

[20minutos.es](https://www.20minutos.es)

Síntomas de la demencia frontotemporal, la enfermedad neurodegenerativa sin cura que sufre Bruce Willis

20minutos

3-4 minutos

El actor **Bruce Willis**, que hoy cumple nada menos que 70 años, lleva ya desde 2022 alejado de las cámaras debido a la **demencia frontotemporal que padece**, un trastorno neurodegenerativo que avanza y empeora afectando a las capacidades cognitivas de la estrella de Hollywood.

¿Qué es la demencia frontotemporal y qué la causa?

El término demencia frontotemporal, expone la prestigiosa [Clínica Mayo](#) estadounidense, se refiere a un conjunto de trastornos neurodegenerativos que **afectan a los lóbulos frontal y temporal** del cerebro. Debido a esto, comprometen principalmente aspectos como el lenguaje, la conducta o la personalidad.

Aunque los síntomas pueden confundirse con los de otras patologías como ciertos **trastornos psiquiátricos o el alzhéimer**, la demencia frontotemporal produce un deterioro cognitivo y neurológico mucho más rápido y evidente que el de aquellos y tiende a aparecer a edades más tempranas que el alzhéimer.

Las causas se desconocen, aunque se han establecido relaciones

robustas con ciertas mutaciones genéticas. Además, se sabe que la demencia frontotemporal y la **esclerosis lateral amiotrófica** (ELA) comparten factores genéticos y vías moleculares.

¿Cuáles son los síntomas?

Según la misma fuente, los síntomas son diferentes de una persona a otra, pero en cualquier caso empeoran con el tiempo. Normalmente, un mismo paciente presenta uno o varios grupos de síntomas que aparecen juntos.

El más común es el de **alteraciones en la conducta**, que son cambios extremos en la manera de comportarse y en la personalidad (comportamiento social inapropiado, falta de juicio, pérdida de empatía, apatía, conductas repetitivas o compulsivas, descuido de la higiene personal, cambios en los hábitos alimentarios...). También es común la aparición de afasia (problemas para entender el lenguaje oral y escrito y para hablar) o los trastornos del movimiento (temblores, rigidez, problemas para tragar, pérdida de coordinación, debilidad muscular, espasmos...).

¿Cómo se trata?

En la actualidad no existe ningún **tratamiento ni cura** para la demencia frontotemporal. Por ello, el abordaje se centra en el control de los problemas de comportamiento (a menudo mediante el uso de medicación antidepresiva o antipsicótica) y en las terapias del lenguaje para proporcionar al paciente estrategias de comunicación alternativas al habla, cuando este área esté comprometida.

Referencias

Mayo Clinic. *Demencia frontotemporal*. Consultado online en <https://www.mayoclinic.org/es/diseases-conditions/frontotemporal->

dementia/symptoms-causes/syc-20354737 el 19 de marzo de 2025.

Sociedad Española de Neurología. *Criterios para el diagnóstico clínico de la demencia frontotemporal*. Consultado online en <https://demencias.sen.es/index.php/noticias-destacadas/125-documentos-de-interes/criterios-diagnosticos/210-criterios-para-el-diagnostico-clinico-de-la-demencia-frontotemporal> el 19 de marzo de 2025.

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



beautypharma.es > Actualidad > Eiralabs

SUPLEMENTOS

Nuevo Night Collagen Active Beauty & Chill de Eiralabs

El secreto de un descanso profundo y una piel radiante con "oro rojo" y sin melatonina

Utilidades

Enviar a un amigo
Imprimir
Comentar

19/03/2025

Buscar en Beautypharma

BEWELLY
El nuevo portal de belleza profesional que informa al consumidor final.

BELLEZA

CONÓCEMOS



BEWELLY
El nuevo portal de belleza profesional que informa al consumidor final.

BELLEZA

CONÓCEMOS



Aunque los cambios de hora de primavera y otoño tienen un impacto en nuestro **reloj biológico**, lo cierto es que conciliar el sueño es un problema cada vez más extendido entre la población.

De hecho, la **Sociedad Española de Neurología (SEN)** estima que el 48% de la población adulta española no tiene un sueño de calidad. Además, al menos un 50% de la población tiene problemas para conciliar el sueño y un 32% se despierta con la sensación de no haber tenido un descanso reparador. Según datos de la SEN, más de 4 millones de españoles padecen algún tipo de trastorno del sueño crónico y grave. Por otra parte, la **World Sleep Society** calcula que al menos un 45% de la población mundial padecerá en algún momento algún trastorno del sueño grave.

Para cuidar tanto el bienestar físico como mental y conseguir un descanso de calidad, **Eiralabs** lanza: **Night Collagen Active Relax & Beauty & Chill**, diseñado para **potenciar la belleza de la piel y fomentar la relajación nocturna**, sin necesidad de melatonina. Su fórmula combina colágeno marino hidrolizado con ingredientes clave para el bienestar emocional y la regeneración celular, contribuyendo a un descanso óptimo y una piel luminosa. Su delicioso **sabor Lemon Bliss** lo convierte en una opción ideal para disfrutar antes de dormir.

Night Collagen Active Beauty & Chill es la opción perfecta para aquellos que buscan una **manera natural y efectiva de relajarse**, mejorar su calidad de sueño y cuidar su piel mientras duermen.



Ingredientes clave para un descanso profundo y una piel más joven

Este revolucionario **nutracéutico** combina **ingredientes de alta calidad** que trabajan en sinergia para proporcionar una solución integral para quienes buscan mejorar la calidad de su sueño, el equilibrio

Política de cookies: Utilizamos cookies propias y de terceros para mostrarle publicidad relacionada con sus preferencias según sus hábitos de navegación. Si continúa navegando consideraremos que acepta su uso. Puede cambiar la configuración u obtener [más información aquí](#).

Este potente activo natural ha demostrado clínicamente su capacidad para promover el equilibrio emocional, mejorando los niveles de melatonina y reduciendo la sensación de ansiedad.

Aceptar

BEWELLY
El nuevo portal de belleza profesional que informa al consumidor final.

BELLEZA

CONÓCEMOS



SUPLEMENTOS

Nuevo Night Collagen Active Beauty & Chill de Eiralabs

El secreto de un descanso profundo y una piel radiante con "oro rojo" y sin melatonina



'SKINCARE'

Two Poles va un paso más allá del retinol con su nuevo lanzamiento: The Ultra-Lift Serum

Una nueva era en la Cosmética Molecular con una revolucionaria propuesta **well-aging** que aúna el poder de exosomas bioactivos, factores de crecimiento y péptidos



FERIAS

Two Poles vuelve a Infarma, donde presentará la revolución cosmética que desafía el envejecimiento

Durante la próxima edición de Infarma que se celebra en Barcelona entre el 25 y 27 de marzo, Two Poles estará presente en el stand B84 para presentar su gama de productos y sus últimas novedades.

- Favorecer un descanso de calidad, ayudando a relajar el cuerpo y la mente antes de dormir.
- Contribuir al control del peso, regulando la saciedad y evitando la ansiedad por la comida.
- Proteger la piel del envejecimiento, gracias a su acción antioxidante y antiinflamatoria.
- **Peptan® (Péptidos de colágeno marino):** favorece la elasticidad, hidratación y firmeza de la piel. Contribuye a la salud de articulaciones y tejidos conectivos.
- **Mio-Inositol:** ayuda a equilibrar el sistema nervioso y reducir el estrés. Favorece la relajación y mejora la calidad del descanso.
- **L-Glicina:** aminoácido clave para la síntesis de colágeno. Contribuye a la relajación y mejora la calidad del sueño.
- **Bluenesse®** (extracto de melisa): planta con propiedades relajantes que ayuda a calmar la mente. Contribuye a mejorar el estado de ánimo y la concentración.
- **Magnesio (bisglicinato de magnesio):** favorece la relajación muscular y mental. Ayuda a reducir el cansancio y la fatiga.
- **Vitamina C (ácido ascórbico):** potente antioxidante que protege la piel del daño oxidativo. Esencial para la síntesis de colágeno.

Beneficios clave

Night Collagen Active Relax & Beauty & Chill **promete:**

- Regeneración y firmeza de la piel, gracias al colágeno marino y a la vitamina C.
- Equilibrio emocional y relajación, con extractos naturales como la melisa y el azafrán.
- Apoyo al descanso nocturno sin melatonina, ideal para quienes buscan un enfoque natural.
- Fórmula antioxidante que protege la piel y el organismo del estrés oxidativo.
- Relajación muscular y reducción de la fatiga gracias al magnesio.
- Perimenopausia y menopausia, ayudando a mejorar la calidad del sueño, reducir la ansiedad y cuidar la piel en esta etapa.

La voz experta

Además, **Claudia Popa**, química, experta en dermocosmética y formulación y fundadora de Eiralabs, asegura que: "Dormir bien es la clave de una piel radiante y un bienestar total. *Night Collagen Beauty & Chill* es la revolución del descanso natural: una fórmula innovadora con colágeno marino, magnesio, azafrán, melisa, inositol y glicina, que relaja cuerpo y mente mientras potencia la regeneración de la piel. No es solo un complemento, es un **ritual nocturno de belleza y equilibrio**, ideal para gestionar el estrés, el envejecimiento saludable y el bienestar hormonal, especialmente en etapas como la perimenopausia y la menopausia".



Claudia Popa.

Modo de uso.

Mezclar 10 g (una cucharada) en 150-200 ml de agua o bebida de preferencia fría o caliente hasta su total disolución.

Consumir preferentemente por la noche, antes de dormir.

Más información

◦ **Comparte este artículo**



Recomendamos



Nuevo Night Collagen Active Beauty & Chill de Eiralabs



Two Poles va un paso más allá del retinol con su nuevo lanzamiento: *The Ultra-Lift Serum*



Two Poles vuelve a Infarma, donde presentará la revolución cosmética que desafía el envejecimiento



Hidrata tu cuerpo en profundidad con la nueva *Ureadin Cream 10 de Isdin*



Eucerin relanza sus gamas para el cuidado de la piel seca y atópica



Bioderma: nuevo *Ecorefill* de *Atoderm*, sus productos estrella en dermatocósmética sostenible



CUIDADO CORPORAL

Hidrata tu cuerpo en profundidad con la nueva *Ureadin Cream 10 de Isdin*

La urea hidrata, mejora la función barrera e incluso estimula la producción de colágeno, lo que la convierte en un ingrediente versátil para mejorar la salud general de la piel

X

NOVEDADES

Eucerin relanza sus gamas para el cuidado de la piel seca y atópica

Eucerin®, líder en cuidado dermatológico de la piel, refuerza su compromiso con el cuidado de la piel relanzando sus gamas *UreaRepair* y *AtopiControl*

X

BELLEZA SOSTENIBLE

Bioderma: nuevo *Ecorefill* de *Atoderm*, sus productos estrella en un formato más sostenible

La revolución *Eco-Friendly* que cuida tu piel y el planeta

Política de cookies: Utilizamos cookies propias y de terceros para mostrarle publicidad relacionada con sus preferencias según sus hábitos de navegación. Si continúa navegando consideraremos que acepta su uso. Puede cambiar la configuración u obtener [más información aquí](#).

Aceptar

[Pediatria](#)

[Sexología](#)

[Médic@s para la Historia](#)

[Emergencias SUMMA-112](#)

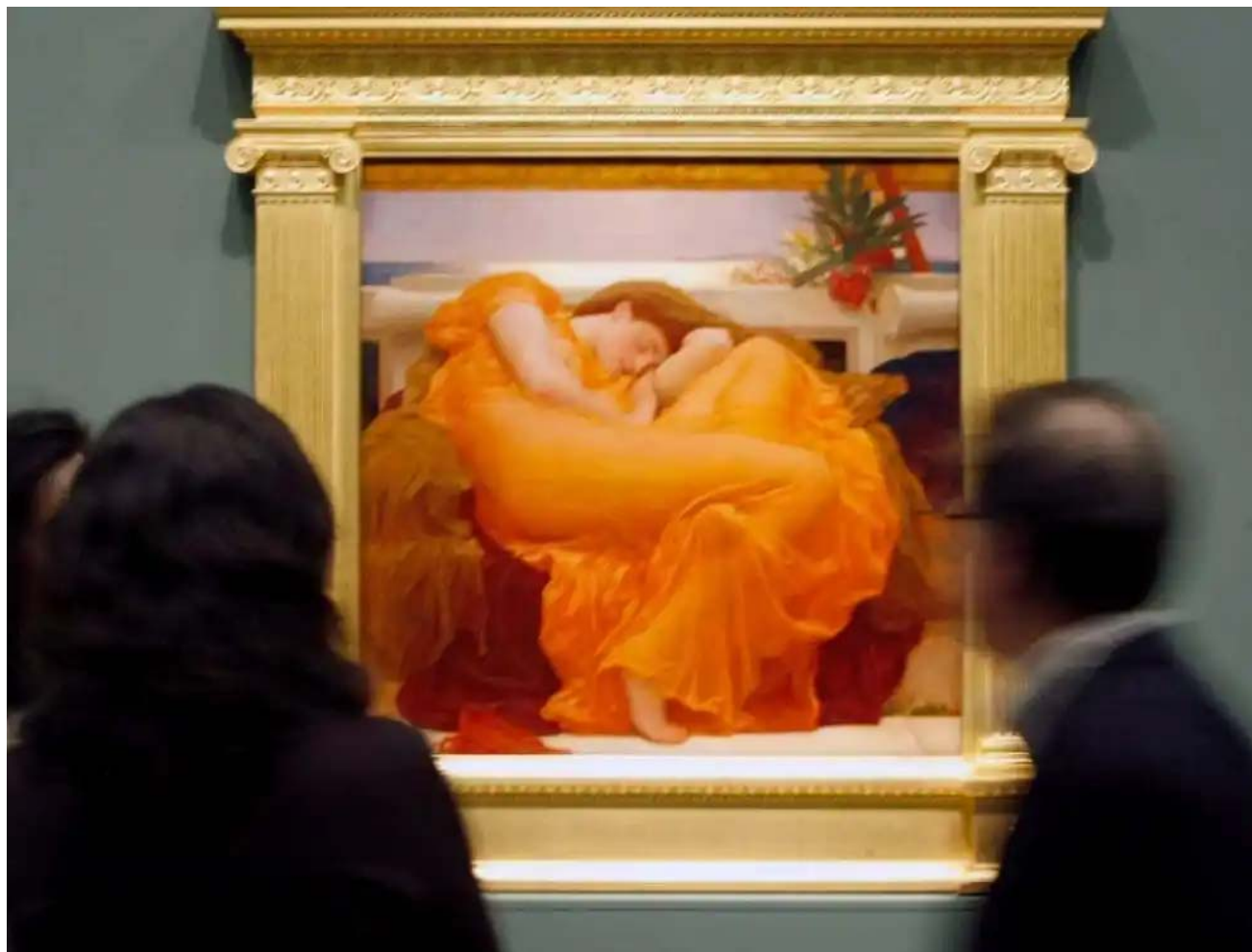
[Enfermer@](#)



Siestas cortas de 20 minutos y sus beneficios para la salud

Las siestas cortas, de unos 20 minutos, reducen el estrés, favorecen la concentración y consolidan la memoria reciente. Nuevo post de los expertos del blog “Salud y prevención”.





EFE/J.J. Guillén

📅 20 de marzo, 2025 👤 BLOG 📄 Fuente: [Grupo Quirónsalud](#)

Cuidar del sueño, incluso con siestas cortas diarias, puede ser el mejor regalo para nuestro cuerpo y nuestra mente.

Más del 30 % de los españoles duerme menos de siete horas diarias, según la Sociedad Española de Neurología (SEN). Además, el insomnio afecta aproximadamente al 10 % de la población, con consecuencias significativas tanto en la salud mental como en la física.

Aunque para el **doctor Gurutz Linazasoro, neurólogo de [Policlínica Gipuzkoa](#)** de San Sebastián, el horario de invierno es más favorable para nuestro organismo, ya que permite un descanso nocturno más prolongado, sí señala que lo más importante es mantener una rutina regular de sueño y para ello insiste: “Uno de los hábitos más sencillos y efectivos para complementar el descanso nocturno son las siestas cortas”.

Y es que, según este experto, en esta época del año marcada por las jornadas más cortas, el descanso se convierte en un aliado clave para la salud.



“Las siestas pueden ser un complemento perfecto para mejorar nuestro bienestar físico y emocional. Dormir bien es uno de los tres pilares fundamentales de la salud, junto con la alimentación y el ejercicio físico”, remarca.



Doctor Gurutz Linazasoro, neurólogo de Policlínica Guipuzkoa de San Sebastián. Foto cedida Quirónsalud

Estos son los beneficios de las siestas cortas

Además, este especialista de Policlínica Gipuzkoa mantiene que durante el sueño el cerebro realiza funciones esenciales, como la reparación celular, la eliminación de toxinas y la consolidación de recuerdos.

“El sueño no es sólo descanso, es una fase de enorme actividad cerebral que impacta directamente en nuestra salud física y emocional”, afirma.

A su vez, el doctor Linazasoro destaca que siestas cortas de unos 20 minutos son ideales para desconectar, reducir el estrés y consolidar memorias recientes.

“Este breve descanso aporta beneficios inmediatos, como un aumento en la concentración y una mejora del estado de ánimo. Igualmente, otros beneficios de echarse la siesta serían una menor fatiga, relajación, mayor estado de alerta, así como un mejor desempeño de nuestras tareas”, recalca el neurólogo.



¿Cuándo no es recomendable dormir la siesta?

Eso sí, advierte de que las **siestas largas** pueden resultar contraproducentes para nuestra higiene del sueño y perjudicar al sueño de la noche, interferir con nuestro sueño nocturno si nos pasamos durante el día, de forma que si, por ejemplo, tienes [problemas de sueño](#) como el insomnio, la siesta puede perjudicar.

“En quienes sufren trastornos del sueño, como el insomnio, dormir la siesta puede favorecer que las pocas horas que duermen se repartan durante el día, lo que puede agravar el problema”, advierte el experto de Policlínica Gipuzkoa.

Pero también considera este especialista que si nos pasamos de largo en el tiempo de la siesta esto nos va a afectar al rendimiento del resto del día, incluso disminuyéndolo; al mismo tiempo que puede aumentar la somnolencia y el aturdimiento de la persona al despertarse.

A su vez, insiste en que no a todo el mundo le sienta igual la siesta, y para algunas personas les es difícil tomar una siesta puesto que sólo saben dormir en sus camas.

Etiquetas

[CEREBRO](#)[DESCANSO](#)[DORMIR](#)[SUEÑO](#)

Artículos relacionados

[Día Mundial del Linfedema: Qué es, síntomas y cómo tratarlo](#)

 6 de marzo, 2025



El tenis de mesa, un aliado contra el párkinson



El párkinson es la segunda enfermedad neurológica más común por detrás del alzhéimer. Afecta a más de 160.000 personas y sus familias en España, unas 20.000 aproximadamente en Madrid, y su incidencia aumenta año tras año. En esta línea diversos estudios manifiestan los beneficios del deporte, en concreto del tenis de mesa, para afrontar esta enfermedad.



Imagen cedida por la Fundación Red Párkinson.

En este contexto, se ha creado la **Fundación Red Parkinson**, una entidad sin ánimo de lucro pensada para ayudar a mejorar la calidad de vida de los afectados a través del deporte, especialmente del tenis de mesa, facilitándoles su práctica y priorizando su bienestar físico y emocional.

Dada la progresión del párkinson, la comunidad científica y médica se ha volcado en los últimos años en tratar de entender su origen y sus diferentes fases de desarrollo con el objetivo de encontrar un tratamiento o medicación que la pueda erradicar o, al menos, paliar sus efectos.

En estos estudios se ha descubierto que **el tenis de mesa actúa sobre las habilidades motoras y cognitivas**.

Este deporte les obliga a realizar movimientos sistemáticos y repetitivos con los que fortalecen los músculos, disminuyendo su rigidez y aumentando la coordinación.

De manera simultánea, seguir el juego de forma rápida y continua **mejora la memoria, la concentración y el equilibrio**.

“Es un proyecto que nace para ayudar, escuchar, comprender y servir, porque somos conscientes de que el párkinson es una prueba diaria para quienes la padecen”, señala su presidente, José Alonso.

Tenis de mesa para la inclusión

La Fundación Red Párkinson propone un **modelo de actuación disciplinar** que persigue simultáneamente la práctica de este deporte y la inclusión y socialización de los afectados.

En sus primeros pasos, la fundación organiza entrenamientos específicos de tenis de mesa adaptados a personas con párkinson y programas complementarios de ejercicio físico.

Esta iniciativa cuenta con la **colaboración del Club Distrito 20, Tenis de Mesa**, cuyo presidente, **Federico Drago**, es a su vez entrenador y patrono de la fundación.

Drago subraya que participar en un grupo deportivo es positivo por muchos aspectos.

“Las mejoras que experimentan los enfermos se ven con el tiempo y, además, que se sientan parte de un grupo o equipo hace que tengan más ilusión por implicarse y participar. A nivel de ejercicio, es importante que el jugador pueda desarrollar un juego continuo y es fundamental mantener la bola en juego para obtener beneficios”, indica Drago.

El presidente José Alonso explica que no solo han observado **beneficios** emocionales, sino también físicos, sobre todo, en la movilidad, el equilibrio y la concentración.

“Con esta enfermedad se pierde mucho el equilibrio y la concentración y se nota que, cuando los afectados llevan mucho tiempo jugando, se centran mucho más, están más atentos, tienen mayor capacidad de retención, algo que es complicado teniendo párkinson”, señala.

¿Cómo participar?

La fundación pone a disposición de los participantes el material necesario, las instalaciones y, un equipo de monitores especialmente sensibilizados con el párkinson que les ayudará en todo momento.

También abre sus puertas a voluntarios dispuestos a aportar su grano de arena a una labor que agradecerán tanto los pacientes como sus familias.

Fundación Red Párkinson, además de los entrenamientos, también realiza:

- **Talleres de bienestar:** programas complementarios de ejercicio físico, nutrición y apoyo psicológico.
- **Eventos sociales:** torneos, encuentros y jornadas de puertas abiertas para fomentar la socialización de los enfermos de párkinson y sus familias.
- **Investigación y desarrollo:** colaboración con instituciones académicas y médicas para investigar los beneficios del ping-pong en el tratamiento del párkinson.

Ademas, pretenden **realizar actividades culturales, mesas redondas y otros actos** para visibilizar la realidad de una enfermedad de la cual la Sociedad Española de Neurología (SEN) estima que el número de afectados se triplicará en España en 2050.

“Muevete contra el párkinson es nuestro lema, y con él queremos animar a los afectados a formar parte de la Fundación y probar el tenis de mesa. No hay que dejarse de mover y además, queremos que compartan sus problemas, que se apoyen, tanto en otros afectados como en su entorno”, alenta José Alonso.

Uno de los participantes juega al tenis de mesa. Foto cedida por la Fundación Red Párkinson



Vida y Estilo

[Salud](#) [Tecnología](#) [Moda](#) [Gente](#) [Decoración](#) [Mascotas](#) [Neomotor](#) [Compramejor](#)

Así es el videojuego capaz de detectar el Alzheimer

Se basa en inteligencia artificial y presenta una prueba de autoevaluación de memoria para el cribado a gran escala de signos de deterioro cognitivo

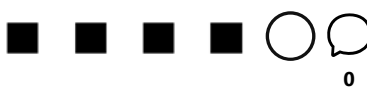


The Mind Guardian.jpg

PUBLICIDAD

Ernesto Izquierdo

19 MAR 2025 18:53



Samsung España ha anunciado el lanzamiento de *The Mind Guardian*, una innovadora aplicación gamificada, un [videojuego](#), basado en inteligencia artificial, 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](#).

PUBLICIDAD

Este avance, apuntan desde Samsung, "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 800.000 personas".

Noticias relacionadas

Los neurólogos advierten sobre las terribles consecuencias de dormir mal: ansiedad, depresión y alzhéimer**La industria antienviejecimiento avanza: estos son los fármacos con más posibilidades de éxito****Descubre cómo los frutos secos pueden frenar el deterioro cognitivo y mejorar tu memoria**

PUBLICIDAD

PUBLICIDAD

Este [videojuego](#), con una precisión del 97%, subrayan, “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. **Su 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 inteligencia artificial y aprendizaje automático (machine learning), cumpliendo los criterios de validez psicométrica en la construcción de los tests digitalizados.

Diagnóstico en menos de una hora

Con **un enfoque en la detección temprana y tras una sesión de unos 45 minutos**, *The Mind Guardian* ofrece a los usuarios una solución sencilla y de acceso universal para identificar posibles signos de deterioro cognitivo, reduciendo los efectos negativos del denominado "síndrome de bata blanca" o miedo a la realización de pruebas en entornos sanitarios.

PUBLICIDAD

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 su diagnóstico y el posible acceso a terapias y tratamientos disponibles para fases tempranas de estas patologías, así como la planificación personal y familiar.

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



“El lanzamiento de esta solución marca un hito en las herramientas disponibles para la **detección de señales de deterioro cognitivo** en fase temprana, por su **carácter universal, gratuito y accesible**. 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”, señala 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”.

PUBLICIDAD

PUBLICIDAD

El proyecto se ha llevado a cabo gracias a la colaboración entre Samsung Iberia, el Centro de Investigación en Tecnologías de Telecomunicación de la Universidade 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).

La industria antienviecimiento avanza: estos son los fármacos con más posibilidades de éxito



TEMAS

VIDEOJUEGOS

ALZHEIMER



A FONDO

El comportamiento que podría ser clave para detectar Alzheimer

Por: Andrés Quijano

marzo 19, 2025 . 3:18 PM — 1 minuto de lectura



Envíanos tu denuncia o noticia



Resumen

Versión Beta

Un estudio de la Universidad de Chicago sugiere que la pérdida del olfato podría

ser un síntoma temprano del Alzheimer. Detectar estos cambios a edades tempranas podría ayudar en el desarrollo de tratamientos más efectivos.

Generado por Inteligencia Artificial (OpenAI)

Descarga nuestra Aplicación



Espacio publicitario disponible

Tu marca puede recibir un gran impacto en este espacio.
Consulta nuestra nuevas tarifas.

[Conocer tarifas](#)

[+ Google Noticias](#)

[+ Canal WhatsApp](#)

La enfermedad de Alzheimer, la forma más común de demencia, afecta a millones de personas en todo el mundo y se caracteriza por la progresiva pérdida de memoria, deterioro del pensamiento y cambios en el comportamiento. En España, según la Sociedad Española de Neurología, alrededor de 800.000 personas padecen este trastorno, con 40.000 nuevos diagnósticos cada año. Aunque no existe una cura definitiva, la detección temprana es clave para retrasar su avance.

Un estudio reciente de la Universidad de Chicago ha identificado un posible síntoma temprano del Alzheimer que podría manifestarse en la ducha: la pérdida del sentido del olfato. Según la investigación, recogida por *La Sexta*, la incapacidad para reconocer olores familiares, como el del gel de baño o el champú, podría ser una señal temprana de la enfermedad.

Los investigadores destacan que el olfato y la memoria están estrechamente relacionados, y que la detección de problemas olfativos podría ayudar a identificar a las personas con mayor riesgo de desarrollar Alzheimer antes de que aparezcan síntomas cognitivos severos. “Si

podemos reconocer a quienes tienen mayor riesgo desde los 40 o 50 años, podríamos inscribirlos en ensayos clínicos y desarrollar tratamientos más efectivos”, afirmó Rachel Pacyna, autora principal del estudio.

Este hallazgo resalta la importancia de prestar atención a síntomas que suelen pasarse por alto, ya que muchas personas asocian la pérdida de memoria con el envejecimiento natural sin considerar una posible enfermedad neurodegenerativa. La identificación temprana del Alzheimer sigue siendo uno de los mayores desafíos médicos, y avances como este podrían contribuir a mejorar las estrategias de diagnóstico y tratamiento.

Relacionada

A FONDO - JUSTICIA

Un microsueño pudo ser causa de fatal estrellada

Por: Danilo Pérez

marzo 19, 2025 **PÚBLICO**

A FONDO - MUNDO

Luisiana ejecuta a un hombre con gas nitrógeno por primera vez en su historia

Por: Andrés Quijano

marzo 19, 2025 **PÚBLICO**

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

Las mejores almohadas de IKEA para decirle adiós al insomnio: la más vendida, la más valorada y la más barata

Pedro Molina

5-6 minutos

En marzo de 2025, la Sociedad Española de Neurología alertó sobre **los problemas que tiene la población adulta para dormir**. Según un estudio, **el 48% no tiene sueño de “calidad”** y el 54% no alcanza las horas recomendadas, que son entre 7 y 9 al día.

Hace unos años, el libro bestseller del investigador **Matthew Walker**, “Por qué dormimos”, dejó pistas para las soluciones. En primer lugar, **darle al sueño la importancia que merece**. Con diferentes estudios demostró que **dormir mal genera una pérdida de la capacidad cognitiva y concentración**, aumenta el riesgo de **enfermedades cardiovasculares y problemas de salud mental** o ansiedad.

Las causas de por qué atentamos contra nuestra propia salud pueden ser múltiples, pero si queremos revertirlo podemos **comenzar por lo más básico: una almohada para la máxima comodidad**. Hemos visitado IKEA con el objetivo de encontrar las mejores opciones.

Cómo seleccionar la almohada más cómoda

La almohada perfecta no existe. Por eso, si bien las tres mejores

opciones de IKEA ayudarán a acertar en la decisión, es importante conocer algunas características generales para escoger una que se adapta a ti.

Lo primero que debes considerar es la posición preferida para dormir. Si lo haces boca abajo deberás optar por una opción blanda y más fina (no más de 10 centímetros de grosor), si lo haces boca arriba debe ser levemente más alta pero con mayor firmeza (de 10 a 12 cm) y si duermes de lado puede ser hasta de 15 centímetros. En todos los casos, **lo importante es que la cabeza se mantenga alineada al cuerpo** sin esfuerzos.



iStock

En el último tiempo, las **almohadas viscoelásticas** han ganado buena fama por su confección con *memory foam*, que les valió el término de “almohadas inteligentes” porque **se adaptan a la forma de cada cuerpo**. Sin embargo, tienen una desventaja: “**si eres una persona calurosa, te conviene evitar** materiales como estos, porque transpiran peor y conforman un hueco para la cabeza. Elige mejor una almohada de fibra, que son más frescas y transpiran bien”,

explican desde la OCU.

Desde la organización también nos han explicado sobre la posibilidad de **dormir con una almohada adicional entre las piernas**: “Es recomendable en determinados casos. Por ejemplo, las mujeres embarazadas se encuentran más cómodas, y también puede ayudar a mantener la postura durmiendo de lado. Otra posición que puede ayudarnos a dormir es bocarriba con la almohada en las corvas para relajar la zona lumbar”, explican.

3 almohadas de Ikea: la más vendida, la más valorada y la más barata

De las 25 opciones disponibles de IKEA, hemos probado tres de las opciones más reconocidas de la tienda. En todos los casos puedes encontrar en el enlace diferentes medidas de largo y ancho.

La almohada más vendida de IKEA: LAPPTÅTEL de microfibra



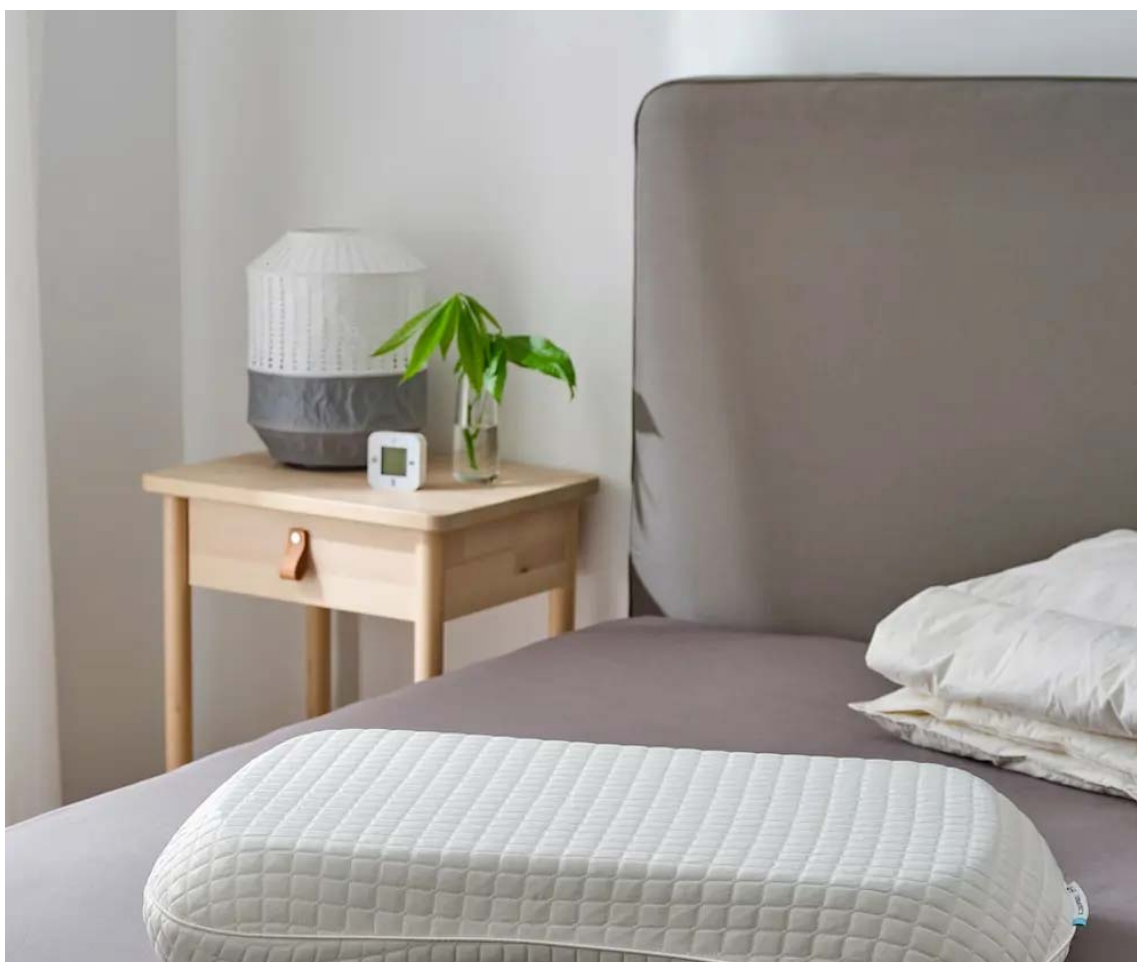


IKEA

La mayoría de las personas duermen de lado o boca arriba y esta **almohada alta de IKEA** reúne las características necesarias para satisfacer diferentes necesidades. Se la podría considerar la **opción básica** por su adaptación: las puedes encontrar en hoteles o si necesitas más altura por dolor de cuello o cervicales.

La parte exterior es suave con un **tejido de microfibra** y el relleno está compuesto de **fibras de poliéster**. Al evitar las plumas se reducen las posibilidades de alergias. Su mantenimiento es muy sencillo: **puedes introducirla en la lavadora a 60°**, temperatura en la que mueren los ácaros.

La almohada más valorada: KLUBBSPORRE, ergonómica





IKEA

Si duermes boca abajo, esta almohada no es para ti. En cambio, **si hace tiempo buscas una opción más rígida para aliviar la fuerza del cuello, debes probarla**. Con 729 valoraciones y una calificación de 4,3 / 5, menos del 10% de las reseñas desaprueban la compra. En esos casos, tiene devolución.

La **espuma viscoelástica se amolda a la cabeza y alivia las tensiones**. Para muchas personas ha sido la solución máxima. De un lado es **mullida**, mientras que en el otro tiene **un gel que proporciona una superficie fresca** para combatir el calor, una de las habituales pegadas de la espuma viscoelástica. Más espesa por su contenido, tiene una **altura de 13 centímetros**.

La almohada más barata: SKÖLDBLAD, blanda y estrecha



Por su **relleno de poliéster menos denso**, esta almohada pesa casi

la mitad que la LAPPTÅTEL. Así se explica su precio. Lejos de ser un producto de menor calidad, es la que necesitan quienes duermen boca abajo o los que se sienten más cómodos con superficies más lisas. Está confeccionada con tejido de propileno y relleno de poliéster reciclado.

****Precios actualizados el 19 de marzo de 2025.***

¿Ya te has descargado nuestro ebook gratuito ["50 trucos para pasillos y recibidores"](#)? Si buscas ideas para inspirarte, no te pierdas estos consejos fáciles y estilosos de expertos. ¡Es gratis!

Si quieres estar al día de todo lo que publicamos en www.elmueble.com, [suscríbete a nuestra newsletter](#).

Cuando compras a través de nuestros enlaces podemos ganar una comisión. [Más información](#).

Detectar riesgos de demencia sin síntomas: la revolucionaria investigación de un catedrático de Lugo

SALUD


AD

PL

Detectar riesgos de demencia sin síntomas: la revolucionaria investigación de un catedrático de Lugo

Luis Anido es catedrático de Telecomunicaciones e investigador en atlanTTic de la Universidad de Vigo. En colaboración con Samsung, trabajó en el desarrollo de una app para cribar el deterioro cognitivo cuando aún no hay síntomas



 Luis Anido. EP



MARÍA PIÑEIRO

19/MAR/25 - 11:15

ACTUALIZADO: 19/MAR/25 - 11:15



En España, la batalla contra las [enfermedades neurodegenerativas](#) ha dado un paso más con el lanzamiento de The Mind Guardian, una aplicación móvil que pretende transformar la forma en que detectamos el deterioro cognitivo.

La app desarrollada por el equipo del lucense **Luis Anido**, catedrático de Telecomunicaciones e investigador en el centro atlanTTic de la Universidad de Vigo, en colaboración con **Samsung**, está disponible desde el pasado martes para



Detectar riesgos de demencia sin síntomas: la revolucionaria investigación de un catedrático de Lugo

AD



The Mind Guardian tiene justo a esas personas como público objetivo: **mayores de 55** y asintomáticos que quieran comprobar si sufren ese problema.

Una herramienta de cribado precoz, no de diagnóstico

Anido recuerda que se trata de una herramienta para cribar, no para diagnosticar. "La última palabra siempre la tiene el médico", explica e insiste que no siempre supone necesariamente el inicio de una demencia. "Que tengas deterioro cognitivo no significa que vayas a desarrollar Alzheimer ni mucho menos. Puede ser derivado de una situación de estrés puntual, de una depresión o de otras circunstancias, muchas de las cuales son reversibles, se pueden curar", recuerda.

De cualquier forma, también destaca la importancia de una **detección precoz**. "Es cierto que ahora mismo, por ejemplo, el **Alzheimer** no tiene cura, pero se puede intervenir para retrasar el progreso. Hay fármacos que todavía no están aprobados en Europa pero llegarán, hay medidas que se pueden tomar como la práctica del ejercicio físico o la socialización, de la que yo no sabía la importancia que tiene hasta que empecé con este proyecto, pero lo que está claro

es que todo lo que se puede hacer para frenar una demencia



Detectar riesgos de demencia sin síntomas: la revolucionaria investigación de un catedrático de Lugo

"Me llamó mucho la atención que, cuando Samsung se interesó en el proyecto, hizo una encuesta muy amplia para saber si la población a partir de 55 años querría saber que tenía deterioro cognitivo aunque fuera de manera muy incipiente y la mayoría dijo que sí", explica.

Destaca que, conocer cuanto antes algo así, no solo permite actuar para intentar frenar el desarrollo de la demencia en la medida de lo posible, sino también "tomar decisiones con respecto al futuro". Sabe cuánta importancia tiene esa planificación de una manera directa: **su madre tiene Alzheimer**. "Todas las decisiones las hemos tenido que tomar sus hijos. Ella está aquí pero ya no es ella", señala.

Una carrera acercando la tecnología a los mayores

Anido y su equipo tienen una larga trayectoria acercando la tecnología a los intereses y necesidades de la población mayor. Hace 16 años, desarrollaron un proyecto para permitir a los mayores acceder a servicios de internet específicos a través de su televisor. Es decir, convertía aparatos convencionales en **televisores inteligentes** a través de los cuales, podían entrar en redes sociales, comunicar su tensión arterial, recibir el aviso de una cita o usar un videojuego.

"Vimos que lo que más les gustaba eran los **los juegos**, tanto los juegos serios como los lúdicos. Nos sorprendió en su momento que, algo que veíamos más cercano a otro segmento de la población más joven, fuese los que más les interesaba", reconoce.

Años después, el grupo de Anido en el centro atlantTic 'gamificó' — es decir, convirtió en juegos usando Inteligencia Artificial — varios tests que utilizan neurólogos, geriatras o psicólogos para detectar el deterioro cognitivo. El proyecto fue plasmado en la tesis doctoral de **Sonia Valladares**, actualmente profesora de Robótica en la **Escola Politécnica Superior de Lugo**. Reunió siete pruebas diferentes, que medían siete tipos diferentes de memoria, pero al probarlos

PL

X

Detectar riesgos de demencia sin síntomas: la revolucionaria investigación de un catedrático de Lugo

clínica, las que son más rigurosas, un neurólogo o un geriatra puede estar entre **1 y 2 horas**, Si las pruebas son largas y al estar involucrado un profesional, son muy caras. No es algo que a día de hoy el sistema sanitario se pueda permitir. Además, para que una persona se pueda autoevaluar, también hay que minimizar el tiempo que se le va a dedicar para que no se aburra o se canse", dice.

Menos de una hora y en un entorno sin distracciones

The Mind Guardian se puede completar en **45 minutos o una hora** y debe hacerse en un entorno tranquilo y cuando se esté descansado. La recomendación es que, si detecta deterioro cognitivo, la persona vuelva a pasar esas mismas pruebas seis meses después y, si entonces se repite el resultado se repite, acuda al médico.

La herramienta fue desarrollada gracias al programa de Samsung '**Tecnología con propósito**', una iniciativa en la que la compañía aporta tecnología y recursos a proyectos que, de otra forma, entiendo que se quedarían en un cajón. Cuenta con el aval de la Sociedad Española de Neurología y de la Sociedad Española de Psiquiatría y Salud Mental.

SALUD

ENTREVISTA

CIENCIA

DEMENCIA

INVESTIGACIÓN

LUGO



Llévate ya tu Dacia Sandero con etiqueta ECO

Y con hasta 7 años de garantía

DACIA | Patrocinado

Ver oferta

¡Toda la gama Nissan al 0% TAE!

Aprovecha esta oportunidad única hasta el 31 de marzo.

Gama Nissan | Patrocinado

Ver oferta

CUPRA León por 27.400 €. Sujeto a financiación.



Nacional

Inicio › Nacional › El presidente del Senado apoya el Pacto por el Recuerdo y da lectura a la declaración institucional de la Cámara Alta

El presidente del Senado apoya el Pacto por el Recuerdo y da lectura a la declaración institucional de la Cámara Alta



POR **REDACCIÓN EM**
MARZO 19, 2025



europapress / **epturismo** / **destino españa**

Sleep Tourism: la nueva forma de viajar en busca del descanso perfecto



Forest Days (Cataluña)
- PITCHUP

Europa Press Turismo

Publicado: jueves, 20 marzo 2025 10:31

@epturismo



Newsletter

Los alojamientos en la naturaleza ganan protagonismo como una opción accesible y propicia para el turismo de descanso

MADRID, 20 Mar. (EUROPA PRESS) -

En una sociedad cada vez más acelerada e hiperconectada, el descanso se ha convertido en un lujo cada vez más codiciado. La ansiedad, el estrés y el uso excesivo de dispositivos electrónicos han deteriorado la calidad del sueño, provocando un aumento del insomnio.

Ante esta creciente necesidad, el sector turístico ha impulsado una nueva tendencia denominada sleep tourism o turismo de almohada, que ofrece experiencias diseñadas para favorecer el descanso y el bienestar.

Los datos reflejan una necesidad clara: según la Sociedad Española de Neurología, el 48% de los españoles no disfruta de un sueño de calidad. Asimismo, Pitchup.com, la plataforma de reservas de alojamientos al aire libre, ha detectado un incremento del 55% en las menciones a "dormir" en la sección de "me gusta" de las reseñas de sus clientes en comparación con 2023.

Esto pone de manifiesto el creciente interés por experiencias que aseguren un descanso reparador y consolida el sleep tourism como una solución eficaz para mejorar la calidad de vida de los turistas.

DORMIR BIEN, LA NUEVA PRIORIDAD PARA LOS VIAJEROS.

Un descanso deficiente provoca un aumento del cortisol, la hormona del estrés, afectando al estado de ánimo, el sistema inmunológico y la salud en general. Conscientes de ello, cada vez más viajeros buscan entornos alejados del ruido y la contaminación lumínica, optando por alojamientos que favorezcan el descanso sin interferencias tecnológicas.

En este contexto, los campings y alojamientos en plena naturaleza han ganado protagonismo como una alternativa accesible y efectiva. Dormir bajo un cielo estrellado, sin contaminación acústica ni lumínica, favorece la producción de melatonina, la hormona responsable de regular el ciclo de sueño.

Además, la conexión con la naturaleza contribuye a reducir el estrés y sincronizar los ritmos biológicos con los ciclos naturales del día y la noche.

Otro factor clave es la exposición a la luz natural y la reducción del tiempo frente a pantallas, lo que ayuda a reajustar el reloj biológico y mejorar la calidad del sueño. Despertarse con la luz del amanecer y respirar aire puro son hábitos esenciales para un descanso más profundo y reparador.

Para quienes buscan desconectar del ritmo frenético del día a día y disfrutar de un sueño reparador en contacto con la naturaleza, Pitchup.com propone una variada oferta donde la

tranquilidad es la protagonista.

En el corazón de los Pirineos, Forest Days (Cataluña) permite sumergirse en un bosque silencioso. Sus tiendas de estilo piramidal, distribuidas en amplias hectáreas de naturaleza, proporcionan una experiencia única de descanso.



A orillas del embalse de Mequinenza, Lake Caspe (Aragón) es el destino ideal para quienes buscan noches sin interrupciones. La ausencia de contaminación lumínica y acústica, sumada al suave murmullo del agua, favorece un sueño revitalizante.

Por otro lado, Glamping Village Málaga (Andalucía) combina el bienestar del mar con la serenidad de la montaña. La brisa mediterránea, un entorno sostenible y la desconexión digital crean el ambiente perfecto para equilibrar el ritmo biológico y descansar profundamente.



Forbes



TURISMO

Sleep Tourism: la nueva forma de viajar en busca del descanso perfecto

f x in



Privacidad

MEDIO AGREDITADO PARA LA INNOVACIÓN MÉDICA

La SEN asegura que en torno a 50.000 personas padecen actualmente cefalea en racimos en España, una enfermedad muy discapacitante que afecta en la calidad de vida de quienes la padecen. Aunque existen tratamientos eficaces con oxígeno, la sociedad científica afirma que más de la mitad de los pacientes no están recibiendo una terapia preventiva adecuada.



El 21 de marzo es el Día Internacional de la cefalea en racimos, la cefalea primaria más invalidante y la más frecuente de las cefaleas trigémino-autónomas. Este tipo de cefalea recibe el nombre de 'racimos' porque los dolores de cabeza ocurren en grupos, es decir, en ataques que pueden ocurrir varias veces al día durante semanas o meses, seguidos de largos periodos sin dolor de cabeza. Según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN), en España padecerían actualmente cefalea en racimos unas 50.000 personas, aunque un 20% la padecerían en su forma crónica, es decir, las crisis de dolor se presentan durante un año o más sin interrupción con periodos de remisión que duran menos de tres meses.

La cefalea en racimos suele comenzar de forma abrupta, generalmente alrededor del ojo, y experimentando un dolor muy intenso en pocos minutos que puede extenderse habitualmente en un solo lado de la cara. Además, este dolor grave suele estar acompañado de otros síntomas como caída de un párpado, enrojecimiento y lagrimeo del ojo, y/o congestión nasal en el mismo lado del dolor de cabeza», explica el Dr. Roberto Belvis, Coordinador del Grupo de Estudio de Cefaleas de la Sociedad Española de Neurología (GESEN). «Otras peculiaridades de este tipo de cefalea son que los dolores de cabeza suelen presentarse generalmente a la misma hora del día o de la noche, o en momentos similares cada año y que, durante las crisis, las personas sienten que no pueden quedarse quietas ni descansar, interrumpiendo incluso el sueño cuando aparecen por la noche— algo bastante habitual— y a diferencia de otras cefaleas más comunes, como por ejemplo la migraña o la cefalea en tensión, en la que los pacientes sí encuentran que el movimiento empeora el dolor. Pero a pesar de que este tipo de cefalea tiene unas características que deberían hacer que fuera fácil de identificar, es probablemente uno de los dolores de cabeza más infradiagnosticados. La mayoría de los pacientes tardan meses

La SEN estima que, en España y en algunos pacientes, **el retraso en el diagnóstico de la cefalea en racimos puede ser superior a los 3 años**. Pero además, el último estudio al respecto realizado por esta sociedad científica determinaba que más del 57% de los pacientes reciben diagnósticos erróneos previos.

"Detrás de estos retrasos en el diagnóstico se encuentra tanto la tardanza de los pacientes a la hora de consultar su dolor de cabeza, sobre todo en los que su cefalea tiene períodos de remisión largos, como a que su sintomatología se tiende a achacar a otras dolencias más habituales, tanto oculares, auditivas o dentales como a otros tipos de cefalea más habituales, como la migraña o la cefalea en tensión. Por esa razón, la SEN insiste en la necesidad de las unidades específicas y no solo para mejorar los tiempos de diagnóstico, sino también para el tratamiento y seguimiento de estos pacientes que, tanto por la intensidad del dolor como por la urgencia en la que necesitan acceder al tratamiento agudo (utilizado para cortar un ataque), se debe actuar con rapidez", señala el Dr. Ángel Luis Guerrero, Secretario del GECSEN.

El tratamiento de la cefalea en racimos puede ser tanto preventivo como sintomático. Dado que las cefaleas en racimos son relativamente breves pero intensas, las terapias sintomáticas están pensadas para actuar rápidamente. En este sentido, un tratamiento agudo muy eficaz es el oxígeno, administrado mediante una mascarilla; pero también existen una serie de fármacos tanto sintomáticos como para prevenir su aparición y reducir la intensidad del dolor, con buenos resultados en muchos pacientes. No obstante, alrededor de un 15% de los pacientes con cefalea en racimos crónica presentan mala respuesta a tratamientos en monoterapia. En estos casos, los pacientes también se pueden beneficiar de tratamientos mixtos, así como de técnicas quirúrgicas.

"De todas formas, por lo general, la cefalea en racimos es una cefalea infratratada. El último estudio que realizamos en la SEN al respecto, señalaba que más de un 50% de los pacientes no están recibiendo el tratamiento preventivo adecuado y que más de un 30% de los pacientes no tienen acceso a los tratamientos sintomáticos adecuados, sobre todo a la terapia con oxígeno", comenta el Dr. Vicente Gonzalez, Vocal del GECSEN. "La cefalea en racimos es una enfermedad muy discapacitante. Además del fortísimo dolor de cabeza que provoca, casi el 80% de los pacientes padecen restricciones importantes en su vida diaria y casi un 45% de los pacientes asocia depresión. Por lo tanto, si queremos mejorar la calidad de vida de nuestros pacientes, es fundamental tanto mejorar los tiempos de diagnóstico como asegurarnos de que acceden a los tratamientos más efectivos y adecuados para esta enfermedad. Porque una cefalea en racimos, sin diagnóstico y tratamiento, se cronificará en el 20% de los casos".

Cada año, se diagnostican en España unos 1.000 nuevos casos de esta enfermedad, fundamentalmente en varones de entre 20 y 40 años, aunque la cefalea en racimos puede presentarse a cualquier edad. *En todo caso, aunque sea mucho más común en hombres que en mujeres, estudios recientes apuntan a que, en los últimos años, se está produciendo una reducción en la proporción hombres/mujeres llegando a estimar una ratio cercana ya a 3:1 frente al 4:1 de décadas pasadas*, señala la **Dra. Alba López**, Vocal del GECSEN.

Aunque aún se desconoce la causa de esta enfermedad, se cree que pueden estar implicados tanto factores genéticos, como alteraciones en el hipotálamo junto a factores, hormonales o ambientales. De hecho, ciertos cambios en el estilo de vida podrían estar detrás del aumento de casos en mujeres ya que, por ejemplo, el consumo del alcohol y tabaco se encuentra entre los principales factores desencadenantes de las crisis de dolor y algunos autores sugieren que, en pacientes con predisposición, también podrían actuar como desencadenantes de la enfermedad. No obstante, además de la genética, ya que uno de cada 20 pacientes tiene un familiar con cefalea en racimos, fumar o haber fumado en el pasado, el consumo de alcohol y padecer algún trastorno del sueño, son algunos de los principales factores de riesgo de la cefalea en racimos.





MILENIO

HOME ● RADIO (LIVE) ¿DÓNDE IR? ¿QUÉ VER Y ESCUCHAR? CIENCIA Y SALUD CONGRESOS Y E

CIENCIA Y SALUD

El tenis de mesa, un aliado contra párkinson



Publicado 19 horas el 19/03/2025
Por **Eva Espiguinha Olmo**



NOTICIAS SIMILARES



Mujer Analítica

Espacio disponible para publicidad:
mujeranalitica4@gmail.com
+58-414 9768448



Cuál es el indicio de Alzheimer que podrías notar al ducharte

Esta enfermedad neurodegenerativa afecta principalmente a la memoria, el pensamiento y el comportamiento, y es una condición progresiva que empeora con el tiempo



Un lugar tan cotidiano como la ducha podría ser clave para detectar el Alzheimer en sus primeras etapas. (Imagen Ilustrativa Infobae)

Espacio disponible para publicidad:
mujeranalitica4@gmail.com
+58-414 9768448

BUSCAR NOTICIA

🔍 Type Search Term ...

CATEGORÍAS

Elegir la categoría

ÚLTIMAS NOTICIAS

Cuál es el
indicio de
Alzheimer
que podrías
notar

Fuente: Infobae

Por: Andrea de Lucas

19 marzo 2025

notar
ducha

Día de
San
José
en
Chaco

"El fei
es un
palab
no exi
lengu
no se
heger

El Alzheimer es la forma más común de demencia, una enfermedad neurodegenerativa que afecta a millones de personas en todo el mundo. En España, según la Sociedad Española de Neurología, alrededor de 800.000 personas padecen este trastorno, y cada año se diagnostican 40.000 nuevos casos. Aunque la enfermedad es conocida por su impacto en la memoria y otras habilidades cognitivas, existen señales tempranas que pueden ayudar a identificarla antes de que se manifiesten los síntomas más graves. Recientemente, se ha descubierto que un lugar tan cotidiano como la ducha podría ser clave para detectar el Alzheimer en sus primeras etapas.

Esta enfermedad afecta principalmente a la memoria, el pensamiento y el comportamiento, y es una condición progresiva que empeora con el tiempo. Si bien existen factores genéticos que pueden aumentar el riesgo, solo un pequeño porcentaje de los pacientes tiene antecedentes familiares. Esto hace que la detección temprana sea aún más crucial, ya que no existe una cura definitiva y los tratamientos actuales se enfocan en retrasar el progreso de la enfermedad. Así, conocer los síntomas iniciales y los hábitos diarios que pueden ayudarnos a detectar el Alzheimer a tiempo es esencial para frenar su avance.

Un estudio reciente realizado por expertos de la Universidad de Chicago ha revelado un indicio de que Alzheimer que podría ser detectado mientras te estás duchando. Según la investigación, recogida por La Sexta, la pérdida del sentido del olfato es una de las primeras señales del Alzheimer. Esta disminución en la capacidad de reconocer olores, junto con el deterioro de la memoria, podría ser un signo temprano de la enfermedad. Los investigadores destacaron que un ejemplo concreto de este síntoma podría ser no reconocer el olor de productos



Espacio disponible para publicidad:
mujeranalitica4@gmail.com
+58-414 9768448

cotidianos, como el gel de baño, durante la ducha.

La pérdida de olfato como señal clave para la detección temprana del Alzheimer

Este hallazgo ha abierto una nueva línea de investigación sobre cómo se puede detectar la enfermedad en sus fases más iniciales. Los científicos han señalado que la memoria y el olfato están más conectados de lo que se pensaba anteriormente, lo que hace que la identificación temprana de problemas olfativos pueda ser un indicador importante del desarrollo de la enfermedad.

“Si pudiéramos identificar a las personas de 40, 50 y 60 años que tienen mayor riesgo desde el principio, podríamos tener suficiente información para inscribirlas en ensayos clínicos y desarrollar mejores medicamentos”, afirmó Rachel Pacyna, autora principal del estudio de la Universidad de Chicago. Además, comenta que “cuanto antes podamos identificar a las personas en riesgo, más temprano podremos intervenir”.

Este descubrimiento es importante, ya que permite a los profesionales médicos centrarse en un área menos convencional para el diagnóstico del Alzheimer. La pérdida del olfato es un síntoma que a menudo se pasa por alto, puesto que muchas personas asocian los problemas de memoria con el envejecimiento natural y no con una posible enfermedad neurodegenerativa. Sin embargo, este síntoma podría servir como un marcador para detectar la enfermedad mucho antes de que los problemas cognitivos sean lo suficientemente graves como para interferir en la vida cotidiana de los pacientes.

El estudio realizado también resalta la importancia de prestar atención a síntomas que, a primera vista, podrían parecer insignificantes, pero que en realidad pueden estar relacionados con una enfermedad grave. La detección temprana del Alzheimer ha sido, y sigue siendo,



uno de los mayores retos de la medicina, ya que los síntomas suelen ser leves al principio.

 6 Visitas

DEJA UN COMENTARIO

Tu dirección de correo electrónico no será publicada. Los campos obligatorios están marcados con *

Comentario

*

Nombre *

Correo electrónico *

Web

☐ Guardar mi nombre, correo electrónico y sitio web en este navegador para la próxima vez que haga un comentario.

PUBLICAR EL COMENTARIO

Envío gratuito a partir de 19€. Entrega en 24/48 horas

optimilk

Río
DE GALICIA[Inicio](#) » [Blog](#) » [Vida saludable](#) » Cómo prevenir el Alzheimer

Cómo prevenir el Alzheimer: 7 hábitos que debes adoptar hoy

El Alzheimer es una enfermedad que aterra a muchos, especialmente a nuestros mayores, ya que afecta a la memoria, al pensamiento y a la calidad de vida a nivel general y que, en la actualidad, carece de una cura, tal y como indica el [Gobierno de Estados Unidos](#) en su portal especializado.. ¡Pero aquí viene la buena noticia! Aunque la edad, el sexo y los factores genéticos son factores de riesgo no modificables, sí que existen otros factores que podemos tener en cuenta para saber **cómo prevenir el Alzheimer desde una edad temprana**, según afirman desde la Unidad de Neurociencias de Alicante y Torrevieja de [Quirónsalud](#). No importa si eres joven o si ya eres adulto, nunca es demasiado pronto ni demasiado tarde para empezar. Desde optimilk, te animamos a que cojas papel y lápiz y tomes nota de estos **7 hábitos que te ayudarán a fortalecer**...

tu mente y a vivir una vida más plena y saludable. ¡Desliza hacia arriba!

El impacto del Alzheimer en España

El Alzheimer es una enfermedad que, desafortunadamente, **afecta a unas 800.000 personas en España**, perjudicando en gran medida a aquellos mayores de 85 años, explica la [Sociedad Española de Neurología](#) en una nota de prensa de 2024. Como comentamos anteriormente, aunque la enfermedad aún no tiene cura a día de hoy, sí **se puede prevenir el Alzheimer** adoptando [hábitos saludables](#) que protejan la salud cerebral. De hecho, la **SEN** hizo público en 2019 el dato de que controlando patologías como la diabetes, la hipertensión arterial, la obesidad, el tabaquismo, el sedentarismo o la depresión, se podrían **prevenir potencialmente entre 1 y 3 millones de casos** de Alzheimer en el mundo, contribuyendo por tanto a reducir esos más de [40.000 casos nuevos anuales](#) que se dan en España.



7 ejercicios para prevenir el Alzheimer

Si te preguntas **cómo evitar el Alzheimer desde joven**, mantener una mente activa es la clave *number one*. Realizar **ejercicios de agilidad mental** como sudokus o aprender nuevas habilidades fortalece el cerebro. Además, el ejercicio físico y una alimentación equilibrada ayudan a reducir el riesgo de deterioro cognitivo. ¿Y lo mejor de todo? ¡No tienes ni que [salir de casa](#) para adoptar esta rutina!

Para quienes buscan **cómo prevenir el Alzheimer en adultos**, es fundamental mantener una vida social activa, dormir bien y controlar el estrés, además de

realizar **retos mentales** y **ejercicios para prevenir el Alzheimer**, como juegos de memoria y actividades que estimulen el pensamiento crítico, como jugar al ajedrez, debatir sobre temas de actualidad o leer.

Aunque no existe una solución definitiva, **prevenir el Alzheimer** es posible con pequeños cambios diarios. ¡Te dejamos 7 muy sencillos a continuación!

1. Mantén tu mente en forma con ejercicios de agilidad mental

Igual que el cuerpo necesita ejercicio para mantenerse fuerte, el cerebro también requiere entrenamiento. Los **ejercicios para prevenir el Alzheimer** son una excelente manera de mantener la mente activa y en buen estado. Prueba con:

1. Crucigramas, sudokus y sopas de letras.
2. Juegos de memoria y de estrategia como el ajedrez o las damas.
3. Aprender algo nuevo, como un idioma o un instrumento musical.
4. **Retos mentales** diarios, como resolver acertijos o problemas matemáticos.

Tip: la clave está en desafiar tu mente constantemente para fortalecer las conexiones neuronales y evitar el deterioro cognitivo.

2. Mantente activo: el ejercicio también es para el cerebro

Moverse no solo ayuda a mantenerte en forma, sino que también es fundamental si quieres **prevenir el Alzheimer, tanto en adultos como en jóvenes**. Hacer ejercicio con regularidad mejora la circulación sanguínea y oxigena el cerebro, favoreciendo su salud.

¡Aquí te van unos ejercicios *top* y muy fáciles con los que ponerte ya de ya!

1. Caminar al menos 30 minutos al día.
2. Practicar yoga o pilates para reducir el estrés.
3. Hacer ejercicios aeróbicos como nadar, correr o bailar.

El deporte también ayuda a **reducir el riesgo de enfermedades como la diabetes y la hipertensión**, que están relacionadas con un mayor riesgo de padecer Alzheimer.

3. Alimenta tu cerebro con una dieta saludable

Lo que comes influye directamente en la salud de tu cerebro. Si quieres **prevenir el Alzheimer**, sigue una dieta rica en antioxidantes, omega-3 y vitaminas. Algunos alimentos que deberías incluir en tu dieta son:

1. Pescados grasos como el salmón y la sardina.
2. Frutas y verduras de colores intensos, como los arándanos y las espinacas.
3. Frutos secos como nueces y almendras.
4. Aceite de oliva virgen extra.

¡Importante! Evita las grasas trans, el exceso de azúcar y los alimentos ultraprocesados, ya que pueden afectar negativamente a la función cerebral.

4. Socializa y mantén una vida activa

Relacionarte con otras personas no solo es divertido, sino que también es un excelente ejercicio para **prevenir el Alzheimer**. Tener una vida social activa ayuda a mantener el cerebro estimulado y a reducir el riesgo de depresión y ansiedad, que pueden afectar a la salud mental.

Además, tal y como explica [Konexión Alzheimer](#), una buena comunicación y relación con las personas es fundamental para facilitar el poder expresar necesidades, deseos, emociones y comprender mejor a los demás.

Así que sal con tus amigos, conoce gente nueva, participa en actividades de grupo, inscríbete en un curso o realiza voluntariado. ¡Tu cerebro (y tu corazón) te lo agradecerán!

5. Controla el estrés y duerme bien

El **estrés crónico** puede ser muy perjudicial para el cerebro. Practicar técnicas de relajación como la meditación, el *mindfulness* o simplemente dedicarte tiempo para ti mismo puede hacer maravillas para tu salud mental.

Además, idormir bien es fundamental! Durante el sueño, el cerebro elimina toxinas y consolida los recuerdos, por lo que no descansar lo suficiente contribuye también al **deterioro cognitivo a largo plazo**.

6. Evita el tabaco y el alcohol en exceso

Fumar y abusar del alcohol pueden dañar las células cerebrales y aumentar el riesgo de Alzheimer. Si quieres saber **cómo evitar el Alzheimer desde joven**, uno de los mejores pasos que puedes dar es abandonar estos hábitos lo antes posible.

Si fumas, busca ayuda para dejarlo, y si bebes alcohol, hazlo con moderación. Con un poquito de paciencia y fuerza de voluntad, ¡lo tendrás en el bote!

7. Mantén tu cerebro siempre aprendiendo

Uno de los mejores trucos para **prevenir el Alzheimer** es nunca dejar de aprender. La educación y la curiosidad ayudan a crear nuevas conexiones cerebrales, manteniendo el cerebro joven y en forma.

No te preocupes, ¡aprender cosas nuevas es fácil si te lo propones! Puedes leer libros de diferentes temas, aplicar a cursos online o presenciales, viajar y conocer nuevas culturas o aprender nuevas habilidades. ¡Tú eliges! Eso sí, lo importante es que siempre desafíes a tu cerebro con nuevos conocimientos y experiencias.

Ahora que sabes **cómo prevenir el Alzheimer**, no hay excusas para no empezar hoy mismo. Adoptar estos 7 hábitos te ayudará no solo a reducir el riesgo de esta enfermedad, sino también a **disfrutar de una vida más plena, activa y saludable**.

Recuerda que **se puede prevenir el Alzheimer** manteniendo tu mente activa y cuidando tu cuerpo con deporte y una alimentación basada en frutas y verduras, **proteínas naturales** y cereales.

Créenos, ¡tu cerebro te lo agradecerá!

Anterior

[10 alimentos buenos para la piel que deberías incluir en tu dieta](#)

prnoticias.com

Un avance prometedor en la lucha contra el párkinson: descifran una proteína clave | PR Noticias

redacción prnoticias

~3 minutos

El **párkinson** es una enfermedad neurodegenerativa que afecta a más de 150.000 personas en España, según la Sociedad Española de Neurología (SEN). Su diagnóstico puede tardar años, ya que presenta más de 40 síntomas distintos, desde temblores hasta problemas de visión o deterioro cognitivo. Además, su incidencia ha aumentado rápidamente en los últimos 25 años, según la **Organización Mundial de la Salud (OMS)**.

Sin embargo, la ciencia acaba de dar un gran paso adelante. Investigadores del Centro de Investigación de la Enfermedad de Parkinson WEHI han logrado descifrar la estructura de una proteína clave en el desarrollo de esta enfermedad: PINK1, un hallazgo que podría abrir la puerta a nuevos tratamientos.

Las mitocondrias son las responsables de generar energía dentro de nuestras células. Cuando se dañan, necesitan ser eliminadas para evitar problemas mayores. Aquí es donde entra en juego PINK1, una proteína que identifica las mitocondrias defectuosas y señala que deben ser eliminadas.

En personas con párkinson y una mutación en el gen PINK1, este proceso no funciona correctamente. Como resultado, las

mitocondrias dañadas se acumulan, liberando toxinas y provocando la muerte de las neuronas, lo que contribuye a la progresión de la enfermedad.

Un hallazgo revolucionario

Hasta ahora, los científicos sabían que PINK1 estaba vinculada al párkinson, pero no habían podido observar su estructura ni entender exactamente cómo se activa. Gracias a este nuevo estudio publicado en *Science*, por primera vez se ha logrado visualizar PINK1 unida a las mitocondrias.

Según el profesor David Komander, líder de la investigación, este descubrimiento marca un “hito importante” en la lucha contra la enfermedad. “Ver cómo funciona PINK1 nos da nuevas herramientas para activarla y cambiar la vida de quienes padecen párkinson”, aseguró.

La Dra. Sylvie Callegari, otra de las autoras del estudio, explicó que han identificado los cuatro pasos que sigue PINK1 para detectar y eliminar las mitocondrias dañadas. Con esta información, los científicos esperan desarrollar fármacos capaces de estimular la función de PINK1, ralentizando o incluso deteniendo la progresión de la enfermedad en personas con mutaciones en esta proteína.

A pesar de que aún queda camino por recorrer, este descubrimiento supone una luz de esperanza en la búsqueda de una cura para el párkinson, una enfermedad que hasta ahora no tiene un tratamiento que detenga su avance.

Seguiremos Informando...

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

El Codem y Freno al Ictus acuerdan fortalecer a la Enfermería

El convenio suscrito facilitará el desarrollo de actividades de educación, formación y sensibilización



Jorge Andrada, presidente del Codem y Julio Agredano Lozano, presidente de la Fundación Freno al Ictus.

[f](#) [X](#) [in](#) [WhatsApp](#) [Telegram](#)

17 MAR. 2025 16:50H

SE LEE EN  4 MINUTOS

POR [REDACCIÓN MÉDICA](#)

TAGS > [ENFERMERÍA](#) [CODEM](#)

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 y 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.

Andrada ha señalado que para la Institución es una **prioridad la colaboración con los pacientes**, "de cuyo cuidado somos 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 que "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 la salud pública".

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.

Datos sobre los casos de ictus

Según el Grupo de Estudio de Enfermedades Cerebrovasculares de la Sociedad Española de Neurología (SEN), el **35 por ciento 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.

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

+

[Puerta al sueño](#) [Grasa corporal](#) [Limpiar el hígado](#) [Estiramientos fáciles](#) [Mancuernas](#)Menu ☐**SABERVIVIR**_{tve}[Iniciar Sesión](#)

- [Salud Activa](#)
- [Noticias médicas](#)
- [Nutrición](#)
- [Bienestar](#)

[SUSCRÍBETE A TU REVISTA](#)[Comienza a cuidarte con la revista número 1 en salud.](#)[Suscríbete 1€/mes](#)

- [Newsletter](#)
- Facebook
- Twitter
- Instagram
- TikTok
- Youtube
- Pinterest

[SUSCRÍBETE](#)[Salud Activa](#)

La Dra. Nuria Roura, experta en sueño: “Presta atención a tu puerta abierta al sueño, ese momento en el que tu cuerpo está listo para dormir, generalmente entre 20 y 30 minutos después de empezar a segregar melatonina”

Conciliar el sueño y mantenerlo al menos 7 horas seguidas se ha convertido para muchas personas en un auténtico desafío. La especialista Nuria Roura ha identificado la "puerta al sueño", y cómo cada uno puede calcular la suya.



[Pablo Cubí del Amo](#)

Periodista

Actualizado a 19 de marzo de 2025, 21:00



Hay una franja horaria en la que, si nos vamos a la cama, nos dormiremos más rápido.

iStock

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

Son datos que ponen en evidencia que el descanso nocturno sigue siendo una asignatura pendiente. Una asignatura importante, que supone “un mayor riesgo de padecer muchos tipos de enfermedades, algunas potencialmente **graves y discapacitantes**”, tal como advierten los neurólogos.

El estrés diario, los **malos hábitos** y los **cambios de horarios** son algunos de los factores que hacen que no nos durmamos cuando toca y que nos cueste conciliar el sueño una vez en la cama. ¿Y cuándo toca dormirnos? Resulta que hay una **hora ideal para dormir**.

La hora ideal para dormir

Lo ha explicado la **psicóloga Nuria Roura**, doctorada en medicina del sueño, en una entrevista al podcast *Tenía la duda*. Existe un momento idóneo en el que **tu mente y tu cuerpo están mejor preparados** para entrar en el sueño.

[Watch on TikTok](#)

“Es el momento de nuestro día cuando ya ha bajado la luz del sol y empezamos a segregar la melatonina (las hormonas que regulan el sueño), y llevamos entre **16 y 17 horas desde que nos hemos despertado**”, dice la experta. “Es lo que llamo la puerta abierta al sueño.”

Esa puerta no está siempre abierta. “Dura **entre 20 y 30 minutos** -añade-. Si tú eres capaz de entrar en sueño en ese momento, te dormirás mucho más rápido y tendrás un **sueño de más calidad**.”

Para cada persona esa puerta se abre en un momento diferente, pues depende de la hora de levantarse y de nuestro [ritmo circadiano](#), nuestro reloj biológico. Por regla general, “en los adultos esta puerta se abre **entre las diez y media y once de la noche** y en los niños entre las ocho y ocho y media”, apunta la psicóloga.



Los problemas de no dormir a la hora

En caso de no aprovechar esta puerta, **nos costará más coger el sueño**. Analiza tus hábitos. Seguramente recordarás que te ha pasado cuando te has quedado a ver acabar la serie de la tele o has cenado tarde. No estabas en la cama cuando llegaba esa modorra que nos indica que es el momento ideal.

Luego no ha de extrañarnos que nos cueste más dormir y nos preguntemos, **por qué doy tantas vueltas si estaba cansado**. El resultado es que acabamos durmiendo menos horas de las necesarias, como certifican los datos de la asociación de neurólogos.

iStock

Eso se traduce en que “experimentaremos problemas de **capacidad de atención**, de productividad y, la sensación de sentirnos cansados y **somnolientos durante el día**, también hará que estemos más **irritables** y con peor estado de ánimo”, enumera la **doctora Celia García Malo**, coordinadora del grupo de trastornos del sueño en la SEN.

El sueño insuficiente también supone un mayor riesgo de **accidentes laborales y de circulación**, ya que por ejemplo se estima que está detrás del **30%** de los accidentes de tráfico en España.

Si esos problemas se alargan en el tiempo, hay **más riesgo de obesidad, diabetes, hipertensión o problemas de colesterol y triglicéridos**, lo que a su vez incrementa el riesgo de padecer ictus, infartos o enfermedades neurodegenerativas, el alzhéimer. También se vincula al cáncer y a trastornos mentales.

Cuántas horas hay de dormir

La duda que nos asalta entonces es **¿cuántas horas necesito haber dormido?** La respuesta de nuevo no es taxativa. Lo más importante no es tanto las horas como la calidad del sueño. Hay personas que con pocas horas tienen suficiente, porque tienen un sueño muy profundo. Les basta y no les pasa factura en la salud. Lo avalan estudios científicos.

Pero son una minoría. “Menos **del 5% de la población** se podría catalogar dentro de lo que denominamos ‘dormidor corto’, es decir, les basta dormir entre **5 y 6 horas** para encontrarse bien y descansados”, explica la doctora García Malo. Para el resto, la duración adecuada del sueño tiene que ser entre **7 y 9 horas** diarias.

En el caso de los **niños mayores de 2 años**, han de dormir más de **10 horas**, y en el de los adolescentes y adultos jóvenes, al menos **8 horas**. La SEN calcula que el **25%** de la población infantil no tiene un sueño de calidad y que solo el 30% de los niños mayores de 11 años duermen el número adecuado de horas.

Proteínas

[Alimentos donde podemos encontrar lisina, el aminoácido básico para producir colágeno según los expertos](#)

Pablo Cubí del Amo

Cómo ha de ser el sueño

Además de la duración, para que un sueño sea de buena calidad, también debe de ser **regular**, acorde con nuestro ritmo biológico; y **continuo**, es decir, sin fragmentación.

Por lo tanto, cuando nuestro sueño no tiene una duración adecuada, cuando los horarios varían en exceso, o nos despertamos frecuentemente, ya no estamos descansando adecuadamente.

“El marcador más importante acerca de cómo es la calidad de nuestro sueño no tiene que depender de lo que nos diga ningún tipo de dispositivo electrónico de monitorización”, advierte la neuróloga. La mayor pista es autoanalizarnos: **sentirnos satisfechos y descansados** a la mañana siguiente, con energía y bienestar para afrontar nuestra actividad.

Sabemos que llevar una vida saludable, realizando **ejercicio de forma regular** y evitando las **comidas copiosas**, el alcohol y el tabaco es crucial. Es importante también tratar de mejorar nuestros niveles de estrés y evitar aquellos elementos que pueden sobreexcitarnos antes de ir dormir, como puede ser el **uso de móviles** u ordenadores.

Otros estudios apuntan a que solo un **33% de las mujeres** españolas duermen, entre semana, al menos 7 horas; o que **más del 50% de los mayores de 65 años** padecen algún **trastorno del sueño**, bien por los cambios fisiológicos que se producen por la edad, así como por las alteraciones relacionadas con ciertas enfermedades o por sus tratamientos.

Más

- [Preguntas frecuentes](#)

Adelantarnos al Alzheimer es vital a la hora de frenar su avance.

Algunas de las pistas más importantes están en el lenguaje

👤 Ser Noticia ✉ • 19 marzo 2025

El Alzheimer es uno de los varios trastornos causantes de demencia en la tercera edad. También es la más frecuente: en España se estima que en 2019 había unas 800.000 personas padecen la enfermedad, según [datos](#) Sociedad Española de Neurología. A nivel global [las estimaciones](#) sugieren que más de 30 millones de personas conviven con ella.

Uno de los retos con los que tienen que enfrentarse pacientes, familiares y profesionales de la salud es **el diagnóstico del Alzheimer**. De un [diagnóstico temprano](#) depende mucha de nuestra capacidad de reacción para afrontar los síntomas de esta enfermedad por ahora incurable.

Hemos avanzado mucho en el diagnóstico de este trastorno. Tanto que una de [nuestras principales herramientas](#) de diagnóstico es el descarte, es decir, descartar que el deterioro cognitivo detectado en una persona sea causado por otras formas de demencia, como por ejemplo el Parkinson. Por fortuna, no es la única herramienta a nuestra disposición.

Publicaciones relacionadas



Ni herramientas ni colonias: este Día del Padre regala un set de LEGO®. Estos son algunos de los más originales

🕒 20 marzo 2025

El proyecto Castor fue la gran idea de España para autoabastecerse de gas. Ahora lo está vendiendo por piezas

🕒 20 marzo 2025

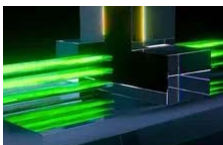


He probado un exoesqueleto pensando que me daría superpoderes. El Hypershell X me acabó dando una lección sobre accesibilidad

🕒 19 marzo 2025

Elon Musk despidió a 6.000 empleados hace dos semanas. Ahora EEUU se enfrenta a la entrada masiva de especies invasoras

🕒 19 marzo 2025



El "monopolio invisible" de ASML es indiscutible. Aunque sin la tecnología de estas empresas no habría llegado a la cima

🕒 19 marzo 2025





Otro pilar del diagnóstico son los test de capacidades. Los especialistas pueden recurrir a pruebas que les permitan **evaluar nuestras capacidades cognitivas** y nuestra memoria. En este contexto, también pueden realizarse entrevistas a los allegados que ayuden a evaluar al paciente.

Las imágenes por escáner, tanto resonancias magnéticas, como tomografías computerizadas o por emisión de positrones, pueden dar también pistas. Por una parte pueden ayudar en la labor de descarte de otras patologías, pero también **pueden ayudar** a detectar la presencia de las placas amiloides vinculadas a la enfermedad.

Hasta hace relativamente poco tiempo, la confirmación del diagnóstico de Alzheimer tan solo podía hacerse tras la muerte del paciente, examinando su cerebro. Las técnicas de diagnóstico conremporáneas pueden ofrecernos ya un grado de certeza comparable. En parte gracias a la última de las herramientas a disposición de los expertos, los biomarcadores.

Recabando pistas

El diagnóstico de esta enfermedad solo pueden realizarlo los expertos en la materia, pero a veces es **importante estar atentos a las pistas** que nos indican que in familiar o allegado pueda estar desarrollando la enfermedad. Pistas que nos pueden avisar de que ha llegado el momento de solicitar ayuda a profesionales de la salud.

En un **artículo reciente en *The Conversation***, Sarah Curtis, experta en lenguaje de la Universidad Nottingham Trent, enumeraba algunas pistas perceptibles a través de **cambios en el habla** de las personas que están desarrollando esta enfermedad.

El primero de estos indicios es la aparición de pausas y dudas en el habla, acompañadas de cierta **vaguedad a la hora de expresarse**. Es decir, la persona puede tener dificultades para encontrar la palabra que desea emplear y acaba tratando de sortear este obstáculo recurriendo a palabras baúl como “cosa” o describiendo el objeto vagamente.

Otro indicio temprano del Alzheimer está en la confusión a la hora de

utilizar palabras. Estas confusiones pueden ser casi imperceptibles al comienzo puesto que pueden empezar con palabras que aluden a categorías más generales, como emplear "animal" en lugar de "perro". Son más perceptibles si la sustitución es por otro concepto en el campo semántico, como utilizar "gato".

Otra pista **enumerada por Curtis** es el paso de los hechos a las palabras. Las personas con Alzheimer pueden tener dificultades a la hora de completar determinadas actividades, lo que resultará en esta persona hablando de la actividad, de las emociones que le suscita o incluso expresando dudas o añoranza respecto a su capacidad de completar la acción.

La pérdida de memoria puede cebarse con la variedad léxica de la persona que padece Alzheimer. Es por eso que esta enfermedad puede comenzar manifestándose con **un vocabulario cada vez más reducido** y una tendencia mayor a repetir palabras.

El quinto y último de los indicios mencionados por Curtis en su lista, tiene que ver con la precisión a la hora de elegir las palabras. Una persona que desarrolla Alzheimer puede tener dificultades para enumerar palabras diversas en una misma categoría, como distintos animales, alimentos o palabras que empiecen por una letra en concreto. Es por esto que los tests empleados en su diagnóstico piden a menudo a las personas que realicen este tipo de enumeraciones.

Mucha gente podrá leer alguno de estos indicios y pensar "esto a mí también me pasa". Y es que las confusiones de este tipo son normales. Es habitual que se nos trabe la lengua en infinidad de contextos. Por eso es importante atender a los cambios en el habla y no simplemente a la existencia de confusiones o dificultades.

El Alzheimer es una enfermedad que no aparece de la nada sino que va poco a poco agravándose y generalmente no es detectable en sus primeras etapas. Es por eso que resulte a menudo de vital importancia **atender a sus primeros síntomas**. Más aún si tenemos en cuenta que algunos de los tratamientos son solo efectivos retrasando la enfermedad en estas primeras etapas.



servimedia

LÍDER EN INFORMACIÓN SOCIAL

noticias

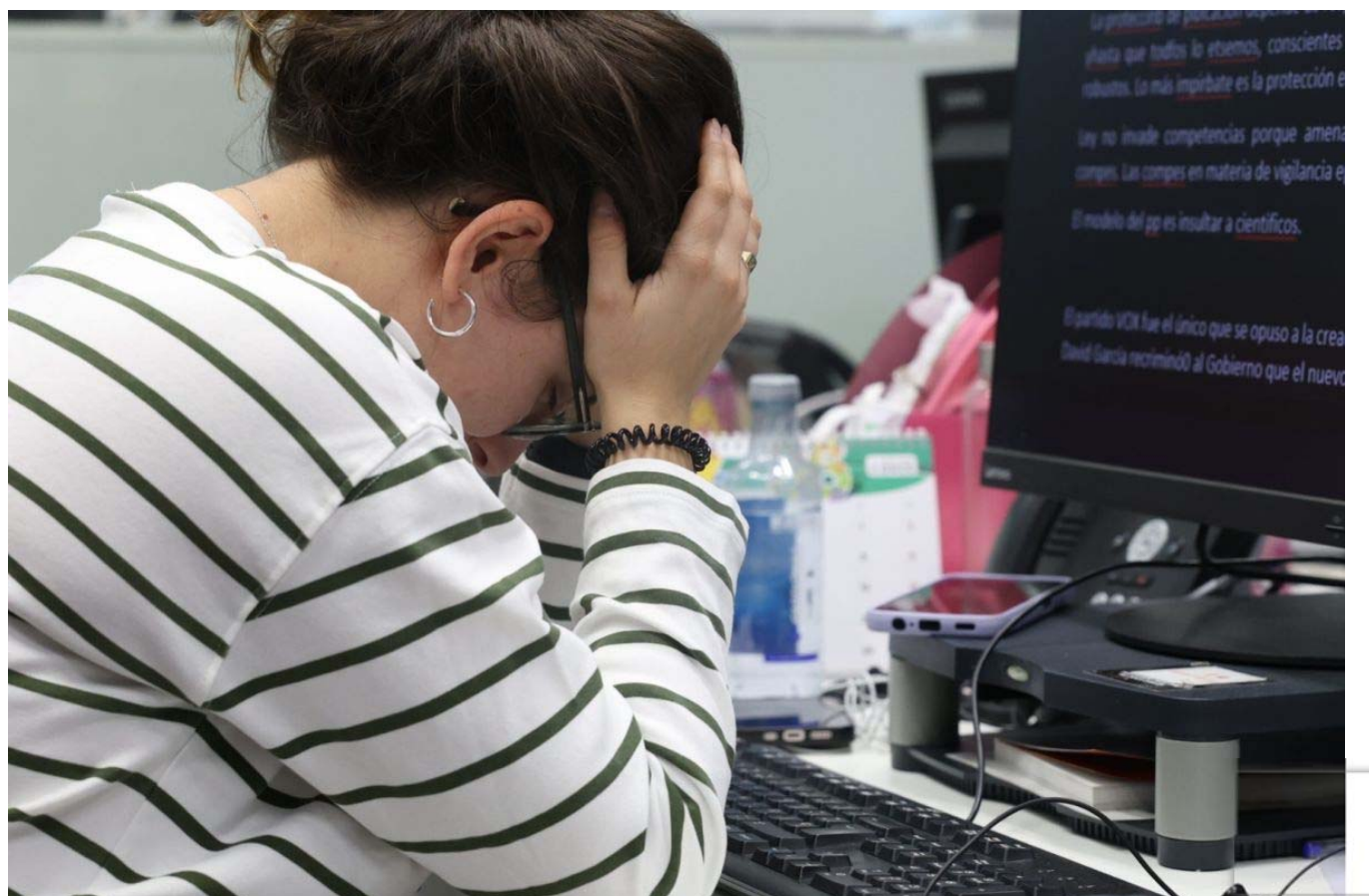
sociedad

salud

DÍA CEFALEA EN RACIMOS

El retraso en el diagnóstico de la cefalea en racimos suele ser superior a los tres años en España, según la SEN

- Casi el 80% de los pacientes padecen restricciones importantes en su vida diaria y casi un 45% sufre depresión



Una persona con dolor de cabeza | Foto de Jorge Villa.

20 MAR 2025 | 11:37H | MADRID

SERVIMEDIA

Unas 50.000 personas padecen actualmente cefalea en racimos en España, un 20%, de forma crónica, según informó este jueves la Sociedad Española de Neurología (SEN) quien precisó que el diagnóstico de esta patología suele ser superior a los tres años y que en el 57% de los casos reciben diagnósticos erróneos previos.

Acceso clientes

Para acceder a la mayoría de las noticias, debes ser usuario registrado.

Si deseas acceder a las noticias de Servimedia, escribe un correo a la siguiente dirección: suscripciones@servimedia.es

[¿Has olvidado la contraseña?](#)

Nombre de usuario

Contraseña

INICIAR SESIÓN

(SERVIMEDIA)

20 MAR 2025

MAN/gja



Salud

Etiquetas | cefalea | dolor de cabeza | SEN | Neurología

Unas 50.000 personas padecen cefalea en racimos actualmente en España

Además del fortísimo dolor de cabeza que provoca, casi el 80% de los pacientes padecen restricciones importantes en su vida diaria y casi un 45% de los pacientes asocia depresión



Francisco Acedo

Jueves, 20 de marzo de 2025, 10:28 h (CET)

@Acedotor

Mañana, 21 de marzo, es el Día Internacional de la cefalea en racimos, la cefalea primaria más invalidante y la más frecuente de las cefaleas trigémino-autonómicas. Este tipo de cefalea recibe el nombre de 'racimos' porque los dolores de cabeza ocurren en grupos, es decir, en ataques que pueden ocurrir varias veces al día durante semanas o meses, seguidos de largos períodos sin dolor de cabeza. Según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN), en España padecerían actualmente cefalea en racimos unas 50.000 personas, aunque un 20% la padecerían en su forma crónica, es decir, las crisis de dolor se presentan durante un año o más sin remisión o con períodos de remisión que duran menos de tres meses.

"La cefalea en racimos suele comenzar de forma abrupta, generalmente alrededor del ojo, y experimentando un dolor muy intenso en pocos minutos que puede extenderse habitualmente en un solo lado de la cara. Además, este dolor grave suele estar acompañado de otros síntomas como caída de un párpado, enrojecimiento y lagrimeo del ojo, y/o congestión nasal en el mismo lado del dolor de cabeza", explica el Dr. Roberto Belvís, Coordinador del Grupo de Estudio de Cefaleas de la Sociedad Española de Neurología (GECSSEN). "Otras peculiaridades de este tipo de cefalea son que los dolores de cabeza suelen presentarse generalmente a la misma hora del día o de la noche, o en momentos similares cada año y que, durante las crisis, las personas sienten que no pueden quedarse quietas ni descansar, interrumpiendo incluso el sueño cuando aparecen por la noche -algo bastante habitual- y a diferencia de otras cefaleas más comunes, como por ejemplo la migraña o la cefalea en tensión, en la que los pacientes sí encuentran que el movimiento empeora el dolor. Pero a pesar de que este tipo de cefalea tiene unas características que deberían hacer que fuera fácil de identificar, es probablemente uno de los dolores de cabeza más infradiagnosticados. La mayoría de los pacientes tardan meses en obtener un diagnóstico adecuado".

La SEN estima que, en España y en algunos pacientes, el retraso en el diagnóstico de la cefalea en racimos puede ser superior a los 3 años. Pero además, el último estudio al respecto realizado por esta sociedad científica determinaba que más del 57% de los pacientes reciben diagnósticos erróneos

Lo más leído

1 **El dúo dinámico ecológico potenciado para cultivos de alto rendimiento y agricultura regenerativa**

2 **Lorena Gutiérrez Cabrera, la escritora que pone en jaque mate la supervivencia del ser humano**

3 **Mitre el benefactor del Paraguay**

4 **Besançon, ciudad natal del famoso escritor francés Víctor Hugo**

5 **Cerco en Kursk y lecciones de la historia**

Noticias relacionadas

Mitos sobre salud bucodental: lo que debes saber para mantener tu sonrisa saludable

El cuidado de la salud bucodental es fundamental no solo para preservar una sonrisa saludable y estética, sino también para salvaguardar la salud general. De hecho, estudios recientes han evidenciado que una mala salud bucodental, además de comprometer la funcionalidad de la boca, puede contribuir al desarrollo de enfermedades sistémicas, como la diabetes y las afecciones cardiovasculares. La boca es la puerta de entrada al organismo.

Unas 50.000 personas padecen cefalea en racimos actualmente en España

Mañana, 21 de marzo, es el Día Internacional de la cefalea en racimos, la cefalea primaria más invalidante y la más frecuente de las cefaleas trigémino-autonómicas. Este tipo de cefalea recibe el nombre de 'racimos' porque los dolores de cabeza ocurren en grupos, es decir, en ataques que pueden ocurrir varias veces al día durante semanas o meses, seguidos de largos períodos sin dolor de cabeza.

Dolor, hinchazón y más molestias durante la menstruación

El síndrome del intestino irritable (SII) puede tener un impacto significativo en la calidad de vida de las mujeres, quienes, además de sufrir los síntomas a diarios, los pueden ver intensificados cada mes durante la menstruación, cuando las fluctuaciones hormonales suelen aumentar las molestias. Así, estudios demuestran que, entre otros síntomas, la urgencia de defecar aumenta durante la fase menstrual en comparación con otras fases del ciclo.

previos.

“Detrás de estos retrasos en el diagnóstico se encuentra tanto la tardanza de los pacientes a la hora de consultar su dolor de cabeza, sobre todo en los que su cefalea tiene períodos de remisión largos, como a que su sintomatología se tiende a achacar a otras dolencias más habituales, tanto oculares, auditivas o dentales como a otros tipos de cefalea más habituales, como la migraña o la cefalea en tensión. Por esa razón, la SEN insiste en la necesidad de las unidades específicas y no solo para mejorar los tiempos de diagnóstico, sino también para el tratamiento y seguimiento de estos pacientes que, tanto por la intensidad del dolor como por la urgencia en la que necesitan acceder al tratamiento agudo (utilizado para cortar un ataque), se debe actuar con rapidez”, señala el Dr. Ángel Luís Guerrero, Secretario del GECSN.

El tratamiento de la cefalea en racimos puede ser tanto preventivo como sintomático. Dado que las cefaleas en racimos son relativamente breves pero intensas, las terapias sintomáticas están pensadas para actuar rápidamente. En este sentido, un tratamiento agudo muy eficaz es el oxígeno, administrado mediante una mascarilla; pero también existen una serie de fármacos tanto sintomáticos como para prevenir su aparición y reducir la intensidad del dolor, con buenos resultados en muchos pacientes.

No obstante, alrededor de un 15% de los pacientes con cefalea en racimos crónica presentan mala respuesta a tratamientos en monoterapia. En estos casos, los pacientes también se pueden beneficiar de tratamientos mixtos, así como de técnicas quirúrgicas.

“De todas formas, por lo general, la cefalea en racimos es una cefalea infratratada. El último estudio que realizamos en la SEN al respecto, señalaba que más de un 50% de los pacientes no están recibiendo el tratamiento preventivo adecuado y que más de un 30% de los pacientes no tienen acceso a los tratamientos sintomáticos adecuados, sobre todo a la terapia con oxígeno”, comenta el Dr. Vicente Gonzalez, Vocal del GECSN. “La cefalea en racimos es una enfermedad muy discapacitante. Además del fortísimo dolor de cabeza que provoca, casi el 80% de los pacientes padecen restricciones importantes en su vida diaria y casi un 45% de los pacientes asocia depresión. Por lo tanto, si queremos mejorar la calidad de vida de nuestro pacientes, es fundamental tanto mejorar los tiempos de diagnóstico como asegurarnos de que acceden a los tratamientos más efectivos y adecuados para esta enfermedad. Porque una cefalea en racimos, sin diagnóstico y tratamiento, se cronificará en el 20% de los casos”.

Cada año, se diagnostican en España unos 1.000 nuevos casos de esta enfermedad, fundamentalmente en varones de entre 20 y 40 años, aunque la cefalea en racimos puede presentarse a cualquier edad. “En todo caso, aunque sea mucho más común en hombres que en mujeres, estudios recientes apuntan a que, en los últimos años, se está produciendo una reducción en la proporción hombres/mujeres llegando a estimar una ratio cercana ya a 3:1 frente al 4:1 de décadas pasadas”, señala la Dra. Alba López, Vocal del GECSN.

Aunque aún se desconoce la causa de esta enfermedad, se cree que pueden estar implicados tanto factores genéticos, como alteraciones en el hipotálamo junto a factores, hormonales o ambientales. De hecho, ciertos cambios en el estilo de vida podrían estar detrás del aumento de casos en mujeres ya que, por ejemplo, el consumo del alcohol y tabaco se encuentra entre los principales factores desencadenantes de las crisis de dolor y algunos autores sugieren que, en pacientes con predisposición, también podrían actuar como desencadenantes de la enfermedad. No obstante, además de la genética, ya que uno de cada 20 pacientes tiene un familiar con cefalea en racimos, fumar o haber fumado en el pasado, el consumo de alcohol y padecer algún trastorno del sueño, son algunos de los principales factores de riesgo de la cefalea en racimos.

TE RECOMENDAMOS



Millones con IA

Millonaria de Madrid: ¡La IA multiplica 200 euros 20 veces al día!



20% de descuento*

Peugeot Service



Peugeot 208

Irresistible y divertido de conducir



Unidades Limitadas

DS Automóviles. Consulte nuestras ofertas para clientes profesionales



TALLER DE LECTURA “LETRAS QUE SANAN”

Un viaje entre líneas y sentimientos disfrutando de Agradables Momentos con los libros...



Taller de Lectura "Letras que Sanan"

Inscripción

hasta el 1º de Abril de 2025
en la Federación Jubilados y
Pensionados Provinciales
Alem 450 - Paraná
de 9 a 11 horas

Actividades:

- Identificar emociones utilizando la lectura como herramienta de Autoconocimiento y Bienestar.
- Explorar distintos géneros literarios desde un enfoque emocional y divertido.
- Observar y darse cuenta de la importancia de la lectura en voz alta y el debate posterior.
- Incrementar la reserva cognitiva y la memoria utilizando juegos de visualización, escritura e imaginación.
- Mejorar la expresión y comprensión de los sentimientos a través de las lecturas, entre otras varias acciones.

Qué experimentarán las y los Participantes:

- Identificarán emociones en los libros y analizarán como estas resuenan en sus vidas.
- Utilizarán la lectura como herramienta de autoconocimiento y bienestar.
- Reirán más y mejorarán el estado de ánimo y las relaciones.
- Incrementarán la memoria, la imaginación y la concentración.
- Observarán cómo, en ocasiones, han reproducido alguna situación feliz, hermosa o traumática en la propia vida debido a lo que han leído y visto en gráficos, películas.
- Verán películas en las que se promueve la lectura como fuente de conocimiento y placer.

Qué destacar del Taller:

- La conexión emocional: cómo los libros despiertan y nos permiten procesar nuestras emociones.
- Empoderamiento personal: descubrirse a través de historias y personajes.
- Leer con frecuencia puede prevenir enfermedades cognitivas (*) y reducir los efectos en el cerebro del paso del tiempo.
- La lectura en grupos promueve la socialización, lo que también protege la función cognitiva.
- Humor y reflexión: la lectura como una forma de sanar, reír, llorar y crecer.
- Lectura activa: no sólo leer sino vivir y sentir los libros.

Cómo nos empoderamos por medio de los libros?

- Inspirándonos: descubriendo personajes y relatos que reflejan las propias luchas y triunfos.
- Consciencia emocional: entender las emociones con mayor claridad, reforzando el amor propio y la autoconfianza.
- Creatividad y confianza: expresar lo que sienten de manera auténtica.
- Transformación personal: utilizar la lectura como herramienta de cambio y expansión.

(*) La lectura, tal y como han demostrado diversos y numerosos estudios, es uno de los hábitos más beneficiosos para el cerebro.

Y es que, como bien lo ha reconocido la Sociedad Española de Neurología (SEN) con motivo de la celebración del Día Internacional de Libro: "para que nuestro cerebro goce de una buena salud, necesita que lo mantengamos activo, que lo ejercitemos; porque a pesar que es uno de los órganos más importantes de nuestro cuerpo, no siempre dedicamos el tiempo suficiente a cuidarlo".

Así, como explica el doctor Guillermo García Ribas, coordinador del Grupo de Estudio de Conducta y Demencias de la SEN, "la lectura es una de las actividades más beneficiosas para la salud, pues estimula la actividad cerebral y fortalece las conexiones neuronales y, además, incrementa la reserva cognitiva, que preserva el buen funcionamiento de nuestro cerebro cuando envejecemos, y actúa como factor protector ante los síntomas clínicos de las enfermedades neurodegenerativas, entre las que destaca la enfermedad de Alzheimer".

"Un libro puede cambiarte la vida... y hacerlo con humor es mucho mejor!"

"Ríe, llora, reflexiona y crece con cada página..."

"Las historias no sólo se leen, se viven... ¡Descubre cómo!"



Comentarios recientes

- Silvana Paola Gonella en [Libro Mensaje para el mundo](#)
- Leticia Mireles - Ciudad de México en [Libro «Adam y el Abuelo – Mensaje para el Mundo»](#)
- Elba Torrado - Capital Federal en [Libro «Adam y el Abuelo – Mensaje para el Mundo»](#)

Artículos del blog



TALLER DE LECTURA "LETRAS QUE SANAN"

[Leer Artículo »](#)



Taller La Energía Divina de los Ángeles en Navidad. Presencial Paraná

[Leer Artículo »](#)



Comparte este mensaje. por favor. más de 260 millones de personas lo necesitan. gracias! 🙏🙏

[Leer Artículo »](#)



¿Porqué conocerse y amarse a si mismo/a, primero?

[Leer Artículo »](#)



Para empezar a conocernos.

[Leer Artículo »](#)

Salud **Guía**Fitness Dietas

NOTICIAS Todo lo que debes saber sobre el Valencia CF**INVESTIGACIÓN**

Nuevo 'golpe' a los deportes de contacto: la mayoría de personas con encefalopatía traumática crónica desarrollan parkinsonismo

Un trabajo a partir de cerebros de 481 atletas fallecidos aporta nuevos datos sobre el vínculo de los traumatismos cerebrales y el desarrollo de patología neurodegenerativa



Los luchadores Enrique "Wasabi" Marín y Francesco Moricca en un



PUBLICIDAD

María G. San Narciso

Madrid 19 MAR 2025 14:30



El estudio más grande sobre **encefalopatía traumática crónica (ETC)** hasta la fecha ha encontrado un nuevo vínculo entre la práctica de [deportes](#) de contacto -entre ellos, el [boxeo](#), el rugby o las artes marciales mixtas- con el desarrollo de un trastorno del movimiento conocido como parkinsonismo, una enfermedad que se caracteriza por síntomas similares a los del parkinson, como temblores, lentitud anormal de movimientos o rigidez anormal de brazos o piernas.

PUBLICIDAD

El trabajo, publicado esta semana en *JAMA Neurology*, ha utilizado cerebros de **481 atletas fallecidos**. Así, los investigadores de la Universidad de Boston y de la VA Boston Health Care han visto que la mayoría de las personas con encefalopatía traumática crónica (ECT) desarrollaron parkinsonismo. Además, esta patología parece impulsar los síntomas en la mayoría de los casos.

PUBLICIDAD

PUBLICIDAD

Como recuerda **Álvaro Sánchez Ferro**, coordinador del Grupo de Estudio de Trastornos del Movimiento de la Sociedad Española de Neurología (SEN), se conoce de sobra que los traumatismos repetidos pueden enfermar a enfermedades neurodegenerativas como párkinson, [ELA](#) o demencia. También se conocía la asociación del traumatismo craneoencefálico (TCE) y la encefalopatía traumática crónica (ETC) en boxeadores, y hay ejemplos en otros deportes pese a que algunas federaciones hayan intentado disimularlo.

Fue el caso de **Mike Webster**, jugador de fútbol americano **cuyo equipo**, el Pittsburgh Steelers, atribuyó su muerte a un ataque cardíaco. Que *Iron Mike*, como se le conocía popularmente,

estuviera **"sin hogar, desempleado** y acosado por dolencias médicas", además de "bajo el cuidado de un psiquiatra y con medicamentos", hizo que un médico forense investigara cómo había llegado a ese estado. Al final halló lesiones en el cerebro de su cadáver que asoció con su profesión. Que hubiera muerto por una encefalopatía traumática crónica no gustó mucho a la NFL.

PUBLICIDAD

Los mecanismos implicados

La encefalopatía traumática crónica es una enfermedad cerebral degenerativa cuya **única causa conocida son los impactos repetidos en la cabeza**, como los que se producen en los deportes de contacto. Un estudio de 2018 realizado por el mismo equipo de [investigación](#) descubrió que la duración de la práctica de deportes de contacto está asociada con un aumento de las probabilidades de desarrollar la enfermedad de cuerpos de Lewy.

Sin embargo, este trabajo revela por primera vez las patologías específicas que subyacen a estos síntomas en la ETC. La enfermedad de [Parkinson](#) se asocia clásicamente con la acumulación de proteínas llamadas cuerpos de Lewy en las células cerebrales, pero los investigadores descubrieron que el 76% de los individuos con encefalopatía traumática crónica y parkinsonismo no tenían patología de cuerpos de Lewy, "sino que se asoció con otros mecanismos que se ven en demencias como el alzhéimer", explica Sánchez Ferro.

PUBLICIDAD

PUBLICIDAD

Medidas preventivas

El estudio subraya la importancia de comprender los efectos a largo plazo de los impactos repetitivos en la cabeza y la **necesidad de medidas preventivas** en los deportes de contacto para mitigar el riesgo de enfermedades neurodegenerativas como la ETC y el parkinsonismo.

El portavoz de la SEN recuerda que no hay que alarmarse en exceso: no todos y todas las deportistas que practican **deportes de contacto van a desarrollar una enfermedad neurodegenerativa**, pero sí que aumenta el riesgo. Por eso, al igual que los investigadores, señala la importancia de prevenir los golpes en la cabeza con medidas de protección específicas, como ya se viene pidiendo en niños y

[Tua Saúde](#) [Salud A-Z](#) [Enfermedades y condiciones](#) [Demencia](#)

Demencia frontotemporal: qué es, síntomas, causas y tratamiento

🕒 Actualizado en marzo 2025

[Síntomas](#) [Fases](#) [Diagnóstico](#) [Causas](#) [Tratamiento](#)

La demencia frontotemporal es una enfermedad neurodegenerativa que afecta las neuronas de los lóbulos frontal y temporal del cerebro. Esta condición provoca signos y síntomas como alteraciones de la conducta, apatía y dificultades para comprender y expresar el lenguaje.

PUBLICIDAD

Esta enfermedad, también es conocida como trastornos frontotemporales, afecta principalmente a personas entre 45 y 65 años y sus causas aún son desconocidas.

PUBLICIDAD

[← BIENESTAR](#)[SALUD MENTAL](#)[ANSIEDAD](#)[DEPRESIÓN](#)[TRASTORNO OBSES](#)[TDAH](#)[BORDERLINE](#)[BELLEZA Y ESTÉT](#)[TATUAJES](#)[FORÚNCULO](#)[CICATRIZ](#)[PIEL SECA](#)[SALUD BUCAL](#)[Caries: qué](#)[¿Cómo bla](#)[Aftas frec](#)[Gingivitis: i](#)

Lea también: **Enfermedad de pick: qué es, síntomas, causas y tratamiento**

tuasaude.com/es/enfermedad-de-pick

Ante la sospecha de demencia frontotemporal, se recomienda consultar con un médico neurólogo o general para que puedan realizar una evaluación completa e indicar el



Síntomas de los diferentes tipos

Los principales síntomas de los diferentes tipos de demencia frontotemporal son:

1. Variante conductual

Los síntomas de la variante conductual incluyen:

- Dificultad para priorizar tareas o actividades;
- realizar la misma actividad o repetir la misma palabra de manera compulsiva;
- reaccionar de forma impulsiva o sin considerar las consecuencias;
- decir o hacer cosas socialmente inapropiadas;
- mostrar desinterés por la familia o por actividades que antes consideraba importantes;
- experimentar emociones planas, exageradas o inapropiadas para el contexto;
- comer de manera compulsiva o tomar comida del plato de otras personas.

La variante conductual es el tipo más común de demencia frontotemporal y se caracteriza principalmente por cambios significativos en la personalidad, el comportamiento y el juicio.

Además, con el tiempo, las personas que la padecen pueden desarrollar problemas en el lenguaje y/o en el movimiento.

2. Afasia progresiva primaria

← BIENESTAR

SALUD MENTAL

ANSIEDAD

DEPRESIÓN

TRASTORNO OBSES

TDAH

BORDERLINE

BELLEZA Y ESTÉTICA

TATUAJES

FORÚNCULO

CICATRIZ

PIEL SECA

SALUD BUCAL



Caries: qué



¿Cómo bla



Aftas frecu



Gingivitis: i



palabras aisladas y de reconocer rostros familiares y objetos comunes.

Afasia no fluente/agramatical: presenta dificultad para hablar, con errores gramaticales y omisión de conectores.

Afasia logopénica: se caracteriza por dificultad para encontrar las palabras durante una conversación.

Además, con el avance de la enfermedad, las personas pueden perder por completo la capacidad del lenguaje.

Lea también: **Qué es la afasia, tipos y tratamiento**

tuasaude.com/es/afasia

3. Trastornos del movimiento

Los trastornos del movimiento suelen aparecer a medida que la enfermedad avanza y pueden generar síntomas como:

Tensión muscular y dificultad para moverse;

temblores en brazos, manos o piernas;

dificultad para caminar en línea recta o mantener el equilibrio;

movimientos lentos;

dificultad para las actividades de la vida diaria, como vestirse, comer o escribir.

Esta condición es más frecuente cuando la demencia frontotemporal se asocia a otras enfermedades, como el Parkinson y esclerosis lateral amiotrófica.

← BIENESTAR

SALUD MENTAL

ANSIEDAD

DEPRESIÓN

TRASTORNO OBSES

TDAH

BORDERLINE

BELLEZA Y ESTÉTICA

TATUAJES

FORÚNCULO

CICATRIZ

PIEL SECA

SALUD BUCAL



Caries: qué



¿Cómo bla



Aftas frec



Gingivitis: ¿

[WINDOWS NOTICIAS](#) » [Z-ARCHIVO](#) » [APLICACIONES PARA WINDOWS](#)

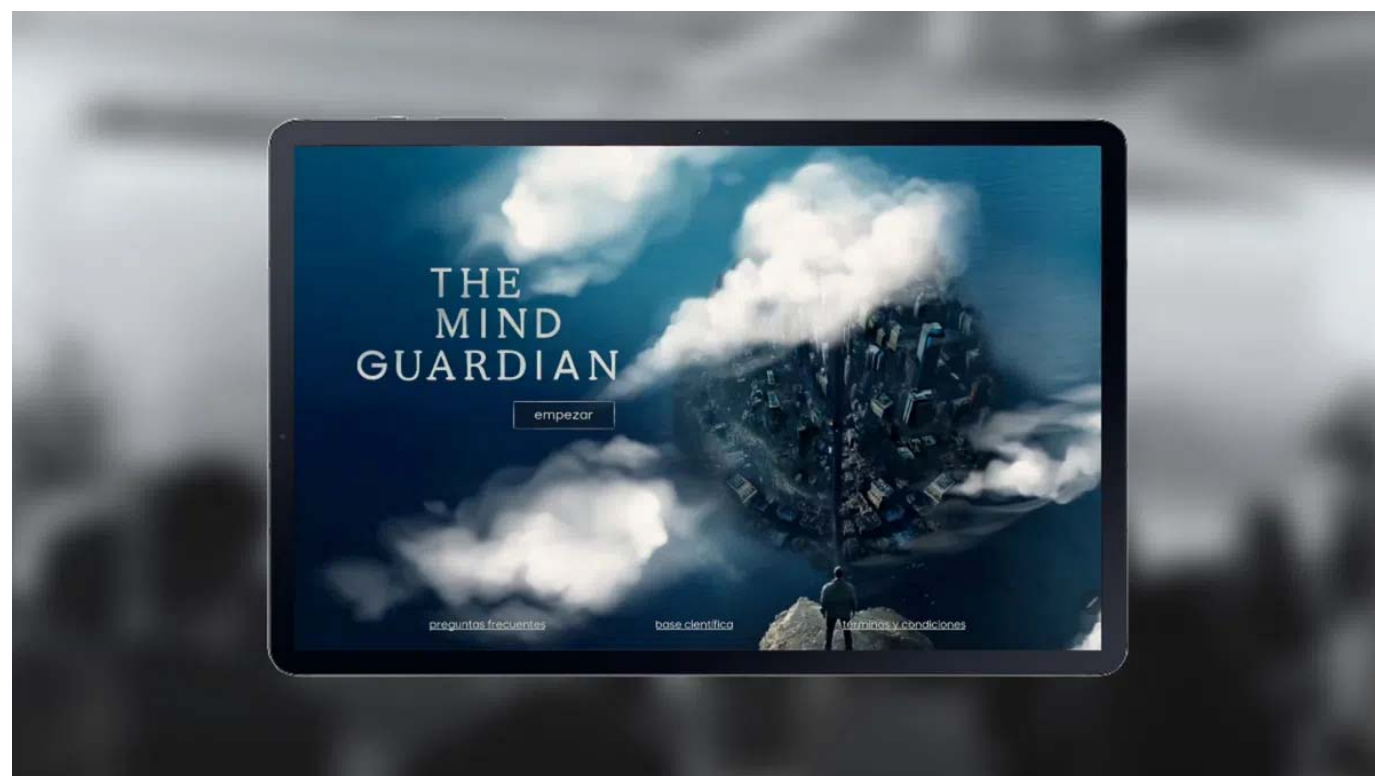
The Mind Guardian de Samsung: el videojuego que detecta el deterioro cognitivo

- The Mind Guardian es un videojuego gratuito para detectar signos tempranos de deterioro cognitivo.
- Utiliza inteligencia artificial y pruebas validadas científicamente con un 97% de precisión.
- Permite evaluar la memoria episódica, semántica y procedimental sin necesidad de un médico.
- Podría mejorar la calidad de vida hasta en 10 años si se detecta el deterioro a tiempo.

 Daniel Terrasa

20/03/2025 09:00

4 minutos



Samsung ha dado un paso adelante en el campo de la tecnología aplicada a la salud con [The Mind Guardian](#), un innovador **videojuego basado en inteligencia artificial** diseñado para ayudar en la **detección temprana del deterioro cognitivo**. Gracias a su enfoque gamificado y accesible, esta aplicación permite evaluar la memoria y posibles signos de enfermedades neurodegenerativas como el **Alzheimer**, sin necesidad de acudir a centros médicos.

Un videojuego con un propósito claro

El objetivo principal de *The Mind Guardian* es permitir que cualquier persona mayor de 55 años pueda autoevaluar su estado cognitivo de manera rápida y sencilla. Para lograrlo, **el videojuego simula una ciudad** en la que el usuario debe completar diferentes misiones diseñadas para medir distintos tipos de memoria.

Estas misiones han sido validadas científicamente y se centran en tres áreas clave:

- **Memoria episódica:** consiste en reconocer objetos y rutas en un entorno virtual, similar a una ciudad.
- **Memoria semántica:** pruebas en las que se deben asociar imágenes con conceptos de manera lógica.
- **Memoria procedimental:** ejercicios de coordinación motriz mediante movimientos específicos con los dedos.

Al completar estas misiones, el sistema recoge datos clave y genera una «**radiografía mental**» que analiza el estado cognitivo del usuario. Si se detectan signos de deterioro, se recomienda acudir a un especialista para una evaluación médica más detallada.

▼ a solución accesible y validada científicamente

El desarrollo del videojuego ha contado con la colaboración de **instituciones sanitarias y científicas**, como el Instituto de Investigación Sanitaria Galicia Sur y la Sociedad Española de Neurología. Su exactitud en la detección de deterioro cognitivo temprano permite una intervención a tiempo que puede **mejorar la calidad de vida de los pacientes hasta en 10 años**, un aspecto crucial en el ámbito de la salud mental.

Impacto y beneficios para la detección temprana del Alzheimer

El Alzheimer afecta a más de 800.000 personas en España, y cerca del 50% de los casos no se diagnostican en fases tempranas. *The Mind Guardian* busca cambiar esto proporcionando una herramienta de cribado accesible y eficiente. Este enfoque está alineado con las tendencias actuales en salud digital, donde la innovación tecnológica juega un rol clave.

La detección temprana permite a los pacientes **ralentizar el progreso de la enfermedad** y recibir tratamientos antes de que los síntomas sean irreversibles. Además, reduce el impacto del denominado «**síndrome de la bata blanca**», un fenómeno en el que las personas evitan acudir al médico por miedo o ansiedad. Esta herramienta también puede ser útil para generar conciencia sobre la importancia de evaluar la salud mental de manera proactiva.

Cómo descargar y empezar a usar The Mind Guardian

Este juego está diseñado para ser accesible y fácil de usar. Es compatible con dispositivos Android que tengan una **versión 8 o superior**, lo que permite su uso en una amplia variedad de tabletas. Se puede descargar de forma gratuita desde estos enlaces:

- *The Mind Guardian* en la [Play Store](#)
- *The Mind Guardian* en la [Galaxy Store](#).

Para comenzar, simplemente se debe descargar la aplicación, ingresar algunos datos básicos y seguir las instrucciones para realizar las pruebas dentro del videojuego. Al finalizar, se obtendrá un informe con el resultado de la evaluación cognitiva junto con recomendaciones.

En resumen, *The Mind Guardian* representa un avance significativo en la detección temprana del deterioro cognitivo utilizando inteligencia artificial y gamificación. Su **precisión, facilidad de uso y respaldo científico** lo convierten en una herramienta valiosa para quienes deseen evaluar su salud mental de manera accesible y sin necesidad de acudir a un centro médico.

Noticias en tu email

Recibe las últimas noticias sobre Windows en tu correo electrónico

Nombre

Email

☐ [Acepto las condiciones legales](#)

Subscribir

