dormir, se puede levantar de la cama y hacer algo relajante, no estimulante, volviendo a la misma cuando se tenga sueño.
- Al despertarse es conveniente **exponerse paulatinamente a luz intensa**, preferiblemente natural.

TEMAS

RESPONDE EL DOCTOR

NEUROLOGÍA

DORMIR

DEPRESIÓN

ALZHEIMER

Oferta día del Padre  Tu periódico en PDF con un 68% dto [Suscríbete](#)

PUBLICIDAD

PONTEVEDRA CIUDAD · Exclusivo suscriptores +

## Sara González Navarro: «Investigar las dolencias priónicas es la única salida que tenemos para salvar vidas»



CRISTINA BARRAL  
PONTEVEDRA / LA VOZ



La madrileña Sara González Navarro es la vicepresidenta de la Fundación Española de Enfermedades Priónicas [FUNDACIÓN ESPAÑOLA DE ENFERMEDADES PRIÓNICAS](#)

Organizan en Pontevedra un cóctel solidario a beneficio de la Fundación Española de Enfermedades Priónicas. Su vicepresidenta dice que siguen abandonados, pero tienen más visibilidad

19 mar 2025 . Actualizado a las 10:54 h.



Comentar · 0

**P**érdida de memoria, falta de coordinación de movimiento, problemas al tragar, alucinaciones, pérdida auditiva, desconexión del mundo exterior y finalmente un fallo multiorgánico que produce el fallecimiento. Son los síntomas irreversibles de las enfermedades priónicas.

PUBLICIDAD

Sin duda, dormir es una necesidad primaria (aunque no queramos). No solo se trata de dormir, sino de hacerlo las suficientes horas y con una buena calidad para que el **sueño sea reparador** y permita restaurar el organismo para el estado de vigilia.

Noticias relacionadas

**[Divertículos en el colon: Qué son, cómo prevenirlos, sus síntomas y opciones de tratamiento](#)**

**[Este es el otro tipo de colesterol que se hereda y que afecta a 1 de cada 5 personas](#)**

**[La miopía multiplica el riesgo de padecer glaucoma, la segunda causa de ceguera en el mundo](#)**

**[Insomnio familiar fatal, la enfermedad que quita el sueño y ha matado a 35 personas de una misma familia en Jaén](#)**















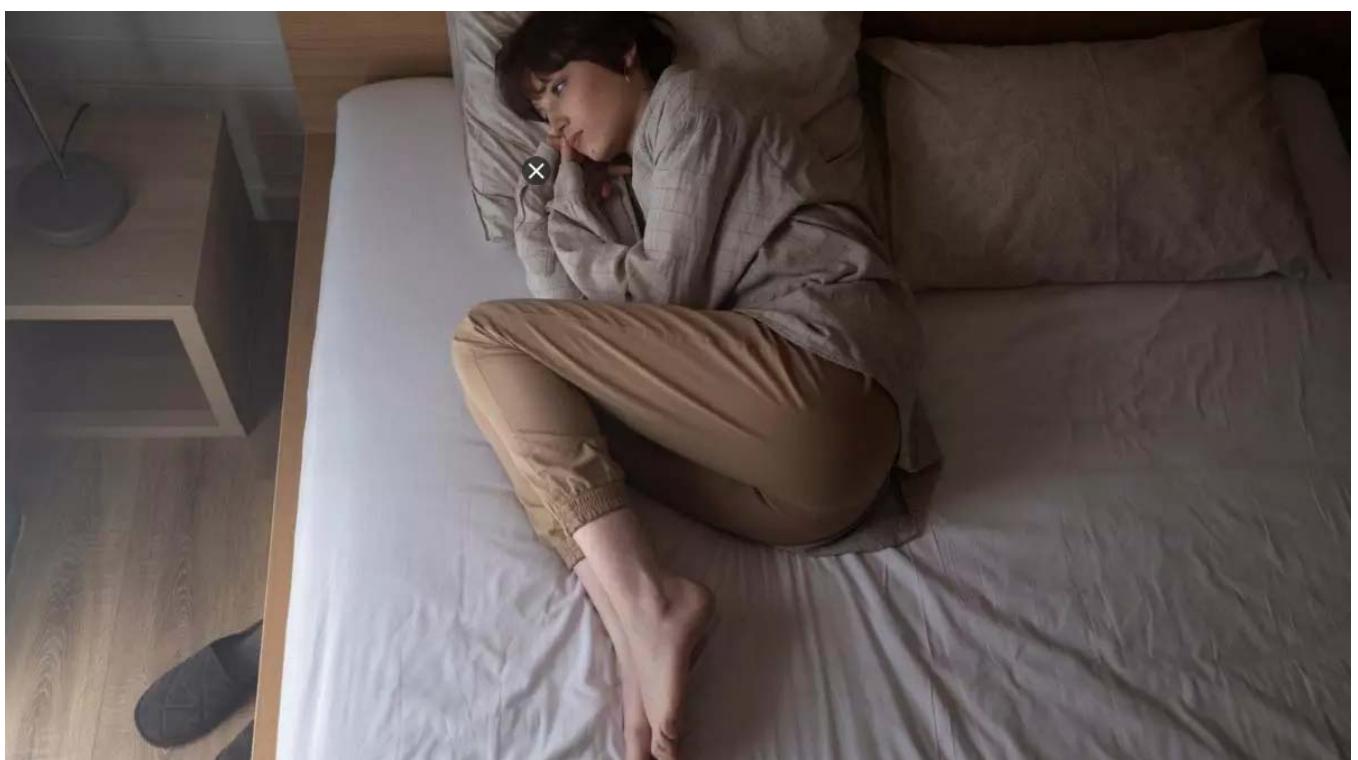
## Guías de Salud

Dietas Fitness Quirón Salud València Cuidamos tu salud Vida Equilibrium

### NEUROLOGÍA

## Los neurólogos advierten sobre las terribles consecuencias de dormir mal: ansiedad, depresión y alzhéimer

Casi la mitad de la población española no tiene un sueño de calidad, lo que podría afectar negativamente a la salud física y mental



Dormir mal aumenta el riesgo de padecer enfermedad de Alzhéimer / **FREEPIK**

PUBLICIDAD



**Rafa Sardiña**

19 MAR 2025 12:55 Actualizada 19 MAR 2025 12:59



Según los datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN), el **48% de la población adulta española y el 25% de los niños no tiene un sueño de calidad.**

PUBLICIDAD

Existen cerca de 100 trastornos del sueño clasificados y, además, son muchas las personas que conviven con enfermedades que, por su sintomatología, interfieren en el buen descanso.

Noticias relacionadas

**Tessa 'resucitó' después de 24 minutos clínicamente fallecida: "Vi a los médicos tratando de reanimarme"**

**Divertículos en el colon: Qué son, cómo prevenirlos, sus síntomas y opciones de tratamiento**

## **Descubre cómo los frutos secos pueden frenar el deterioro cognitivo y mejorar tu memoria**

## **Dos millones de españolas sufren endometriosis: qué es esta enfermedad y cómo afecta a la vida diaria**

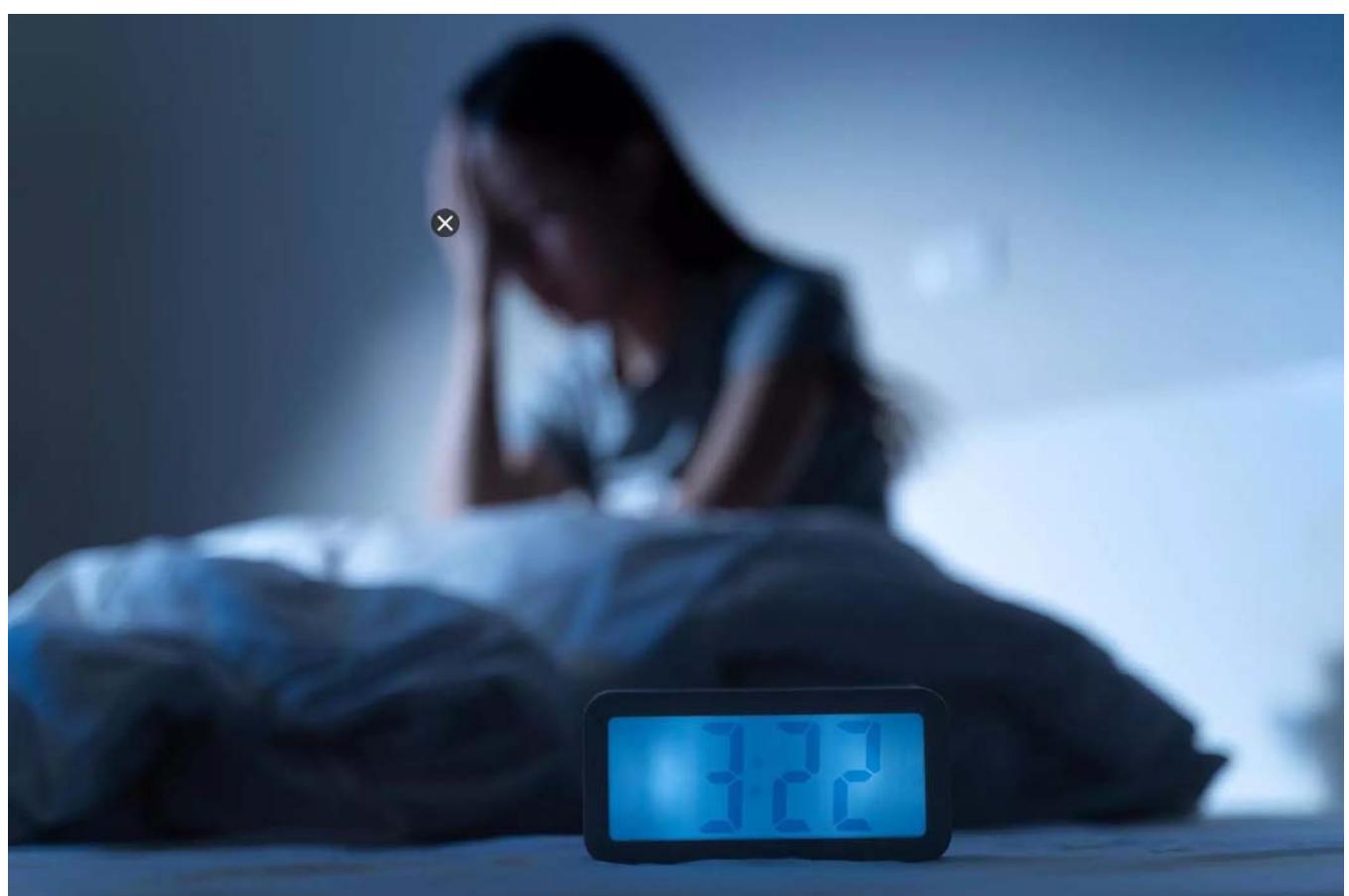
PUBLICIDAD

PUBLICIDAD

El insomnio, definido como la dificultad para conciliar o mantener el sueño a pesar de tener unas buenas condiciones para hacerlo, es el trastorno del sueño más prevalente en España. Se estima que afecta a aproximadamente al 20% de la población y conlleva consecuencias que van más allá de las molestias nocturnas, ya que impacta en la salud física y emocional de quienes lo sufren.

Dormir no es un lujo, sino una necesidad fundamental para nuestra salud física y mental. Sin embargo, el 50% los españoles reconoce tener hábitos perjudiciales para el descanso.

PUBLICIDAD



El insomnio es uno de los trastornos del sueño más frecuentes / **ARCHIVO**

## **Mayor riesgo de enfermedades**

Como explica el **doctor David A. Pérez Martínez**, jefe de servicio de Neurología del Hospital Universitario la Luz, "un sueño insuficiente o de mala calidad no solo afecta el rendimiento diario, sino que también puede aumentar el riesgo de enfermedades como [ansiedad](#), [depresión](#) y, a largo plazo, incluso enfermedad de [Alzheimer](#)".

La **doctora Anabel Puente Muñoz**, jefe asociado del Servicio de Neurofisiología Clínica, recalca la importancia de un diagnóstico adecuado en los trastornos del sueño.

PUBLICIDAD

PUBLICIDAD

- "La polisomnografía es una herramienta esencial para evaluar problemas como la [apnea del sueño](#) o el insomnio. Nos permite analizar la actividad cerebral, respiratoria y cardiaca durante la noche, ofreciendo un diagnóstico preciso para un tratamiento adecuado".

Para mejorar la calidad del sueño, los expertos recomiendan hábitos saludables como establecer horarios regulares, reducir el uso de pantallas antes de dormir, evitar el consumo de cafeína y [alcohol](#) por la noche, y mantener un ambiente propicio para el descanso.

PUBLICIDAD



Se ha demostrado la relación entre los trastornos del sueño y el alzhéimer / **EFE**

**¿Cuál sería la pauta ideal de higiene del sueño?**

Las medidas de higiene del sueño recomendadas son:

- Adoptar un **horario fijo** tanto para acostarse como para levantarse, incluyendo los fines de semana y periodos vacacionales.
- **Permanecer menos tiempo en la cama para evitar sueños ligeros** y fragmentados, e irse a la misma cuando se tenga sueño.
- Las **siestas**, en caso de que se realicen, tras la comida del mediodía no deben superar los 30 minutos.
- Evitar estimulantes como la **cafeína** o **teína**, así como el alcohol y el tabaco, al menos varias horas antes de dormir.
- Realizar **ejercicio físico** regularmente durante al menos una hora diaria, evitando las tres horas previas al sueño. Lo ideal sería salir a caminar o a correr con luz solar, o practicar algún deporte que nos motive.
- Mantener el dormitorio con una temperatura e iluminación que nos resulten agradables, así como un **adecuado colchón y almohada**, y ropa de cama que nos sea cómoda.
- Regular la alimentación, manteniendo unas pautas saludables y **evitando azúcares y líquidos en exceso** antes de acostarse.
- Siempre que se pueda, ver la televisión, leer, escuchar la radio o un pócast, comer o trabajar, en un entorno diferente al que se encuentra la cama. Así como **disminuir la actividad con dispositivos móviles**, tablets, ordenadores..., en las dos horas anteriores al sueño nocturno. Es preferible leer un libro o hacer alguna actividad relajante.
- Práctica alguna **técnica de relajación** o de respiración que te sea útil antes de dormir.
- Si no puede dormir, se puede levantar de la cama y hacer algo relajante, no estimulante, volviendo a la misma cuando se tenga sueño.
- Al despertarse es conveniente **exponerse paulatinamente a luz intensa**, preferiblemente natural.

TEMAS

RESPONDE EL DOCTOR

NEUROLOGÍA

DORMIR

DEPRESIÓN

ALZHEIMER

MÉDICO ACREDITADO PARA LA INNOVACIÓN MÉDICA

## El tratamiento preventivo de la migraña es esencial para reducir el dolor de los pacientes

La migraña se caracteriza por una cefalea intensa y punzante que puede ir acompañada de síntomas físicos como náuseas o sensibilidad a la luz. Gracias al uso de los fármacos preventivos como los anti-CGRP, muchos pacientes han conseguido reducir la frecuencia y la intensidad de los episodios, según comentan los especialistas.



19/03/2025

La migraña es una enfermedad neurológica incapacitante que afecta al 15-20% de las mujeres y a entre el 5 y el 8% de los hombres, según los datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN). Dado que el diagnóstico de la migraña puede ser un desafío, con pacientes que a menudo tardan años en recibir un diagnóstico adecuado, lo que contribuye a un mayor sufrimiento y a un manejo inadecuado de la condición, los expertos insisten en que **el tratamiento preventivo de la migraña es esencial para reducir el dolor y mejorar la calidad de vida de los pacientes, especialmente en aquellos que presentan migraña crónica o episodios frecuentes**.

Para el Dr. Samuel Díaz Insa, coordinador de la Unidad de Cefaleas del Servicio de Neurología del Hospital Universitari i Politècnic La Fe de Valencia, 'en los últimos cinco años, la aparición de fármacos preventivos específicos como los llamados anti-CGRP o los gepantes han supuesto una auténtica revolución en el tratamiento de la migraña. Con ellos ha aumentado muchísimo la calidad de vida de nuestros pacientes, muchos de ellos muy afectados por la alta frecuencia e intensidad de sus crisis. Ahora, muchos han logrado reducir el número e intensidad de los episodios y mejorar su respuesta a los tratamientos agudos'.

La migraña es una enfermedad neurológica que se caracteriza por una cefalea intensa y punzante que, a menudo, se acompaña de otros síntomas, como náuseas, vómitos y sensibilidad a la luz, el sonido y los olores. Se trata de una patología incapacitante cuyos episodios de dolor suelen durar al menos cuatro horas si no se tratan. El dolor, de carácter pulsátil, es de intensidad moderada o severa y se localiza habitualmente en un único lado de la cabeza.

Además, la carga de la migraña va más allá de los síntomas físicos, impactando profundamente en la calidad de vida de quienes la padecen. Desde la incapacidad para realizar actividades diarias hasta la alteración de las relaciones interpersonales, la migraña puede generar ansiedad, depresión y una disminución significativa en la calidad de vida relacionada con la salud. Para reducir ese impacto, el Dr. Díaz Insa subraya que 'es importante que las personas que ya sufren episodios de migraña acudan al especialista, en este caso el neurólogo, para que, de manera conjunta, se puedan poner en marcha acciones que ayuden a minimizar el impacto en la calidad de vida de estos pacientes, aplicando el tratamiento más adecuado para ellos'.

Entre los tratamientos preventivos más innovadores se encuentran los anticuerpos monoclonales anti-CGRP y los gepantes. Estos medicamentos han demostrado mayor eficacia y tolerabilidad en comparación con los preventivos clásicos, como betabloqueantes, antidepresivos tricíclicos y neuromoduladores, que a menudo presentaban efectos adversos y respuestas limitadas.

El momento adecuado para iniciar el tratamiento preventivo es otro aspecto clave. 'En cuanto el paciente empieza a tener más crisis de las que consideraríamos normales, a partir de tres o cuatro al mes, y sobre todo si son duraderas o no responden bien al tratamiento sintomático, es necesario introducir el tratamiento preventivo. Si no actuamos a tiempo, la migraña puede cronificarse, empeorando el pronóstico y reduciendo de manera drástica la calidad de vida', explica el Dr. Díaz Insa.

En este sentido, este neurólogo enfatiza sobre la importancia de una intervención temprana, fundamental para evitar la cronificación y facilitar una respuesta rápida y sostenida al tratamiento. Sin embargo, en España todavía existen barreras en el acceso a estas terapias innovadoras. 'Desgraciadamente, al tratarse de fármacos de uso hospitalario, la financiación pública obliga a que los pacientes hayan fracasado previamente a tres tratamientos preventivos clásicos antes de acceder a los nuevos anti-CGRP y gepantes. Esto retraza su administración, cuando las guías internacionales ya los reconocen como primera línea en muchos casos', señala el Dr. Díaz Insa.

El seguimiento continuado y la adherencia al tratamiento son también determinantes para el éxito a largo plazo. Así, 'los fármacos que actúan por la vía del CGRP comienzan a mostrar resultados positivos desde la primera semana en muchos pacientes, aunque en otros hay que esperar tres o cuatro meses. Lo importante es que su eficacia se mantiene en el tiempo, incluso tras dos o tres años de uso', puntualiza el especialista.

La figura del neurólogo es clave en todo el proceso, desde la evaluación inicial hasta la elección del tratamiento más adecuado y el seguimiento del paciente. 'Hoy en día, cualquier neurólogo que atienda pacientes con migraña, ya sea en una consulta general como en una unidad de cefaleas, debe conocer y utilizar estos tratamientos. Además, debemos hacer una labor educativa para que los pacientes sepan que existen opciones más eficaces y con menos efectos adversos que los tratamientos tradicionales', afirma el Dr. Díaz Insa.

Espacios como la reunión de actualización CEFABOX en migraña y otras cefaleas, uno de los encuentros más relevantes a nivel nacional en torno a estas patologías que reúne anualmente a expertos en neurología y que se celebró los días 7 y 8 de marzo, son clave para que los profesionales comparten experiencias y conocimientos sobre estos avances terapéuticos. 'Estos encuentros nos permiten afianzar nuestra confianza en los nuevos tratamientos y transmitir esta seguridad a otros colegas, lo que repercute directamente en una mejor atención al paciente', concluye el neurólogo.

#abbvie #migraña #tratamiento #preventivo #innovación #calidad de vida

Autor: IM Médico

 Redacción. hace 14 horas

## POR LOS MUNICIPIOS | Samsung presenta videojuego para detectar deterioro cognitivo



Por **Leticia Montagner**

Samsung presentó The Mind Guardian, un videojuego basado en Inteligencia Artificial (IA), para el cribado del deterioro cognitivo, antesala del Alzheimer. El cribado en salud pública es una actividad que se realiza para detectar enfermedades de manera temprana, diagnosticarlas y tratarlas.

El proyecto se llevó a cabo gracias a la colaboración entre Samsung Iberia, el Centro de Investigación en Tecnologías de Telecomunicación de la Universidad de Vigo (atlanTTic), el Grupo de Neurociencia Trasacional del Instituto de Investigación Sanitaria Galicia Sur y la agencia de publicidad Cheil, con el aval científico-tecnológico de la Sociedad Española de Neurología (SEN) y con el aval científico de la Sociedad Española de Psiquiatría y Salud Mental (SEPSM).

The Mind Guardian está dirigido a personas a partir de 55 años y su acceso gratuito a través de una Tablet Android permite llevar a cabo un cribado a gran escala en las primeras fases de diferentes enfermedades neurológicas y psiquiátricas con un 97 % de precisión.

Samsung España anunció el lanzamiento de The Mind Guardian 1, una innovadora aplicación gamificada (aplicar elementos y mecánicas de juego a contextos no lúdicos para motivar, comprometer y mejorar la participación de los usuarios), basada en IA, que presenta una prueba de autoevaluación de memoria para el cribado a gran escala de signos de deterioro cognitivo, un síntoma común en las fases tempranas de enfermedades como el Alzheimer.

Este avance supone un hito en el ámbito de la salud y la tecnología aplicada para romper barreras, facilitando la detección precoz de demencias como el Alzheimer, una enfermedad que solo en España alcanza a 800 mil personas.

El videojuego, con una precisión del 97 % se presenta como una herramienta autoadministrable, gratuita y accesible, diseñada específicamente para personas de edad superior a 55 años sin síntomas evidentes de deterioro cognitivo.

Un aspecto más novedoso es la combinación de tres elementos científico-tecnológicos: la gamificación de pruebas de memoria convencionales para la detección del deterioro cognitivo usados en entornos sociosanitarios y el análisis basado en IA y aprendizaje automático (machine learning), cumpliendo los criterios de validez psicométrica en la construcción de los tests digitalizados.

En caso de detección de posibles señales de deterioro cognitivo, The Mind Guardian actúa como una alerta inicial que agiliza la posterior consulta a los profesionales médicos para diagnóstico y el posible acceso a terapias y tratamientos disponibles para fases tempranas de estas patologías, así como la planificación personal y familiar.

Con The Mind Guardian, acercamos el cribado a gran escala a los hogares, facilitando la detección precoz que puede marcar la diferencia en la calidad de vida de los pacientes, sus familias y sus cuidadores", señaló Alfonso Fernández, CMO & Head of Direct to Consumer de Samsung Iberia. "Nos sentimos profundamente orgullosos de este proyecto, enmarcado dentro de nuestra iniciativa local Tecnología con Propósito, con el que hemos conseguido poner en valor el rol humano de la tecnología y de la inteligencia artificial con un claro impacto positivo en la sociedad de nuestro país", señaló.

### DETECCIÓN DE PRIMEROS SÍNTOMAS

En definitiva, su gran valor radica en la capacidad de detectar de manera precoz los primeros signos de deterioro cognitivo que pueden ser origen de enfermedades como el Alzheimer, lo que puede contribuir a aumentar la calidad de vida hasta en 10 años y reducir los efectos de las demencias hasta en un 40 %.

Por esa razón, la Sociedad Española de Neurología consideró que la detección precoz es un elemento clave en el abordaje de la enfermedad de Alzheimer. Pero, según datos de esta sociedad científica, en alrededor del 50 % de los casos no se diagnostica el Alzheimer hasta que el paciente ha desarrollado una fase moderada de la enfermedad y entre el 30 % y el 50 % de las personas que padecen algún tipo de demencia no se llega a obtener un diagnóstico preciso, lo que subraya el valor de esta aplicación.

El proyecto de investigación que ha hecho posible el desarrollo de The Mind Guardian se remonta a 2014, con la creación de un grupo de investigadores multidisciplinar de los ámbitos tecnológico y sociosanitario en las universidades de Vigo y de Santiago de Compostela para la combinación de técnicas de gamificación e inteligencia artificial, con criterios de validez psicométrica, como instrumento de cribado de deterioro cognitivo.

Con los avances, el Grupo de Ingeniería de Sistemas Telemáticos (GIST), del centro de investigación de Tecnologías de Telecomunicación de Galicia (atlanTTic) perteneciente a la Universidad de Vigo, se encargó de una batería de seis videojuegos para evaluar la memoria episódica, ejecutiva, memoria de trabajo, memoria semántica, memoria procedural y atención; cada uno de ellos basado en un test convencional usado en entornos sociosanitarios.

Entre 2016 y 2023 se llevaron a cabo pilotos con esta batería de videojuegos en diferentes centros de día, asociaciones de personas mayores y entidades vinculadas con el tratamiento de las demencias, como la Asociación Gallega de Familiares con Alzheimer (AFAGA).

Los resultados más recientes cubren 152 usuarios con valores de validación cruzada que alcanzan el 97 % en precisión (accuracy) y confirmar la usabilidad y aceptabilidad del instrumento por parte de las personas participantes. Adicionalmente, se llevó a cabo la validación de usabilidad en el marco de un proyecto europeo, con 150 personas adicionales en diferentes países utilizando el Technology Acceptance Model (TAM). Este trabajo de investigación culmina en una tesis doctoral defendida en la Universidad de Vigo, así como publicaciones en revistas científicas de alto nivel.

En 2022, Samsung Iberia y la Universidad de Vigo comienzan a explorar la posibilidad de ofrecer estas pruebas en formato de aplicación gratuita para autoevaluación en ámbito domiciliario y facilitar así un cribado inicial a gran escala para, finalmente, firmar en 2024 un convenio de colaboración entre la Universidad de Vigo y Samsung Iberia para impulsar el desarrollo y puesta a disposición de The Mind Guardian, de cuyos derechos es titular la Universidad de Vigo.

El proyecto se ha llevado a cabo también con la colaboración desde el ámbito clínico del Grupo de Neurociencia Trasacional del Instituto de Investigación Sanitaria Galicia Sur, la agencia Cheil Spain como titular de la aplicación y su distribución los usuarios finales, e Innatia Developers S.L., firma gallega experta en integración de sistemas Android.

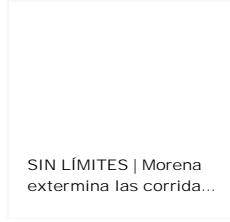
Samsung, como socio tecnológico, ha jugado un papel crucial, aportando los recursos necesarios para escalar el proyecto desde el ámbito académico hasta su transformación en una aplicación, con un especial foco en el diseño y usabilidad para optimizar la experiencia de usuario garantizando que la aplicación sea intuitiva y funcional para su uso por el público objetivo y en un entorno autogestionado.

Este proyecto es el resultado de un trabajo multidisciplinario de varios años, desarrollado por un equipo humano altamente especializado, que ha unido esfuerzos en el ámbito de la tecnología, la salud y la investigación para avanzar en la detección temprana del deterioro cognitivo.

Contacto; [leticia\\_montegner@hotmail.com](mailto:leticia_montegner@hotmail.com)

Entradas recientes

[Ver todo](#)



SIN LÍMITES | Morena extermina las corridas...



La falsa conspiración en la BUAP



POR LOS MUNICIPIOS | La Puerta al Inframundo...

Suscríbete a nuestro newsletter

Ingresa tu email aquí\*

[Unirse](#)

[Inicio](#)

[Secciones](#)

[Contacto](#)

© 2023 Perspectiva de Puebla

[SUBIR](#)

## Organon se une a la iniciativa “Empresas amigas de la migraña” impulsada por la Alianza Europea de la Migraña y Cefalea (EMHA)



# migraine friendly workplace

Amgen

**En España se estima que cinco millones de personas sufren migraña, de los cuales el 80% son mujeres**

ORGANON

Organon, compañía farmacéutica dedicada a mejorar la salud integral de las mujeres, se ha unido a la iniciativa *Migraine Friendly Workplace*, “Empresas amigas de la migraña”, como parte de su compromiso para aumentar la conciencia, la comprensión y el apoyo a las personas con migraña en el lugar de trabajo. Liderada por la Alianza Europea de la Migraña y Cefalea (la EMHA, *European Migraine and Headache Alliance*), esta iniciativa tiene como objetivo superar la falta de información en torno a la migraña que hay en los centros de trabajo, impulsar la atención y el apoyo a los empleados con migraña y promover la inclusión en el lugar de trabajo.

En España se estima que cinco millones de personas sufren migraña, de los cuales el 80% son mujeres<sup>3</sup>. Además, en nuestro país, como en muchas otras partes del mundo, la migraña es la primera causa de discapacidad en mujeres jóvenes<sup>3</sup>.

*La migraña es la principal causa de discapacidad en mujeres de entre 15 y 49 años, y la segunda causa principal de discapacidad en todo el mundo, afectando al 14-15% de la población<sup>1,2</sup>*

Las personas con migraña sufren el miedo constante a tener nuevos ataques debido a la naturaleza crónica de esta enfermedad, y en toda Europa, la migraña cuesta miles de millones de euros anuales en reducción de productividad y días de trabajo perdidos<sup>4</sup>.

Organon busca crear un entorno laboral donde los miembros de sus equipos se sientan apoyados, comprendidos y seguros con respecto a sus necesidades de su salud, a la vez que desarrollan sus carreras profesionales. La participación en la iniciativa *Migraine Friendly Workplace* se basa en el marco de bienestar laboral existente de la empresa, que en lo que se refiere a la migraña incluye:

- Acuerdos de trabajo flexibles para adaptarse a los síntomas de migraña y las necesidades de recuperación
- Acceso a espacios tranquilos en las oficinas para el alivio de los síntomas

### NOTICIAS RELACIONADAS

- Médicos de familia y alergólogos/as trabajan en un consenso para mejorar la derivación de pacientes con rinitis alérgica
- La UCAV aborda la medicina y el deporte paralímpico con el doctor Tomás Fernández Jaén
- Nace Fundación Red Parkinson: el tenis de mesa como terapia contra la enfermedad

condiciones que dependen de cada país)

- Capacitación de gerentes y equipos para mejorar la comprensión ante la enfermedad y reducir el estigma en el lugar de trabajo
- Grupo de Empleados dedicado a crear un entorno acogedor e inclusivo para empleados con diferentes tipos de discapacidades
- Foros de discusión
- Acceso a aplicaciones de bienestar

#### Un paso fundamental para la mejora del entorno laboral de las personas con migraña

**Isabel Colomina, presidenta de la Asociación Española de Migraña y Cefalea**, ha valorado la adhesión de Organon a la iniciativa 'Migraine Friendly Workplace' como un paso fundamental para la mejora del entorno laboral de las personas con migraña: *"La migraña es una enfermedad altamente incapacitante que afecta de forma significativa a la vida profesional de quienes la padecen. Iniciativas como esta son esenciales para cambiar la percepción sobre la migraña en el ámbito laboral, fomentar la comprensión de esta enfermedad y, sobre todo, facilitar medidas concretas que permitan a los trabajadores con migraña desempeñar su labor en condiciones adecuadas. Desde AEMIC celebramos el compromiso de Organon y animamos a más empresas a seguir este camino hacia entornos laborales más inclusivos y adaptados a la realidad de las personas con migraña."*

Por su parte **Fernando Jiménez, director de Recursos Humanos de Organon en España**, ha afirmado que *"En Organon nos comprometemos con nuestra misión con hechos concretos y tangibles. Como en muchos otros de nuestros compromisos relacionados con un día a día mejor y más saludable para las mujeres (como nuestras medidas de flexibilidad, conciliación y equidad), comenzamos por nosotros mismos, cuidando de nuestros equipos y de su entorno. Conocemos la incidencia de la migraña en la población y sus efectos a menudo incapacitantes, así que ¿cómo no comenzar con aquellos que tenemos más cerca, por nuestros propios compañeros y sus seres queridos? Esta adhesión significa nuestra implicación activa en la sensibilización, difusión y educación sobre la migraña, y esperamos que otras muchas compañías se sumen también al cuidado de los pacientes con esta patología en el ámbito laboral"*.

La migraña es un trastorno neurológico que suele durar de 4 a 72 horas, acompañado de náuseas, vómitos y/o fotofobia (mayor sensibilidad a la luz) y fonofobia (aversión a los sonidos fuertes)<sup>1,5</sup>. Aunque un ataque de migraña tiene una alta carga debilitante para la vida cotidiana de quien la padece, afectando a su vida familiar, social y laboral, todavía se percibe frecuentemente como una queja menor o trivial<sup>5</sup>. Como resultado, su carga física, emocional, social y económica tiende a ser poco reconocida<sup>2</sup>.

-----

<sup>1</sup> GBD 2021 Nervous System Disorders Collaborators. Global, regional, and national burden of disorders affecting the nervous system, 1990–2021: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2021. Lancet Neurol 2024;23:344-81.

<sup>2</sup> Steiner TJ, Stovner LJ. Global epidemiology of migraine and its implications for public health and health policy. Nature Reviews Neurology 2023;19:109-117.

<sup>3</sup> Sociedad Española de Neurología: <https://www.sen.es/saladeprensa/pdf/Link314.pdf>

<sup>4</sup> Gustavsson A, Svensson M, Jacobi F. Cost of disorders of the brain in Europe 2010. European Neuropsychopharmacology 2011;21:718-779.

<sup>5</sup> World Health Organization. Migraine and other headache disorders (March 2024). Available at: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/headache-disorders#:~:text=Migraine%20is%20a%20primary%20headache%20disorder%2C%20in%20most,of%20unilateral%2C%20reversible%20visual%2C%20sensory%20and%20functional%20disorders>  
Último acceso febrero 2025

Puedes seguirnos



#### MÁS DE RSC

##### RSC

Médicos de familia y alergólogos/as trabajan en un consenso para mejorar la derivación de pacientes con rinitis alérgica



19 de marzo, 2025

##### RSC

La UCAV aborda la medicina y el deporte paralímpico con el doctor Tomás Fernández Jaén



Buscar

Tribunas



Webinars

Ac

## Noticias

Ver por áreas terapéuticas:

Selecciona área terapéutica

Empresas



Visita

Canal farmacias

Servicios

Productos

Directivos

Mercado

Laboratorios

## Laboratorios



19 marzo 2025

Neurología

14

# Organon se une a la iniciativa 'Empresas amigas de la migraña' impulsada por la Alianza Europea de la Migraña y Cefalea (EMHA)

La migraña es la principal causa de discapacidad en mujeres de entre 15 y 49 años, y la segunda causa principal de discapacidad en todo el mundo, afectando al 14-15% de la población.



**migraine  
friendly  
workplace**

**LED BY  
EMHA**

Organon, compañía farmacéutica dedicada a mejorar la salud integral de las mujeres, se ha unido a la iniciativa Migraine Friendly Workplace, 'Empresas amigas de la migraña', como parte de su compromiso para aumentar la conciencia, la comprensión y el apoyo a las personas con migraña en el lugar de trabajo. Liderada por la Alianza Europea de la Migraña y Cefalea (la EMHA, European Migraine and Headache Alliance), esta iniciativa tiene como objetivo superar la falta de información en torno a la migraña que hay en los centros de trabajo, impulsar la atención y el apoyo a los empleados con migraña y promover la inclusión en el lugar

mundo, la migraña es la primera causa de discapacidad en mujeres jóvenes.

Las personas con migraña sufren el miedo constante a tener nuevos ataques debido a la naturaleza crónica de esta enfermedad, y en toda Europa, la migraña cuesta miles de millones de euros anuales en reducción de productividad y días de trabajo perdidos.

Organon busca crear un entorno laboral donde los miembros de sus equipos se sientan apoyados, comprendidos y seguros con respecto a sus necesidades de salud, a la vez que desarrollan sus carreras profesionales. La participación en la iniciativa Migraine Friendly Workplace se basa en el marco de bienestar laboral existente de la empresa, que en lo que se refiere a la migraña incluye:

- Acuerdos de trabajo flexibles para adaptarse a los síntomas de migraña y las necesidades de recuperación.
- Acceso a espacios tranquilos en las oficinas para el alivio de los síntomas.
- Opciones de bajas retribuidas adicionales para los empleados que experimentan ataques de migraña severos (con condiciones que dependen de cada país).
- Capacitación de gerentes y equipos para mejorar la comprensión ante la enfermedad y reducir el estigma en el lugar de trabajo.
- Grupo de Empleados dedicado a crear un entorno acogedor e inclusivo para empleados con diferentes tipos de discapacidades.
- Foros de discusión.
- Acceso a aplicaciones de bienestar.

### **Un paso fundamental para la mejora del entorno laboral de las personas con migraña**

Isabel Colomina, presidenta de la Asociación Española de Migraña y Cefalea, ha valorado la adhesión de Organon a la iniciativa 'Migraine Friendly Workplace' como un paso fundamental para la mejora del entorno laboral de las personas con migraña: *"La migraña es una enfermedad altamente incapacitante que afecta de forma significativa a la vida profesional de quienes la padecen. Iniciativas como esta son esenciales para cambiar la percepción sobre la migraña en el ámbito laboral, fomentar la comprensión de esta enfermedad y, sobre todo, facilitar medidas concretas que permitan a los trabajadores con migraña desempeñar su labor en condiciones adecuadas. Desde AEMICE celebramos el compromiso de Organon y animamos a más empresas a seguir este camino hacia entornos laborales más inclusivos y adaptados a la realidad de las personas con migraña"*.

relacionadas con una a una mejor y más saludable para las mujeres Webinars nuestras medidas de flexibilidad, conciliación y equidad), comenzamos por nosotros mismos, cuidando de nuestros equipos y de su entorno. Conocemos la incidencia de la migraña en la población y sus efectos a menudo incapacitantes, así que ¿cómo no comenzar con aquellos que tenemos más cerca, por nuestros propios Empresas compañeros y sus seres queridos? Esta adhesión significa nuestra implicación activa Visita en la sensibilización, difusión y educación sobre la migraña, y esperamos que otras muchas compañías se sumen también al cuidado de los pacientes con esta patología en el ámbito laboral".

La migraña es un trastorno neurológico que suele durar de 4 a 72 horas, acompañado de náuseas, vómitos y/o fotofobia (mayor sensibilidad a la luz) y fonofobia (aversión a los sonidos fuertes). Aunque un ataque de migraña tiene una alta carga debilitante para la vida cotidiana de quien la padece, afectando a su vida familiar, social y laboral, todavía se percibe frecuentemente como una queja menor o trivial. Como resultado, su carga física, emocional, social y económica tiende a ser poco reconocida.



## Lo + leído Laboratorios

Galderma lanza Relfydess (relabotulinumtoxina) para el tratamiento de las líneas glabulares y líneas del canto lateral en España

2844

[Dermatología](#)

Tirzepatida recibe la aprobación de Cofepris para el tratamiento de la diabetes tipo 2 en México

2429

[Diabetes](#)

Laboratorio argentino ELEA lanza a la venta en farmacias Semaglutida oral para diabetes tipo

**Cuidados**

# Por qué dormir bien es el mejor tratamiento antiedad y los 3 productos que necesitas para potenciar sus efectos

A continuación, te recomendamos una serie de productos y consejos que te ayudarán a combatir los efectos negativos que la falta de sueño tiene en tu piel.



**Por Javier Guerrero**

14 de marzo de 2025





Peopleimages

---

*Nuestros periodistas recomiendan de manera independiente productos y servicios que puedes comprar o adquirir en Internet. Cada vez que compras a través de algunos enlaces añadidos en nuestros textos, Condé Nast S.L. puede recibir una comisión. Lee aquí nuestra política de afiliación.*

Desde 2008, el viernes anterior al equinoccio de primavera, es decir, hoy, se celebra el **Día Mundial del Sueño**. En un principio, puede parecer exagerado dedicar una jornada entera a reflexionar sobre la importancia de algo tan natural como dormir, pero, como verás a continuación, no lo es. Porque, según la Sociedad Española de Neurología (SEN), el **48 % de la población adulta española no tiene un sueño de calidad** y más de cuatro millones padecen algún tipo de trastorno crónico o grave.

---

También te puede interesar:

**De actor de carácter a superhéroe: la evolución física de Pedro Pascal hasta 'Los 4 Fantásticos'**

**Por Marta Sahelices**

---

**Cuidados**

**Por qué invertir en una máscara facial LED es una buena idea si ya has cumplido los 45 (y las tres que más nos gustan)**

**Por Javier Guerrero**

---

La falta continua de un buen descanso nocturno tiene una influencia muy negativa en todos los aspectos de nuestra vida, desde la salud mental al rendimiento deportivo, pasando por los procesos cognitivos, el metabolismo celular y el envejecimiento de la piel. Sin duda, los primeros son mucho más importantes, pero, como *beautywarriors* que somos, vamos a centrarnos en el último. La supermodelo Tyra Banks ya sabía que dormir bien es el tratamiento antiedad más eficaz cuando afirmó que “el mejor producto de maquillaje es una buena noche de sueño”.

PUBLICIDAD



El doctor Vicente Mera, uno de los mayores expertos mundiales en longevidad y antiaging y asesor médico de **Kobho Labs**, nos explica qué significa exactamente dormir bien: “conciliar el sueño en menos de 30 minutos; dormir un mínimo de 40 y un máximo de 60 horas a la semana; tener un sueño profundo y reparador, con ciclos completos de sueño REM y no REM, y despertarse por la mañana sintiéndose descansado y con energía”. O sea, **que si no cumples uno de estos cuatro parámetros, duermes mal.**

¿Y qué le pasa a tu piel cuando duermes mal? **De todo y nada bueno.** Aunque el organismo se está renovando constantemente, el proceso de regeneración celular alcanza su máximo apogeo durante el sueño, sobre todo entre las 11 de la noche y las cuatro de la mañana, cuando puede llegar a ser hasta ocho veces más rápido que de día.

En estas horas, las células dérmicas eliminan las toxinas y sustituyen las fibras de colágeno y elastina dañadas por otras nuevas y el flujo sanguíneo cutáneo se acelera, mejorando la oxigenación tisular. Pero, si descansas poco, mal o de manera intermitente, esto no sucede y **es la juventud de tu piel la que sufre las consecuencias.**

¿Las razones? Aumenta la pérdida de agua transepidermica, lo que provoca **deshidratación**; el pH de la piel se ve comprometido y se desequilibra; los tejidos de

sostén se debilitan, afectando tanto a la firmeza como a la elasticidad; el tono se apaga y la producción de cortisol se incrementa y, con ella, la inflamación cutánea. En resumen, **todos los signos de envejecimiento que nos preocupan se hacen más visibles y se marcan más profundamente.**

PUBLICIDAD

Por supuesto, la solución pasa por alcanzar la fase de descanso reparador todas las noches. Para ello, debes seguir unas **pautas de higiene del sueño básicas**, como cenar ligero dos o tres horas antes de irte a la cama, evitar el consumo de sustancias excitantes (como el alcohol), no utilizar pantallas en el dormitorio y practicar disciplinas relajantes, como la meditación, el yoga o la respiración consciente. Además, puedes mejorar la calidad del sueño con la ayuda de nutricosméticos, potenciar el proceso de regeneración con la aplicación de un tratamiento de noche y utilizar una funda de almohada antiarrugas.

## **1. Neuro Sleep, de Kobho Labs**

**Kobho Labs**

**Neuro Sleep**

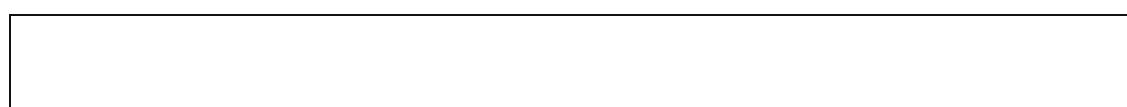
41,95 €
KOBHO LABS

Este protocolo nutricosmético combina los 13 compuestos activos más eficaces para ayudar a conciliar el sueño y mantenerlo toda la noche, entre los que destacan la melatonina, el magnesio, la ashwagandha, el triptófano y los extractos vegetales de lavanda, valeriana y pasiflora. Se recomienda tomar una cápsula y un vial justo antes de la cena.

## 2. Sérum Advanced Night Repair, de Estée Lauder

**Estée Lauder**

Sérum Advanced Night Repair



105 €  
Existen muchos cosméticos de noche, pero pocos como este pionero de los cuidados nocturnos. Su secreto reside en la alta concentración de ácido hialurónico y al exclusivo tripéptido-32, que optimizan el proceso de reparación de la piel y favorecen tanto la producción natural de colágeno como la creación de nuevas células.

### **3. Funda de almohada antiarrugas, de Slip**

**Slip**

## Funda de almohada antiarrugas

97,99 €  
SEPHORA

El tejido de la almohada (el algodón se arruga y deja marcas en la piel) y el roce constante con la cara pueden agravar los signos de envejecimiento mientras duermes. Evítalo con esta funda fabricada en seda pura, que reduce la fricción y previene tanto la aparición de las llamadas arrugas del sueño como el encrespamiento capilar.

## Todos los mejores CUIDADOS en GQ

---

- Sentirse atraído por otras personas teniendo pareja es algo natural
- 10 señales de que tu relación no funciona
- Vientre plano: [cómo eliminar la hinchazón del abdomen](#) en 3 días
- Los [52 mejores \(y más irresistibles\) perfumes](#) con los que triunfarás en el Día del Padre 2024
- Buena persona, ¿se nace o se hace?: 10 [consejos de crecimiento personal](#) para ser un hombre mejor en la nueva normalidad
- Las 20 [mejores zapatillas para el gimnasio](#) que puedes comprar en 2024

---

[ETIQUETAS](#) [CONSEJOS](#) [ROSTRO](#)

[BEAUTY WARRIOR, EL CONSULTORIO GQ DE CUIDADOS](#) [SALUD](#)

---