



DEPORTES

Reportaje

42 kilómetros empujando a la madre en silla de ruedas: la emocionante historia de Èric y Silvia

Ella sufre esclerosis múltiple y para luchar contra esta enfermedad su hijo la lleva a realizar carreras

Traducción no verificada ⓘ

[Read in English](#)**Toni Padilla** 27/03/2025

⌚ 4 min



BARCELONA 42,195 kilómetros juntos. Madre e hijo, haciendo un maratón. 42,195 kilómetros recibiendo mensajes de los otros corredores, maravillados al ver juntos a Silvia Roldán y Èric Domingo. Mamá, risueña, hablando con otros corredores. Y el hijo más callado, concentrado en hacer una buena marca mientras empuja la silla de ruedas de Silvia. Hace ya casi diez años que Domingo participa en carreras llevando la silla de ruedas de su madre, que lleva 25 años sufriendo esclerosis múltiple, una enfermedad que afecta a más de 9.000 personas en Catalunya.

"Yo tenía siete años cuando mi madre empezó a sentir vértigos. Entonces la ciencia no estaba avanzada como ahora y costó tener un diagnóstico. Fueron un año y medio de pruebas hasta saberlo", explica Èric. Pero entonces, él no sabía lo que estaba pasando. Inicialmente sus padres le escondieron aquella información. "Mamá empezó a hacer terapia e iba al psicólogo. Cuando yo tenía unos catorce o quince años, la cosa fue complicándose. Ataques de vértigo duros y perdió la visión de un ojo. Al ver cómo iba, me lo dijeron. Hablaron conmigo y me dieron un papel informativo. Yo era joven, estaba joven, estaba joven, estaba *pavo*. Reaccioné mal, con rabia, maldiciéndolo todo. No lo afronté como tocaba, pero por suerte los padres me educaron bien y con el tiempo fue cambiando mi forma de ver las cosas. Pudo negarlo o podía ser un buen hijo. Es lo que hice", dice Èric, hijo único sin primos. No había una red mayor para ayudar a Silvia, pues.

Para Èric era duro ver que estaba sufriendo una madre a la que

admira. "Es una mujer de aquella generación que haría lo que fuera para salir adelante. Nunca dejó de trabajar, hacía de todo. Tuvo una juguetería, fue estilista, peluquera, contable... y amaba el deporte, siempre ha hecho cosas. Cuando se hacían las carreras de Vespa en Montjuïc, fue de las primeras mujeres en participar. Siempre le ha gustado mucho el mundo de las motos. Cuando yo jugaba a fútbol sala, ella iba a los entrenamientos, pero no sabía estar quieta, así que pidió a las demás madres hacer partidos entre ellas. Es así, ella", explica. Con una madre así, él tampoco sabe permanecer quieto. Hasta los diecisiete años jugó a fútbol, pero también ha practicado artes marciales, tenis de mesa, deportes de invierno... y después, empezó a hacer carreras. "Cuando yo ya hacía carreras, mi madre empeoró. Este mayo cumplirá nueve años. En poco tiempo pasó de ir con un bastón plegable y en moto, a necesitar muletas. Y después, silla de ruedas. Tocó cambiar de piso. Vivíamos en un cuarto sin ascensor y tocó ir a un sitio más pequeño", recuerda el hijo.



Èric Domingo con su madre Silvia Roldán en la carrera "Muévete por la esclerosis múltiple".
ARA

Fue entonces cuando descubrió la carrera *"Muévete por la esclerosis múltiple"*, la primera carrera solidaria de Cataluña, que este año celebra sus primeros 25 años de vida. Al saber que

Ibex 35 -0,43%

S&P 500 -0,33%

Petróleo Brent 0,17%

Eurostoxx 50 -0,38%

Dólares EE UU por Euro -0,18%



CincoDías

PS

SUSCRÍBETE

Ciencia y Salud

CRÓNICA DE LA BOLSA

Las Bolsas prolongan las caídas penalizadas por los aranceles y a la espera de la inflación en EE UU

CIENCIA Y SALUD >

El TAC móvil que acorta el tiempo de abordaje del ictus

Siemens Healthineers lanza una ambulancia con un escáner de tomografía computarizada y telemedicina. La unidad detecta el tipo de accidente cerebrovascular antes de llegar al hospital



Una persona lista para que el técnico de la ambulancia realice un escáner.
CEDIDA POR LA EMPRESA



DANIEL ALONSO VIÑA

Viena - 28 MAR 2025 - 05:55 CET

📷 f X 🐦 in 🔗 0 0

Las cifras de incidencia del [ictus](#) son alarmantes. 120.000 personas sufren al año un accidente cerebrovascular en España y 25.000 fallecen en el acto por esta interrupción de la llegada de flujo sanguíneo al cerebro. Es la primera causa de discapacidad y el segundo motivo de muerte en Europa –la primera en las mujeres–, según la Sociedad Española de Neurología. Dos de cada tres personas tienen secos los músculos.

“El tiempo es cerebro” (*time is brain*, en inglés) es la frase que repiten sin cesar los expertos en esta materia. No es para menos: cada minuto que pasa desde que una persona lo padece se pierden, de media, 1,9 millones de neuronas. “Cuanto antes se identifique el tipo y se inicie el tratamiento, mayores serán las probabilidades de una recuperación completa del paciente”, asegura Bernd Ohnesorge, presidente de [Siemens Healthineers](#) para Europa, Oriente Medio y África (EMEA), en el Congreso Europeo de Radiología celebrado en Viena a finales de febrero.

El aparato se prueba en Alemania y requiere de técnicos formados y neurólogos en remoto para intervenir

Esta multinacional alemana, especializada en el desarrollo de [tecnologías sanitarias](#), presente en más de 180 países, con más de 72.000 empleados y una facturación de 22.400 millones de euros en 2024, ha presentado su última innovación terapéutica en el área en dicha cita. La Mobile Stroke Unit (MSU) es una ambulancia equipada con un escáner de tomografía computarizada (TAC) y telemedicina que permite a los profesionales médicos determinar el tipo de ictus al que se enfrentan (puede ser isquémico o hemorrágico) antes de llegar al hospital.

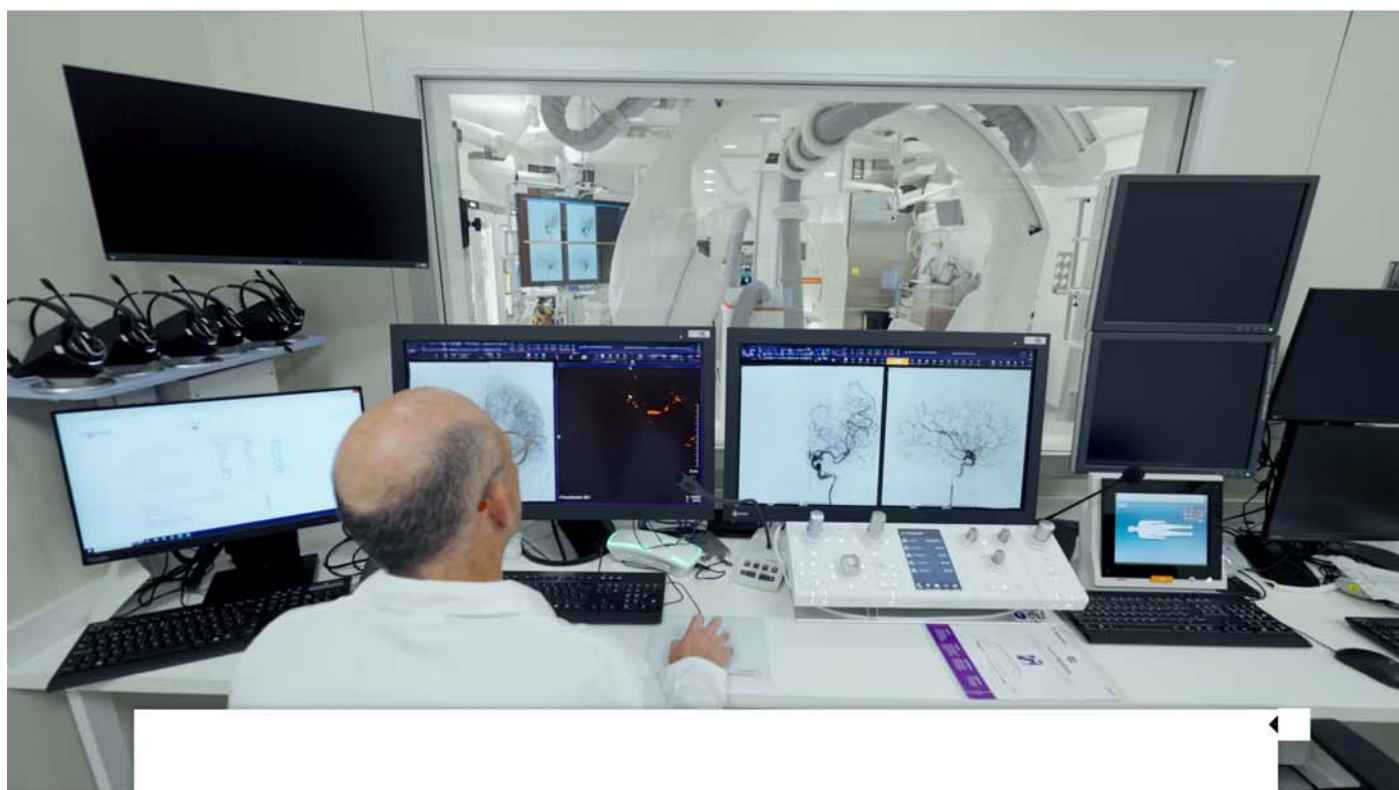
El 65% de los pacientes atendidos por la ambulancia especializada equipada con su escáner se recuperan y no tienen secuelas después del accidente, según los estudios citados por la empresa. Gracias a estas ambulancias, que se están probando en Alemania, los médicos pueden saber el curso de acción antes de que el paciente llegue al hospital. “Nuestras máquinas son tan buenas como las personas que las operan”, afirma Ohnesorge en una entrevista con este periódico.

120.000 españoles lo sufren al año y 25.000 fallecen en el acto, según la Sociedad Española de Neurología

Crear el ecosistema que convierta a la MSU en una herramienta útil es uno de los mayores retos que enfrenta la empresa para su adopción a gran escala: requiere de técnicos formados y [neurólogos](#) que estén conectados de forma remota a los sanitarios que van en la ambulancia para analizar la situación y tomar decisiones. “Nosotros proporcionamos la tecnología que impulsa el cambio, pero también nos involucramos en la sociedad para facilitar esa transformación”, defiende Ohnesorge.

La MSU todavía no ha llegado a España, que no es el país más innovador de Europa: ocupa el puesto 16 de 27 en el ranking de innovación publicado por la Comisión Europea y la falta de comunicación entre universidades, hospitales públicos o privados y empresas es una barrera para implantar estas [innovaciones](#). “En España tenemos tecnología muy puntera, pero no somos capaces de integrarla en los sistemas de salud”, apunta Alberto Martínez, director de Siemens Healthineers en España.

“El conocimiento tiene que ser el futuro de Europa, y España tiene que tomar protagonismo”, defiende Martínez. Aquí, su empresa tiene un centro de innovación y desarrollo puntero –“exportamos software al resto del mundo”, dice– con más de 50 profesionales. En un contexto de creciente precariedad sanitaria, la tecnología puede ser la única salvación. Ohnesorge explica su tesis: “Tenemos [una](#) población cada vez más envejecida, escasez de personal y costes cada vez más elevados. Creemos que la tecnología puede ser la clave, mejorando la formación y garantizando el acceso a la salud para todos”.



Proyecto Umbrella

Esta iniciativa se presentó durante las conferencias de Siemens Healthineers en Viena –encuentro al que fue invitado CincoDías por la firma–, por su conexión con el ictus y porque, junto con el [Hospital Vall d'Hebron](#) en Barcelona, la compañía es uno de los líderes principales del proyecto. Umbrella es un consorcio europeo que reúne a 20 socios públicos y privados (hospitales, universidades y empresas tecnológicas) para mejorar la atención en el área gracias al uso de datos de los pacientes, la inteligencia artificial y la telemedicina.

“Es una carrera contra el tiempo, y cada minuto cuenta. Con Umbrella, estamos mejorando el diagnóstico y tratamiento en toda la cadena asistencial”, resalta Robin Lemmens, líder del proyecto y neurólogo del Hospital Universitario de Lovaina. Con una inversión de 27 millones, busca [reducir los tiempos de diagnóstico](#), optimizar la coordinación entre ambulancias y hospitales, y mejorar la personalización de las terapias.


Recibe la Agenda de Cinco Días con las citas económicas más importantes del día

f X


COMENTARIOS - 0

Normas >

MÁS INFORMACIÓN



Juegos para ejercitarse después de un ictus a los 23 años
ALEJANDRO GONZÁLEZ LUNA | MADRID



El terapeuta ocupacional, un profesional que ayuda al paciente a recobrar su autonomía tras un ictus o caídas
DENISSE CEPEDA MINAYA | MADRID

ARCHIVADO EN

Tecnología sanitaria · Empresas · Siemens Healthineers · Enfermedades cardiovasculares · Telemedicina · Inteligencia artificial · Hospitales

Se adhiere a los criterios de
Más información >

 The Trust Project

Si está interesado en licenciar este contenido, pinche [aquí](#)

CONTENIDO PATROCINADO

Increíble: la calculadora muestra el valor de su casa al instante (eche un vistazo)

Increíble: Calculadora muestra el valor de tu casa al instante (Échale un vistazo)

La calculadora muestra el valor de su casa al instante (eche un vistazo)

Y ADEMÁS...

El cepillo alisador con más de 66.000 valoraciones que deja el cabello liso y brillante en minutos

EL PAÍS

La ciclista Ares Masip denuncia una violación: "Noté un movimiento muy fuerte, abrí los ojos y me lo encontré dentro"

CADENA SEI


PUBLICIDAD

SALUD Y BIENESTAR

¿Te cuesta dormir? La verdura que puedes añadir en tu dieta para conciliar mejor el sueño por menos de tres euros

Menos de uno de cada tres españoles con insomnio recurre a la ayuda profesional



 Alamy Stock Photo
Imagen de archivo

 Redacción digital
Madrid – Publicado el 26 mar 2025, 09:52
3 min lectura



Más directos



COPE emisión nacional
HERRERA EN COPE
Con Carlos Herrera

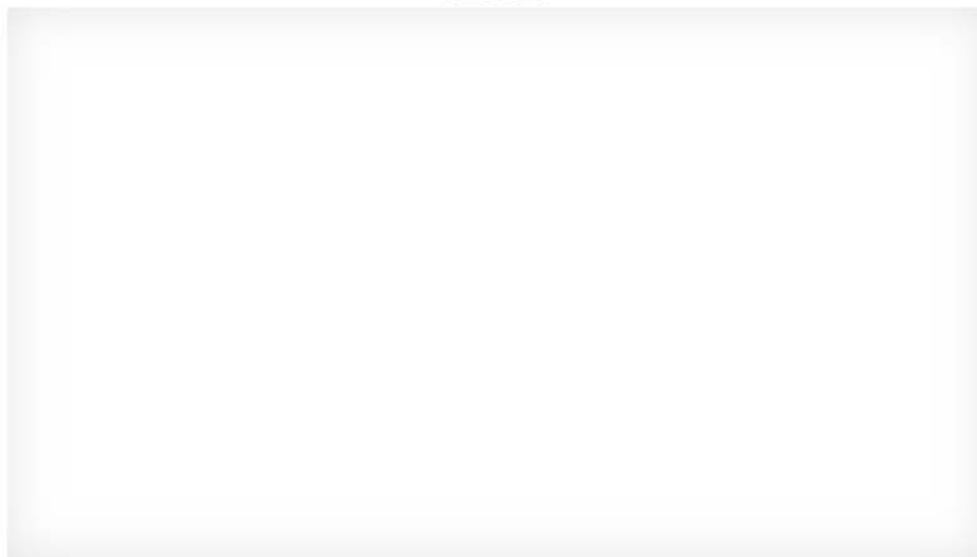


incidió
logía,
s

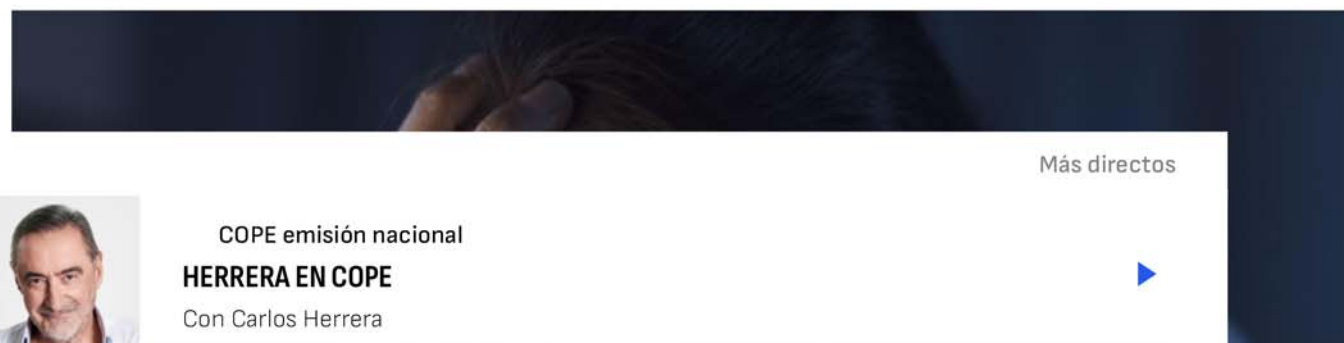
españoles sufren [dificultad para iniciar o mantener el sueño](#)".


Emergen más conclusiones del mismo informe. Menos de un tercio de las personas que padecen problemas con el sueño buscan ayuda profesional, al tiempo que un 10 por ciento de ellos sufre algún [trastorno de sueño crónico y grave](#).

PUBLICIDAD



Entre los motivos que se esconden tras los problemas para conciliar el sueño aparecen el ruido, la temperatura, la luz o los [dispositivos móviles](#). Sin embargo, hay un '**tapado**' que podría ayudar a quienes sufren problemas para comenzar a soñar: un **vegetal concreto**.






COPE emisión nacional


HERRERA EN COPE

Con Carlos Herrera

Más directos





 Alamy Stock Photo

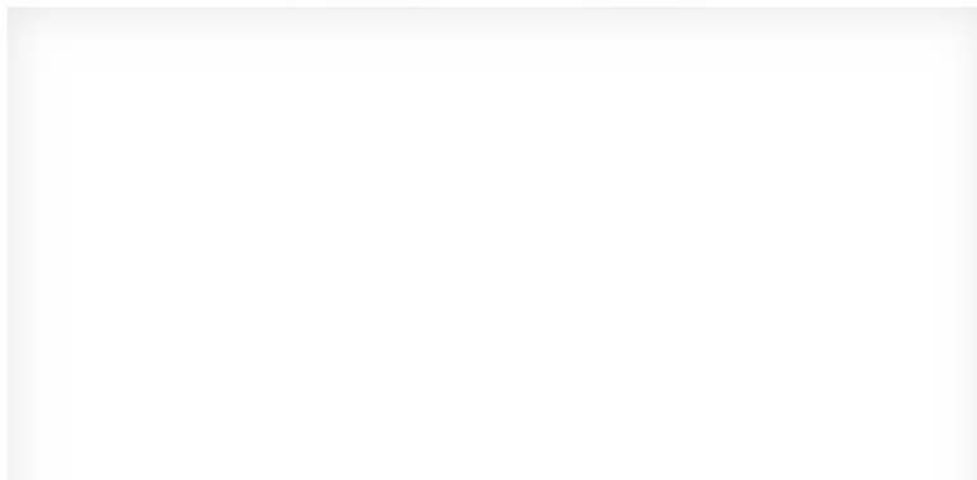
Insomnio.

EL VEGETAL QUE PUEDES INCORPORAR A TU DIETA

Según diferentes portales médicos, [el apio](#), en varios de sus formatos (agua o caldo de apio, cocinado...), ayuda a conciliar el sueño. Entre sus propiedades, se cuentan minerales como el magnesio y el potasio, que juegan un papel importante en la relajación muscular y nerviosa.

El magnesio, en particular, está relacionado con **la regulación del sistema nervioso y la producción de neurotransmisores que inducen la relajación**. Un adecuado nivel de potasio en el organismo provoca la sensación de calma y reduce la ansiedad, factores que pueden **contribuir a un mejor sueño**.

PUBLICIDAD



Más directos



COPE emisión nacional

HERRERA EN COPE

Con Carlos Herrera



TE PUEDE INTERESAR

Unidades del sueño, la solución al insomnio, un problema de salud que afecta a millones de personas

Además, el consumo de apio provoca un **efecto diurético**, derivado de su alto contenido de agua y fibra. Esto podría [estimular la eliminación de toxinas](#) y, por tanto, contribuir a un organismo más equilibrado y, a su vez, a un descanso reparador.

PUBLICIDAD

Más directos



COPE emisión nacional
HERRERA EN COPE
Con Carlos Herrera



as

furanocumarinas, **pueden ayudar a reducir la presión arterial**, lo que de nuevo induce a un estado de relajación en el cuerpo y promueve un estado de descanso óptimo.

CÓMO CONSUMIR APIO PARA DORMIR MEJOR

Para aprovechar los beneficios del apio en la conciliación del sueño, lo que se recomienda es **consumirlo en forma de infusión, zumo o como parte de un desayuno, comida o cena ligera**. Algunas formas recomendadas incluyen:

– **Infusión de Apio:** Hervir algunas hojas y tallos de apio en agua durante 10 minutos y beberlo antes de dormir.

PUBLICIDAD



COPE emisión nacional
HERRERA EN COPE
Con Carlos Herrera

Más directos

s, que



De cualquier manera, contábamos al principio que la gran mayoría de personas que padecen problemas para conciliar el sueño **no recurre a ayuda profesional**, cuando esa es, precisamente, **la mejor manera de buscarle una solución al problema**. El descanso es parte absolutamente imprescindible de un estilo de vida saludable.




 Alamy Stock Photo

Imagen de archivo

Lo cierto es que durante el descanso nocturno el cuerpo lleva a cabo una serie de procesos esenciales para la regeneración celular, la consolidación de la memoria y el fortalecimiento del sistema inmunológico, entre otros. Además, el sueño adecuado [permite que el cerebro se recargue](#). Se trata de asuntos que son necesarios para poder cumplir, durante el día, con las obligaciones que tenemos. Pero, no solo eso, también para ser felices.

Más directos



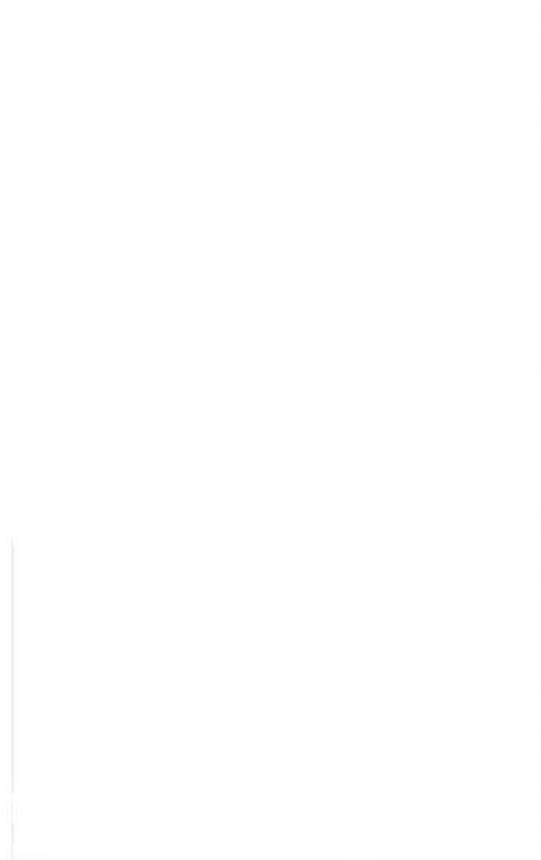
COPE emisión nacional

HERRERA EN COPE

Con Carlos Herrera



PUBLICIDAD



Un descanso inadecuado no permitirá a nuestro cerebro **rendir adecuadamente**. De hecho, nos pedirá descansar justo en momentos en los que el día a día no nos da tregua. Por eso es tan importante cuidar este apartado y, sobre todo, recurrir a ayuda profesional **cuando de cuidar el descanso - y el cuerpo- se trata**.

CONTENIDOS RELACIONADOS

Cuál es el mineral que mejora el sueño y ayuda a no despertarse a media noche: recomendado para las personas con hipertensión

TEMAS RELACIONADOS

Más directos



COPE emisión nacional
HERRERA EN COPE
Con Carlos Herrera





Guías de Salud

Dietas Fitness Cuidamos tu salud Vida Equilibrium

DÍA INTERNACIONAL DE LA CEFALEA EN RACIMOS

La cefalea en racimos en primera persona: “Es el dolor más fuerte que he sentido jamás”

- Es más frecuente en varones, aunque son varios los estudios que sugieren que las cefaleas en racimos parecen ser más graves en las mujeres
- Las crisis, que pueden durar de 15 minutos a tres horas, y se pueden repetir hasta diez veces a lo largo del día



La cefalea en racimos en primera persona: “Es el dolor más fuerte que he sentido jamás” / CEDIDA

PUBLICIDAD



Rafa Sardiña

21 MAR 2025 16:00 Actualizada 21 MAR 2025 16:00



La **cefalea en racimos**, también conocida como “cefalea de Horton”, es un tipo de [dolor de cabeza](#) extremadamente doloroso que se caracteriza por producir episodios recurrentes de dolor muy intenso, generalmente alrededor del ojo y la sien. De ahí, que muchos denominen a esta cefalea como la del “suicidio”.

PUBLICIDAD

Según estima la Sociedad Española de Neurología (SEN), actualmente, unas **50.000 personas padecen esta enfermedad en España, que este jueves celebra su Día Internacional.**

Noticias relacionadas

Borrasca Martinho: cómo nos afectan las lluvias a la salud y qué podemos hacer para mitigar su efecto

Cefalea en racimos: Qué es, qué síntomas tiene y cómo se trata el peor dolor de cabeza que existe

Pide 150.000 euros por dejar embarazada a su pareja tras hacerse una vasectomía, pero ¿es medicamente posible?

Los alergólogos vaticinan una primavera muy complicada e “histórica” para los alérgicos al polen en algunas ciudades

PUBLICIDAD

PUBLICIDAD

Es más frecuente en varones, aunque son varios los estudios que sugieren que las cefaleas en racimos parecen ser más graves en las mujeres. Es el caso de **Pedro Méndez**, que lleva diez años conviviendo con este “dolor tremendo”.

Ingeniero de profesión, fue diagnosticado con cefalea en racimos con 21 años, cuando estaba estudiando en la universidad.

PUBLICIDAD

Desde entonces, esta enfermedad se ha convertido en su “compañera de vida”, como explica por teléfono a 'Guías de Salud'. Sin embargo, él es un afortunado. “La tengo bastante estabilizada, y **me da una crisis cada año y medio o dos años**”.



Se desconoce cuál es el origen de la cefalea en racimos. / **EPE**

Un dolor de cabeza atroz que no te deja dormir por la noche

La cefalea en racimos produce un dolor “extremadamente intenso y repetitivo”. Aparece bruscamente y, como señala Pedro, siempre sobre la misma hora y en la misma zona de la cabeza o del ojo.

PUBLICIDAD

PUBLICIDAD

“Es el dolor más fuerte que he sentido jamás”, así define esta enfermedad, que puede ser crónica o remitir durante meses o años.

- “Ya sabes que te toca convivir con el problema durante mucho tiempo, te dan varios ataques al día, sobre todo por la tarde o noche, que no te deja dormir, lo que **te desgasta psicológicamente porque no ves el fin del dolor**”.

PUBLICIDAD

Aunque la cefalea en racimos presenta un gran porcentaje de infradiagnóstico, no fue el caso de Pedro Méndez. El médico de cabecera le derivó inmediatamente al neurólogo cuando le describió los síntomas y, después de varias pruebas, puso nombre y apellidos al dolor de cabeza “fortísimo”.

Cada año, se diagnostican unos 1.000 nuevos casos, principalmente en personas entre 20 y 40 años. Los **síntomas de esta enfermedad**, no obstante, pueden debutar en cualquier etapa de la vida, tanto en la infancia o en la adolescencia, como en edades avanzadas.

Y a diferencia de otro tipo de cefaleas más comunes, como puede ser la migraña, donde hay un predominio de pacientes mujeres, la cefalea en racimos es mucho más común entre los hombres, con una proporción de 4 varones frente a 1 mujer.



La cefalea en racimos, un dolor de cabeza poco común. / FREEPIK

Tratamiento de la cefalea en racimos

El tratamiento de la cefalea “suicida” es principalmente con analgésicos como aspirina o paracetamol. Para reducir la intensidad del dolor, los especialistas recomiendan un tratamiento preventivo.

En el caso de Pedro, no fue hasta el año pasado cuando acceso a dos fármacos, uno para cortar las crisis y otro preventivo: sumatriptán y verapamilo.

Son los fármacos más utilizados, porque se han demostrado que son los más eficaces contra esta dolencia que **afecta “mucho” a la calidad de vida** de los pacientes y “limita sus planes sociales”.

Las crisis, que pueden durar de 15 minutos a tres horas, y se pueden repetir hasta diez veces a lo largo del día, “afortunadamente me suelen dar fuera del horario laboral”.

Pero, lo peor es no descansar por las noches porque el dolor no te deja. “Es un **círculo vicioso**, me duele la cabeza porque no descanso porque el dolor de cabeza no me deja descansar”.

Cefalea en racimos: ni grasas, ni alcohol, ni tabaco

Desde hace diez años, Pedro lleva a rajatabla un estilo de vida saludable o “supersano”, como él mismo lo define a este diario. “Sigo horarios muy estrictos, y aunque sea fin de semana madruggo, procuro no beber alcohol, porque al final todo son desencadenantes”.



La automedicación puede provocar la cronificación de la cefalea. / FREEPIK

Y, por supuesto, nada de **comidas ricas en grasas**, tabaco ni demás hábitos tóxicos que todos sabemos que pueden repercutir en nuestra salud. Sin embargo, en el caso de Pedro estas “pautas” están llevadas casi al extremo para evitar las crisis de la cefalea en racimos, aunque, evidentemente, no tiene una eficacia al 100%.

“Cuando estás en el periodo de crisis, aunque no estés con dolores de cabeza, todo el rato las luces fuertes te molestan, también los ruidos estridentes e ir a un centro comercial, por ejemplo, para mí es un sufrimiento. Es impensable la radio mientras voy en el coche”.

Pedro pertenece a la **Asociación Española de Migraña y Cefalea** (AEMICE), una organización para dar visibilidad y sensibilizar a la sociedad sobre las cefaleas, no solo a la cefalea en racimos, también las migrañas o las neuralgias.

Las causas de la cefalea en racimos

La cefalea en racimos no se asocia a antecedentes familiares y sus causas aún no están claras. Lo que sí se ha determinado es la existencia de varios factores desencadenantes de este tipo de cefalea. Entre los que se pueden destacar:

- El consumo de **alcohol**
- Consumo de vasodilatadores
- La falta de sueño

Una vez que aparece la cefalea en racimos el tratamiento correcto “no solo pasa porque los pacientes tengan acceso a tratamientos sintomáticos durante las crisis, sino porque se valore la necesidad de los tratamientos preventivos”, explica el **doctor Pablo Irimia**, Coordinador del Grupo de Estudio de Cefaleas de la **Sociedad Española de Neurología (SEN)**.

"Pero también que se informe correctamente a los pacientes de la importancia de que se abstengan de consumir alcohol y tabaco. Y también que eviten las siestas, la exposición intensa a la luz o a las alturas. Porque son factores que facilitan la aparición de las crisis".

TEMAS

[DOLOR](#)[CRISIS](#)[ALCOHOL](#)[TABACO](#)[NEUROLOGÍA](#)



SUSCRÍBETE

Pásate al MODO AHORRO ☐



Mujer con dolor de cabeza

Magnesio y migraña: una alternativa natural para un problema creciente en Cataluña

Los dolores de cabeza recurrentes son bastante frecuentes, y en muchos casos van asociados a pacientes con bajos niveles de magnesio en sangre

Redacción

Publicada 27 marzo 2025 11:50h

Noticias relacionadas

Cefalea y migraña. ¿Cómo distinguirlas?

Un análisis de saliva detecta el tipo de migraña y permite mejorar el tratamiento

Migraña crónica: un fármaco oral desarrollado por Vall d'Hebron promete eficacia para prevenirla

La migraña es una enfermedad neurológica que afecta a cerca de 900.000 personas en Cataluña y es la primera causa de discapacidad en menores de 50 años, según la Sociedad Española de Neurología. Su impacto en la vida diaria puede ser devastador, ya que muchos pacientes sufren ataques incapacitantes durante varios días al mes.

Se calcula que **la migraña afecta al 12% de la población general** y, aunque cada vez se detecta más en la población joven, sigue ampliamente infradiagnosticada, lo que promueve la automedicación y la falta de soluciones individualizadas. Por este motivo



¿Qué es la migraña y cuáles son sus causas?

La migraña es un trastorno neurológico caracterizado por **episodios recurrentes de dolor de cabeza moderado o severo**. Suele ir acompañada de otros síntomas, como pueden ser las náuseas, los vómitos o la hipersensibilidad a la luz y al sonido. Estos episodios, que pueden durar entre 4 y 72 horas, afectan de manera significativa a la calidad de vida de las personas afectadas.

*“Las migrañas representan una **carga considerable en el sistema de salud de Cataluña** debido a su **alta prevalencia**. No solo inducen un dolor debilitante, sino que están asociadas a síntomas neurológicos que impactan directamente en la calidad de vida de los pacientes”,* afirma Ester González, nutricionista del departamento técnico de **Laboratorios Niam**.



Millones con IA

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

Las causas de la migraña no se conocen del todo, pero los estudios destacan su componente genético, por lo que suelen ser hereditarias. Además, los datos muestran que **la incidencia es mayor en mujeres** que en hombres, especialmente en la franja de entre 20 y 50 años. Debido a su elevada incidencia, se vuelve fundamental encontrar estrategias que mejoren el bienestar de quienes las experimentan.





Magnesio

El magnesio es uno de los minerales más estudiados y se sabe que interviene en más de 600 reacciones bioquímicas, incluyendo la regulación de la actividad neuronal. Diversos estudios han demostrado que **las personas con migraña suelen presentar niveles bajos de magnesio** en sangre y en el cerebro.

*“El **magnesio** ha demostrado ser un complemento efectivo en la prevención de migrañas, con estudios significativos que indican que puede reducir la frecuencia e intensidad de los episodios. Además, **es una opción segura y con pocos efectos adversos**, comparado con los medicamentos tradicionales”, reflexiona Ester González.*

Es por eso que la **suplementación con magnesio para las migrañas** se ha posicionado en los últimos años como una de las estrategias naturales más utilizadas en la prevención de estos episodios.

El reto en Cataluña



Del mismo modo, la prevención también pasa por promover unos **hábitos de vida saludables**, reduciendo el estrés, mejorando la alimentación y considerando la suplementación con magnesio bajo supervisión profesional. Todo esto puede ayudar a minimizar los efectos de una enfermedad que cada vez afecta a más jóvenes y adultos en plena etapa productiva.

--

Contenido patrocinado

EN: SALUD CONTENIDO PATROCINADO ...

La enfermedad de las caricias: en qué consiste y cómo se trata

Bienestar

✓ Fact Checked

Existe una enfermedad en la que un simple gesto como sonreír, masticar o tocar la cara con una caricia puede desencadenar un dolor súbito y muy intenso. Te explicamos en qué consiste, sus principales causas y cómo se trata.

Actualizado a: Jueves, 27 Marzo, 2025 15:25:28 CET



El dolor suele durar de un segundo a dos minutos, pero puede repetirse múltiples veces durante el día. (Imágenes: Shutterstock)



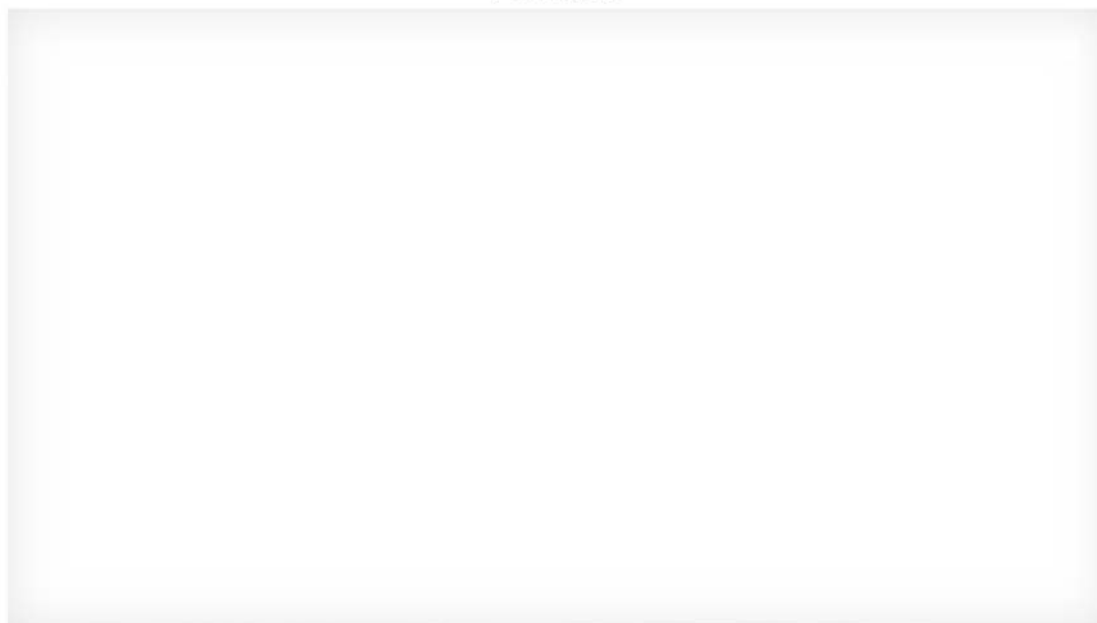
María Sánchez-Monge

En una hipotética clasificación de **los peores dolores del mundo**, la **popularmente conocida como enfermedad de las caricias podría ocupar el número 1** o, al menos, un lugar entre los tres primeros puestos. Su nombre verdadero es neuralgia del trigémino y constituye un tipo de dolor crónico e intenso que, según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN), afecta en España a más de 35.000 personas. El nervio trigémino o nervio trigeminal, también conocido como quinto par craneal, se extiende a lo largo de la zona

frontal y ocular, la mejilla y la mandíbula. Es un nervio con función mixta, motora y sensitiva, teniendo predominio de función sensitiva. Controla principalmente la musculatura de la masticación y la sensibilidad facial.

“La neuralgia del trigémino provoca un dolor súbito y muy intenso, similar a una descarga eléctrica, que los pacientes suelen experimentar de forma intermitente, y que generalmente se inicia ante cualquier estímulo táctil o térmico en el rostro”, explica Pablo Irimia, coordinador del Grupo de Estudio de Cefaleas de la Sociedad Española de Neurología. Es, por lo tanto, “muy habitual que **se desencadene al realizar actividades tan ordinarias como masticar, hablar, sonreír, bostezar, lavarse la cara, los dientes, afeitarse,....**”, añade. Una simple caricia puede impulsar esta sensación insoportable y de ahí viene su sobrenombre que, en realidad, es una simplificación, ya que esta patología va mucho más allá.

PUBLICIDAD



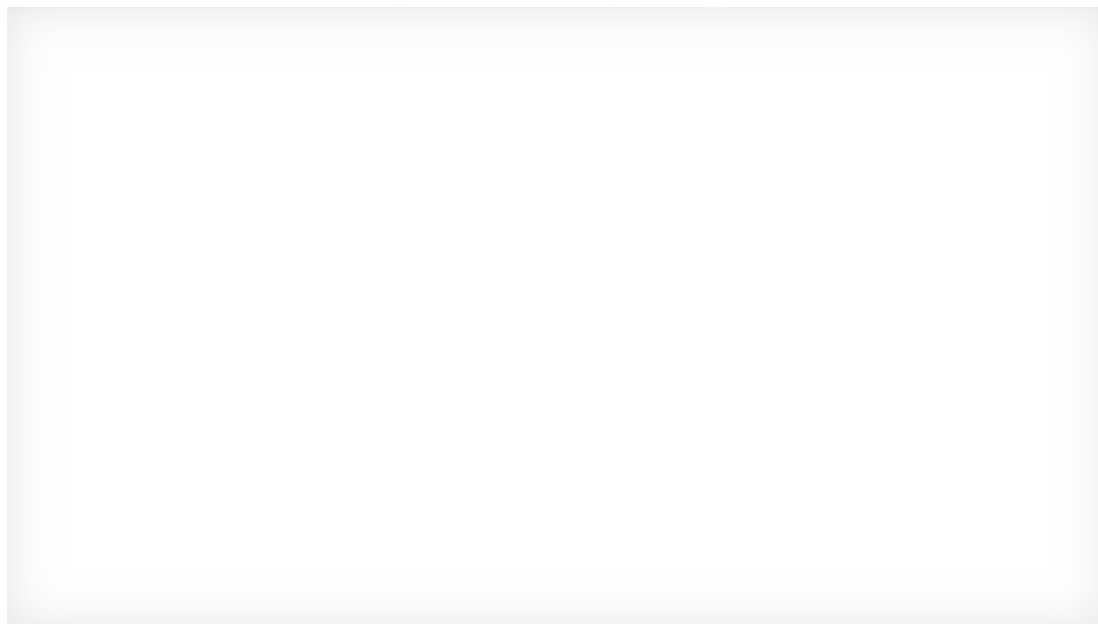
El dolor propio de esta enfermedad, que puede afectar a cualquier persona (aunque es **más frecuente en mayores de 50 años y en mujeres**) suele durar de un segundo a dos minutos y generalmente respeta el sueño. Pero las crisis pueden repetirse rápidamente, con una frecuencia de hasta 100 veces al día.

Tipos de neuralgia del trigémino en función de la causa



La neuralgia del trigémino se suele dividir en tres tipos principales en función de la causa del dolor: clásica, idiopática y secundaria. La forma clásica es aquella en la que el dolor no tiene una causa aparente, aunque **se considera que puede ser atribuible a una compresión neurovascular**. Se dice que es idiopática cuando no existen alteraciones en las pruebas neurofisiológicas o en la resonancia magnética y, por último, la secundaria es la que se debe a una causa subyacente, como un tumor o un aneurisma.

PUBLICIDAD



Impacto en la vida de los afectados

El impacto de la neuralgia del trigémino en la calidad de vida es, lógicamente, muy

acusado. Se calcula que la incidencia de **depresión** y **ansiedad** en estos pacientes es casi tres veces superior a la de la población general y que **se relaciona directamente con la intensidad del dolor y la duración de la enfermedad**.

Esta patología **influye de forma muy notable en la capacidad laboral** de aproximadamente el 34% de los pacientes y más del 50% experimentan limitaciones laborales, según los últimos estudios.

Un bajo rendimiento en las actividades de la vida diaria, aislamiento social, alteración del sueño, fatiga o problemas alimentarios son otros problemas documentados en diversas investigaciones. Por eso, la SEN afirma que es importante “considerar una aproximación terapéutica multidisciplinar junto a profesionales de salud mental a la hora de abordar a estos pacientes”.

Tratamiento de la ‘enfermedad de las caricias’

Según expone la SEN en el documento *Diagnóstico y tratamiento de la neuralgia del trigémino: documento de consenso del Grupo de Estudio de Cefaleas de la Sociedad Española de Neurología*, publicado en la revista *Neurología*, el tratamiento inicial es farmacológico, aunque “en pacientes seleccionados con respuesta insuficiente o mala tolerancia a fármacos se debe valorar el tratamiento quirúrgico”.

“Con los fármacos actuales se estima que **cerca del 80-85% de los pacientes quedan libres de dolor a largo plazo**”, señala Irimia. Sin embargo, se calcula que “alrededor de un 20% de estas personas no responden al tratamiento médico o pueden desarrollar efectos adversos a los fármacos y son candidatos a tratamiento quirúrgico”. El neurólogo apunta que el momento adecuado para este tipo de intervención “no está establecido, pero, teniendo en cuenta la intensidad del dolor, es razonable no demorarla en exceso si la persona no responde o no tolera el tratamiento médico”.

Te recomendamos

Enlaces promovidos por Taboola

El principal cambio que ha hecho Dani Martín en su vida más allá de la dieta y de dejar el alcohol

Cuídate Plus

Blanca García-Orea, nutricionista: “Así es la bebida que tomo para acelerar el metabolismo y tener más energía”

Cuídate Plus

La brutal réplica de Antonio Maestre a Ayuso tras llamar "galgo de Paiporta" a Pedro Sánchez"

Marca

Jueves, 27 de marzo de 2025, 05:32

DIARIO ESTRATEGIA
EL DIARIO DE NEGOCIOS INDEPENDIENTE DE CHILE

46 AÑOS

FUNDADO EN SANTIAGO DE CHILE EL 17 DE OCTUBRE DE 1978

INICIO NEGOCIOS & EMPRESAS ECONOMÍA & FINANZAS DINERO & INVERSIÓN AUTOMOTRIZ INTERNACIONAL TECNOLOGÍA CIENCIA & SALUD PAÍS COLUMNISTAS



Psiquiatra demanda el compromiso de las instituciones para reforzar la atención a la salud mental y neurológica

Archivado en: Ciencia & Salud

Europa Press | Viernes, 21 de marzo de 2025, 11:29

Compartir 0 Post

La presidenta de la Comisión Nacional de Psiquiatría de Infancia y Adolescencia y vicepresidenta de la Asociación Española de Psiquiatría Infanto-Juvenil, Mara Parellada, ha demandado el compromiso "firme y decidido" de las instituciones para "reforzar" la atención a la salud mental y neurológica.

Como ha recordado el Consejo Español del Cerebro en un comunicado, las enfermedades neurológicas y psiquiátricas son una de las principales causas de discapacidad y dependencia en España. "La investigación es clave para avanzar en nuevos tratamientos y mejorar la calidad de vida de los pacientes", ha subrayado Parellada.

Respecto a las enfermedades psiquiátricas, el 37 por ciento de la población sufre algún trastorno de este tipo, cifra que asciende al 75 por ciento entre los mayores de 75 años. Además, los problemas de salud mental representan la segunda causa de baja laboral, solo por detrás de las enfermedades osteomusculares.

Desde el Consejo Español del Cerebro también han expresado su preocupación por el aumento del número de fallecimientos por enfermedad cerebrovascular y suicidio. En 2022, el suicidio fue la principal causa de muerte no natural en España, con 4.097 fallecimientos, lo que equivale a 11 muertes diarias.

En cuanto a las enfermedades neurológicas, el informe 'Impacto sociosanitario de las enfermedades neurológicas en España', de la Sociedad Española de Neurología (SEN), revela que casi 23 millones de españoles padece alguno de estos trastornos, lo que equivale a más del 40 por ciento de la población, muy por encima de la media global y de la europea, que son un 18 y un 1,7 por ciento menores, respectivamente.

La diferencia entre España y el resto del mundo se atribuye al envejecimiento poblacional y la alta esperanza de vida en el país. Entre las patologías más frecuentes se encuentran las enfermedades cerebrovasculares, el Alzheimer y otras demencias, el Parkinson, la esclerosis múltiple y la epilepsia.

El impacto económico de estas enfermedades también es significativo, pues el coste anual en España supera los 83.700 millones de euros, lo que representa más del ocho por ciento del PIB nacional. Esta carga financiera no solo proviene de los gastos directos en asistencia sanitaria, sino también de los costes indirectos relacionados con la discapacidad, la dependencia y la pérdida de productividad laboral.

JORNADA SOBRE SALUD CEREBRAL

Ante esta realidad, el Consejo Español del Cerebro ha asegurado que trabaja con el fin de impulsar la investigación en neurociencias y mejorar la atención de estas patologías. En este contexto, celebra el próximo lunes en el Senado la 'Jornada sobre Salud Cerebral: Colaboración de científicos y pacientes para una mejor investigación'.

El encuentro entre especialistas e investigadores pretende servir para concienciar sobre las enfermedades neurológicas y psiquiátricas y para presentar el Plan Español del Cerebro, un proyecto estratégico que se lanzará el 28 de mayo con el propósito de mejorar la prevención, el



Lo Más Leído

- 1 Japón baraja tomar medidas en represalia por los aranceles del 25% de EEUU a vehículos
- 2 Sociedad Concesionaria Red Maule cita a junta ordinaria de accionistas
- 3 Inteligencia Artificial optimiza auditoría de riesgos empresariales
- 4 Irán desvela una "megaciudad subterránea de misiles" con "cientos" de proyectiles
- 5 Corea del Norte critica el nuevo mando militar de Japón y dice que lleva "80 años preparándose para la guerra"
- 6 Banchile Inversiones: se espera una normalización gradual de la TPM
- 7 Rubio recalca que la iniciativa para el cese de ataques en el mar Negro es solo "un principio de acuerdo"
- 8 Besalco elegirá a los miembros del Directorio
- 9 CMF acuerda liquidar los fondos rescatables "Táctico Perú" y "Facturas USD" administrados por Sartor AGF
- 10 Cómo un smartwatch puede medir el estrés y ayudarte a lidiar con éste en cuarentena

europa press



El mercado de robots aspiradores inteligentes supera los 20.600 millones

diagnóstico y el tratamiento de estas patologías.

Este plan contempla el aumento de la inversión en investigación, el acceso a tratamientos innovadores, el refuerzo de la atención sanitaria y social, y la promoción de hábitos saludables para prevenir el deterioro cerebral.

"La salud cerebral debe convertirse en una prioridad sanitaria, no podemos seguir ignorando el impacto que estas enfermedades tienen en la sociedad", ha destacado la neurocientífica y presidenta del Consejo Español del Cerebro, Mara Dierssen.

Sé el primero en comentar...

Por favor identificate o regístrate para comentar

Login con E-mail

Comments by Historiable Política de privacidad

de ventas en 2024, con Roborock a la cabeza



Fabricantes de coches UE avisan a Trump de que sus aranceles dañarán también a la producción en EEUU

Musk afirma que el impacto del coste de los aranceles en las piezas de los vehículos Tesla "no es trivial"

Japón baraja tomar medidas en represalia por los aranceles del 25% de EEUU a vehículos

Trump anuncia un arancel del 25 por ciento a los automóviles fabricados fuera de EEUU



De la pérdida del olfato a los temblores: los primeros 8 síntomas del Parkinson

Gloria Martínez

11:36 - 27/03/2025

Tal y como explica la [Sociedad Española de Neurología](#), unas 120.000-150.000 personas padecen Parkinson en España y cada año se diagnostican unos 10.000 nuevos casos de la enfermedad. Los expertos creen que esta dolencia aparece debido a una combinación de factores genéticos y ambientales traducidos en alteraciones biológicas únicas en cada persona. No obstante, cada paciente lo vive de una forma diferente y no todo el mundo tiene los mismos síntomas.

La [Parkinson's Foundation](#) explica que "esta enfermedad se caracteriza por la falta de producción de una sustancia química en el cerebro llamada dopamina, la cual es responsable de ayudar a los movimientos del cuerpo y de regular el estado de ánimo de una persona." Por eso, en ocasiones es muy difícil saber si una persona padece Parkinson o no, ya que los síntomas son muy diversos.

Existen una [serie de síntomas](#), que si aparecen juntos y con frecuencia pueden ser signos de alerta sobre la presencia de esta enfermedad en el cuerpo. Es importante no alarmarse, de manera individual y aislada pueden no ser preocupantes, pero los expertos aseguran que si presenciamos varios de estos sucesos corporales poco comunes, juntos y frecuentemente, es importante **acudir al médico con la mayor brevedad posible** para recibir un diagnóstico.



Manos temb

1. Temblor en las manos u otras extremidades

El temblor en manos, brazos y piernas es uno de los síntomas más comunes y frecuentes en la enfermedad de Parkinson. La imposibilidad de controlar este movimiento **espontáneo e involuntario** es uno de los signos tempranos de la dolencia. Si se ha practicado mucho deporte o levantado algo pesado, este temblor es normal, pero si no remite y se vuelve continuado, visite a su médico.



Mujer tratando de

2. Peor calidad del sueño

El insomnio o la dificultad para dormir es algo muy común en la sociedad actual. No obstante, si nota que le cuesta mucho conciliar el sueño, que mueve mucho por las noches o que **se cae de la cama debido a movimientos bruscos** involuntarios, visite a su médico. Esta serie de movimientos repentinos que aparecen durante el sueño puede ser un síntoma temprano de la enfermedad de Parkinson.



Mujer con dificultad para

3. Problemas al caminar o realizar determinados movimientos

Ya hemos visto que uno de los signos de alerta ante esta enfermedad son los movimientos bruscos y los temblores involuntarios, pero el Parkinson también puede provocar todo lo contrario. **Si siente rigidez en el cuerpo**, dificultad para caminar o moverse con facilidad o nota como si los pies pudieran levantarse del suelo, podría ser un síntoma de esta grave enfermedad.



Mujer oliendo un

4. Pérdida de olfato

Muchas personas que padecieron el Coronavirus conocerán la molesta sensación de perder el gusto y el olfato. Pero si no se tiene esta enfermedad, una nota que **comienza a dejar de oler algunos productos** alimenticios que tienden a desprender un fuerte aroma como los vinagres o la canela, debería visitar a su médico ya que se encuentra entre uno de los síntomas tempranos de la enfermedad de Parkinson.



Mujer en el n

5. Alteraciones en el volumen de la voz

Si usted siempre ha tenido una voz melodiosa o un tono muy elevado y nota como poco a poco ha ido perdiendo volumen y sonando más y más momento de visitar al especialista. Estas **alteraciones en el volumen y tono de la voz** pueden ser signo de la enfermedad de Parkinson. Es impo saber que esto también puede deberse a un resfriado o gripe, por lo que si no regresa a la normalidad deberá preocuparse.



Mujer con dolor de espalda

El mala postura

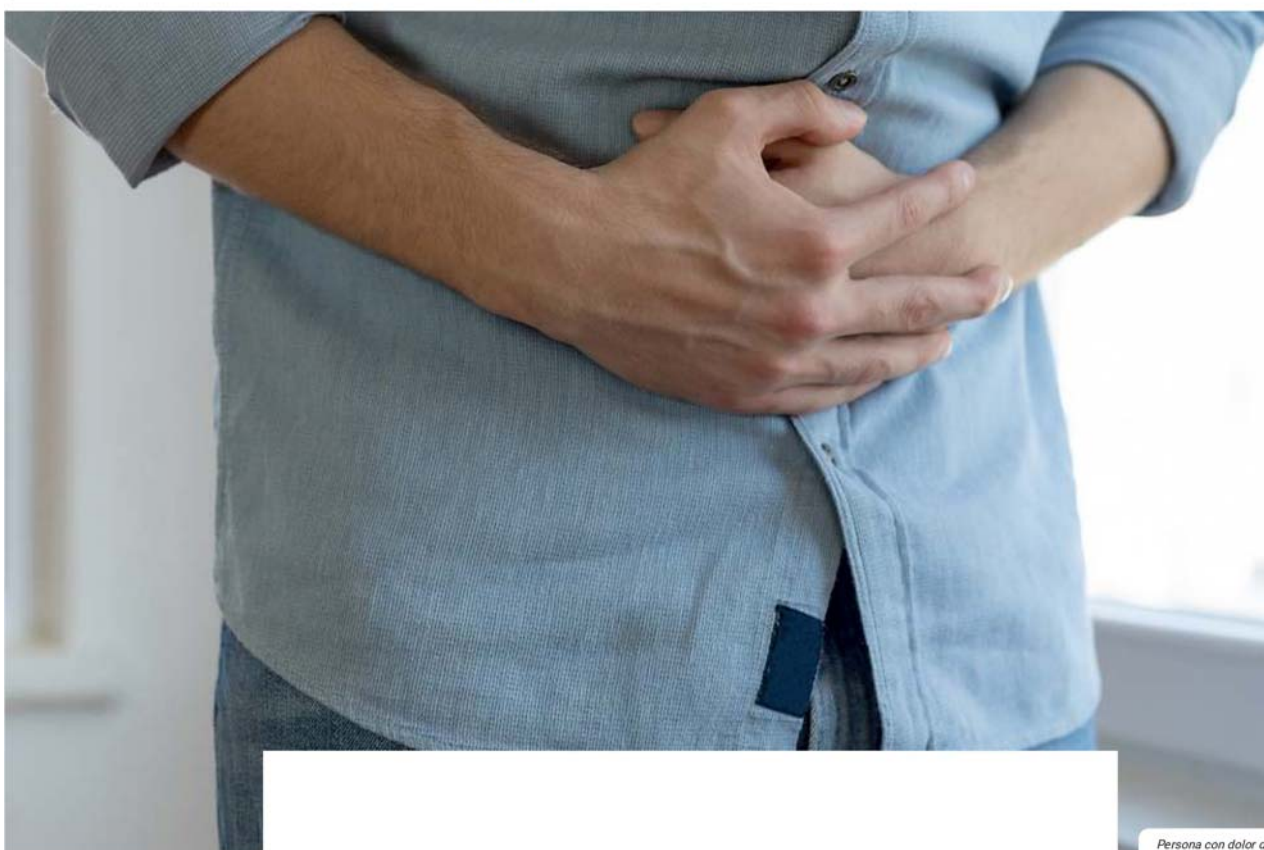
Con el paso de los años, las personas mayores tienden a caminar **encorvadas y con la espalda más inclinada**. Pero si esto sucede de manera p adoptando una postura poco natural y con dolor en la parte posterior del cuerpo, puede ser un síntoma de Parkinson. Las lesiones o pinzamientc algo muy común, pero si no remite en el tiempo es importante acudir a un especialista.



Mujer

7. Escasa expresión facial

Según la *Parkinson's Foundation*, si suelen comentarle que se ve enfadado, serio o deprimido debido a su expresión facial, puede deberse al con como '**aspecto de máscara**', una falta de parpadeo constante y uno de los signos más comunes y tempranos de la enfermedad de Parkinson.



Persona con dolor d

8. Estreñimiento

Las alteraciones intestinales son uno de los problemas más comunes en las personas. No obstante, un estreñimiento severo y una necesidad de fuerza excesiva para defecar no suele ser normal, por lo que si es constante y genera malestar general, deberá visitar a su médico ya que podría ser uno de los síntomas del Parkinson.

Más galerías





Melilla acogerá el cuadragésimo Congreso de la Sociedad Andaluza de Neurocirugía

Participarán ponentes de las ocho provincias de Andalucía, además de neurólogos de Madrid, Barcelona, Zaragoza, San Sebastián y Londres

por [Carmen González](#) — 26/03/2025 12:53 CET

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

Los doctores Mario Castañeda Guerrero y Abdelmalik El Barkani, quienes conforman el equipo de neurocirugía del Hospital Comarcal, han informado en una rueda de prensa que la edición número 40 del Congreso de la Sociedad Andaluza de Neurocirugía tendrá lugar en la ciudad autónoma en el Hotel Melía Melilla Puerto.

La Sociedad Andaluza de Neurología engloba a todos los neurocirujanos de las ocho provincias que conforman la comunidad autónoma de Andalucía, a la que se une también Melilla. En esta ocasión, al margen de los distintos representantes de las ocho provincias andaluzas, también vendrán otros neurocirujanos de otras provincias de la península.

El número total de participantes inscritos en el congreso es de 52. Nueve vienen de Málaga, ocho de Granada, siete de Sevilla, siete de Córdoba, cinco de Almería, cinco de Cádiz, tres de Jaén, uno de Huelva, uno de Barcelona, uno de Madrid, uno de Zaragoza, uno de San Sebastián, uno de Londres junto con los dos neurólogos que componen el equipo de Melilla.

Entre ellos se encuentran los actuales presidente y vicepresidente de la Sociedad Española de Neurología y el presidente del comité organizador del próximo Congreso de la Sociedad Española que se va a celebrar en Zaragoza el próximo mes de mayo. Además, asistirá un neurólogo que reside y trabaja en Londres como invitado para formar parte del equipo de ponentes que participarán en el congreso.

Los temas que se debatirán se van a estructurar en un total de 10 mesas en las que participarán un total de 22 moderadores y se presentarán 32 ponencias. Asimismo se presentarán una veintena de comunicaciones libres, es decir, trabajos que se comunican y son fruto de la investigación de los diferentes servicios en las distintas materias.

Se debatirán y se pondrán al día en asuntos relacionados con los traumatismos craneoencefálicos, el manejo de los tumores cerebrales, con la patología raquídea, la neurocirugía infantil o la patología funcional entre otros temas, abarcando casi la totalidad de la especialidad.

El congreso se celebrará los días 3, 4 y 5 de abril en el Hotel Meliá Melilla Puerto y arrancará el jueves día 3 a las 17:30 horas con un precongreso en el que se hará una exposición de cómo se hace una biopsia cerebral neuronavegada y asistida por la robótica.

Un evento importante según el neurólogo El Barkani que recalca el enorme avance que ha sufrido esta especialidad en los últimos años. "Tendremos la posibilidad de ver cómo se puede hacer una biopsia utilizando la neuronavegación, que nos da una fijación exacta de dónde está la lesión para poder abordarlo y como también el robot nos ayuda a hacerla con menor incidencia y con menores problemas, o como llamamos nosotros con cirugía mínimamente invasiva", ha detallado el cirujano.

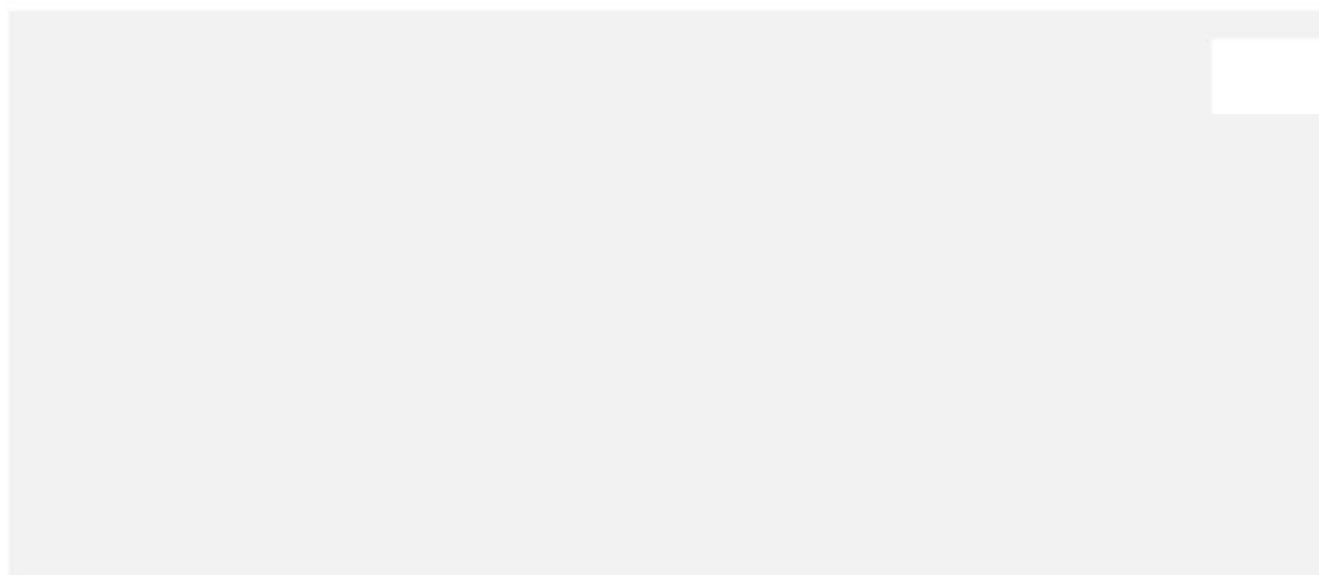
Posteriormente el viernes completo y el sábado por la mañana serán las sesiones clínicas. Además, el viernes a las 10:45 horas está previsto un acto inaugural en el que se procederá a impartir una conferencia inaugural a cargo del profesor Antonio Campos Muñoz, catedrático de Histología de la Facultad de Medicina de la Universidad de Granada.

"Antonio Campos tiene un currículum impecable, pero quiero recalcar que

el motivo por el que viene es para explicar su investigación en Ingeniería Tisular. Tiene un equipo inmerso en la creación de piel artificial. Es de tal relevancia que ya incluso la Agencia Española de Medicamentos ha procedido a dar el visto bueno para que se pueda utilizar en los pacientes con grandes quemaduras”, ha comentado El Barkani.

Mario Castañeda y El Barkani han reconocido que esta es una gran oportunidad para Melilla y han agradecido al equipo directivo de la Sociedad Andaluza de Neurología el apoyo para que el evento se haga en la ciudad autónoma.

Cada año el Congreso de la Sociedad Andaluza de Neurocirugía se hace en una provincia y en este caso será Melilla quien tenga este honor. Ambos neurólogos han invitado a la ciudadanía a presenciar tanto el precongreso como las jornadas del viernes y del sábado.



Jueves 27 de marzo de 2025

RelacionadoEntradas



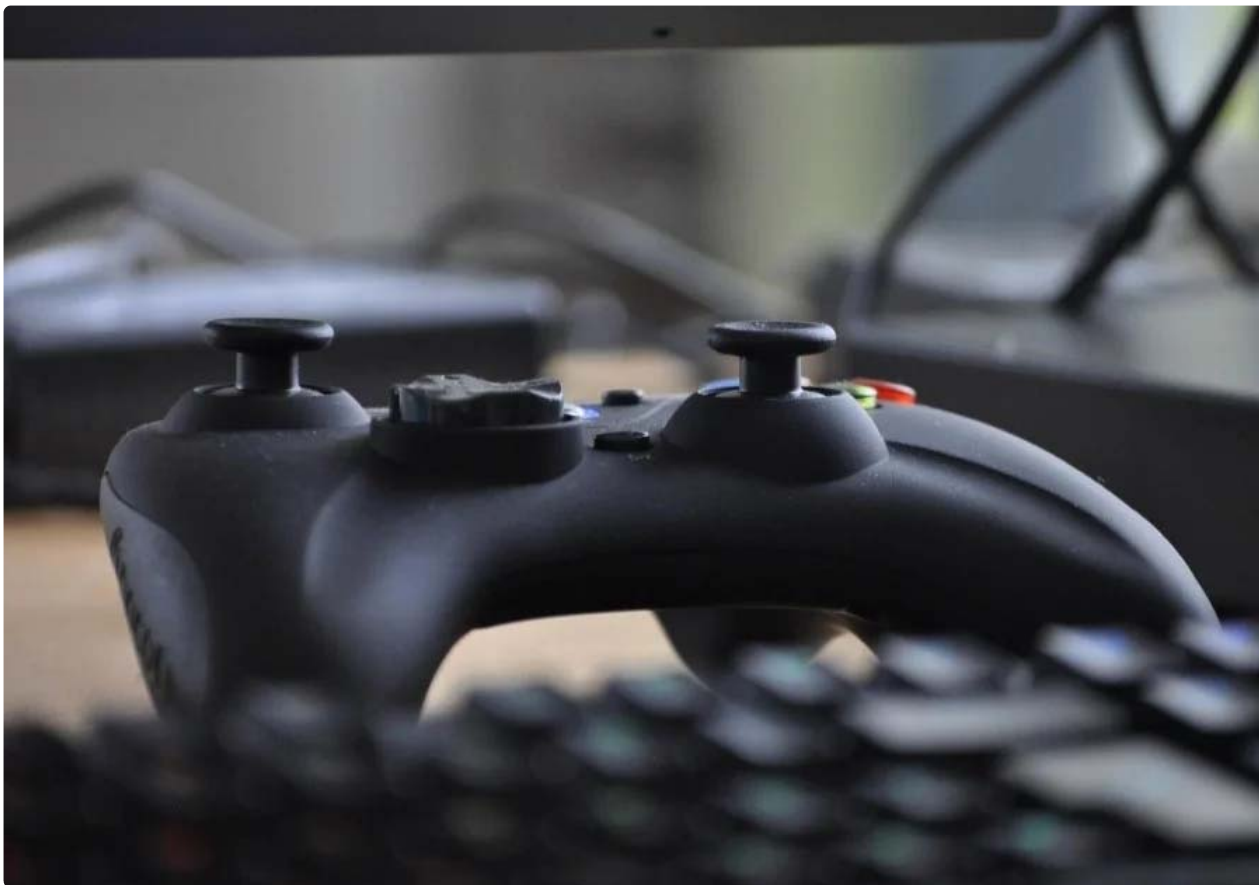
Previsión del tiempo en Melilla: Jueves 27 de marzo

⌚ HACE 2 HORAS

[Inicio](#) ▶ [Columnistas](#) ▶ [Perspectiva](#) ▶ Samsung Presenta Videojuego Para Detectar Deterioro Mental**PERSPECTIVA**

Samsung presenta videojuego para detectar deterioro mental

Por Leticia Montagner Jueves, 27 Marzo 2025 19:07



Pixabay

Samsung presentó “The Mind Guardian”, un videojuego basado en Inteligencia Artificial (IA), para la detección del deterioro cognitivo, antesala del Alzheimer.

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

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

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

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



El videojuego, se presenta como una herramienta autoadministrable, gratuita y accesible, diseñada específicamente para personas de edad sin síntomas evidentes de deterioro cognitivo.

El aspecto más novedoso es la combinación de tres elementos científicos-tecnológicos como la gamificación de pruebas de memoria convencionales para la detección del deterioro cognitivo usados en entornos socio sanitarios, el análisis basado en IA y el aprendizaje automático llamado machine learning, con criterios de validez psicométrica en la construcción de los tests digitalizados.

“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.

Se facilita en los hogares la detección precoz que puede marcar la diferencia en la calidad de vida de los pacientes, sus familias y sus cuidadores, señaló Alfonso Fernández, Director del Consumidor de Samsung Iberia.

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

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

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

Con los avances, el Grupo de Ingeniería de Sistemas Telemáticos (GIST), del Centro de investigación de Tecnologías de Telecomunicación de Galicia (atlanTTic), perteneciente a la Universidad de Vigo, se encargó de una batería de 6 videojuegos para evaluar la memoria episódica, ejecutiva, de trabajo, semántica, procedimental y atención, basados en un test convencional usados en entornos socio sanitarios.

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

Los resultados más recientes alcanzan el 97 % en precisión y confirman el uso y aceptación del instrumento por parte los participantes. El trabajo de investigación culminó con una tesis doctoral defendida en la Universidad de Vigo y publicaciones en revistas científicas.

En 2022, Samsung Iberia y la Universidad de Vigo comenzaron a ofrecer estas pruebas en formato de aplicación gratuita para autoevaluación en ámbito domiciliario y facilitar la detección. En 2024 se firmó un convenio entre la Universidad de Vigo y Samsung Iberia para impulsar el desarrollo y puesta a disposición de “The Mind Guardian”, de cuyos derechos es titular la Universidad.

El proyecto tuvo la colaboración en el ámbito clínico del Grupo de Neurociencia Traslacional del Instituto de Investigación Sanitaria Galicia Sur, la agencia Cheil Spain como titular de la aplicación y su distribución los usuarios finales e Innatial Developers, firma gallega experta en integración de sistemas Android.

Samsung jugó un papel crucial, aportando los recursos necesarios para escalar el proyecto desde el ámbito académico hasta su transformación en una aplicación.



901 30 20 10
www.amavir.es

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



geriatricarea

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



Revista digital del sector sociosanitario (/)

Actualidad (<https://www.geriatricarea.com/categorias/actualidad/>)

IncubaSEN fomenta la innovación tecnológica en el ámbito de la Neurología

Marzo, 2025 (<https://www.geriatricarea.com/2025/03/28/incubasen-un-proyecto-de-innovacion-tecnologica-en-neurologia/>)



PIONEROS EN
ERGONOMÍA CON
CERTIFICACIONES
ERGOCERT

Reduce un 75% las bajas de tu
plantilla y aumenta un 25% la
productividad de tu negocio.

Contacta con nosotros



Electrolux
PROFESSIONAL

(https://www.electroluxprofessional.com/es/?utm_campaign=laundry-2025-01-ES&utm_content=customers&utm_medium=banner&utm_source=onlinemagazine&utm_term=4dd6dd59c35a4f5ab65c58c5ac658a18)

La edición 2024-2025 de incubaSEN, la incubadora de startups de la Sociedad Española de Neurología (SEN) y la primera que surge de una sociedad de Neurología clínica, ha

La edición 2024-2025 de incubaSEN, la incubadora de startups de la Sociedad Española de Neurología (SEN) y la primera que surge de una sociedad de Neurología clínica, ha sido seleccionada por el gobierno de España como una de las mejores incubadoras de startups de Europa. Este reconocimiento refleja el compromiso de incubaSEN con la innovación y el apoyo a las startups en el sector de la salud y la neurología.

neurólogos e ingenieros han creado soluciones tecnológicas a retos clínicos relacionados con cuatro áreas de la Neurología (cefaleas, deterioro cognitivo/demencias, esclerosis múltiple y trastornos del movimiento) con la ayuda de mentores expertos.

En esta primera edición de IncubaSEN se han llevado a cabo tres fases. La primera de ellas fue para que los miembros de la SEN crearan **equipos y propusieran retos clínicos** susceptibles de abordarse con soluciones tecnológicas para elegir tres por área. En la segunda, se hizo un **hackathon**, se definieron y optimizaron los doce retos y sus prototipos conceptuales, y se seleccionaba uno por área. En la fase final, mentores provenientes de la **Neurología** (<https://www.geriatricarea.com/etiquetas/neurologia/>), la ingeniería, el emprendimiento-empresa y la Psicología **acompañaron a los cuatro equipos finalistas**.



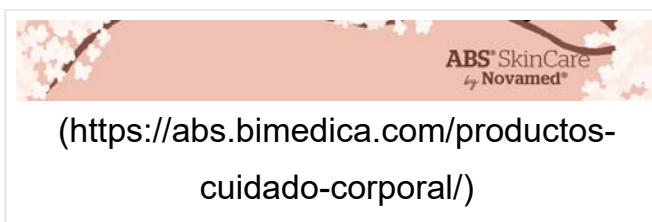
En la primera edición de IncubaSEN varios equipos de neurólogos e ingenieros han desarrollado soluciones tecnológicas a problemas de la neurología

incubaSEN pretende «fomentar la **creación de soluciones tecnológicas de aplicación en el ámbito clínico** a partir de las necesidades concretas y relevantes detectadas por los neurólogos», afirma el Dr **David Ezpeleta**, Vicepresidente de la Sociedad Española de Neurología (SEN), responsable del Área de Neurotecnología e Inteligencia Artificial y coordinador de incubaSEN, junto a los **Dres. Íñigo Gabilondo y Álvaro Sánchez Ferro**.

Ezpeleta añade también que «desde la SEN queremos **impulsar soluciones tecnológicas que**

fórmula de la creación de soluciones tecnológicas de aplicación en el ámbito clínico a partir de las necesidades concretas y relevantes detectadas por los neurólogos», afirma el Dr David Ezpeleta, Vicepresidente de la Sociedad Española de Neurología (SEN), responsable del Área de Neurotecnología e Inteligencia Artificial y coordinador de incubaSEN, junto a los Dres. Íñigo Gabilondo y Álvaro Sánchez Ferro.

ya consolidadas creadas originalmente con otros fines”.



Para finalizar la primera edición de **IncubaSEN**, se presentó el proyecto, modelo de negocio, prueba de concepto y prototipo de los **cuatro equipos finalistas** a un jurado experto conformado por **Alexa Romero** (The Collider), **Antonio Rodríguez** (EIT Health) y **Norberto Malpica** (Universidad Rey Juan Carlos).

Un proyecto ganador relevante y viable

El equipo ganador ha sido el compuesto por los neurólogos **Carlos Lázaro Hernández** y **Carlos Santos Martín** y la ingeniera biomédica **Laura Rodríguez Valverde**, responsables de un proyecto sobre deterioro cognitivo y demencias del que el jurado destacó su carácter inédito, su relevancia y viabilidad, así como **haber alcanzado sólidamente un grado de madurez tecnológica TRL 3** que permitirá continuar su desarrollo en The Collider, el programa de transferencia tecnológica de **Mobile World Capital Barcelona**.

“La filosofía de **IncubaSEN** (<https://www.incubasen.es/>) es clara: las **soluciones neurotecnológicas de uso clínico deben partir de retos detectados en la práctica neurológica**, y el profesional de la Neurología debe estar presente en el proceso de desarrollo de dichas soluciones desde el comienzo. Y viendo los resultados obtenidos, no podemos estar más convencidos de que este es el camino a seguir”, explica el **Dr. Íñigo Gabilondo**.



Cuando necesitas
estar cuidado

**ESTAMOS
A TU LADO**

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



([https://www.campofriohealthcare.es/?
utm_campaign=HC-Promo-
Geriatriarea&utm_source=geriatriarea&
utm_medium=banner&utm_term=prom
onovdic2021](https://www.campofriohealthcare.es/?utm_campaign=HC-Promo-Geriatriarea&utm_source=geriatriarea&utm_medium=banner&utm_term=promonovdic2021))

“Además, todos estamos impresionados por **la calidad de los cuatro proyectos finalistas**. Y aunque finalmente solo uno haya resultado ganador, confiamos en que todos se puedan llevar a cabo, porque además de The Collider, existen otros programas donde **los equipos finalistas pueden continuar madurando sus soluciones tecnológicas**”, destaca el **Dr. Álvaro Sánchez Ferro**.

f(<https://www.istradio.com/es/Articulos/geriatricarea-com-2025-03-28-incubasen-un-proyecto-de-innovacion-tecnologica-en-neurologia>)



[SOCIEDAD](#) [CAMBIO DE HORA](#)

Alertan del gran riesgo que supone el inminente cambio de hora para los mayores de 60 años

La madrugada de este sábado 29 al domingo 30 de octubre tocará adelantar los relojes, por lo que a las 2:00 serán las 3:00.

Por Redacción HuffPost

Publicado el 27/03/2025 a las 16:50
Actualizado el 27/03/2025 a las 16:50



0



Personas mayores de la mano, una portando un reloj en la muñeca. GETTY IMAGES/WESTEND61



para entrar en el horario de verano y ajustar así las horas de luz.

Concretamente, el cambio de hora de esta primavera de 2025 se producirá en la madrugada del sábado 29 al domingo 30 de marzo.

En este caso tocará adelantar los relojes, por lo que a las 2:00 serán las 3:00. Con este cambio de hora dormiremos una hora menos, pero también se podrá apreciar como anochece más tarde.

Sin embargo, es importante recordar que los **cambios de hora, ya sea hacia delante o hacia atrás, afectan a la salud, sobre todo a la de los mayores de 60 años**. Los estudios han demostrado que los accidentes de tráfico y los ataques cardíacos aumentan en los días posteriores al cambio de hora, según el portal [Baldwin House Senior Living](#).

TAMBIÉN TE PUEDE INTERESAR...



Dos expertos españoles tienen una nueva idea sobre el criticado cambio de hora y Europa empieza a escuchar



Un adolescente realiza con éxito una fusión nuclear en su habitación y poco después llama a su puerta la gran organización de investigación criminal



Ordenan abrir las compuertas del colosal embalse español que llevan cerradas 12 años



La hora de comer, de dormir e incluso nuestro tiempo de ocio se pueden ver condicionados por el cambio al horario de verano. Tanto en marzo como en octubre, al llevar a cabo los cambios de hora, es común experimentar una sensación como de *jet-lag*.

Según la Sociedad Española de Neurología, a nuestro organismo le cuesta más adaptarse al horario de verano que al de invierno porque pierde una hora, pero en ambos casos el cambio de hábitos y el desajuste de nuestro reloj biológico provoca una serie de efectos en nuestra salud.

El cansancio, la somnolencia, la falta de concentración, irritabilidad, o problemas de insomnio, así como dolores fuertes de cabeza como cefaleas o migrañas, son algunos de los síntomas que puede llegar a sufrir nuestro organismo cuando se produce el cambio de horario.



Fiesta de Ofertas de Primavera de Amazon: los 10 mejores chollos con hasta un 70% de descuento

Se calcula que el 48% de la población adulta y el 25% de la población infantil no goza de un sueño de calidad, según la



influyen también en el apetito. Cuando no dormimos lo suficiente se produce un desgaste innecesario en el cuerpo, lo que produce una bajada de nuestra productividad y eficiencia.

Por Redacción HuffPost

CAMBIO DE HORA

Contenido Patrocinado

Descubre nuevos niveles de placer con LELO

LELO | Patrocinado

Compra ahora

La calculadora muestra el valor de su casa al instante (eche un vistazo)

Valor de la vivienda | Patrocinado

Aislamiento de buhardilla: San Sebastián De Los Reyes (Infórmate)

Aislamiento-1-Euro | Patrocinado

Haz clic aquí

El secreto sobre la Inteligencia Artificial que pocos conocen

Munpiche

Ver más

Un médico avisa de lo que nadie hace al comprar ropa y puede causar importantes problemas de salud

Huffpost

Nuevo Audi Q5: el SUV deportivo

AUDI

Ver oferta

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

Psiquiatra demanda el compromiso de las instituciones para reforzar la atención a la salud mental y neurológica

Newsroom Infobae

~4 minutos

La presidenta de la Comisión Nacional de Psiquiatría de Infancia y Adolescencia y vicepresidenta de la Asociación Española de Psiquiatría Infanto-Juvenil, Mara Parellada, ha demandado el compromiso "firme y decidido" de las instituciones para "reforzar" la atención a la salud mental y neurológica.

Como ha recordado el Consejo Español del Cerebro en un comunicado, las enfermedades neurológicas y psiquiátricas son una de las principales causas de discapacidad y dependencia en España. "La investigación es clave para avanzar en nuevos tratamientos y mejorar la calidad de vida de los pacientes", ha subrayado Parellada.

Respecto a las enfermedades psiquiátricas, el 37 por ciento de la población sufre algún trastorno de este tipo, cifra que asciende al 75 por ciento entre los mayores de 75 años. Además, los problemas de salud mental representan la segunda causa de baja laboral, solo por detrás de las enfermedades osteomusculares.

Desde el Consejo Español del Cerebro también han expresado su preocupación por el aumento del número de fallecimientos por enfermedad cerebrovascular y suicidio. En 2022, el suicidio fue la

principal causa de muerte no natural en España, con 4.097 fallecimientos, lo que equivale a 11 muertes diarias.

En cuanto a las enfermedades neurológicas, el informe 'Impacto sociosanitario de las enfermedades neurológicas en España', de la Sociedad Española de Neurología (SEN), revela que casi 23 millones de españoles padece alguno de estos trastornos, lo que equivale a más del 40 por ciento de la población, muy por encima de la media global y de la europea, que son un 18 y un 1,7 por ciento menores, respectivamente.

La diferencia entre España y el resto del mundo se atribuye al envejecimiento poblacional y la alta esperanza de vida en el país. Entre las patologías más frecuentes se encuentran las enfermedades cerebrovasculares, el Alzheimer y otras demencias, el Parkinson, la esclerosis múltiple y la epilepsia.

El impacto económico de estas enfermedades también es significativo, pues el coste anual en España supera los 83.700 millones de euros, lo que representa más del ocho por ciento del PIB nacional. Esta carga financiera no solo proviene de los gastos directos en asistencia sanitaria, sino también de los costes indirectos relacionados con la discapacidad, la dependencia y la pérdida de productividad laboral.

JORNADA SOBRE SALUD CEREBRAL

Ante esta realidad, el Consejo Español del Cerebro ha asegurado que trabaja con el fin de impulsar la investigación en neurociencias y mejorar la atención de estas patologías. En este contexto, celebra el próximo lunes en el Senado la 'Jornada sobre Salud Cerebral: Colaboración de científicos y pacientes para una mejor investigación'.

El encuentro entre especialistas e investigadores pretende servir para concienciar sobre las enfermedades neurológicas y psiquiátricas y para presentar el Plan Español del Cerebro, un proyecto estratégico

que se lanzará el 28 de mayo con el propósito de mejorar la prevención, el diagnóstico y el tratamiento de estas patologías.

Este plan contempla el aumento de la inversión en investigación, el acceso a tratamientos innovadores, el refuerzo de la atención sanitaria y social, y la promoción de hábitos saludables para prevenir el deterioro cerebral.

"La salud cerebral debe convertirse en una prioridad sanitaria, no podemos seguir ignorando el impacto que estas enfermedades tienen en la sociedad", ha destacado la neurocientífica y presidenta del Consejo Español del Cerebro, Mara Dierssen.

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

Qué debes hacer antes de dormir para que no te suba el cortisol, según un nutricionista: “Si no haces esto, te despertarás antes”

Aarón Caballero Illescas

3-4 minutos



(Imagen Ilustrativa Infobae)

Seguro que alguna vez has escuchado a algún familiar o amigo decir que tiene [insomnio](#). Y, pese a que sea cierto que en la actualidad hay más gente a la que le cuesta conciliar el sueño, en la mayoría de los casos se produce por los **malos hábitos**.

La [alimentación](#), el uso del móvil o el ejercicio físico, son algunos de los puntos principales para dormir correctamente. El experto en nutrición **Xevi Verdaguer**, ha explicado en un vídeo uno de los

factores que la gente no tiene en cuenta a la hora de afrontar esta problemática.

Según apunta, el problema de muchas personas es que no se van **correctamente hidratadas** a la cama. Este error suele ser mucho más común de lo que parece, lo que puede provocar varios efectos negativos.

A la hora de dormir, es muy habitual **despertarte deshidratado**. Esto se debe a que, a la hora de respirar y transpirar, el cuerpo va perdiendo agua. Esta es una de las razones por las que **la orina es más oscura** por las mañanas.

Por ello, es fundamental que, en el tramo desde que empiezas a cenar hasta que te acuestas, bebas el suficiente agua. “Si no llegas bien hidratado, las hormonas del **estrés**, como el **cortisol**, subirán antes de lo normal y **despertarás antes** de que suene el despertador”, advierte Xevi.

Para poder evitarlo, es importante **detectar el motivo** por el tienes dificultades para dormir. Si al levantarte, sea por la razón que sea, **tienes ganas de beber agua**, está claro que es porque se produce una deshidratación.

El aumento de cortisol, generado por la falta de agua en el cuerpo, **interrumpe el ciclo del sueño**. Aunque estos despertares son breves, alteran el descanso. Una buena alternativa para evitar esta consecuencia es comer alimentos ricos en agua durante la cena. La **fruta**, la **verdura** y las **legumbres** son las que más hidratan.

0 seconds of 2 minutes, 1 secondVolume 90%

Esta es la fruta más nutritiva del mundo: ayuda al sistema nervioso y tiene propiedades anticancerígenas.


Pese a que esta sea una razón, hay otras que también pueden influenciar para que aparezca el insomnio. Según apunta un informe

de la **Sociedad Española de Neurología (SEN)**, **entre un 20% y un 48% de la población española sufre insomnio**. Esta es una cifra alarmante, por ello, se necesita concienciación en esta materia. Para ello, debes de conocer las principales motivos por los que te puede costar dormir.

Los periodos de **estrés y ansiedad** son uno de los principales problemas, además de ser muy peligroso, pues es un ciclo que se retroalimenta. Cuanto menos duermes, menos descansas, estás más estresado y así se repite constantemente, por lo que debes tener cuidado.

Otra causa es usar **dispositivos electrónicos** antes de dormir, que estimula el cerebro y te activa. Por otra parte, también puedes tener algún problema de salud que te impida dormir correctamente.

Actividades relajantes como leer un libro o escuchar música tranquila pueden ayudar. Si aún así tienes algún tipo de trastorno o dificultad a la hora de descansar, no dudes en **acudir a un especialista** y explicarle tu caso.



(https://www.inoticias.cl/)

Q

POPULARES:

Noticias (https://www.inoticias.cl/index.php/categoria/noticias)

Tecnología (https://www.inoticias.cl/index.php/categoria/tecnologia)

Internacional (https://www.inoticias.cl/index.php/categoria/internacional)

Economía (https://www.inoticias.cl/index.php/categoria/Economia)

Deporte (https://www.inoticias.cl/index.php/categoria/deporte)

SerieTV (https://www.inoticias.cl/index.php/categoria/serie-TV)

Farándula (https://www.inoticias.cl/index.php/categoria/farandula)

#Chile (https://www.inoticias.cl/index.php/buscar/Chile)

#Gareca (https://www.inoticias.cl/index.php/buscar/Gareca)

#Columna (https://www.inoticias.cl/index.php/buscar/Columna)

#proyecto (https://www.inoticias.cl/index.php/buscar/proyecto)

#Trump (https://www.inoticias.cl/index.php/buscar/Trump)


#Senado (https://www.inoticias.cl/index.php/buscar/Senado)

#Boric (https://www.inoticias.cl/index.php/buscar/Boric)

#Vamos (https://www.inoticias.cl/index.php/buscar/Vamos)

#Entre (https://www.inoticias.cl/index.php/buscar/entre)

#Seguridad (https://www.inoticias.cl/index.php/buscar/Seguridad)

 Rancagua, 24° Intervalos nubosos (https://www.inoticias.cl/index.php/clima#rancagua)

Jueves 27 de Marzo del 2025 06:58:07 AM


642

Categorías >

Fuentes >

#Tendencias >

Mi Historial >

 Concepción 20° Cielos despejados >

Síguenos en whatsapp >

(https://www.inoticias.cl/index.php/redirect/iofertas-cl)

Anuncio

Cada Vez Más Gente Se Está Yendo De Vacaciones Simplemente A Dormir

1 DÍAS, 14 MINUTOS • XATAKA.COM (HTTPS://WWW.INOTICIAS.CL/INDEX.PHP/FUENTE/XATAKA.COM) • TECNOLOGÍA (HTTPS://WWW.INOTICIAS.CL/INDEX.PHP/CATEGORIA/TECNOLOGIA)

Cada vez más gente se está yendo de vacaciones simplemente a dormir





por Xataka.com

Uno puede irse de vacaciones por muchos motivos. Muchísimos. Para conocer nuevas culturas, maravillarse con paisajes y museos, comer bien, disfrutar en la playa, esquiar (<https://www.xataka.com/magnet/adios-estaciones-niveas-hola-pista-verde-crisis-climatica-esta-llevando-al-esqui-a-dejar-ser-deporte-nieve>), practicar idiomas... De hecho si algo sobra son razones para tomarse un descanso fuera de casa. Lo que es menos frecuente es viajar básica y principalmente con el propósito de dormir. O al menos así lo era hasta ahora.

En una sociedad *hiperestresada* (<https://www.xataka.com/empresas-y-economia/generacion-z-ha-vuelto-a-oficina-nueva-estrategia-estres-fingir-estar-muy-ocupados>) cada vez son más los viajeros (y negocios) que apuestan por un nuevo tipo de desconexión: el 'turismo de almohada' (https://www.instagram.com/hablemosdeturismomx/p/DFnjwOoR_GE/#:~:text=hablemosdeturismomx-,El%20turismo%20de%20almohada%20es%20una%20tendencia%20en%20auge%20centrada,permiten%20un%20verdadero%20retiro%20personal.).

Dormir, la tarea pendiente. Dormimos mal. O no todo lo que deberíamos. Hace más o menos un año Fundación Mapfre, la Sociedad Española de Neurología (SEN) y la Sociedad Española del Sueño publicaron un estudio (<https://noticias.fundacionmapfre.org/como-duermen-espanoles/>) que demuestra que solo el 24% de los jóvenes reconocen "dormir bien y lo suficiente". Es más, ocho de cada diez presentan algún síntoma relacionado con el insomnio.

Y el problema no es exclusivo de los jóvenes. La SEN calcula que el 48% de los españoles (<https://www.sen.es/saladeprensa/pdf/Link398.pdf>) adultos no tiene un sueño de calidad y casi un tercio de la población se despierta con la sensación de no haber tenido un sueño reparador, porcentaje nada sorprendente si recordamos que el 60% (<https://www.ipsos.com/es-es/informe-ipsos-dia-mundial-de-la-salud-mental#:~:text=La%20vida%20moderna%2C%20caracterizada%20por,%2C%20llegando%20a%20un%2060%25.>) de los españoles ha pasado por episodios de estrés que han afectado a su día a día. En general, la World Sleep Society (WSS) calcula que un amplio porcentaje (al menos el 45% (<https://www.sen.es/saladeprensa/pdf/Link398.pdf>)) de la población mundial padecerá algún trastorno del sueño grave a lo largo de su vida.



(<https://www.xataka.com/medicina-y-salud/buena-noticia-que-ciencia-esta-a-punto-crear-siestas-artificiales-mala-que-hay-que-implantarte-electrodo>)

En Xataka (<https://www.xataka.com/medicina-y-salud/buena-noticia-que-ciencia-esta-a-punto-crear-siestas-artificiales-mala-que-hay-que-implantarte-electrodo>)

La buena noticia es que la ciencia está a punto de crear "siestas artificiales". La mala es que hay que implantarte un electrodo (<https://www.xataka.com/medicina-y-salud/buena-noticia-que-ciencia-esta-a-punto-crear-siestas-artificiales-mala-que-hay-que-implantarte-electrodo>)

¿Para qué sirve un viaje? La pregunta quizás parezca sencilla, pero no tiene una única respuesta válida. Hay quien planifica sus viajes saturando sus agendas de visitas, excursiones, comidas y actividades, reduciendo al mínimo las horas del sueño, y quien se sitúa en el polo opuesto y lo que más valora cuando sale de casa es el descanso. Es más, hay ciertos casos en los que dormir no es un simple complemento, sino uno de los objetivos centrales (sino el único) del viaje.

Hace poco la plataforma de reservas de alojamientos al aire libre Pitchup se dio cuenta (<https://www.europapress.es/turismo/destino-espana/noticia-sleep-tourism-nueva-forma-viajar-busca-descanso-perfecto-20250320103127.html>) de que las menciones a "dormir" en su sección de "me gusta" y reseñas de clientes se habían disparado un 55% con respecto a 2023. Y ese es solo uno de los muchos indicadores (<https://www.europapress.es/turismo/destino-espana/noticia-sleep-tourism-nueva-forma-viajar-busca-descanso-perfecto-20250320103127.html>) que sugieren que cada vez hay más gente que valora la calidad del descanso cuando viaja y una industria dispuesta a cubrir esa necesidad.

Un concepto: turismo de almohada. Con ese telón de fondo, desde hace un tiempo ha ido ganando fuerza una modalidad de viajes centrada básicamente en esa idea: el descanso, el sueño de calidad. No se trata ya de hoteles que presumen de estar en barrios tranquilos o que ponen a disposición de sus clientes una extensa carta de almohadas, algo que en realidad existe desde los años 60 (<https://www.nytimes.com/2024/03/06/travel/sleep-tourism-hotels.html>). No. Hablamos de paquetes diseñados a propósito para mejorar el sueño de los visitantes, con tratamientos, especialistas y tecnología específicos.

El resultado es lo que se ha bautizado como 'turismo de almohada' (<https://www.infobae.com/espana/2025/02/02/el-turismo-de-almohada-la-nueva-moda-creciente-entre-los-viajeros-sin-tele-movil-ni-ordenador-y-todo-un-reclamo-en-este-pais/>), 'sleep tourism' (<https://www.europapress.es/turismo/destino-espana/noticia-sleep-tourism-nueva-forma-viajar-busca-descanso-perfecto-20250320103127.html>) o 'turismo del sueño' (<https://www.bbc.com/mundo/articles/ce3lnkxnzko>), un nicho de mercado en el que hay negocios (y destinos (<https://www.bbc.com/mundo/articles/ce3lnkxnzko>)) que han visto una oportunidad para diferenciarse y, de paso, participar en un mercado con buenas perspectivas. Un informe (<https://www.hft.org/news/4123876/tech-enhanced-slumber-why-hotels-are-investing-in-sleep-innovations-that-range-from-affordable-to-extravagant>) reciente de HTF Market Intelligence que analiza su horizonte hasta 2031 calcula de hecho que aumentará a una tasa de crecimiento anual compuesta (<https://>

www.bbva.com/es/economia-y-finanzas/que-es-la-tasa-de-crecimiento-anual-compuesta-o-cagr-compound-annual-growth-rate/) del 7,8% (https://www.inoticias.cl/index.php/cada-vez-mas-gente-se-esta-yendo-de-vacaciones-simplemente-a-dormir-y-llegara-a-mover-sumas-cuantiosas-https://www.hftp.org/news/4123876/tech-enhanced-slumber-why-sleep-innovations-that-range-from-affordable-to-extravagant).

642

Ver noticia completa

Ver noticia completa

POPULARES:

Noticias (https://www.inoticias.cl/index.php/categoria/noticias) Tecnología (https://www.inoticias.cl/index.php/categoria/tecnologia) Internacional (https://www.inoticias.cl/index.php/categoria/internacional) Economía (https://www.inoticias.cl/index.php/categoria/Economia) Deporte (https://www.inoticias.cl/index.php/categoria/deporte) Farándula (https://www.inoticias.cl/index.php/categoria/farandula) #Chile (https://www.inoticias.cl/index.php/buscar/Chile) #Gareca (https://www.inoticias.cl/index.php/buscar/Gareca) #Columna (https://www.inoticias.cl/index.php/buscar/Columna) #Proyecto (https://www.inoticias.cl/index.php/buscar/proyecto) #Trump (https://www.inoticias.cl/index.php/buscar/Trump) #Senado (https://www.inoticias.cl/index.php/buscar/Senado) #Boric (https://www.inoticias.cl/index.php/buscar/Boric) #Vamos (https://www.inoticias.cl/index.php/buscar/Vamos) #Entre (https://www.inoticias.cl/index.php/buscar/entre) #Seguridad (https://www.inoticias.cl/index.php/buscar/Seguridad) (https://www.xataka.com/medicina-y-salud/esta-mejor-hora-para-ir-se-a-dormir-ciencia-sueno-cantidad-horas-recomendadas-1)

Rancagua, 24° Intervalos nubosos (https://www.inoticias.cl/index.php/clima#rancagua) Jueves 27 de Marzo del 2025 06:58:07 AM

En esta categoría: <https://www.inoticias.cl/index.php/categoria/noticias> <https://www.inoticias.cl/index.php/categoria/tecnologia> <https://www.inoticias.cl/index.php/categoria/internacional> <https://www.inoticias.cl/index.php/categoria/Economia> <https://www.inoticias.cl/index.php/categoria/deporte> <https://www.inoticias.cl/index.php/categoria/farandula> <https://www.inoticias.cl/index.php/buscar/Chile> <https://www.inoticias.cl/index.php/buscar/Gareca> <https://www.inoticias.cl/index.php/buscar/Columna> <https://www.inoticias.cl/index.php/buscar/proyecto> <https://www.inoticias.cl/index.php/buscar/Trump> <https://www.inoticias.cl/index.php/buscar/Senado> <https://www.inoticias.cl/index.php/buscar/Boric> <https://www.inoticias.cl/index.php/buscar/Vamos> <https://www.inoticias.cl/index.php/buscar/entre> <https://www.inoticias.cl/index.php/buscar/Seguridad> <https://www.xataka.com/medicina-y-salud/esta-mejor-hora-para-ir-se-a-dormir-ciencia-sueno-cantidad-horas-recomendadas-1>

Esta es la mejor hora para irse a dormir según la ciencia del sueño (y la cantidad de horas recomendadas) (https://www.xataka.com/medicina-y-salud/esta-mejor-hora-para-ir-se-a-dormir-ciencia-sueno-cantidad-horas-recomendadas-1)

¿En qué consiste exactamente? La oferta es amplia. Igual que en cualquier otro nicho del cada vez mayor (https://www.xataka.com/magnet/espana-ha-pulverizado-su-record-turistas-extranjeros-se-enfrenta-a-su-mayor-reto-hartazgo-ciudades) y más competitivo sector del turismo. Quien busca "turismo de almohada" tiene a su alcance experiencias 'Room to Dream' (https://www.kimptonfitzroylondon.com/room-to-dream), paquetes (https://shawellness.com/en/packs/sleep-well/) centrados en la calidad del sueño en clínicas de bienestar, programas (https://soneva.com/offer/soneva-soul-sleep-programme/) de siete o incluso más días con terapeutas, circuitos (https://www.nytimes.com/2024/03/06/travel/sleep-tourism-hotels.html) con spa, baños de sal y vibración...

Incluso hay campings y alojamientos (https://www.europapress.es/turismo/destino-espana/noticia-sleep-tourism-nueva-forma-viajar-busca-descanso-perfecto-20250320103127.html) situados en plena naturaleza que han empezado a enfatizar precisamente las bondades de dormir bajo las estrellas. Todo por y para el descanso. La idea es atender al cliente, favorecer su sueño y, en ciertos casos, detectar sus problemas y que aprenda a dormir bien (https://www.nationalgeographic.com/travel/article/what-is-sleep-tourism-and-why-is-it-on-the-rise#:~:text=It's%20all%20about%20creating%20a,daily%20sleep%2Dinducing%20spa%20treatments.).

Recurriendo a la IA para dormir. En marzo de 2024 *The New York Times* (TNYT) elaboró un reportaje (https://www.nytimes.com/2024/03/06/travel/sleep-tourism-hotels.html) sobre alojamientos que incluso van más allá y han incorporado camas asistidas con IA, hipnoterapeutas de guardia, colchones capaces de conectarse con el smartphone, máscaras de calor y vibración e incluso cámaras especiales en la que los huéspedes pueden descansar sin ninguna tipo de distracción externa, como teles, teléfonos o incluso ventanas. Eso sí, no son para todos los bolsillos. En algún caso una sola noche cuesta más de 1.700 dólares (https://www.nytimes.com/2024/03/06/travel/sleep-tourism-hotels.html).

Un demanda, una oportunidad. Hay quien ya ha visto en el "turismo de almohada" una oportunidad para diferenciarse en el sector. Tanto negocios como destinos. "Los hoteles, enfrascados en una lucha a muerte con Airbnb, han comenzado a explorar formas de competir ofreciendo servicios y comodidades en torno al objetivo principal de una estancia en un hotel: una noche de sueño reparador", comenta a TNYT (https://www.nytimes.com/2024/03/06/travel/sleep-tourism-hotels.html) Chekitan Dev, de la Universidad de Cornell.

La clave es que "el paradigma anterior" (https://www.nytimes.com/2024/03/06/travel/sleep-tourism-hotels.html) de las vacaciones, en el que lo importante eran los planes diurnos, empieza a ablandarse. Y eso es un filón para ciertos destinos que hasta ahora se veían penalizados precisamente por su aislamiento y escasa oferta de actividades. Suecia es un buen ejemplo. Sus zonas casi deshabitadas, temperaturas gélidas, noches largas y cabañas apartadas en pleno bosque adquieren un renovado atractivo (https://www.bbc.com/travel/article/20250113-how-sweden-is-embracing-its-sleepy-side) cuando lo que se busca es descansar.

Un cambio de enfoque. "La abundancia de naturaleza accesible, combinada con noches oscuras, temperaturas frescas y un énfasis cultural en la relajación hacen de Suecia un lugar ideal para el turismo del sueño", comenta (https://www.bbc.com/travel/article/20250113-how-sweden-is-embracing-its-sleepy-side) el investigador Chistian Benedict a la BBC. Una reportera de la cadena se alojó de hecho en una pequeña cabaña en Svartsö situada a las afueras de un bosque con vistas a un lago. En su cuarto tenía solo una cama, una silla y una mesilla. Nada de tele, radio ni ningún otro estímulo que la pudiera distraer de lo realmente importante: descansar.

Su propuesta contrasta con la que se puede encontrar en otros hoteles o instalaciones situadas en países como Reino Unido, Tailandia o Maldivas (https://www.nationalgeographic.com/travel/article/what-is-sleep-tourism-and-why-is-it-on-the-rise#:~:text=It's%20all%20about%20creating%20a,daily%20sleep%2Dinducing%20spa%20treatments.) (por citar solo algunos ejemplos), pero aspira a hacerse un hueco en el creciente negocio del "turismo de almohada". Uno en el que España también ha movido ficha (https://www.europapress.es/turismo/destino-espana/noticia-sleep-tourism-nueva-forma-viajar-busca-descanso-perfecto-20250320103127.html).

Imágenes | Andriyko Podilnyk (https://unsplash.com/es/@andriyko)

En Xataka | Japón se ha dado cuenta de que para acoger a 60 millones de turistas le falta algo: trabajadores en los hoteles (https://www.xataka.com/magnet/japon-quiere-muchos-turistas-tiene-problema-se-esta-quedando-trabajadores-para-atenderlos)

La noticia *Cada vez más gente se está yendo de vacaciones simplemente a dormir* (https://www.xataka.com/magnet/sociedad-marcada-estres-falta-descanso-hay-nuevo-millonario-turismo-auge-sueno?utm_source=feedburner&utm_medium=feed&utm_campaign=26_Mar_2025) fue publicada originalmente en **Xataka** (https://www.xataka.com?utm_source=feedburner&utm_medium=feed&utm_campaign=26_Mar_2025) por Carlos Prego (https://www.xataka.com/autor/carlos-prego?utm_source=feedburner&utm_medium=feed&utm_campaign=26_Mar_2025).

[ver noticia completa \(https://www.inoticias.cl/index.php/redirect/cada-vez-mas-gente-se-esta-yendo-de-vacaciones-sim\)](https://www.inoticias.cl/index.php/redirect/cada-vez-mas-gente-se-esta-yendo-de-vacaciones-sim)



Inicio

26/03/2025

La Dra. Mercè Boada recibe el XVI Premio Balmis de Alicante por su labor en la investigación del Alzheimer

La neuróloga y profesora de UIC Barcelona ha sido reconocida por su contribución al desarrollo de una vacuna contra el Alzheimer, actualmente en fase 3 de investigación

La [Dra. Mercè Boada](#), neuróloga y profesora del Departamento de Medicina de UIC Barcelona, ha sido galardonada con el XVI [Premio Balmis](#) de Alicante. Este prestigioso reconocimiento, otorgado por el Rotary Club de Alicante, destaca su contribución en la lucha contra el Alzheimer y su papel clave en el desarrollo de una vacuna para esta enfermedad neurodegenerativa.

La Dra. Boada es una de las mayores expertas en la investigación del Alzheimer tanto en el ámbito nacional como

internacional, y es cofundadora y directora médica del [Ace Alzheimer Center Barcelona](#), un centro de referencia en la atención y estudio de esta enfermedad. A lo largo de su trayectoria profesional, la docente de la [Facultad de Medicina y Ciencias de la Salud](#) de UIC Barcelona ha participado, además, en múltiples proyectos de investigación y ensayos clínicos internacionales, lo que ha posicionado su trabajo en la vanguardia de la lucha contra las enfermedades neurodegenerativas.

El Premio Balmis se suma a los numerosos reconocimientos que ha recibido la Dra. Boada a su trayectoria investigadora y compromiso con la docencia y la innovación terapéutica, como el Premio a la Excelencia Profesional (2008), la Medalla Josep Trueta (2012), la Creu de Sant Jordi (2016), el Premio Alzheimer de la Sociedad Española de Neurología (2021) y la Medalla de Oro al Mérito Científico del Ayuntamiento de Barcelona (2023).

La ceremonia de entrega del Premio Balmis tendrá lugar el próximo 11 de abril en Alicante.

Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS)

[Subscribir-se a nuestro RSS](#)

Últimas visualizaciones

UIC Barcelona School of Architecture inicia el ciclo de conferencias Foros 2025: “Principio, forma, conservación de la arquitectura. El paradigma de la arquitectura sacra”

[27/03/2025](#)

Raquel Peula, reconocida entre las 50 directivas más destacadas de España por el programa Santander W50

[27/03/2025](#)

UIC Barcelona apuesta por la internacionalización y las dobles titulaciones en el Saló de l'Ensenyament de l'Ensenyament



La terapia del arte

El poder de la creatividad



Artículos

El guardián de la mente

Publicado por [fundacionbelen](#)



Entradas recientes

- [Recomendaciones marzo 25](#)
- [El guardián de la mente](#)
- [Editorial marzo 25](#)
- [Editorial febrero 25](#)
- [Recomendaciones](#)



La demencia es una enfermedad que afecta a millones de personas en todo el mundo y supone un desafío creciente. El deterioro cognitivo es un síntoma común en la fase temprana de diversas enfermedades psiquiátricas y neurodegenerativas. En el caso del alzhéimer, una detección en fase temprana puede llegar a mejorar la calidad de vida de las personas hasta en diez años, así como reducir sus efectos hasta en un 40%. Para ayudar en la fase temprana se ha creado [“The Mind Guardian”](#), es una aplicación gratuita desarrollada por científicos del centro de investigación [atlanTTic de la Universidad de Vigo](#) y del grupo de [Neurociencia Traslacional del Instituto de Investigación Sanitaria Galicia Sur](#), en colaboración con [Samsung](#), que tiene el aval científico de la Sociedad Española de Neurología y de la Sociedad Española de Psiquiatría y Salud Mental. Es un instrumento de cribado: utiliza tres juegos y técnicas de inteligencia artificial que miden la memoria episódica, la procedimental y la semántica, para examinar al usuario y, a partir de la información recogida, clasificarlo como alguien con posible deterioro cognitivo o sin

febrero 25

Categorías

- [Artículos](#)
- [Editorial](#)
- [Ejercicios prácticos](#)
- [Innovación](#)
- [Personajes](#)
- [Recomendaciones](#)
- [Reportajes](#)
- [Sin categoría](#)
- [Sobre nosotros](#)
- [Testimonios vitales](#)

Archivos

- [marzo 2025](#)
- [febrero 2025](#)
- [enero 2025](#)
- [diciembre 2024](#)
- [noviembre 2024](#)
- [octubre 2024](#)
- [septiembre 2024](#)
- [agosto 2024](#)
- [julio 2024](#)
- [junio 2024](#)
- [mayo 2024](#)
- [marzo 2024](#)

deterioro cognitivo. Desarrollada **para personas mayores de 55 años**, cuenta con un alto grado de precisión del 97% en sus resultados y está disponible en idioma castellano **para tablets Android (versión 10 o superior)** de forma gratuita en Galaxy Store o Google Play en España.

La enfermedad de Alzheimer es la forma más común de demencia entre las personas mayores. Si bien la edad es el principal factor de riesgo, diversas investigaciones señalan que ciertos aspectos del estilo de vida pueden influir en su aparición y progresión. Entre estos factores, el nivel educativo ha sido identificado como un elemento clave en la protección contra la demencia, debido a su impacto en la llamada reserva cognitiva: la capacidad del cerebro que permite compensar alteraciones patológicas y retrasar la manifestación de los síntomas de deterioro cognitivo.

Algunos síntomas de la enfermedad de Alzheimer pueden incluir: perderse en lugares familiares; repetir la misma pregunta; no reconocer a los miembros de la familia; tener problemas para hablar, leer o escribir; no cuidarse a si mismo, como no bañarse o comer mal.

Si bien la educación en la infancia y la

- [enero 2024](#)
- [diciembre 2023](#)
- [noviembre 2023](#)
- [octubre 2023](#)
- [septiembre 2023](#)
- [agosto 2023](#)
- [julio 2023](#)
- [mayo 2023](#)
- [abril 2023](#)
- [marzo 2023](#)
- [febrero 2023](#)
- [enero 2023](#)
- [diciembre 2022](#)
- [noviembre 2022](#)
- [octubre 2022](#)
- [septiembre 2022](#)
- [agosto 2022](#)
- [junio 2022](#)
- [mayo 2022](#)
- [abril 2022](#)
- [marzo 2022](#)
- [noviembre 2021](#)
- [octubre 2021](#)
- [septiembre 2021](#)
- [agosto 2021](#)
- [julio 2021](#)
- [junio 2021](#)
- [mayo 2021](#)

adolescencia es crucial para desarrollar la reserva cognitiva, la estimulación intelectual a lo largo de la vida también desempeña un papel importante en la prevención del deterioro cognitivo.

Actividades como el aprendizaje continuo, la lectura, el ejercicio físico, la interacción social y una alimentación saludable

pueden contribuir a fortalecer las conexiones neuronales y mitigar el impacto de enfermedades neurodegenerativas.

Salud Mental

- [abril 2021](#)
- [marzo 2021](#)

Sobre nosotros

- [Editorial](#)
- [Participa](#)
- [Consejo editorial](#)
- [Publicaciones Fundación Belén](#)
- [Actividad Fundación Belén](#)

« Entrada anterior

Editorial marzo 25

Entrada siguiente »

**Recomendaciones
marzo 25**

Tema WordPress: Maxwell por [ThemeZee](#).

(<https://www.mejorsalud.com.ar/>)

Inicio

Cuerpo Sano ▾



CorazónCerebro

Factores de riesgo >

HipertensiónDiabetesObesidadTabaquismo

Mente Sana ▾

Educación Física/Deportes/FitnessAlimentación SanaTrastornos del Sueño

Belleza y Salud ▾ CienciaMedicina

Sexualidad

INICIO ([HTTPS://WWW.MEJORSALUD.COM.AR/](https://www.mejorsalud.com.ar/))/ PRINCIPAL ([HTTPS://WWW.MEJORSALUD.COM.AR/CATEGORY/PRINCIPAL/](https://www.mejorsalud.com.ar/category/principal/))/ LA ENFERMEDAD DE LAS CARICIAS ([HTTPS://WWW.MEJORSALUD.COM.AR/LA-ENFERMEDAD-DE-LAS-CARICIAS/](https://www.mejorsalud.com.ar/la-enfermedad-de-las-caricias/))

Bienestar (<https://www.mejorsalud.com.ar/category/bienestar/>)

Principal (<https://www.mejorsalud.com.ar/category/principal/>)

La enfermedad de las caricias

👤 gabriel (<https://www.mejorsalud.com.ar/author/gabriel/>)

🕒 marzo 27, 2025 (<https://www.mejorsalud.com.ar/2025/03/>)



(<https://www.tigre.gob.ar/>)



(<https://www.vicentelopez.gov.ar/>)



Existe una enfermedad en la que un simple gesto como sonreír, masticar o tocar la cara con una caricia puede desencadenar un dolor súbito y muy intenso. Te explicamos en qué consiste, sus principales causas y cómo se trata.



1. María Sánchez-Monge (<https://cuidateplus.marca.com/curriculum/maria-sanchez-monge.html>)

En una hipotética clasificación de los peores dolores del mundo (<https://cuidateplus.marca.com/bienestar/2023/10/17/son-peores-dolores-mundo-180849.html>), la **popularmente conocida como *enfermedad de las caricias*** podría ocupar el **número 1** o, al menos, un lugar entre los tres primeros puestos. Su nombre verdadero es neuralgia del trigémino y constituye un tipo de dolor crónico e intenso que, según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN), afecta en España a más de 35.000 personas. El nervio trigémino o nervio trigeminal, también conocido como quinto par craneal, se extiende a lo largo de la zona frontal y ocular, la mejilla y la mandíbula. Es un nervio con función mixta, motora y sensitiva, teniendo predominio de función sensitiva. Controla principalmente la musculatura de la masticación y la sensibilidad facial.



(<https://www.pilar.gov.ar/>)



(<https://www.cordobaturismo.gov.ar/>)



(<https://www.tigre.gob.ar/novedades/detalle/2789>)

Pilar (<https://www.pilar.gov.ar/>)

“La neuralgia del trigémino provoca un dolor súbito y muy intenso, similar a una descarga eléctrica, que los pacientes suelen experimentar de forma intermitente, y que generalmente se inicia ante cualquier estímulo táctil o térmico en el rostro”, explica Pablo Irimia, coordinador del Grupo de Estudio de Cefaleas de la Sociedad Española de Neurología. Es, por lo tanto, **“muy habitual que se desencadene al realizar actividades tan ordinarias como masticar, hablar, sonreír, bostezar, lavarse la cara, los dientes, afeitarse,...”**, añade. Una simple caricia puede impulsar esta sensación insoportable y de ahí viene su sobrenombre que, en realidad, es una simplificación, ya que esta patología va mucho más allá.

El dolor propio de esta enfermedad, que puede afectar a cualquier persona (aunque es **más frecuente en mayores de 50 años y en mujeres**) suele durar de un segundo a dos minutos y generalmente respeta el sueño. Pero las crisis pueden repetirse rápidamente, con una frecuencia de hasta 100 veces al día.

Tipos de neuralgia del trigémino en función de la causa



La neuralgia del trigémino se suele dividir en tres tipos principales en función de la causa del dolor: clásica,

idiopática y secundaria. La forma clásica es aquella en la que el dolor no tiene una causa aparente, aunque **se considera que puede ser atribuible a una compresión neurovascular**. Se dice que es idiopática cuando no existen alteraciones en las pruebas neurofisiológicas o en la resonancia magnética y, por último, la secundaria es la que se debe a una causa subyacente, como un tumor o un aneurisma.

Impacto en la vida de los afectados

El impacto de la neuralgia del trigémino en la calidad de vida es, lógicamente, muy acusado. Se calcula que la incidencia de depresión (<https://cuidateplus.marca.com/enfermedades/psiquiatricas/depresion.html>) y ansiedad (<https://cuidateplus.marca.com/enfermedades/psiquiatricas/ansiedad.html>) en estos pacientes es casi tres veces superior a la de la población general y que **se relaciona directamente con la intensidad del dolor y la duración de la enfermedad**.

Esta patología **influye de forma muy notable en la capacidad laboral** de aproximadamente el 34% de los pacientes y más del 50% experimentan limitaciones laborales, según los últimos estudios.

Un bajo rendimiento en las actividades de la vida diaria, aislamiento social, alteración del sueño, fatiga o problemas alimentarios son otros problemas documentados en diversas investigaciones. Por eso, la SEN afirma que es importante “considerar una aproximación terapéutica multidisciplinar junto a profesionales de salud mental a la hora de abordar a estos pacientes”.

Tratamiento de la ‘enfermedad

de las caricias'

Según expone la SEN en el documento *Diagnóstico y tratamiento de la neuralgia del trigémino: documento de consenso del Grupo de Estudio de Cefaleas de la Sociedad Española de Neurología* (<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0213485321002826>), publicado en la revista *Neurología*, el tratamiento inicial es farmacológico, aunque “en pacientes seleccionados con respuesta insuficiente o mala tolerancia a fármacos se debe valorar el tratamiento quirúrgico”.

“Con los fármacos actuales se estima que **cerca del 80-85% de los pacientes quedan libres de dolor a largo plazo**”, señala Irimia. Sin embargo, se calcula que “alrededor de un 20% de estas personas no responden al tratamiento médico o pueden desarrollar efectos adversos a los fármacos y son candidatos a tratamiento quirúrgico”. El neurólogo apunta que el momento adecuado para este tipo de intervención “no está establecido, pero, teniendo en cuenta la intensidad del dolor, es razonable no demorarla en exceso si la persona no responde o no tolera el tratamiento médico”.

Anterior

Siguiente

Consumo de pornografía en adolescentes (<https://www.mejorsalud.com.ar/consumo-de-pornografia-en-adolescentes/>)

Adiós a la depresión (<https://www.mejorsalud.com.ar/adios-a-la-depresion-2/>)

Más historias



Empieza con 250 € y deja que la IA genere tu segundo ingreso!

Publicidad digiteamagency.com



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

Publicidad Barestep



Sport

Seguir

41.7K Seguidores



Cefalea en racimos: Qué es, qué síntomas tiene y cómo se trata el peor dolor de cabeza que existe

5 día(s) • 4 minutos de lectura

De todos los **dolores de cabeza**, probablemente la cefalea **en racimos** sea el peor que alguien pueda sufrir.

"Se trata de un dolor de cabeza que la mayoría de los pacientes describen como insoportable e intolerable", explica el **doctor Pablo Irimia**, Coordinador del Grupo de Estudio de Cefaleas de la [Sociedad Española de Neurología \(SEN\)](#).



SECURITAS DIRECT®

Nueva Cerradura Inteligente

Publicidad

La parte positiva de sufrir esta cefalea es que:

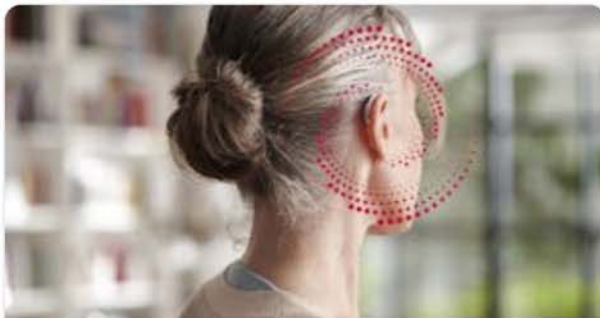
"Afortunadamente, las crisis de dolor tienen una duración más corta a la de otras cefaleas. Pero aun así, sin tratamiento, estas crisis de dolor pueden durar hasta 3 horas, y además pueden presentarse varias veces al día", señala el neurólogo.

Comentarios

Es un tipo un tipo de dolor de cabeza catalogado por la [Clasificación Internacional de Cefaleas](#) como el más frecuente de las [cefaleas trigémino-autonómicas](#). Y la SEN calcula que en España existen

Continuar leyendo

Contenido patrocinado



GAES

¿Acufenos? Descubre cómo liberarte del ruido y mejorar tu bienestar diario

Publicidad



hearclear

Los audífonos invisibles (¡que no cuestan un mundo!) han llegado a España

Publicidad

Más para ti

 Comentarios

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

Publicidad Dr. Clean



Escápate con una Oferta de principios de año

Publicidad Booking.com

Polanda Díaz y Montero acuerdan que quienes cobran el salario mínimo no tributen en 2025



Marca

Seguir

62.3K Seguidores



La enfermedad de las caricias: en qué consiste y cómo se trata

Historia de María Sánchez-Monge • 19 h • 3 minutos de lectura

Existe una enfermedad en la que un simple gesto como sonreír, masticar o tocar la cara con una caricia puede desencadenar un dolor súbito y muy intenso. Te explicamos en qué consiste, sus principales causas y cómo se trata. .

En una hipotética clasificación de los peores dolores del mundo, la popularmente conocida como enfermedad de las caricias podría ocupar el número 1 o, al menos, un lugar entre los tres primeros puestos. Su nombre verdadero es neuralgia del trigémino y constituye un tipo de dolor crónico e intenso que, según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN), afecta en España a más de 35.000 personas. El nervio trigémino o nervio trigeminal, también conocido como quinto par craneal, se extiende a lo largo de la zona frontal y ocular, la mejilla y la mandíbula. Es un nervio con función mixta, motora y sensitiva, teniendo predominio de función sensitiva. Controla principalmente la musculatura de la masticación y la sensibilidad facial. "La neuralgia del trigémino provoca un dolor súbito y muy intenso, similar a una descarga eléctrica, que los pacientes suelen experimentar de forma intermitente, y que generalmente se inicia ante cualquier estímulo táctil o térmico en el rostro" explica Pablo Irimia, coordinador del Grupo de Estudio...



Comentarios

rosto", explica Fabio Inchausti, coordinador del Grupo de Estudio de Cefaleas de la Sociedad Española de Neurología. Es, por lo tanto, "muy habitual que se desencadene al realizar actividades tan ordinarias como masticar, hablar, sonreír, bostezar, lavarse la cara, los dientes, afeitarse,...", añade. Una simple caricia puede impulsar esta sensación insoportable y de ahí viene su sobrenombre que, en realidad, es una simplificación, ya que esta patología va mucho más allá. El dolor propio de esta enfermedad, que puede afectar a cualquier persona (aunque es más frecuente en mayores de 50 años y en mujeres) suele durar de un segundo a dos minutos y generalmente respeta el sueño. Pero las crisis pueden repetirse rápidamente, con una frecuencia de hasta 100 veces al día. Tipos de neuralgia del trigémino en función de la causa La neuralgia del trigémino se suele dividir en tres tipos principales en función de la causa del dolor: clásica, idiopática y secundaria. La forma clásica es aquella en la que el dolor no tiene una causa aparente, aunque se considera que puede ser atribuible a una compresión neurovascular. Se dice que es idiopática cuando no existen alteraciones en las pruebas neurofisiológicas o en la resonancia magnética y, por último, la secundaria es la que se debe a una causa subyacente, como un tumor o un aneurisma. Impacto en la vida de los afectados El impacto de la neuralgia del trigémino en la calidad de vida es, lógicamente, muy acusado. Se calcula que la incidencia de depresión y ansiedad en estos pacientes es casi tres veces superior a la de la población general y que se relaciona directamente con la intensidad del dolor y la duración de la enfermedad. Esta patología influye de forma muy notable en la capacidad laboral de aproximadamente el 34% de los pacientes y más del 50% experimentan limitaciones laborales, según los últimos estudios. Un bajo rendimiento en las actividades de la vida diaria, aislamiento social, alteración del sueño, fatiga o problemas alimentarios son otros problemas documentados en diversas investigaciones. Por eso, la SEN afirma que es importante "considerar una aproximación terapéutica multidisciplinar junto a profesionales de salud mental a la hora de abordar a estos pacientes". Tratamiento de la 'enfermedad de las caricias' Según expone la SEN en el documento Diagnóstico y tratamiento de la neuralgia del trigémino: documento de consenso del Grupo de Estudio de Cefaleas de la Sociedad Española de Neurología, publicado en la revista Neurología, el tratamiento inicial es farmacológico, aunque "en pacientes seleccionados con respu

insuficiente o mala tolerancia a fármacos se debe valorar el tratamiento quirúrgico". "Con los fármacos actuales se estima que cerca del 80-85% de los pacientes quedan libres de dolor a largo plazo", señala Irimia. Sin embargo, se calcula que "alrededor de un 20% de estas personas no responden al tratamiento médico o pueden desarrollar efectos adversos a los fármacos y son candidatos a tratamiento quirúrgico". El neurólogo apunta que el momento adecuado para este tipo de intervención "no está establecido, pero, teniendo en cuenta la intensidad del dolor, es razonable no demorarla en exceso si la persona no responde o no tolera el tratamiento médico".

Sigue toda la información sobre prevención y educación en salud en cuidateplus.marca.com

Contenido patrocinado



 SECURITAS DIRECT®

Nueva Oferta de alarmas

Publicidad



RIU Hotels & Resorts

Hasta 10% extra* con RIU Class

Publicidad

Más para ti

 Comentarios

Brico Dépôt odia cuando haces esto, pero no pueden detenerte

Publicidad JetNozzle



Nuevo BMW Serie 1.

Publicidad BMW



Elidante Cuídate Plus +

Seguir

1.1K Seguidores



Una neuróloga expone las 8 claves esenciales para prevenir el ictus

Historia de María Sánchez-Monge • 19 h •

4 minutos de lectura

Algunos factores de riesgo del ictus, especialmente la edad y la predisposición genética, no se pueden modificar, pero otros sí. Se estima que el 90% de los casos de esta enfermedad se podrían llegar a evitar. .

La prevención del ictus constituye una prioridad sanitaria. Las cifras de incidencia y mortalidad no dejan lugar a dudas: esta enfermedad cerebrovascular es la segunda causa de muerte más común (después de la cardiopatía isquémica) en todo el mundo y la tercera causa más común de discapacidad (en Europa es la primera), según el último estudio Global Burden of Disease (GBD). En España, según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN), cada año se producen más de 90.000 nuevos casos de ictus en España y en 2023 se registraron más de 23.000 fallecimientos por esta causa. Además, más del 30% de las personas que sobreviven a un ictus en nuestro país están actualmente en una situación de dependencia, debido a la discapacidad a largo plazo que provocan las secuelas de la enfermedad. "Aunque la edad es un factor de riesgo para sufrir un ictus, también influyen otros factores que, en muchos casos, pueden ser modificables. Estimamos que hasta el 90% de los casos de ictus se podrían llegar a evitar simplemente controlando adecuadamente los factores de riesgo modificables de esta enfermedad", destaca Mar Freije, coordinadora del Grupo de Estudio de Enfermedad.

Comentarios

mar Trejo, coordinadora del Grupo de Estudio de Enfermedades Cerebrovasculares de la Sociedad Española de Neurología (SEN). El factor de riesgo más importante para la aparición de ictus es padecer hipertensión, pero también ejercen una gran influencia el tabaquismo, el sedentarismo, la mala alimentación, la obesidad, el alcoholismo, el consumo de drogas, la genética, el estrés o padecer fibrilación auricular, colesterol o diabetes. Y la mayoría son modificables o, al menos, controlables. 8 medidas fundamentales para prevenir el ictus Por lo tanto, no se puede hablar de riesgo cero frente al ictus porque factores como la edad o la predisposición genética no se pueden cambiar. Sin embargo, como ya se ha dicho, muchas otras medidas pueden reducir de forma considerable el riesgo.

1. Vigila tu presión arterial Una presión arterial alta y mantenida daña las paredes arteriales de forma crónica. Esto puede alterar el flujo sanguíneo y, junto con otros factores de riesgo cardiovascular, predisponer al ictus. Además, un pico a presión muy elevado puede causar un sangrado cerebral (ictus hemorrágico). Mantener un peso saludable, hacer ejercicio, comer bien y reducir el consumo de sal y alcohol son las principales medidas contra la hipertensión. Además, es fundamental tomarse la tensión periódicamente, ya que se trata de una enfermedad silenciosa.
2. Deja de fumar Se calcula que las personas que fuman tienen el doble de probabilidades de sufrir un ictus. Fumar daña las paredes de los vasos sanguíneos y aumenta la presión arterial y la frecuencia cardíaca. También eleva la viscosidad de la sangre, lo que incrementa todavía más el riesgo de trombos (coágulos), que pueden obstruir los vasos sanguíneos y provocar un accidente cerebrovascular.
3. Controla tu glucosa en sangre Tener niveles elevados de azúcar (glucosa) en sangre daña los vasos sanguíneos, lo que incrementa el riesgo de ictus. Las medidas para prevenir la diabetes se configuran, por lo tanto, como una de las mejores formas de mantener alejada la enfermedad cerebrovascular. De hecho, los estudios muestran que las personas con diabetes tienen entre 2 y 4 veces más riesgo de sufrir un ictus.
4. Ojo con el colesterol El colesterol, y en concreto el LDL (el malo), es otro de los caballos de batalla. Cuando hay demasiada cantidad en la sangre, se acumula en las paredes arteriales y puede causar problemas en el sistema circulatorio, lo que puede aumentar el riesgo de ictus.
5. Cuida tu alimentación La dieta mediterránea, sobre todo cuando se acompaña de una buena cantidad de aceite de oliva extra virgen y frutos secos, es capa

 Comentarios

reducir en un 30% el riesgo de infarto de miocardio, ictus o muerte cardiovascular, según el estudio Predimed. 6. Mantén un peso adecuado La obesidad incrementa hasta 2,5 veces el riesgo de sufrir un ictus. Y, en especial, la grasa abdominal. 7. Haz ejercicio físico La actividad física es clave para prevenir el ictus porque contribuye a hacer frente a varios de sus factores de riesgo, como el colesterol, la hipertensión, la diabetes y la obesidad. 8. Duerme bien Un buen descanso nocturno contribuye a prevenir las enfermedades cardio y cerebrovasculares, entre ellas el ictus. Además, hay que tener en cuenta que algunos trastornos del sueño, como la apnea obstructiva, incrementan significativamente el riesgo.

Sigue toda la información sobre prevención y educación en salud en cuidateplus.marca.com

Contenido patrocinado



hearclear

Los pensionistas mayores de 60 años pueden solicitar estos nuevos audífonos

Publicidad



Securitas Direct

Alarma antiokupas + cerradura

Publicidad

Más para ti

Comentarios

Programas de salud cerebral

por Residencias y Salud | Mar 26, 2025



NECESITA AYUDA PARA ENCONTRAR RESIDENCIA

Le ayudamos a encontrar la residencia de ancianos que está buscando. Pulse en el botón para enviar las características que está buscando.

SÍ BUSCO AYUDA

Los programas de salud cerebral pueden reducir el riesgo de enfermedades neurológicas

Índice de Contenidos



1. Los programas de salud cerebral pueden reducir el riesgo de enfermedades neurológicas
 - 1.1. El impacto de las enfermedades neurológicas en España
 - 1.2. La necesidad de los programas de salud cerebral
 - 1.2.1. Avances en el tratamiento de enfermedades neurológicas
 - 1.2.2. La 41ª Reunión de la Sociedad Valenciana de Neurología
 - 1.2.3. Talleres y simposios
 - 1.2.4. Innovaciones en el tratamiento
 - 1.3. El Neuroreto: Uno de los programas de salud cerebral
2. Conclusión

La aplicación de **programas de salud cerebral** ayudará a reducir la incidencia de las enfermedades neurológicas en España. Ya que enfermedades como el Alzheimer o el Parkinson son responsables de elevar el grado de dependencia de los mayores. Lo que lleva a las familias a [buscar residencias de mayores](#) y centros de día donde sus seres queridos reciban cuidados especializados y profesionales.

La implementación de **programas de salud cerebral** efectivos se presenta como una estrategia clave para reducir la incidencia de enfermedades neurológicas en España. Un problema que está experimentando un crecimiento significativo debido al envejecimiento de la población. Así lo ha destacado el Dr. José Miguel Láinez Andrés, presidente del Comité Organizador de la 41ª Reunión de la Sociedad Valenciana de Neurología (SVN) y Jefe de Servicio del Hospital Clínico Universitario de Valencia.

Este evento, que se celebró junto a la 8ª Reunión de Enfermería Neurológica de la Comunitat Valenciana los días 28 de febrero y 1 de marzo en Valencia, reunió a expertos en neurología para analizar los avances y desafíos en este campo.

El impacto de las enfermedades neurológicas en España

Según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN), más de 20 millones de personas en España padecen alguna enfermedad neurológica. Entre las más prevalentes se encuentran la migraña, el Alzheimer, los ictus, la epilepsia, el Parkinson y la esclerosis múltiple. El Dr. Láinez Andrés ha señalado que el aumento de la incidencia de estas patologías está directamente relacionado con el envejecimiento de la población.

“El envejecimiento es un factor determinante en el crecimiento de estas enfermedades, pero si aplicamos **programas de salud cerebral** efectivos. Podemos reducir su incidencia y, al mismo tiempo, mantener la sostenibilidad del Sistema Nacional de Salud. De lo contrario, el sistema corre el riesgo de desbordarse”, ha enfatizado el experto.

La necesidad de los programas de salud cerebral

El Dr. José Miguel Santonja Llabata, otro de los miembros del Comité Organizador de la 41ª Reunión de la SVN, ha subrayado que el 50% de los casos de discapacidad en España están relacionados con enfermedades neurológicas. Esto hace necesario implementar medidas eficaces para reducir estas cifras y, al mismo tiempo, abordar el déficit de profesionales en el campo de la neurología.

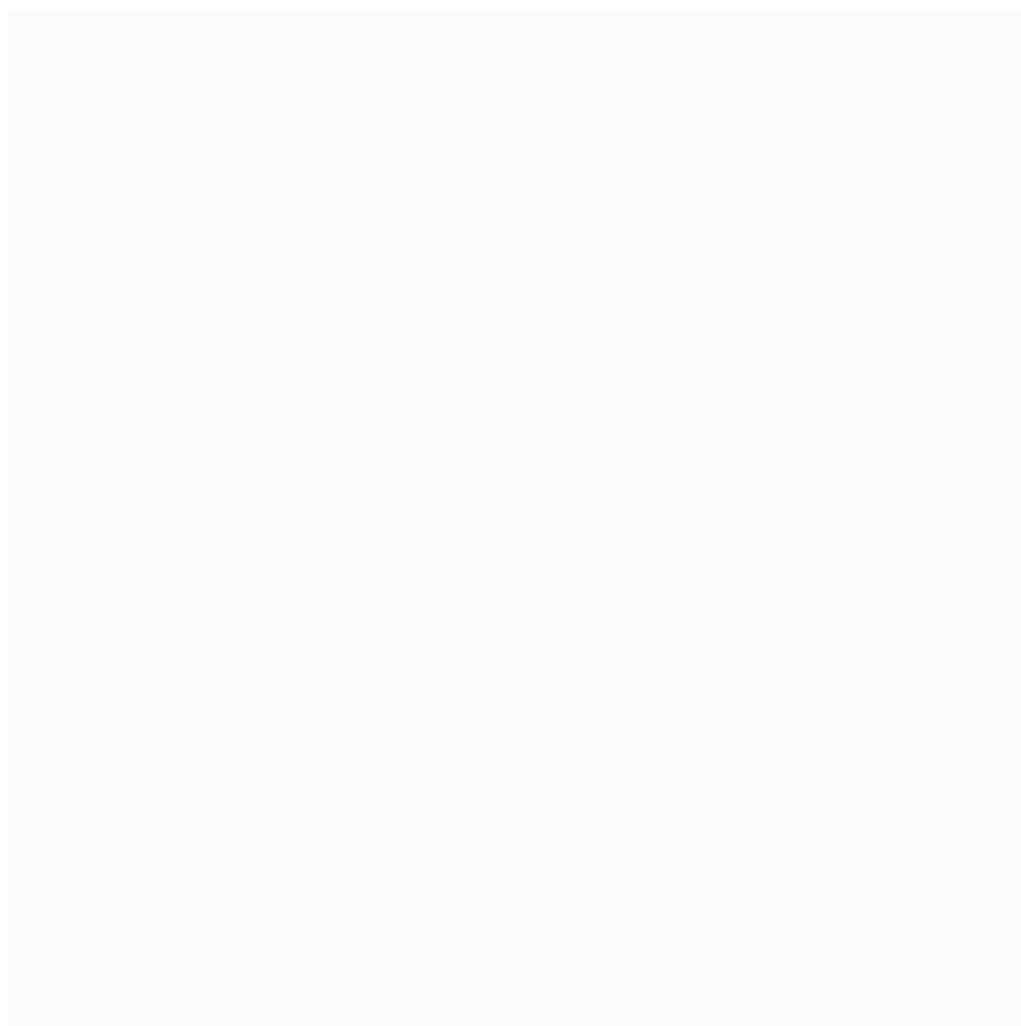
“La falta de profesionales no solo dificulta la atención adecuada a los pacientes. Sino que también limita la investigación en este campo, la cual es crucial para mejorar la calidad de vida de quienes padecen estas enfermedades”, ha explicado el Dr. Santonja.

Avances en el tratamiento de enfermedades neurológicas

A pesar de los desafíos, los expertos han destacado los importantes avances que se han logrado en los últimos años en el tratamiento de enfermedades que afectan al cerebro. El Dr. Alejandro Ponz de Tienda, otro de los coordinadores del encuentro, ha señalado que estos avances

están permitiendo mejorar el abordaje de pacientes con diversas afecciones. Como ictus, migraña, Párkinson, Alzheimer y epilepsia, entre otras patologías.

“Estamos viendo avances significativos en el diagnóstico y tratamiento de estas enfermedades. Lo que está permitiendo ofrecer una atención más personalizada y efectiva a los pacientes”, ha afirmado el Dr. Ponz de Tienda.



[Residencia Seniors Marbella](#)



Selecciona tu emisora

Cadena SER



Hora 14 Vigo

Sociedad

Una app desarrollada en Vigo permite detectar el deterioro cognitivo temprano

'The Mind Guardian' cuenta con el aval científico-tecnológico de la Sociedad Española de Neurología



"The Mind Guardian" app móvil

Redacción

Radio Vigo 27/03/2025 - 15:51 CET

PUBLICIDAD

La empresa gallega Innatial Developers ha desarrollado una aplicación



Cadena SER

Hoy por Hoy Àngels Barceló



Selecciona tu emisora

Cadena SER

Española de Psiquiatría y Salud Mental (SEPSM), explican desde Innatial Developers, firma que nació en Vigo en 2017.

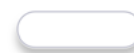
La empresa especializada en desarrollo de aplicaciones ha recurrido a la inteligencia artificial para esta iniciativa que ha contado con la colaboración con Samsung Iberia, el Centro de Investigación en Tecnologías de Telecomunicación de la Universidade de Vigo (atlanTTic), el Grupo de Neurociencia Traslacional del Instituto de Investigación Sanitaria Galicia Sur y la agencia de publicidad Cheil.

La aplicación, diseñada para tablets Android, presenta una prueba de autoevaluación de memoria para el cribado a gran escala de signos de deterioro cognitivo, síntoma transversal que aparece en las primeras fases de muchas enfermedades neurológicas y psiquiátricas.

Está destinada a personas mayores de 55 años sin síntomas evidentes y recrea una ciudad que simboliza la mente del usuario, donde este explora su memoria a través de tres misiones interactivas, que se basan en test convencionales usados en entornos sociosanitarios y diseñados con criterios de validez psicométrica, con una duración aproximada de unos 45 minutos.

Únete al **canal de WhatsApp** de la SER

"El desarrollo de esta aplicación ha representado un desafío multidisciplinario. Desde la creación de un entorno 3D y la integración de pruebas en una interfaz intuitiva, hasta incorporar el algoritmo de IA capaz de operar sin conexión a servidores externos", ha explicado uno de los cofundadores de la compañía fundada en Vigo.



Cadena SER
Hoy por Hoy Àngels Barceló



Selecciona tu emisora

Cadena SER

clínicos ni tratamientos médicos.

Vigo

Aplicaciones informáticas

Neurología

Contenido Patrocinado

Increíble: Calculadora muestra el valor de tu casa al instante (Échale un vistazo)

BrightLifeDaily.com | Patrocinado

Más información

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

solar-eco.es | Patrocinado

Leer más

Calcula al instante el precio de venta de tu vivienda (Consulta gratis)

Valor de la vivienda | Anuncios de búsqueda | Patrocinado

Más información

Nuevo Audi Q5: el SUV deportivo

AUDI

Ver oferta

Los emotivos vídeos de las hijas de Bruce Willis por su cumpleaños, con baile junto a Demi Moore incluido

Cadena SER

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

Paperela

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

solar-eco.es | Patrocinado

Más información

Nuevo Q5 Sportback: el SUV coué



Cadena SER
Hoy por Hoy Àngels Barceló

Últimas Noticias

Cada vez más gente se está yendo de vacaciones simplemente a dormir

Ser Noticia  • 26 marzo 2025

Uno puede irse de vacaciones por muchos motivos. Muchísimos. Para conocer nuevas culturas, maravillarse con paisajes y museos, comer bien, disfrutar en la playa, **esquiar**, practicar idiomas... De hecho si algo sobra son razones para tomarse un descanso fuera de casa. Lo que es menos frecuente es viajar básica y principalmente con el propósito de dormir. O al menos así lo era hasta ahora.

En una **sociedad hiperestresada** cada vez son más los viajeros (y negocios) que apuestan por un nuevo tipo de desconexión: el '**turismo de almohada**'.

Dormir, la tarea pendiente. Dormimos mal. O no todo lo que deberíamos. Hace más o menos un año Fundación Mapfre, la Sociedad Española de Neurología (SEN) y la Sociedad Española del Sueño publicaron **un estudio** que demuestra que solo el 24% de los jóvenes reconocen «dormir bien y lo suficiente». Es más, ocho de cada diez presentan algún síntoma relacionado con el insomnio.

Publicaciones relacionadas

La UE ha apostado su independencia minera frente a China al sitio más insospechado: Extremadura

🕒 27 marzo 2025



#Portada_EDO MEX Entrega Pedro Rodríguez rehabilitación del Centro Policial en Lomas de Guadalupe

#Toluca 🇲🇽 ⚡

🕒 27 marzo 2025



Estados Unidos eleva la tensión comercial con un nuevo golpe: impondrá un 25% de arancel a coches fabricados fuera del país

🕒 26 marzo 2025



Tú me entregas tu fúsil de asalto, yo te doy una lavadora: el plan de México para desarmar a su población

🕒 26 marzo 2025

Llevar una VPN en el móvil puede darnos seguridad extra incluso en un WiFi desconocido. Esta de Surfshark es un chollo ahora mismo

🕒 26 marzo 2025

Y el problema no es exclusivo de los jóvenes. La SEN calcula que **el 48% de los españoles** adultos no tiene un sueño de calidad y casi un tercio de la población se despierta con la sensación de no haber tenido un sueño reparador, porcentaje nada sorprendente si recordamos que **el 60%** de los españoles ha pasado por episodios de estrés que han afectado

a su día a día. En general, la World Sleep Society (WSS) calcula que un amplio porcentaje (**al menos el 45%**) de la población mundial padecerá algún trastorno del sueño grave a lo largo de su vida.





¿Para qué sirve un viaje? La pregunta quizás parezca sencilla, pero no tiene una única respuesta válida. Hay quien planifica sus viajes saturando sus agendas de visitas, excursiones, comidas y actividades, reduciendo al mínimo las horas del sueño, y quien se sitúa en el polo opuesto y lo que más valora cuando sale de casa es el descanso. Es más, hay ciertos casos en los que dormir no es un simple complemento, sino uno de los objetivos centrales (sino el único) del viaje.

Hace poco la plataforma de reservas de alojamientos al aire libre Pitchup **se dio cuenta** de que las menciones a «dormir» en su sección de «me gusta» y reseñas de clientes se habían disparado un 55% con respecto a 2023. Y ese es solo uno de los **muchos indicadores** que sugieren que cada vez hay más gente que valora la calidad del descanso cuando viaja y una industria dispuesta a cubrir esa necesidad.

Un concepto: turismo de almohada. Con ese telón de fondo, desde hace un tiempo ha ido ganando fuerza una modalidad de viajes centrada básicamente en esa idea: el descanso, el sueño de calidad. No se trata ya de hoteles que presumen de estar en barrios tranquilos o que ponen a disposición de sus clientes una extensa carta de almohadas, algo que en realidad **existe desde los años 60**. No. Hablamos de paquetes diseñados a propósito para mejorar el sueño de los visitantes, con tratamientos, especialistas y tecnología específicos.

El resultado es lo que se ha bautizado como **'turismo de almohada', 'sleep tourism'** o **'turismo del sueño'**, un nicho de mercado en el que hay negocios (**y destinos**) que han visto una oportunidad para diferenciarse y, de paso, participar en un mercado con buenas perspectivas. **Un informe** reciente de HTF Market Intelligence que analiza su horizonte hasta 2031 calcula de hecho que aumentará a una **tasa de crecimiento anual compuesta** del **7,8%** y llegará a mover sumas **cuantiosas**.





¿En qué consiste exactamente? La oferta es amplia. Igual que en cualquier otro nicho del **cada vez mayor** y más competitivo sector del turismo. Quien busca «turismo de almohada» tiene a su alcance experiencias **'Room to Dream'**, **paquetes** centrados en la calidad del sueño en clínicas de bienestar, **programas** de siete o incluso más días con terapeutas, **circuitos** con spa, baños de sal y vibración...

Incluso hay **campings y alojamientos** situados en plena naturaleza que han empezado a enfatizar precisamente las bondades de dormir bajo las estrellas. Todo por y para el descanso. La idea es atender al cliente, favorecer su sueño y, en ciertos casos, detectar sus problemas y que **aprenda a dormir bien**.

Recurriendo a la IA para dormir. En marzo de 2024 *The New York Times* (TNYT) elaboró **un reportaje** sobre alojamientos que incluso van más allá y han incorporado camas asistidas con IA, hipnoterapeutas de guardia, colchones capaces de conectarse con el smartphone, máscaras de calor y vibración e incluso cámaras especiales en la que los huéspedes pueden descansar sin ninguna tipo de distracción externa, como teles, teléfonos o incluso ventanas. Eso sí, no son para todos los bolsillos. En algún caso una sola noche cuesta **más de 1.700 dólares**.

Un demanda, una oportunidad. Hay quien ya ha visto en el «turismo de almohada» una oportunidad para diferenciarse en el sector. Tanto negocios como destinos. «Los hoteles, enfrascados en una lucha a muerte con Airbnb, han comenzado a explorar formas de competir ofreciendo servicios y comodidades en torno al objetivo principal de una estancia en un hotel: una noche de sueño reparador», **comenta a TNYT** Chekitan Dev, de la Universidad de Cornell.

La clave es que **«el paradigma anterior»** de las vacaciones, en el que lo importante eran los planes diurnos, empieza a ablandarse. Y eso es un filón para ciertos destinos que hasta ahora se veían penalizados precisamente por su aislamiento y escasa oferta de actividades. Suecia es un buen ejemplo. Sus zonas casi deshabitadas, temperaturas gélidas,

noches largas y cabañas apartadas en pleno bosque adquieren **un renovado atractivo** cuando lo que se busca es descansar.

Un cambio de enfoque. «La abundancia de naturaleza accesible, combinada con noches oscuras, temperaturas frescas y un énfasis cultural en la relajación hacen de Suecia un lugar ideal para el turismo del sueño», **comenta** el investigador Chistian Benedict a la BBC. Una reportera de la cadena se alojó de hecho en una pequeña cabaña en Svartsö situada a las afueras de un bosque con vistas a un lago. En su cuarto tenía solo una cama, una silla y una mesilla. Nada de tele, radio ni ningún otro estímulo que la pudiera distraer de lo realmente importante: descansar.

Su propuesta contrasta con la que se puede encontrar en otros hoteles o instalaciones situadas en países como Reino Unido, Tailandia o **Maldivas** (por citar solo algunos ejemplos), pero aspira a hacerse un hueco en el creciente negocio del «turismo de almohada». Uno en el que España también **ha movido ficha**.

Imágenes | **Andriyko Podilnyk**

En Xataka | **Japón se ha dado cuenta de que para acoger a 60 millones de turistas le falta algo: trabajadores en los hoteles**
source

[Home](#)[Quienes somos](#)[Que hacemos](#)[Actualidad](#)[Tienda](#)[Hazte socio/a](#)[Contacto](#)

< >

[Show all](#)

🕒 27 de marzo de 2025



ALZHEIMER/Consejos para la prevención

La enfermedad se dispara

La enfermedad de Alzheimer es una enfermedad neurodegenerativa progresiva que afecta principalmente a las personas mayores. Se caracteriza por el deterioro cognitivo como la pérdida de la memoria a largo plazo y la pérdida de las funciones ejecutivas, como la flexibilidad cognitiva y la planificación. La enfermedad de Alzheimer tiene un impacto significativo en la funcionalidad, que es la capacidad de una persona para llevar a cabo tareas cotidianas. Dependiendo del grado de afectación, también se pueden observar alteraciones de la conducta. Afecta a cada vez más personas en todo el planeta.

Los síntomas más frecuentes de la enfermedad de Alzheimer son los relacionados con la pérdida de la memoria. Sin embargo, también se manifiestan otros signos como, por ejemplo, problemas del lenguaje, dificultad para realizar tareas cada vez más simples,

orientación en el tiempo, espacio y personas, pérdida del juicio propio, dificultad para pensamientos elaborados, pérdida de objetos, así como cambios en el estado de ánimo y conducta o pérdida de iniciativa.



EN ESPAÑA



La enfermedad de Alzheimer es la causa de demencia más frecuente en España. Según los datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN), cada año se diagnostican en nuestro país unos 40.000 nuevos casos, que se suman a los 800.000 españoles que ya padecen esta patología. Si tenemos en cuenta que muchos casos no se diagnostican, las cifras podrían ser incluso peores, y no sólo en nuestro país.

LA ENFERMEDAD SE DISPARA

Para quienes cumplen 65 años, la probabilidad de desarrollar Alzheimer es de aproximadamente 1 en 20 durante la próxima década. A los 75, ese riesgo aumenta a 1 en 7. Y para quienes llegan a los 85, la probabilidad se dispara a 1 en 3. Más de 55 millones de personas en todo el mundo padecen demencia. De las cuales entre el 60% y el 70% se estima que tienen Alzheimer. Cifra que se prevé que aumente a 139 millones para 2050 debido al envejecimiento de la población. La demencia tiene un impacto económico considerable. Se estima que su costo anual ronda los 818.000 millones de dólares (752.560 millones de euros), lo que equivale a más del 1% del producto interno bruto mundial. Para 2030, se espera que se duplique, superando los 2 billones de dólares (1,8 billones de euros). Además de los costos directos, la demencia implica gastos indirectos significativos. Como la pérdida de ingresos de los cuidadores y el impacto en la atención social informal.

CLAVES PARA LA PREVENCIÓN

Es importante prevenir. Aquí damos algunas claves...





- Controle la presión arterial alta. La presión arterial alta o hipertensión puede tener efectos nocivos en el organismo y aumenta el riesgo de accidente cerebrovascular y demencia vascular y, por ende, tener consecuencias como mayor probabilidad de padecer Alzheimer.
- Controle la glucosa (azúcar) en la sangre. Los niveles de azúcar o glucosa sanguínea más altos de lo normal pueden provocar diabetes y aumentar el riesgo de enfermedad cardíaca, accidente cerebrovascular, deterioro cognitivo y demencia.
- Luche contra el sobrepeso y la obesidad. Tener sobrepeso o ser obeso aumenta el riesgo de problemas de salud relacionados, como la diabetes y las enfermedades cardíacas. Y otras asociadas...
- Consuma una dieta ecológica y saludable. Coma alimentos frescos, de temporada, locales, más vegetales que animales, y ecológicos. Y crudos, en buena medida.
- Haga ejercicio. Combata las actitudes sedentarias. Hacer ejercicio moderado tiene múltiples virtudes para la salud, en general, y también para la salud mental.
- Hay que combatir el abatimiento mental. Incluso si tiene una edad avanzada, manténgase mentalmente activo. Juegos de mesa, leer, escuchar música, escribir, ser creativo, estudiar cosas nuevas... Todo ello es muy positivo para no padecer Alzheimer.
- Tenga vida social y huya de la soledad. Reunirse con los familiares, ver a los nietos, comer con los hijos, visitar a los hermanos, ir de compras con los amigos... Uno de los factores que más está disparando la enfermedad es la soledad no voluntaria de una gran parte de la población. No tenga una vida virtual.
- Cuide su salud. Evite cronificar los problemas. Vaya a la raíz de los desequilibrios. No deje su vida en las manos de las farmacéuticas ni del sistema sanitario y su prevalencia yatrogénica. Busque opciones naturales para problemas de salud. Escuche más de una opinión. Tenga hábitos saludables en su vida.
- Duerma bien. Dormir mal es un factor de riesgo para el Alzheimer. Hay mucha gente que duerme muy mal. Pero hay soluciones. Consulte a los especialistas. Determinadas hierbas, una higiene del sueño estricta, utilizar gafas o luces rojas por la noche, abandonar las redes sociales a partir de ciertas horas, evitar la contaminación electromagnética en el área de descanso... le ayudarán.
- Evite lesiones en la cabeza. Tome medidas para evitar caídas y lesiones en la cabeza, como cerciorarse de que su casa sea segura contra las caídas, y usar zapatos con suelas antideslizantes que apoyen completamente los pies. Considere participar en programas en su área para la prevención de caídas. Además, use cinturones de seguridad y cascos para protegerse de las conmociones cerebrales y otras lesiones en el cerebro.
- Evite el alcohol y el tabaco. Detrás de muchos problemas de salud, también mentales, está la ingesta de alcohol. El cerebro es como una esponja. Años de consumo de alcohol



acaban afectándole. Lo mismo ocurre con el tabaco. Son dos hábitos muy nocivos. Inciden directamente en todo tipo de enfermedades. Algunas de ellas pueden ser “anticipos” del Alzheimer. Ambos hábitos pueden producir accidentes cardiovasculares. Y de ahí a la demencia y el Alzheimer hay un paso. Se puede vivir perfectamente sin alcohol y/o sin tabaco. Tampoco consuma otras sustancias estupefacientes, sean legales o ilegales.

- Viva lejos del estrés. El estrés es muy, muy nocivo. Puede llegar a ser peor que una mala dieta. Está detrás de muchas enfermedades y muy dolorosas. Viva lejos del estrés físico, emocional, profesional, sentimental, familiar... No queremos decir que viva aislado/a. Simplemente, queremos decir que intente vivir en la sociedad con normalidad pero manteniéndose, siempre que se pueda, con distancia ante ciertas personas y situaciones notablemente tóxicas.
- Sea generoso/a. La generosidad, el altruismo, las conductas sociales positivas... tienen muchas virtudes y ayudan a sentirnos mejor con nosotros mismos y a relajar nuestra alma. Los estudios al respecto muestran datos significativos en este asunto.
- Practique yoga, meditación, etc. Este tipo de prácticas, como la oración o el silencio, son también muy positivas y tienen un efecto preventivo con respecto a diversos tipos de demencias.
- Procure vivir y mantenerse alejado/a de zonas contaminadas. Por obvias razones. También pueden tener un efecto negativa en las enfermedades mentales.
- Consuma cúrcuma habitualmente. Si es posible, en su versión ecológica. Recientemente, se ha reevaluado la actividad de la cúrcuma en diferentes procesos clínicos y sus posibles beneficios en la salud, observándose efectos anticancerígenos al enlentecer el crecimiento de algunos tumores, efectos antiinflamatorios y una importante acción antimicrobiana, antiviral y también contra algunos hongos, entre ellos la *Candida albicans*. Posiblemente la utilización más importante hasta el momento actual haya sido para el tratamiento de la gastritis y acidez de estómago. Por otro lado, la curcumina es el principal polifenol que se encuentra en el curry de cúrcuma, y su ingesta reiterada, como señalan las investigaciones recientes, puede prevenir o mejorar los procesos neurodegenerativos que cursan con deterioro cognitivo como en la enfermedad de Alzheimer y en la enfermedad de Parkinson y en las demencias en general.

Antonio Sánchez

Share    

 2



Asociación Vida Sana
C/ Manigua, 41, local bajos.
08027 Barcelona

Síguenos en redes sociales



© 2025 Vidasana | All Rights Reserved

[Aviso legal](#) [Política de privacidad](#) [Política de devolución monetaria](#)

