

20minutos

---

# El ejercicio perfecto para hacer antes de irte a la cama, combatir el insomnio y dormir como un bebé

**EJERCICIOS** S.G. | NOTICIA 09.05.2025 - 18:00H



Dormir bien es básico para la salud física y emocional. Hay un tipo de entrenamiento que reduce el cortisol y ayuda a conciliar el sueño.

[Cuántas veces es normal despertarse por la noche en función de tu edad según la ciencia](#)

20minutos



El insomnio afecta a millones de personas en España. / Pixabay

Más de cuatro millones de adultos en España padecen insomnio, según datos de la **Sociedad Española de Neurología** (SEN), que también comparte la importancia del buen descanso nocturno para mantener la salud física y mental. Entre las principales causas de unas cifras de insomnio tan elevadas están **el estrés, el sedentarismo y un estilo de vida poco 'natural'** para que con al noche llegue el necesario descanso.

La ciencia ha demostrado ampliamente que la práctica de algún tipo de actividad física regular es un **arma eficaz para conseguir una correcta calidad del sueño**. A pesar de que hace años era ala recomendación del **ejercicio aeróbico** la más extendida, de un tiempo a esta parte la mayoría de los expertos aconsejan el **entrenamiento de fuerza** (eso sí, moderado) para favorecer el sueño.

#### NOTICIA DESTACADA



Esta es la cantidad exacta de peso que debes perder para mejorar tu densidad ósea a partir de los 55 años, según un estudio

### La (buena) relación entre la práctica deportiva y el descanso adecuado



#### DESTACADO



Damián Quintero consigue la mejor de sus recompensas en 'Supervivientes': '¡Llevamos 16 años juntos!'  
Miriam Bocanegra



Así es la nueva vida de Vanessa Pascual, 25 años después de 'Gran Hermano 1': 'No tengo un buen recuerdo'  
Gema Ceacero



Bertín Osborne sorprende con su imitación de Kiss y gana la quinta gala de 'Tu cara me suena'  
María del Mar López Barriónuevo



El hermano de David Broncano presenta el festival 'Música en Segura': 'En momentos de tensión, la música es un lugar de encuentro'  
María del Mar López Barriónuevo

#### MÁS INFORMACIÓN SOBRE:

[Salud](#)[Ejercicio](#)[Insomnio](#)[Dormir](#)[Entrenamiento](#)

## 20minutos



Las sentadillas son uno de los ejercicios de fuerza más efectivos. / Getty Images

El hecho de que el ejercicio físico regular ayuda a **conciliar el sueño de una manera más rápida y efectiva**, además de que reduce **los despertares nocturnos** y favorece la calidad general del descanso es algo ampliamente demostrado en estudios científicos.

Fundamentalmente, esta simbiosis se produce por la regulación de los ritmos circadianos, al contribuir el ejercicio regular a que el organismo produzca **melatonina, la hormona encargada de equilibrar el sueño** y sincronizar el ciclo de vigilia-sueño. Por otra parte, el deporte **disminuye los niveles de la hormona del estrés**, que es el cortisol, por lo que también ese extremo garantiza el descanso.

Aunque como hemos mencionado, tradicionalmente se aconsejaban los ejercicios aeróbicos, las nuevas corrientes apuntan mejor al **entrenamiento de fuerza** para combatir el insomnio, que afecta especialmente a la población adulta. Los ejercicios de fuerza, además de reducir el estrés, facilitan un sueño más profundo y disminuyen un 30 por ciento la gravedad de las **apneas obstructivas del sueño**.

### NOTICIA DESTACADA



El síntoma de inflamación que se manifiesta en la cabeza (y no en el estómago) según una nutricionista

## Para dormir: ejercicios de fuerza moderados, y una hora antes



El ejercicio de fuerza moderado debe hacerse, mínimo, una hora antes de irse a dormir. /

Para combatir el insomnio, no es necesario (ni bueno) hacer entrenamientos de fuerza extenuantes. Algunos estudios hablan de **sesiones de 30 a 60 minutos, de 2 a 4 veces por semana**, y con una intensidad moderada. Por supuesto, la frecuencia y la intensidad dependen de la situación física y las circunstancias de cada persona.

## 20minutos

esta recomendación es **activar los músculos sin sobrecargar** el cuerpo, evitando que la estimulación excesiva retrase **la conciliación del sueño**.

### NOTICIA DESTACADA



¿Has dormido mal? Nueve trucos para superarlo a lo largo del día

## Qué ejercicios practicar y consejos para mejorar el sueño



Un hombre practica ejercicio haciendo una plancha. / FREEPIK / DROBOTDEAN

El entrenamiento de fuerza como herramienta para enfrentarse al insomnio, requiere de **la constancia como primera premisa**. Debemos evitar pantallas antes de dormir, y elegir una hora que sea similar cada noche para acostarnos. Junto a los movimientos de fuerza, es imprescindible aportar **estiramientos como el yoga**, para potenciar aún más sus beneficios.

En cuanto al tipo de ejercicios, según los expertos, pueden ser desde las famosas **sentadillas (lentas, siempre con la espalda recta)** y llevando los glúteos hacia atrás), hasta las flexiones, pasando por **planchas (que debes aguantar durante 30 segundos en bloque)** y elevación de talones, para fortalecer las piernas.

### NOTICIA DESTACADA



Este es el único hábito que un cardiólogo sigue y recomienda después de cenar

## Referencias

*Danielle Pacheco, Heather Wright.* 'How it improves sleep, additional health benefits, and why timing is crucial'. Physical Activity and Sleep, Sleep Foundation. Consultado online en <https://www.sleepfoundation.org/physical-activity> el 22 de abril de 2025.


*Pakwan Bahalayothin, Kittiphon Nagaviroj, Thunyarat Anothaisintawee.* 'Impact of different types of physical exercise on sleep quality in older



ANDROID AYUDA » APLICACIONES » RECOMENDADAS

## Alerta temprana del deterioro cognitivo: The Mind Guardian en tu móvil

- The Mind Guardian combina inteligencia artificial y juegos validados científicamente para la detección precoz del deterioro cognitivo en mayores de 55 años.
- La app ofrece pruebas divididas en memoria episódica, procedimental y semántica, avaladas por sociedades científicas y con un 97% de precisión.
- Privacidad total: solo recoge datos anónimos y el informe generado orienta, pero no sustituye, al diagnóstico médico profesional.

 Lorena Figueredo  
08/05/2025 16:39

14 minutos



El envejecimiento de la población y el aumento de casos de demencia, especialmente de Alzheimer, están impulsando la **búsqueda de soluciones tecnológicas que puedan ayudar en la identificación temprana de signos de deterioro cognitivo**. En este contexto, surge The Mind Guardian, una aplicación gamificada para tablets Android diseñada específicamente para la autoevaluación de la memoria en personas mayores de 55 años. Su lanzamiento ha generado un enorme interés mediático por tratarse de una herramienta innovadora, gratuita y validada científicamente, capaz de detectar los indicios invisibles del deterioro cognitivo cuando aún es posible actuar para ralentizar o incluso detener la progresión de enfermedades neurodegenerativas.

Muchos usuarios, familiares y profesionales se preguntan cómo funciona realmente esta aplicación, qué la diferencia de otras iniciativas de autoevaluación cognitiva y, sobre todo, qué **beneficios reales puede tener para la vida diaria de las personas**. El objetivo de este extenso artículo es analizar al detalle todas las características de The Mind Guardian, su validación científica, su impacto social y sanitario, las garantías de privacidad y su potencial para cambiar el paradigma de la detección temprana del deterioro cognitivo en la era digital.

## ¿Qué es The Mind Guardian y por qué se ha convertido en noticia?

The Mind Guardian es mucho más que un simple videojuego para tablets Android: es una **herramienta de cribado diseñada con un enfoque clínico y científico, basada en inteligencia artificial y aprendizaje automático**. Su meta es ayudar a detectar los primeros síntomas de deterioro cognitivo en personas aparentemente sanas de más de 55 años, sirviendo como una alerta temprana frente a patologías como el Alzheimer o las demencias asociadas a la edad.

La aplicación es el resultado de una colaboración multidisciplinar entre Samsung, el centro de investigación atlanTTic de la Universidad de Vigo, el Instituto de Investigación Sanitaria Galicia Sur y la empresa Innatial Developers, con el **aval de la Sociedad Española de Neurología (SEN) y la Sociedad Española de Psiquiatría y Salud Mental (SEPSM)**. El desarrollo se fue fraguando desde 2014, con la creación de varias baterías de videojuegos para evaluar distintos tipos de memoria, y su transformación en una app accesible, gratuita y autoadministrable llegó tras sólidos ensayos de validación en centros sociosanitarios, asociaciones de familiares de Alzheimer como AFAGA y estudios internacionales de usabilidad.

Desde su lanzamiento oficial ha tenido una gran difusión mediática por su enfoque innovador, accesibilidad y su precisión del 97% en la **identificación de señales tempranas de deterioro cognitivo**, una cifra realmente significativa en la práctica clínica. La repercusión se debe, además, a que aborda un problema de salud pública: en España, 800.000 personas conviven con el Alzheimer, y hasta la mitad de los casos no se diagnostican hasta fases avanzadas, cuando las posibilidades terapéuticas y de planificación personal son mucho más limitadas.

## ¿Cómo funciona The Mind Guardian? Gamificación, IA y pruebas validadas

La clave del éxito de The Mind Guardian reside en su capacidad para combinar el rigor de las pruebas neuropsicológicas convencionales con una experiencia lúdica e intuitiva, facilitando que cualquier persona pueda evaluar su memoria desde casa en menos de 45 minutos y sin sensación de estar realizando un examen médico.

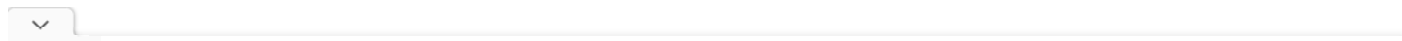
- **La experiencia de usuario comienza entrando en una ciudad virtual que simboliza las diferentes áreas del cerebro.** El recorrido se divide en tres misiones, cada una centrada en un tipo específico de memoria: episódica, procedimental y semántica.
- **El test de memoria episódica** invita a recorrer virtualmente la ciudad, observando y memorizando objetos, personas y lugares. Después, el reto consiste en reconocer y seleccionar esos elementos en un recorrido diferente, replicando la mecánica de la memoria episódica (la que nos permite recordar eventos y experiencias concretas en contextos determinados).
- **La prueba de memoria procedimental** desafía la agilidad y coordinación: el usuario debe seguir con el dedo un círculo en movimiento por la pantalla, que cambia de velocidad y dirección, obligando a mantener la atención y sincronizar el movimiento manual con la previsión mental, igual que cuando se aprende a montar en bici o se automatizan rutinas diarias.
- **Para evaluar la memoria semántica**, se presentan imágenes relacionadas entre sí, y solo una es la correcta en términos de asociación conceptual; el usuario debe relacionar correctamente las imágenes, una habilidad esencial que suele verse alterada en las fases iniciales del Alzheimer.

En cada una de las misiones, la aplicación **mide en tiempo real las respuestas del usuario, las decisiones, la exactitud y el tiempo de reacción**, enviando estos datos a algoritmos de inteligencia artificial entrenados previamente con muestras representativas de la población española. Tras completar la batería, la app genera un informe preliminar personalizado sobre el desempeño del usuario y si hay señales que aconsejen realizar nuevas pruebas o consultar a un profesional médico.



El proceso completo es anónimo, gratuito y sólo **requiere acceso a una tablet Android (compatible con versiones 8 o superiores)**, eliminando barreras tecnológicas y económicas y combatiendo el denominado «síndrome de bata blanca» (miedo o nerviosismo durante exámenes médicos tradicionales).

## Desarrollo científico y validación de The Mind Guardian: una década de investigación



A diferencia de muchas aplicaciones comerciales sin base empírica, **The Mind Guardian es el fruto de más de diez años de investigación académica y clínica**, avances en machine learning y pruebas piloto con cientos de mayores.

El origen del proyecto se remonta a 2014, cuando el Grupo de Ingeniería de Sistemas Telemáticos (GIST) y el centro atlantTic de la Universidad de Vigo impulsaron un proyecto experimental, inicialmente llamado Panoramix, cuyo fin era diseñar videojuegos que pudieran medir distintos dominios de la memoria y la atención. La idea base era aprovechar la **buena acogida de los videojuegos entre mayores** para sortear el estigma de las pruebas médicas cognitivas y obtener datos objetivos de manera divertida y amigable.

A lo largo de los años, el equipo interdisciplinar fue depurando los minijuegos y reduciendo el número de pruebas necesarias hasta identificar que bastaba con [evaluar la memoria](#) episódica, semántica y procedimental para alcanzar una validez estadística robusta. Entre 2016 y 2023, The Mind Guardian fue validada en centros de día, asociaciones de familiares de Alzheimer, residencias de mayores y grupos de voluntarios. Los resultados arrojaron una **precisión del 97% en la identificación de posibles signos de deterioro cognitivo leve o demencia**, con usabilidad confirmada por parte de los usuarios.

Además, otros 150 usuarios de distintos países participaron en la validación de usabilidad dentro de un proyecto europeo utilizando el Technology Acceptance Model (TAM), lo que confirmó la aplicabilidad internacional de la herramienta, aunque actualmente solo esté disponible en castellano y adaptada a la cultura española.

El trabajo científico producido por The Mind Guardian ha derivado en una tesis doctoral, numerosas publicaciones en revistas especializadas, y el reconocimiento de la Sociedad Española de Neurología y la Sociedad Española de Psiquiatría y Salud Mental, que avalan la aplicación como recurso de cribado (pero nunca de diagnóstico clínico).

## Características principales y ventajas diferenciales de la aplicación

The Mind Guardian cuenta con una serie de ventajas que la sitúan como una de las opciones más potentes actualmente disponibles para la autoevaluación de la memoria y la prevención del deterioro cognitivo:

- **Accesibilidad universal:** Está disponible de forma gratuita para cualquier usuario con tablet Android desde la Play Store y la Galaxy Store. No existen costes, suscripciones ni condiciones ocultas.
- **Enfoque preventivo e inclusivo:** Diseñada como autoprueba para mayores de 55 años sin síntomas clínicos evidentes, ayuda a superar la barrera del miedo y la falta de acceso a pruebas rutinarias en entornos sanitarios, ampliando la cobertura del cribado a grandes segmentos de la población.
- **Precisión del 97%:** Sus algoritmos, entrenados con datos reales de población española, garantizan una sensibilidad y exactitud muy superior a la media de dispositivos de autoevaluación no profesionales.
- **Experiencia gamificada e intuitiva:** El diseño de la interfaz, los minijuegos y la narrativa convierten la evaluación en una experiencia agradable, divertida, sin estigma ni presión, factor que ha sido clave para la alta aceptación entre los usuarios sénior.
- **Privacidad y anonimato:** Ni se recopilan datos personales sensibles ni se almacenan fuera de la sesión salvo consentimiento explícito. Los datos recogidos (edad, género y patrones de juego) solo se usan de forma anónima para mejorar los algoritmos científicos de la propia Universidad de Vigo.
- **Informe personalizado y recomendaciones:** Tras finalizar el test, el usuario recibe un informe con base científica donde se indican las áreas de memoria analizadas, el rendimiento y recomendaciones, entre ellas la repetición del test en seis meses en caso de resultados sospechosos, o la consulta médica si se detectan indicios más claros.
- **Reconocimiento científico y sanitario:** El aval de dos sociedades científicas de referencia nacional aporta seguridad y seriedad a la herramienta, que está pensada como recurso complementario a la atención clínica, nunca como reemplazo del

**EN DIRECTO**

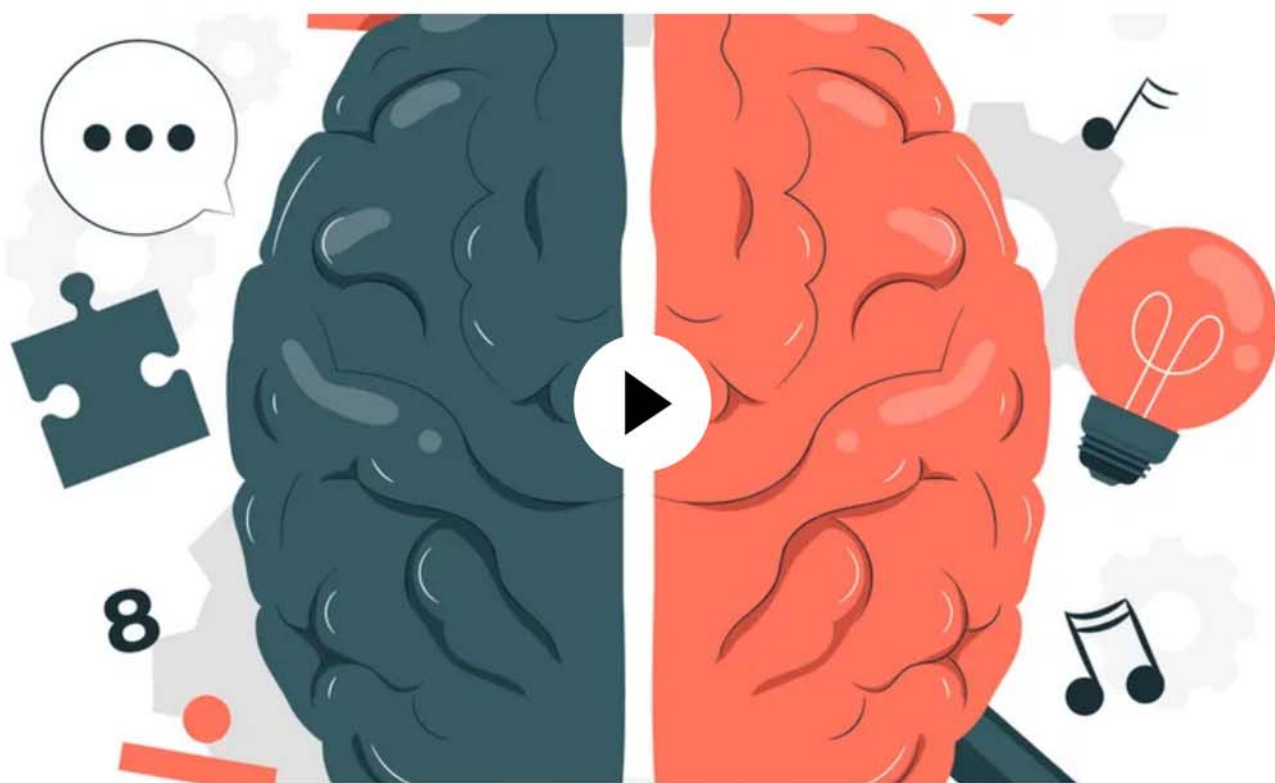
Robert Prevost se convierte en el papa número 267 de la historia como León XIV

**Salud**

Mente en blanco/

## Así reacciona tu cerebro cuando dejas la mente en blanco

¿Es posible dejar la mente completamente en blanco? Un estudio analiza cómo reacciona nuestro cerebro ante la ausencia de pensamientos en estado de vigilia.



Qué hace tu cerebro cuando dejas la mente en blanco | Freepick



**Miriam Vázquez**

Publicado: 08 de mayo de 2025, 17:00



¿Alguna vez has pulsado el off de tu cerebro y has dejado la **mente en blanco**? No pensar en nada resulta para muchas personas un auténtico ejercicio de concentración, tal es la complejidad de este estado que no existe una descripción objetiva de qué se siente en dicho momento.

Hay quienes hablan de una **sensación de "somnolencia"**, otros de "una completa **ausencia de consciencia**" e incluso de "**lapsos de atención**". Esta experiencia es íntima y subjetiva y no hay un patrón que se repita en determinadas situaciones o personas.

En la encuesta de WhatsApp de la semana que viene, decidisteis que hablásemos de qué ocurre en nuestro cerebro cuando dejamos la mente en blanco y, como siempre, vuestros deseos son órdenes. De la mano de **Javier Camiña**, vocal de comunicación de la **Sociedad Española de Neurología**, vamos a intentar agitar nuestro cerebro en esos momentos de parón.

Un equipo internacional de neurocientíficos y filósofos de instituciones como el Centro de Investigación en Neurociencias de Lyon (Francia), la Universidad de Lieja (Bélgica) y la Universidad de Monash (Australia) explica en un informe que durante la vigilia, nuestros pensamientos transitan entre diferentes contenidos, pero en ciertos momentos, **esos pensamientos se nos muestran como vacíos de contenido** y es entonces cuando se habla de mente en blanco. El doctor Camiña explica que dicho estudio "analiza una serie de pensamientos o situaciones que comparan con tener la mente en blanco, pero no todo el mundo alcanza la misma situación. Parece que hay personas con una facilidad mayor que otras. Pero el estudio se centra en ese estado intermedio que hay entre la vigilia y el sueño, en el cual simplemente una persona no evoca los mismos pensamientos. Hay diferencias de concepto entre el 'he olvidado lo que tenía en la cabeza' o 'estoy distraído y no soy capaz de evocar nada o no tengo nada'".

Aunque guarda cierta relación, es relevante diferenciar esta situación de la **meditación**. "La meditación sería estar absolutamente consciente de mi propio cuerpo, pero absolutamente vacío de contenido de otros pensamientos que me estén interrumpiendo. Pongo el foco en una situación de autoconsciencia. El artículo se centra bastante en lo que es la identificación



de que durante esa consciencia plena no estamos siendo plenamente conscientes de lo que está pasando. Digamos que nuestro modo por defecto del cerebro sigue funcionando, pero quizás no puede escoger el foco en esa situación", explica el neurólogo.

Anteriormente, la mente en blanco solo se estudiaba mediante investigaciones y experimentos desarrollados para estudiar la **divagación mental**. En este trabajo se incluyen los datos extraídos de **observar la actividad cerebral de los participantes** y de él se entiende que "hay una conectividad positiva y alta con todas las áreas del cerebro por igual. Digamos que hay una dificultad alta para elegir esa actividad prioritaria en ese momento. Es como si un ordenador tiene varios programas abiertos y no puede elegir uno en concreto. Entonces, digamos que hay una interrelación entre ellos, no es que esté apagado. Hay una actividad, pero simplemente, nada pasa a primer plano y eso es lo que hace que sean incapaces de que funcione como siempre la memoria, la atención, o el lenguaje".

Preguntamos al doctor Camiña si entre hombres y mujeres se aprecian diferencias a la hora de dejar la mente en blanco, algo que podría relacionarse con uno de los prejuicios de género más asentados en nuestra sociedad. **¿Son los hombres capaces de hacer dos cosas al mismo tiempo?** Con sentido del humor, reconoce que "hay diferencias a nivel de atención y de procesamiento de la información entre hombres y mujeres" por lo que podría ser probable que ellos tomen decisiones de una manera más determinada, mientras que el pensamiento de las mujeres tiene en cuenta mucha más información y su proceso de razonamiento puede ser diferente". Pero dicho esto, el doctor no puede dar una respuesta tajante de quiénes experimentan con mayor frecuencia el estado de la mente en blanco.

Según el estudio internacional, que se ha publicado en la revista 'Trends in Cognitive Sciences', la frecuencia de la mente en blanco varía mucho entre distintas personas, pero una persona experimenta el fenómeno aproximadamente entre el 5% y el 20% del tiempo en promedio. ¿Y qué se observó en estos momentos? **Cuando el cerebro se queda dormido tras tareas de atención sostenida, la frecuencia cardíaca y el tamaño de las pupilas disminuyen** y el cerebro muestra una menor complejidad de señales. Se aprecian interrupciones en el procesamiento sensorial y ondas electroencefalográficas lentas, similares a las del sueño.

La mente en blanco ocurre tanto a individuos neurotípicos como personas

que no son neurotípicas, si bien es cierto que se aprecia que las personas con trastorno por déficit de atención con hiperactividad (TDAH) los sufren con más frecuencia. El doctor puntualiza que "el estudio se centra en analizar qué ocurre en el cerebro cuando se tiene la mente en blanco. Desde el punto de vista práctico, tener la mente en blanco es algo que vamos viendo durante el día, pero a partir de ahí, no quiere decir que una persona pueda ser más o menos productiva si tiene mucho tiempo la mente en blanco. Hay diversos estudios que relacionan una **mayor capacidad de creatividad cuando nos hemos aburrido**, cuando hemos estado fuera de tener tantos estímulos, por tanto, la mente en blanco forma parte de la normalidad".

---

## Más Noticias



La EMA advierte: un fármaco para la calvicie puede causar ideas suicidas y pide medidas para "minimizar el riesgo"



Una pandemia, una guerra, Filomena, la DANA, un apagón..."lo siguiente es que lleguen los aliens"



Los a  
com  
las re

---

Síguenos en nuestro [canal de WhatsApp](#) y no te pierdas la última hora y toda la actualidad de [antena3noticias.com](https://www.antena3noticias.com)

**Los tatuajes de gran tamaño pueden aumentar el peligro de padecer cáncer cutáneo o linfático**

## Noticias

Home / [Noticias](#) / "The Mind Guardian", un innovador juego desarrollado por Cheil Spain y Samsung para la detección temprana del alzhéimer

# Cheil

09 de mayo de 2025

## "The Mind Guardian", un innovador juego desarrollado por Cheil Spain y Samsung para la detección temprana del alzhéimer

Esta experiencia interactiva, ambientada en una ciudad virtual inmersiva de mundo abierto, fusiona entretenimiento y tecnología, poniendo el foco en la salud y con el objetivo de conectar con la generación X.

Un año más, la agencia Cheil y Samsung han desarrollado, de manera conjunta, un proyecto enmarcado en la iniciativa local "Tecnología con propósito", que permite poner en valor el rol de la tecnología y de la inteligencia artificial con un claro impacto positivo en la sociedad española. Con "The Mind Guardian" presentan una innovadora aplicación basada en inteligencia artificial que, a través de la gamificación, realiza una prueba de autoevaluación de memoria para el cribado a gran escala de signos de deterioro cognitivo, un síntoma común en las fases tempranas de enfermedades como el Alzheimer.

En palabras de Kelly Kim, CEO de Cheil Spain: *"The Mind Guardian" es un paso más dentro de Tecnología con propósito, una plataforma que cumple 10 años en este 2025 y que representa el compromiso común entre Cheil y Samsung por desarrollar proyectos de largo recorrido que, a través de la tecnología, lleven asociado un compromiso social positivo*".

Según recientes estudios, los primeros signos de alzhéimer suelen aparecer alrededor de los 55 años. Sin embargo, muchas personas en este grupo de edad no son conscientes de la necesidad de revisiones médicas de esta especialidad en esta etapa de sus vidas, o simplemente temen recibir resultados alarmantes. A pesar de que la detección temprana es vital para intervenir a tiempo y poder brindar a los pacientes hasta diez años más de calidad de vida, se estima que el 80% de los casos de alzhéimer temprano permanecen sin diagnosticar en España, según la Sociedad Española de Neurología (SEN).

En este contexto, el videojuego "The Mind Guardian" transforma la manera y la velocidad con la que se aborda la salud cognitiva al presentar una prueba real y científicamente probada como algo sencillo, divertido y, sobre todo, efectivo. Este avance supone un hito en el ámbito de la salud y la tecnología aplicada para romper barreras, facilitando así la detección precoz de demencias como el alzhéimer, una enfermedad que sólo en España alcanza a 800.000 personas..

A través de las diferentes pantallas, los jugadores recorren un paisaje urbano en primera persona, completando diversas tareas que recrean escenarios y actividades cotidianas. Cada elección, decisión y acción que realizan es procesada y analizada por una IA avanzada, que ofrece una evaluación completa de su estado de salud cognitiva con una precisión del 97%. En menos de 45 minutos, los jugadores reciben un informe

detallado, que sirve como un recurso valioso para que los profesionales de la salud inicien evaluaciones y tratamientos adicionales.

*"A diferencia de la mayoría de campañas relacionadas con el Alzheimer, 'The Mind Guardian' no busca concienciar sobre la enfermedad, sino actuar y crear una herramienta práctica y tangible para abordar el problema lo antes posible", afirma Alejandro Di Trolío, European Creative Chairman de Cheil.*

### **El factor social para el desarrollo de tecnología con propósito.**

Disponible para cualquier tablet Android, ya son más de 25.000 personas las que han descargado el juego para poder recibir un informe con datos clave personalizados sobre tres ámbitos: la memoria episódica, la semántica y la procedimental.

Esta app promete revolucionar el panorama de la salud cognitiva, haciendo que las pruebas sean más atractivas y accesibles a través de una herramienta disponible para todos, en cualquier lugar. No obstante, la app no sustituye en ningún momento el diagnóstico clínico, sino que puede contribuir a que el análisis temprano aumente la calidad de vida hasta en 10 años y reduzca los efectos de las demencias hasta en un 40%.

*"El proceso creativo y de desarrollo ha sido exhaustivo y no podía ser de otra manera, ya que no se trata sólo de una simple campaña de comunicación. Nuestro objetivo es hacer que la tecnología sea accesible y cercana, utilizando la creatividad para inspirar un cambio y un impacto reales, y se requiere un gran esfuerzo colectivo para lograr algo como 'The Mind Guardian'", enfatiza Di Trolío.*

Con el objetivo de mejorar vidas a través de la tecnología, este juego se enmarca en la plataforma "Tecnología con Propósito" de Samsung España. La colaboración entre la compañía de tecnología y Cheil Spain cuenta con un exitoso historial de más de 120 premios.

Desarrollado durante dos años de colaboración con la Universidad de Vigo y avalado por la Fundación CEAFA (Confederación Española de Asociaciones de Familiares de Personas con Alzheimer y Otras Demencias), "The Mind Guardian" refleja el compromiso de impulsar la creatividad para abordar problemas importantes y democratizar el acceso a herramientas innovadoras. Además, cuenta con el aval científico de la Sociedad Española de Neurología (SEN) y de la Sociedad Española de Psiquiatría y Salud Mental (SEPSM).

Ibex 35 **0,56%**

S&P 500 **-0,07%**

Petróleo Brent **2,44%**

Eurostoxx 50 **1,67%**

Valor del dólar en euros **1,29%**



CincoDías

PS

SUSCRÍBETE

## Extras

CRÓNICA DE LA BOLSA

El acuerdo comercial entre China y Estados Unidos impulsa a las Bolsas europeas

CONTENIDO PATROCINADO

# Cuando el móvil te ayuda a dormir mejor

La 'app' de telemedicina de DKV, Quiero cuidarme Más, incorpora una novedosa funcionalidad para acabar con los trastornos del sueño



Un asegurado interactúa con Personal Doctor.  
FOTO CEDIDA POR DKV (GETTY IMAGES)

B.C.

Madrid - 12 MAY 2025 - 09:50 CEST



Un 48% de  
la Sociedad  
hipertensi  
desarrolla

tos de  
la  
os o



Entre las recomendaciones para conciliar mejor el sueño está pasar menos tiempo expuestos a las pantallas. Pero ¿y si a través de una de esas pantallas tuvieras ayuda profesional para dormir más y mejor? Eso es lo que DKV ha hecho con su *app* de telemedicina, Quiero cuidarme Más, y su nueva funcionalidad: un chat médico con especialistas en trastorno del sueño, disponibles las 24 horas del día, los siete días de la semana, quienes valorarán tu problema actual con el objetivo de ayudarte a dormir mejor.

## Medico 24 horas

La funcionalidad de trastorno del sueño es la última novedad de la aplicación de telemedicina de DKV, una plataforma donde los asegurados pueden cuidar todos los aspectos de su salud: consultas médicas, rehabilitación, recetas, historial médico, planes de prevención, salud mental... Sin listas de espera, sin copagos y sin límite de sesiones. Y gratis para todos los clientes de salud de DKV, a diferencia de otras aplicaciones del mercado.

La piedra angular de la aplicación son las consultas médicas, ya que los asegurados tienen a su disposición un médico general, 24 horas al día, los 365 días del año, para realizar cualquier tipo de consulta, por chat o videollamada, al instante. Y, además, de lunes a viernes, videoconsultas con la mayoría de especialidades médicas: dermatología, cardiología, pediatría, digestivo...

Si el asegurado no sabe qué especialista es el más idóneo para tratar su caso, la aplicación cuenta con un analizador de los síntomas, que permite hacer una primera evaluación contestando a una serie de preguntas que les van guiando para conocer qué les ocurre y poder ser atendidos por un médico.

## Receta y ‘coach’

Estos servicios se ven reforzado por otras funcionalidades que permiten que la experiencia de cuidado de la salud sea completa: desde solicitar una receta médica electrónica o consultar dudas sobre un medicamento, a través de Mi Farmacia; hasta recibir y poder compartir los resultados de analíticas, gracias a la carpeta de salud o consultar el historial médico privado, con la recién incorporada Mi Historia Clínica.



Una madre con su hijo realiza una videoconsulta.  
FOTO CEDIDA POR DKV (GETTY IMAGES)

Sin embar  
ayudar coi

esión,

Por ello, Quiero cuidarme Más incorpora los servicios de un *coach* de salud para mejorar la actividad física, colesterol o dejar de fumar, entre otros, y de una comadrona digital para mujeres embarazadas o que acaban de ser madres y necesitan contactar con una comadrona para resolver dudas sobre los cuidados del bebé, la lactancia, y otros aspectos de su salud.

También los cuidados de un fisio online. Desde la aplicación, un equipo de fisioterapeutas especializados en rehabilitación digital valora el estado de salud del asegurado a través de una videoconsulta y crea un plan personalizado. Gracias a la cámara del móvil y a los algoritmos de la inteligencia artificial de la plataforma, los fisioterapeutas tutorizan y corrigen la ejecución de los ejercicios en tiempo real.

Y, no menos importante, un servicio denominado Cuida tu mente, con el que los asegurados pueden controlar sus propios indicadores de salud mental, solicitar una primera orientación psicológica por chat, posteriores consultas de psicología o psiquiatría y acceder a recursos para el cuidado del bienestar emocional.

Todo ello, complementado con seis planes de prevención: dejar de fumar, pérdida de peso, prevención del cáncer de próstata, embarazo y parto saludable, prevención del cáncer de cuello de útero y prevención del cáncer de mama.

Personal Doctor

En esa estrategia que pone en el centro satisfacer las necesidades de los asegurados y facilitar el acceso a la medicina, la compañía lanzó en 2023 [Personal Doctor](#), un seguro de salud digital pionero diseñado para redefinir la medicina personalizada, dado que permite al asegurado elegir un médico de cabecera con nombre y apellidos entre los que ofrece la compañía, aunando lo mejor de lo presencial y lo digital en un mismo producto.

Una vez elegido, este médico personal es el encargado de la gestión de la salud del asegurado de manera proactiva. De este modo, se recupera la relación de cercanía del médico de familia de siempre, que conoce a los pacientes y crea un vínculo de confianza, y que, gracias a ese trato personalizado, puede tener un conocimiento en profundidad del asegurado. En todas las consultas, sean mediante chat, llamada o videollamada, la persona asegurada es atendida por su médico.

Además, los asegurados disponen de un contacto administrativo para realizar gestiones como autorizaciones o gestiones de citas, haciendo este seguro más práctico en el servicio de urgencias y procesos y más libre de burocracia.

Búsqueda constante de innovación

Estas son las principales funcionalidades del ecosistema de salud digital de DKV, en las que la compañía lleva año trabajando. El año 2020 supuso un punto de inflexión en la digitalización para garantizar el mismo nivel de servicio a distancia, adaptando los procesos y transformándolos para mantener la confianza de los asegurados y la atención de calidad que siempre se había dado.

Desde entonces, DKV ha invertido mucho tiempo y dedicación en el desarrollo de su oferta digital y de las relaciones con el ecosistema convirtiéndose, hoy en día, en una compañía líder en innovación en salud de su sector. En esa estrategia que pone en el centro satisfacer las necesidades de los asegurados y facilitar el acceso a la medicina.

A cierre de 2024, Quiero cuidarme Más alcanzó las 157.340 descargas, sumando un total de 973.210 desde su lanzamiento. Entre las otras cifras a destacar, la *app* registró 186.406 usuarios ese año, se realizaron 688.301 sesiones y se concertaron 41.757 citas. El servicio que más se utilizó fue el chat médico, con 137.227 sesiones, un 14,8% más que en 2023.

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

f X

COMENTARIOS 0

ARCHIVADO EN

Salud · DKV · Seguros · Empresas · Telemedicina

Se adhiere a los criterios de Más información

Si está interesado en licenciar este contenido, pinche aquí

CONTENIDO PATROCINADO

Normas

The Trust Project

7 consejos para generar riqueza con 350.000 €

Una forma





Friday, May 9, 2025

**DIARIO PAMPERO (HTTPS://  
DIARIOPAMPERO.COM/)**



(HTTPS://

DIARIOPAMPERO.COM/)

Diario Pampero es Noticias y Actualidad

**RADIO EN VIVO**  
**Pampero 98.3**



(<https://diariopampero.com/radiopampero/>)



(<https://diariopampero.com/la-provincia-financiara-el-proyecto-para-dotar-de-agua-cloacas-y-desagues-al-barrio-lowo-che-de-toay/>)



(<https://diariopampero.com/leon-xiv-el-primer-papa-estadounidense-con-profundo-perfil-latinoamericano/>)



(<https://diariopampero.com/explorar-todo-el-fondo-marino-llevaria-100-000-anos/>)

**La Pampa** (<https://diariopampero.com/la-pampa/>)

Nacionales (<https://diariopampero.com/nacionales/>)

Internacionales (<https://diariopampero.com/internacionales/>)

Noticias (<https://diariopampero.com/blog/>)

Farmacia en Castex (<https://diariopampero.com/farmacia-de-turno-para-castex/>)

# NARCOLEPSIA: EL TRASTORNO DEL SUEÑO QUE SE CONFUNDE CON ANSIEDAD



📅 08/05/2025 (<https://diariopampero.com/narcolepsia-el-trastorno-del-sueno-que-se-confunde-con-ansiedad/>)    👤 Redactor (<https://diariopampero.com/author/redactor/>)

HOME ([HTTPS://DIARIOPAMPERO.COM](https://diariopampero.com)) DESTACADAS ([HTTPS://DIARIOPAMPERO.COM/DESTACADAS/](https://diariopampero.com/destacadas/)) NARCOLEPSIA: EL TRASTORNO DEL SUEÑO QUE SE CONFUNDE CON ANSIEDAD

## Narcolepsia: el trastorno del sueño que se confunde con ansiedad y puede tardar más de una década en diagnosticarse



La narcolepsia es un trastorno neurológico crónico, frecuentemente confundido con ansiedad o fatiga. Provoca somnolencia intensa y pérdida de fuerza muscular, y puede tardar años en ser correctamente diagnosticado. Aunque no tiene cura, un tratamiento adecuado permite mejorar la calidad de vida de quienes la padecen.

*Somnolencia extrema, pérdida repentina de fuerza muscular y estigmas sociales complican el diagnóstico de una enfermedad poco comprendida*

## La narcolepsia afecta el ritmo del sueño y suele pasar desapercibida

La narcolepsia es un trastorno neurológico crónico que interfiere con el ciclo sueño-vigilia y se manifiesta a través de síntomas como **somnolencia diurna persistente**, **episodios de sueño involuntario y cataplejía**: una pérdida repentina de tono muscular provocada por emociones intensas. Lejos de ser un simple problema de cansancio, este cuadro complejo suele ser confundido con cuadros de ansiedad, estrés o depresión, lo que dificulta su detección temprana.

Investigaciones médicas indican que muchas personas con narcolepsia presentan niveles muy bajos de hipocretina, un neurotransmisor que regula la vigilia y que, en

estos casos, es destruido por el propio sistema inmune. **Esta evidencia ha llevado a la comunidad científica a clasificar la narcolepsia tipo 1 como una enfermedad de origen autoinmune.** Estudios recientes han hallado anticuerpos que atacan las neuronas responsables de producir esta sustancia, reforzando esta teoría.

### Síntomas subestimados y diagnósticos tardíos

**Los episodios pueden ocurrir en cualquier contexto, incluso mientras la persona está trabajando, conversando o conduciendo.** Esta imprevisibilidad convierte la narcolepsia en una condición de alto impacto en la vida diaria. La Mayo Clinic destaca que, además de la somnolencia, los pacientes pueden experimentar alucinaciones hipnagógicas, parálisis del sueño y alteraciones en el descanso nocturno.

La dificultad para distinguir sus síntomas de otros cuadros clínicos provoca un retraso promedio de entre 7 y 15 años en el diagnóstico, según la Sociedad Española de Neurología. **Para confirmar la enfermedad se requieren estudios especializados, como la polisomnografía y el test de latencias múltiples.** En algunos casos, se complementan con análisis genéticos para detectar predisposición hereditaria.

Aunque no existe una cura definitiva, los tratamientos actuales combinan medicación para estimular el estado de alerta con rutinas de sueño estrictas, dieta balanceada, ejercicio físico regular y apoyo psicológico. **Estos enfoques mejoran la calidad de vida y permiten que muchas personas con narcolepsia mantengan una vida activa y laboralmente productiva.**

**A menudo estigmatizados como personas “flojas” o “poco comprometidas”, quienes padecen narcolepsia enfrentan prejuicios que agravan su situación emocional y dificultan su integración social.** Es fundamental generar conciencia sobre esta enfermedad para promover el diagnóstico temprano y reducir el impacto de los estereotipos.

(<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.hys.radiopampero>)



**DESCARGAR APLICACIÓN DE LA RADIO EN VIVO** (<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.hys.radiopampero>)



**Gracias por estar en Diario Pampero, visítanos para estar informado!**

Si necesitas parte de este contenido, no olvides citar la fuente de información. Respetamos a quienes producen contenidos, artículos, fotos, videos. Compartimos información de La Pampa para los



pampeanos y te informamos sobre toda la actualidad nacional e internacional destacada.

***Si compartes nuestro contenido, nos ayudas a crecer como medio de comunicación!***



# ÚLTIMAS NOTICIAS



## DIARIO PAMPERO



(<https://whatsapp.com/channel/0029VaFGkYA84Om6wKs6K10X>)





## Salud Bienestar

# Un estudio demuestra que comer alimentos ultra-procesados podría acelerar los primeros signos de la enfermedad de Parkinson

- \* *Un mayor consumo de este tipo de productos puede llegar a ser muy perjudicial para la salud*
- \* *El alimento que cuanto más comes más cerca estás de sufrir párkinson, según un estudio científico*
- \* *Un estudio confirma que el trastorno del sueño de fase REM es el precursor del Parkinson*



Hombre con Parkinson | iStock



elEconomista.es

17:11 - 8/05/2025

Según la [Sociedad Española de Neurología](#), cada año se diagnostican en España unos **10.000 nuevos casos de Parkinson**, y se estima que 150.000 están afectadas por esta enfermedad neurológica crónica y progresiva. Además, un 15% de los casos diagnosticados actualmente, corresponden a personas menores de 50 años. Por ello, científicos y expertos trabajan a diario para encontrar la manera de prevenir y evitar este problema.

Las personas que **consumen más alimentos ultra-procesados**, como cereales fríos para el desayuno, galletas y perritos calientes, tienen mayor probabilidad de presentar síntomas tempranos de la enfermedad de Parkinson que quienes consumen muy pocos alimentos ultra-procesados, según un estudio de la Universidad de Fudan en Shanghái, China.





El estudio, publicado en 'Neurology', la revista médica de la Academia Americana de Neurología, no demuestra que consumir más alimentos ultra-procesados provoque síntomas tempranos de la [enfermedad de Parkinson](#); solo muestra una asociación. Los investigadores buscaron signos de la enfermedad de Parkinson prodrómica, que es la **etapa más temprana**, cuando comienza la neurodegeneración.



| La parte de casa que casi nadie limpia y (da un aspecto de mucha suciedad a ...

Sin embargo, los **síntomas más característicos** de la enfermedad de Parkinson, como temblores, problemas de equilibrio y lentitud de movimientos, aún no han aparecido. Estos primeros síntomas pueden aparecer años o incluso décadas antes de que aparezcan los síntomas típicos.

"Llevar una dieta saludable es crucial, ya que se ha asociado con un menor riesgo de [enfermedades neurodegenerativas](#), y las decisiones



doctor Xiang Gao, del Instituto de Nutrición de la Universidad de Fudan en Shanghái, China.

"Cada vez hay más evidencia de que **la dieta podría influir en el desarrollo de la enfermedad de Parkinson**. Nuestra investigación demuestra que consumir demasiados alimentos procesados, como refrescos azucarados y refrigerios envasados, podría estar acelerando la aparición de los primeros signos de la enfermedad de Parkinson", añade.



*Ancianos comiendo / iStock*

## A tener en cuenta

El estudio incluyó a 42.853 personas con una edad promedio de 48 años que no presentaban enfermedad de Parkinson al inicio del



completaron cuestionarios de salud.

Los investigadores revisaron los resultados para determinar si presentaban **signos tempranos de la enfermedad**, como trastorno del [comportamiento del sueño](#) con movimientos oculares rápidos, estreñimiento, síntomas depresivos, dolor corporal, alteración de la visión del color, somnolencia diurna excesiva y disminución del olfato.

Después de ajustar factores como la edad, la actividad física y el tabaquismo, los investigadores descubrieron que los participantes que comían 11 o más porciones de alimentos ultra-procesados por día **tenían una probabilidad 2,5 veces mayor de tener tres o más signos tempranos de la enfermedad de Parkinson** en comparación con los que consumían menos de tres porciones por día.

Al observar los primeros signos individuales de la enfermedad de Parkinson, los investigadores también descubrieron que comer más alimentos ultra-procesados estaba **vinculado a un mayor riesgo de sufrir casi todos los síntomas** excepto el estreñimiento.

## Relacionados

[Un estudio confirma que el trastorno del sueño de fase REM es el precursor del Parkinson](#)

[Investigadores descubren nuevos biomarcadores del párkinson que favorecerán el desarrollo de una medicina personalizada](#)



3 MESES  
POR 1€

EN DIRECTO

Feijóo reúne a la Ejecutiva del PP en pleno debate interno sobre si adelantará el Congreso del partido



La farmacéutica Helena Rodero.

## Helena Rodero, farmacéutica: "Los que toman kiwi con este fruto seco antes de dormir mejoran la calidad de sueño"

- Solo necesitarás combinarlo con estos dos aliados naturales para dormir mejor sin necesidad de recurrir a ningún fármaco.
- **Más información:** [Doctor Makary, cirujano: "Si los médicos te decimos que 'tienes intestino irritable', queremos decir que 'no tenemos ni idea'"](#)



Alba Llano

Publicada 10 mayo 2025 15:38h



# Qué es la narcolepsia, el trastorno autoinmune del sueño que puede ser confundido con ansiedad o estrés

Por **Sala de Noticias** - 08/05/2025



La narcolepsia es un trastorno neurológico que afecta la regulación del sueño y la vigilia (Imagen Ilustrativa Infobae)

La narcolepsia es un trastorno neurológico de gran complejidad, cuyo impacto en la vida cotidiana puede ser profundo y debilitante, afectando la regulación del sueño y manifestándose en síntomas como somnolencia extrema durante el día y pérdida súbita de tono muscular ante ciertos estímulos emocionales. Esta condición es de origen neurológico y a menudo se confunde con problemas psicológicos o emocionales, lo que provoca diagnósticos erróneos y retrasados.

Las causas exactas de la narcolepsia no están completamente aclaradas, pero se ha identificado que muchas personas afectadas presentan bajos niveles de hipocretina, una sustancia química esencial en el cerebro para controlar la vigilia y el sueño.

El sitio especializado Medline Plus señala que esta disminución de hipocretina podría deberse a una "reacción autoinmune", donde el sistema inmune atacaría las células productoras de esta sustancia. Además, la Sociedad Española de Sueño indica que estudios recientes apuntan a que "la narcolepsia es también una enfermedad autoinmune", respaldando la teoría mediante descubrimientos que muestran la presencia de anticuerpos contra el tejido productor de hipocretina en los afectados.

Cuáles son los síntomas

Los síntomas de la narcolepsia son variados y pueden presentarse en cualquier momento, generando riesgos significativos, especialmente si ocurren mientras la persona realiza actividades que requieren atención, como conducir.

Los expertos vinculan la narcolepsia con causas autoinmunes y factores ambientales como el estrés (Imagen ilustrativa Infobae)

La organización Mayo Clinic describe que estos episodios pueden "suceder en cualquier lugar y en cualquier momento", ya que la somnolencia diurna extrema es el síntoma más prevalente. Este síntoma, junto con la cataplejía, que es la pérdida súbita de fuerza muscular desencadenada habi

tualmente por emociones intensas, tales como la risa, la ira o el asombro, compone el cuadro clásico de la narcolepsia tipo 1.

El diagnóstico de la narcolepsia es compleja debido a que sus síntomas pueden ser confundidos con otros trastornos como la depresión o la fatiga crónica. Esto conlleva un significativo retraso diagnóstico que, como indica la Sociedad Española de Neurología, puede variar entre 7 y 15 años.

Mayo Clinic enfatiza en que se requieren pruebas especializadas como la polisomnografía nocturna y el test de latencias múltiples para verificar la narcolepsia, pudiendo también realizarse pruebas genéticas para evaluar la predisposición.

El tratamiento de la narcolepsia no ofrece una cura definitiva, pero se pueden aliviar sus síntomas



mediante un enfoque integrado que combine medicación y cambios en el estilo de vida. Medline Plus sugiere establecer rutinas de sueño consistente, evitando comidas pesadas y cafeína antes de la hora de dormir, así como incorporar ejercicios regulares para mejorar la calidad del sueño nocturno.

La cataplejía, característica de la narcolepsia tipo 1, genera pérdida muscular repentina – (Imagen Ilustrativa Infobae)

La vida cotidiana de las personas con narcolepsia se ve considerablemente afectada, por los desafíos inherentes al manejo de los síntomas, por el impacto social y emocional de vivir con un trastorno tan poco comprendido.

Para muchos individuos, la somnolencia excesiva y los episodios de sueño incontrolados pueden ser erróneamente percibidos como pereza, contribuyendo a un estigma que dificulta aún más su integración social y profesional. La Sociedad Española de Sueño menciona que el impacto negativo en la calidad de vida de las personas afectadas es considerable, incluso comparado con otros problemas neurológicos y del sueño.

Desmitificar la narcolepsia es imperativo para un mejor entendimiento de esta condición y para disipar malos entendidos. Una creencia errónea común es que la narcolepsia es solo cuestión de “quedarse dormido repentinamente”, cuando en realidad se trata de un trastorno neurológico complejo con un fundamento biológico bien establecido.

A pesar de ser considerada una enfermedad rara, su impacto es tan profundo que afecta múltiples aspectos de la vida. Con diagnóstico adecuado y tratamiento, las personas con narcolepsia pueden llevar una vida activa y productiva, refutando la idea de que la narcolepsia imposibilita desarrollar una vida normal.

La narcolepsia es un trastorno que requiere de una comprensión amplia y un abordaje integral, combinando atención médica especializada, cambios en el estilo de vida, y un fuerte componente de apoyo social y emocional para manejar efectivamente la enfermedad y mejorar la calidad de vida de aquellos que la padecen.

Fuente: <https://www.infobae.com/tag/policiales>

## Sala de Noticias

Últimas noticias

Nacional

Mundo

Deportes

Espectáculos



Jujuy

Salta

Tucumán

Sociedad

Redes

—







## Guías de Salud

[Dietas](#) [Fitness](#) [Cuidamos tu salud](#) [Vida Equilibrium](#)

### ¿cómo podemos mejorar el sueño?

La falta de sueño entre los jóvenes es un problema grave, ya que se encuentran periodo vulnerable de desarrollo y maduración cerebral



Los jóvenes españoles duermen poco y mal. / **VECSTOCK. FREEPIK.**

PUBLICIDAD



















Vida & Estilo

## Dormir de lado: la postura que ayuda a limpiar el cerebro

Favorece la circulación, elimina desechos acumulados durante el día y cuida la salud neurológica

Sábado 10 de mayo de 2025 | 21:00hs.

Dormir bien no solo depende de las horas de descanso o de un ambiente adecuado. Según la neuróloga especialista en sueño Meredith Broderick, hay una postura que marca la diferencia cuando se trata de cuidar el cerebro: dormir de lado.

Durante una entrevista en el pódcast Tosh Show, Broderick destacó que esta posición corporal podría ser clave para la limpieza del sistema nervioso. Mencionó un estudio reciente publicado en la revista Cell, donde se sugiere que dormir de lado permite un mejor drenaje de las venas yugulares, favoreciendo la eliminación de residuos acumulados en el cerebro durante el día.

“Los científicos creen que esta posición permite drenar mejor nuestras venas del cuello. Este proceso de limpieza, que ocurre naturalmente durante el sueño, se facilita al dormir de lado”, explicó la especialista.

Si bien aún se investiga el rol exacto del sistema linfático en este mecanismo, se trata de una hipótesis con creciente respaldo en la comunidad científica. Dormir de lado, además, mejora la circulación sanguínea y podría contribuir a la prevención de enfermedades neurológicas a largo plazo.

### Temperatura ideal y duración del sueño

Broderick también señaló que la temperatura del ambiente es clave para lograr un sueño profundo y reparador. La recomendación: mantener la habitación entre 18 y 20 grados.

Por su parte, el neumólogo Carlos Egea, presidente de la Federación Española de Sociedades de Medicina del Sueño (FESMES), subraya que la mayoría de las personas necesitan entre siete y nueve horas de sueño por noche, distribuidas en ciclos que no se pueden recuperar el fin de semana.



“Dormir menos de siete horas se asocia a menor esperanza de vida”, advierte Egea. La falta crónica de sueño se vincula a un mayor riesgo de enfermedades cardiovasculares, trastornos de salud mental e incluso menor eficacia del sistema inmunológico. Según datos de la Sociedad Española de Neurología, más del 60% de los españoles duerme menos de seis horas entre semana. Sin embargo, compensar el cansancio con horas extra durante el fin de semana no es una solución real. “El cerebro necesita esos ciclos para reparar funciones neuronales, consolidar la memoria y mantener la salud mental”, concluye Egea.

Compartí esta nota:

### ¿Que opinión tenés sobre esta nota?

Me gusta

No me gusta

Me da tristeza

Me da alegría

Me da bronca

### Te puede interesar



**INCATECH dinámico 2025: iniciaron las jornadas innovación, tecnología y nuevos negocios**



**La fiesta de este fin de semana está en Casino Club y con entrada libre**



Hoy se conmemora el Día Mundial del Cáncer de Ovario

**El 70% de los casos de cáncer de ovarios se detecta en estadios avanzados: cómo prevenir**

X

## SALUD

ENFERMEDADES

MONCLOVA

PIEDRAS NEGRAS

CARBONÍFERA

SALTILLO

TORREÓN

SEGURIDAD



# El enemigo invisible del sueño: cuando tu cuerpo se rinde sin avisar



Redacción El Tiempo

08 de may 19:10



*Podrías estar experimentando fatiga, falta de energía o incluso caídas musculares sin saber que un trastorno neurológico está detrás de estos síntomas. A menudo, se confunde con estrés o depresión, pero las causas y manifestaciones de este trastorno son mucho más profundas. Comprenderlo es fundamental para obtener un diagnóstico adecuado y mejorar la calidad de vida.*

### La narcolepsia: el trastorno que afecta al sueño

La narcolepsia es un trastorno neurológico que interrumpe el ciclo natural de sueño y vigilia. Se caracteriza por una somnolencia excesiva durante el día y, en algunos casos, por episodios de cataplejía, que son pérdidas repentinas del tono muscular provocadas por emociones intensas, como la risa o la sorpresa. A pesar de la

### **Una causa autoinmune aún desconocida**

Estudios recientes han demostrado que las personas con narcolepsia tienen niveles extremadamente bajos de hipocretina, una sustancia en el cerebro que regula el sueño. La pérdida de estas células puede ser resultado de una respuesta autoinmune, donde el sistema inmune ataca erróneamente las neuronas que producen esta sustancia. Esta teoría ha ganado apoyo en la comunidad científica, y organizaciones como la Sociedad Española de Sueño consideran la narcolepsia una enfermedad autoinmune, similar a otras condiciones como la esclerosis múltiple.

### **Diagnóstico, tratamiento y estigmas sociales**

Para diagnosticar la narcolepsia, es crucial realizar estudios específicos, como la polisomnografía y el test de latencias múltiples. En algunos casos, también se evalúa la predisposición genética. Aunque no tiene cura, los tratamientos actuales combinan medicación estimulante con cambios en los hábitos diarios, como mantener horarios regulares de sueño, evitar comidas pesadas y practicar ejercicio. Además del tratamiento médico, uno de los mayores retos es combatir el estigma social, ya que los pacientes a menudo son percibidos como perezosos o irresponsables, cuando en realidad están lidiando con una enfermedad biológica.

### **Hacia una mayor comprensión y empatía**

Desmitificar la narcolepsia es reconocer su complejidad y dejar de verla como algo tan simple como “quedarse dormido repentinamente”. Se trata de una afección crónica que requiere un enfoque integral y comprensión social. Con el apoyo adecuado, las personas que viven con esta condición pueden tener una vida activa y productiva. Comprenderla es el primer paso para ofrecer apoyo y evitar que más personas enfrenten en silencio este enemigo invisible.



Instala la nueva [aplicación de El Tiempo MX](#)

[Salud](#) [enemigo invisible](#)

## ENFERMEDADES : Terror en Canadá por una enfermedad cerebral que un nuevo estudio afirma que nunca existió

Hoy se publicó un estudio que investiga una extraña enfermedad cerebral que afectó a varios residentes de Nueva Brunswick, Canadá. El trabajo, dirigido por neurólogos canadienses, analiza casi 30 casos sospechosos de una enfermedad misteriosa y concluye que no existe -- [leer más](#)

### Noticias del tema



Terror en Canadá por una enfermedad cerebral que un nuevo estudio afirma que nunca existió

REDACCIÓN EL TIEMPO | 08 MAY



Comer a la hora correcta podría prevenir la diabetes y otras enfermedades crónicas

REDACCIÓN EL TIEMPO | 08 MAY



Semaglutida, ozempic y wegovy, podría revertir una enfermedad hepática común

REDACCIÓN EL TIEMPO | 08 MAY



El mundo se vuelve borroso: ¿Por qué hay cada vez más problemas oculares?

REDACCIÓN EL TIEMPO | 08 MAY



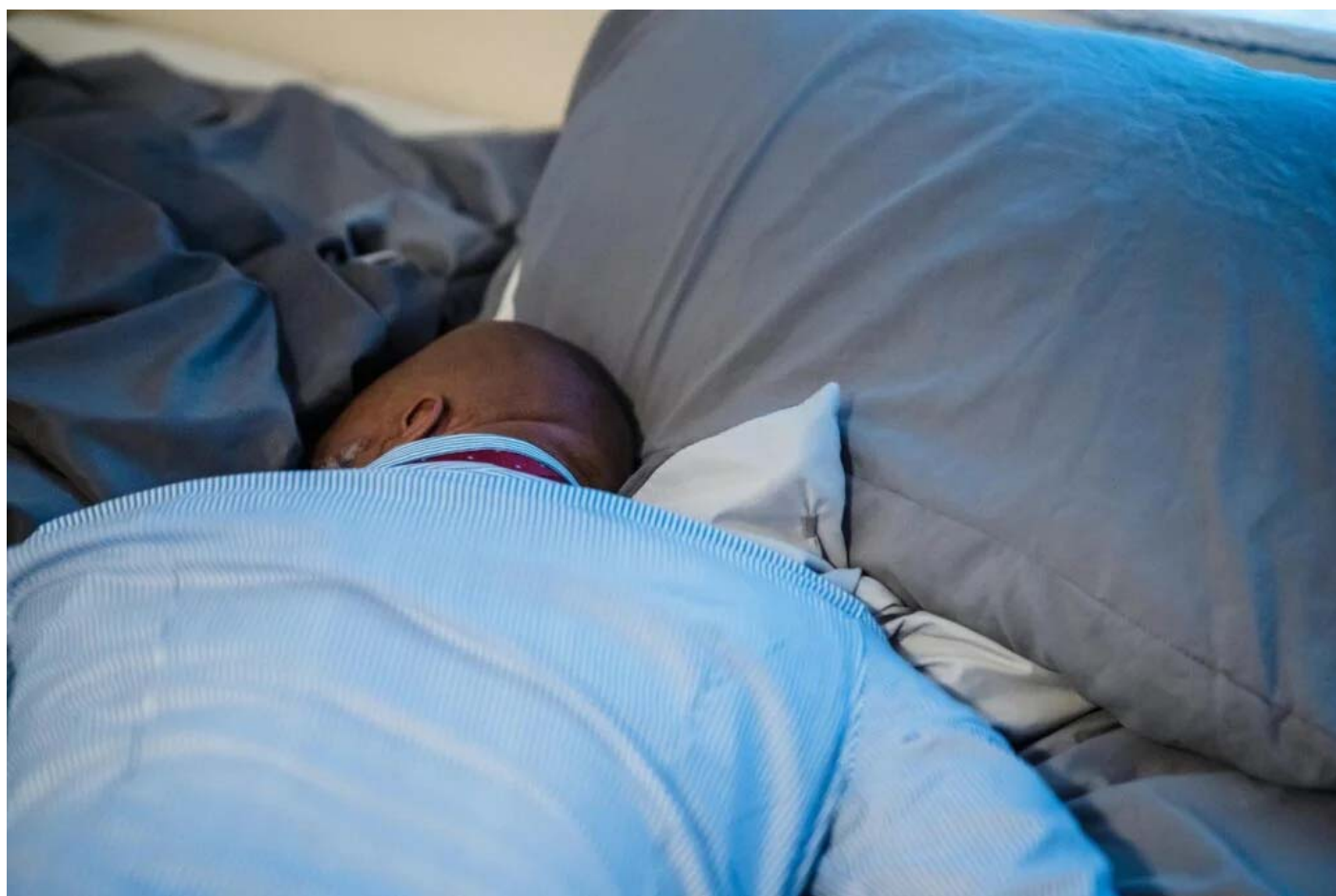
## El enemigo invisible del sueño: cuando tu cuerpo se rinde sin avisar

Algunas personas luchan contra el sueño de forma literal, sin saber que lo que les ocurre no es ansiedad ni agotamiento común. Descubrí el verdadero rostro de una afección muchas veces ignorada, que puede alterar por completo la vida cotidiana.

**Por Thomas Handley**

Publicado el 8 de mayo de 2025 | Comentarios (0) | [🔗](#)

Podés estar atravesando episodios de fatiga, falta de energía o incluso caídas musculares y no saber que detrás se esconde un trastorno neurológico. En muchos casos, se confunde con estrés o depresión, pero sus causas y manifestaciones son más profundas. Comprenderlo es clave para acceder a un diagnóstico correcto y mejorar la calidad de vida.



© Nicola Barts – Pexels



## Qué es realmente la narcolepsia

La narcolepsia es un [trastorno neurológico](#) que altera el ciclo normal de sueño y vigilia. Se caracteriza por una somnolencia abrumadora durante el día y, en algunos casos, por episodios de cataplejía: pérdida repentina del tono muscular, generalmente provocada por emociones intensas como la risa o la sorpresa. A pesar de lo evidente de sus síntomas, suele pasar desapercibida o ser malinterpretada como un cuadro de ansiedad, estrés emocional o incluso depresión. Este error lleva a diagnósticos erróneos que pueden demorar entre 7 y 15 años, según advierte la Sociedad Española de Neurología.

## Una raíz autoinmune e incomprendida

Diversos estudios han demostrado que las personas con narcolepsia presentan niveles muy bajos de [hipocretina](#), una sustancia cerebral que regula el sueño. La pérdida de estas células podría deberse a una respuesta autoinmune: el sistema inmunitario ataca por error a las neuronas que la producen.

Esta hipótesis ha cobrado fuerza en la comunidad científica. Instituciones como la Sociedad Española de Sueño reconocen la narcolepsia como una enfermedad autoinmune, al igual que otras condiciones más conocidas como la esclerosis múltiple.

## Diagnóstico, tratamiento y prejuicios sociales

Para confirmar un caso de narcolepsia, es fundamental realizar estudios específicos como la polisomnografía y el [test de latencias múltiples](#). En algunos casos, se evalúa también la predisposición genética.

Si bien no existe una cura, los tratamientos actuales combinan medicación estimulante con cambios en los hábitos cotidianos: establecer horarios regulares de sueño, evitar comidas pesadas y mantener una rutina de ejercicio puede marcar la diferencia.

Más allá del aspecto médico, uno de los grandes desafíos es combatir el estigma. Muchos pacientes son tildados de perezosos o inconstantes, cuando en realidad

enfrentan una enfermedad de base biológica.



© Photo By: Kaboompics.com- Pexels

## Hacia una comprensión más humana

Desmitificar la narcolepsia implica reconocer su complejidad y dejar de reducirla al cliché de “quedarse dormido de golpe”. Se trata de una afección crónica que requiere un enfoque integral y empatía social.

Con el acompañamiento adecuado, quienes conviven con esta condición pueden llevar una vida plena, activa y productiva. Comprenderlo es el primer paso para ofrecer apoyo y evitar que más personas sigan luchando en silencio contra este enemigo invisible.

Fuente: [Infobae](#).

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

# La postura al dormir importa: solo hay una forma de limpiar el cerebro y los desechos acumulados durante el día, según una neuróloga

C. Amanda Osuna

~4 minutos



Un joven durmiendo (Shutterstock)

Para dormir bien, son muchas las posturas. Para limpiar el cerebro, solo una: de lado. **Dormir de lado** nos ayuda a limpiar el cerebro mientras descansamos, según asegura la doctora Meredith Broderick, neuróloga experta en sueño. La **postura al dormir** es una de las claves para conseguir un sueño reparador, así como otros factores tales como la cantidad de horas y la temperatura de la habitación.

La doctora Broderick ha participado en múltiples investigaciones científicas sobre el descanso y, durante una entrevista en el podcast *Tosh Show*, destacó un reciente estudio publicado en enero en la revista *Cell*, en el que se analizaba cómo la postura al dormir **afectaba al sistema nervioso** y al sistema de limpieza del [cerebro](#).

“Estos científicos piensan que cuando dormimos de lado, podemos **drenar nuestras venas del cuello**. Tenemos unas grandes venas yugulares y esta limpieza de residuos que ocurre durante el [sueño](#) se produce mejor al dormir de lado”, explicó.

Esta posición favorece la circulación sanguínea y elimina los desechos acumulados en el cerebro durante del día, algo que resulta clave para la salud neurológica. Los científicos creen que podría ayudar al sistema linfático, aunque aún no se tienen pruebas sólidas de ello, por lo que es necesita más investigación al respecto.

En la entrevista, la doctora Broderick también hizo hincapié en la importancia de la temperatura de la habitación para lograr un buen descanso. Según la neuróloga, lo más aconsejable sería **entre los 18 y los 20 grados**.

0 seconds of 1 minute, 24 secondsVolume 90%

Press shift question mark to access a list of keyboard shortcuts

Dr López Rosetti - ¿Por qué lloramos?

02:04

00:00

01:24

01:24

Dr López Rosetti - El Dormir

En una entrevista con *Infobae España*, el **doctor Carlos Egea**, neumólogo y presidente de la Federación Española de

**Sociedades de Medicina del Sueño (FESMES)**, ha explicado cómo funcionan los ciclos del sueño y por qué es tan importante respetarlos: “Habitualmente hacemos de tres a seis ciclos de sueño, que son como vagones de trenes que se repiten. La mayoría de las personas necesitamos los seis, es decir, **dormir de siete a nueve horas**. Si una persona necesita dormir más horas, no significa necesariamente que tenga ningún problema”.

Sin embargo, el riesgo aparece cuando dormimos menos horas de las que nuestro cuerpo necesita: “**Dormir menos de siete horas** se asocia a tener **menos esperanza de vida**”. Esto se debe a que, a largo plazo, hay una alta propensión a desarrollar enfermedades cardiovasculares o de salud mental, ya que, como explica el doctor, “el 50% de los insomnes crónicos acaban en trastornos de salud mental, como ansiedad o depresión”. Incluso la efectividad de las vacunas es menor en las personas que duermen poco, así como es más elevada la probabilidad de contraer infecciones.

Según la Sociedad Española de Neurología (SEN), más del 60% de los españoles **dormimos una media de seis horas** al día entre semana. Así, esta tendencia se intenta “apacar” durmiendo muchas más horas cuando llega el fin de semana. Pero este juego con el tiempo no funciona así, pues la idea de “recuperar las horas de sueño perdidas” es un espejismo. “No es suficiente para compensar toda la pérdida de horas que tenemos durante la semana. Es **imposible recuperar esas horas de sueño** porque el cerebro necesita esos ciclos de sueño como reparadores neuronales y para generar sistemas de inteligencia y de memoria”, explica el doctor Egea.



Seguir leyendo



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

# Qué es la narcolepsia, el trastorno autoinmune del sueño que puede ser confundido con ansiedad o estrés

*Cecilia Castro*

5-6 minutos



La narcolepsia es un trastorno neurológico que afecta la regulación del sueño y la vigilia (Imagen Ilustrativa Infobae)

La **narcolepsia** es un trastorno neurológico de gran complejidad, cuyo impacto en la vida cotidiana puede ser profundo y debilitante, afectando la **regulación del [sueño](#)** y manifestándose en síntomas como somnolencia extrema durante el día y pérdida súbita de tono muscular ante ciertos estímulos emocionales. Esta condición es de origen neurológico y a menudo se confunde con **problemas psicológicos o [emocionales](#)**, lo que provoca diagnósticos erróneos y retrasados.

Las causas exactas de la narcolepsia no están completamente aclaradas, pero se ha identificado que muchas personas afectadas presentan bajos niveles de **hipocretina**, una sustancia química esencial en el [cerebro](#) para controlar la vigilia y el sueño.

El sitio especializado *Medline Plus* señala que esta disminución de hipocretina podría deberse a una “**reacción [autoinmune](#)**”, donde el sistema inmune atacaría las células productoras de esta sustancia. Además, la *Sociedad Española de Sueño* indica que estudios recientes apuntan a que “**la narcolepsia es también una enfermedad autoinmune**”, respaldando la teoría mediante descubrimientos que muestran la presencia de anticuerpos contra el tejido productor de hipocretina en los afectados.

Los **síntomas** de la narcolepsia son variados y pueden presentarse en cualquier momento, generando riesgos significativos, especialmente si ocurren mientras la persona realiza actividades que requieren atención, como conducir.



Los expertos vinculan la narcolepsia con causas autoinmunes y factores ambientales como el estrés (Imagen ilustrativa Infobae)  
La organización *Mayo Clinic* describe que estos episodios pueden “suceder en cualquier lugar y en cualquier momento”, ya que la

somnolencia diurna extrema es el síntoma más prevalente. Este síntoma, junto con la **cataplejía**, que es la **pérdida súbita de fuerza muscular** desencadenada habi

tualmente por emociones intensas, tales como **la risa, la ira o el asombro**, compone el cuadro clásico de la narcolepsia tipo 1.

El diagnóstico de la narcolepsia es compleja debido a que sus síntomas pueden ser confundidos con otros trastornos como la **depresión o la fatiga crónica**. Esto conlleva un significativo retraso diagnóstico que, como indica la Sociedad Española de Neurología, **puede variar entre 7 y 15 años**.

Mayo Clinic enfatiza en que se requieren pruebas especializadas como la **polisomnografía nocturna** y el test de latencias múltiples para verificar la narcolepsia, pudiendo también realizarse pruebas genéticas para evaluar la predisposición.

El **tratamiento** de la narcolepsia no ofrece una cura definitiva, pero se pueden aliviar sus síntomas mediante un enfoque integrado que combine medicación y cambios en el estilo de vida. *Medline Plus* sugiere establecer **rutinas de sueño consistente**, evitando comidas pesadas y **cafeína** antes de la hora de dormir, así como incorporar ejercicios regulares para mejorar la calidad del **sueño nocturno**.



La cataplejía, característica de la narcolepsia tipo 1, genera pérdida muscular repentina - (Imagen Ilustrativa Infobae)

La **vida cotidiana** de las personas con narcolepsia se ve considerablemente afectada, por los desafíos inherentes al manejo de los síntomas, por el impacto social y emocional de vivir con un trastorno tan poco comprendido.

Para muchos individuos, la **somnolencia excesiva** y los episodios de sueño incontrolados pueden ser erróneamente percibidos como **pereza**, contribuyendo a un estigma que dificulta aún más su **integración social y profesional**. La Sociedad Española de Sueño menciona que el impacto negativo en la calidad de vida de las personas afectadas es considerable, incluso comparado con otros problemas neurológicos y del sueño.

Desmitificar la narcolepsia es imperativo para un mejor entendimiento de esta condición y para disipar malos entendidos. Una creencia errónea común es que la narcolepsia es solo cuestión de “**quedarse dormido repentinamente**”, cuando en realidad se trata de un trastorno neurológico complejo con un fundamento biológico bien establecido.

A pesar de ser considerada una enfermedad rara, su impacto es tan profundo que afecta múltiples aspectos de la vida. Con **diagnóstico adecuado y tratamiento**, las personas con narcolepsia pueden llevar una vida activa y productiva, refutando la idea de que la narcolepsia imposibilita desarrollar una vida normal.

La narcolepsia es un trastorno que requiere de una comprensión amplia y un abordaje integral, combinando atención médica especializada, cambios en el **estilo de vida**, y un fuerte **componente de apoyo social** y emocional para manejar efectivamente la enfermedad y mejorar la calidad de vida de aquellos que la padecen.



**Es noticia:** Dependencia y discapacidad Papa León XIV Crimen de Librilla Operación útero Arrixaca



La**Opinión**DE MURCIA



**Salud** **Guías de Salud**

Clínicas de Fisioterapia Dietas Fitness Vida equilibrium Cuidamos tu salud

SUEÑO

## Por qué dormimos tan mal, qué consecuencias tiene el insomnio y cómo podemos mejorar el sueño

La falta de sueño entre los jóvenes es un problema grave, ya que se encuentran periodo vulnerable de desarrollo y maduración cerebral



Los jóvenes españoles duermen poco y mal. / VECSTOCK. FREEPIK.

PUBLICIDAD



**Rebeca Gil**

07 MAY 2025 3:58

Actualizada 09 MAY 2025 12:34

La [Fundación MAPFRE](#), la [Sociedad Española de Neurología \(SEN\)](#) y la [Sociedad Española del Sueño \(SES\)](#), ha elaborado un estudio para averiguar la calidad del sueño de los jóvenes entre 18 y 34 años, y los resultados indican que **la mayoría de los españoles pertenecientes a este grupo duermen poco y mal.**

PUBLICIDAD

En concreto, el estudio revela que:

Noticias relacionadas

**Helicobacter pylori: así son los síntomas de la infección que afecta a la mitad de la población**

---

**¿El cáncer siempre duele? ¿Y el hipo se quita con un susto? Así desmontamos los grandes mitos de salud**

---

**El asma mata más a mujeres que a hombres: es una enfermedad que se agrava con la menstruación**

---

**¿Fumas? Así aumenta tu riesgo de cáncer de vejiga (y cómo detectarlo a tiempo)**

---

- El 83,5% de los jóvenes españoles presenta algún síntoma nocturno de **insomnio**
- El 61% se quita horas de sueño de forma voluntaria para realizar actividades de ocio o de interés personal
- Solo un 24% considera que duerme bien y las horas suficientes.

Y esta mala calidad de sueño se produce a pesar de que los jóvenes son conscientes de que dormir es tan importante como cuidar la [alimentación](#) o practicar [ejercicio físico](#).

PUBLICIDAD

Con estos datos en la mano, la **doctora Marta Rubio, investigadora principal y neuróloga** del [Hospital Universitario Parc Taulí de Sabadell](#), advierte de que:



- "La **falta de descanso supone un problema grave entre los jóvenes**, especialmente por encontrarse en un periodo vulnerable de desarrollo y maduración cerebral, y por el impacto que puede tener en su rendimiento académico".

Además, la falta de sueño **también perjudica a los de mayor edad**:

- "Sobre todo por las consecuencias que tiene en su rendimiento laboral, estado de ánimo y condición de salud, y cuyas consecuencias son, **mayor riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares, metabólicas y neurodegenerativas**", señala la neuróloga.

PUBLICIDAD

El 83,5% de los jóvenes españoles presenta algún síntoma nocturno de insomnio. / DCSTUDIO. FREEPIK.

### **¿Cuáles son los problemas de sueño más habituales entre los jóvenes?**

**Los problemas más habituales de los jóvenes a la hora de descansar son:**

- Un 46% tiene **dificultad para conciliar el sueño**

- Un 47% se **despierta más temprano** de lo deseado
- Un 36% **se despierta por la noche** y tiene problemas para volver a conciliar el sueño.

Todos estos problemas a la hora de descansar tienen diferentes causas según los encuestados, que destacan:

- Un 19%, los problemas de **salud mental**.
- Los **trastornos del sueño** que algunos tienen **diagnosticados** (13%)
- Efectos secundarios de un **medicamento** (9%)
- **Enfermedades** médicas (9%)
- Consumo de **alcohol** (6%)
- De alguna otra **droga** (6%).

## El insomnio crónico es emasiado frecuente

Capítulo aparte merece **el insomnio crónico, puesto que es el trastorno del sueño más declarado por los jóvenes**.

- Un 83,5% reconoce tener síntomas relacionados con el insomnio, pero únicamente el 12,8% cumpliría criterios clínicos de trastorno de insomnio crónico (TIC) y solo un 4,5% ha sido diagnosticado por un especialista.

**El insomnio crónico es más frecuente entre las mujeres jóvenes**, entre aquellos que viven en **zonas rurales**, los que tienen un horario de trabajo de tarde y los que disfrutan de menor exposición al aire libre en días laborables.

El uso de dispositivos móviles antes de dormir se asocia con un mal descanso nocturno. / FREEPIK.

## El problema de usar dispositivos electrónicos antes de dormir

Los expertos en sueño llevan advirtiendo hace tiempo de **la asociación entre el uso de dispositivos electrónicos antes de dormir y la mala calidad del sueño**. Pero, aun así, esta práctica es muy común entre los jóvenes españoles.

**Un 83% de los encuestados en el estudio lo hace** y, además, dedica mucho tiempo a ello, una media de 48,6 minutos.

- Esto **provoca que “tarden más tiempo en dormirse, en concreto, una hora más de media”**, señala el estudio.

Otra de las recomendaciones para conseguir un buen descanso nocturno es reducir o evita el consumo de sustancias excitantes y de [alcohol](#).

- A pesar de ello **el 62% de los jóvenes reconoce que consume café de forma diaria, y un 43% lo hace precisamente con el objetivo de mantenerse despierto.**

Con respecto a otras sustancias, el 39% consume alcohol al menos una vez al mes y el 10% de ellos con el objetivo de conciliar el sueño; el 8% consume cannabis al menos una vez al mes, la mayoría (63%) con la intención de favorecer el sueño; y el 15% toma "remedios" sin receta de forma ocasional, que ayudan a dormir, y casi uno de cada 10, fármacos hipnóticos, en este caso semanalmente.

## **Ansiedad y depresión, consecuencia de la mala calidad del sueño**

Esta mala calidad del sueño nocturno tiene malas consecuencias que también analiza el estudio. Así, **motivado por un mal descanso:**

- **Uno de cada tres (29,3%) afirma tener un problema de salud mental diagnosticado.**
- **Y son la ansiedad y la depresión las enfermedades más comunes en este grupo de edad**, con un 21% y 11% respectivamente.

Entre las emociones más frecuentes, un 69% admite haber estado "estresado o nervioso" a menudo en el último mes, así como "desanimado" (58%).

Y como ocurría con el insomnio crónico, **son las mujeres las que más sufren problemas de [estrés](#) o desánimo a la hora de realizar las actividades cotidianas.**

Además de los problemas mentales, los encuestados también señalan **otras consecuencias negativas de dormir poco y mal:**

- **Cansancio** o fatiga (54%)
- **Dolor de cabeza** (40%)
- Mal humor o **irritabilidad** (34%)
- **Problemas de atención**, concentración o memoria (30%)
- **Somnolencia** diurna (29%)
- **Falta de motivación** o iniciativa (29%)
- Preocupación o **insatisfacción** con el sueño (26%)
- Dificultades de **rendimiento académico** o laboral (21,5%)
- Complicaciones en la conducta, como **hiperactividad** o impulsividad (12%)
- Propensión a cometer **errores o accidentes** (11%).

La falta de sueño perjudica el rendimiento laboral y académico. / FREEPIK.

## Recomendaciones para recuperar el sueño

Los neurólogos de las SEN y los expertos en sueño de la SES, insisten en la **necesidad de mejorar la calidad del sueño para mejorar la salud tanto física como mental**. Para ello, ofrecen algunas recomendaciones como:

- **Dormir entre 7 y 9 horas diarias.**
- **Mantener un horario regular** durante toda la semana, levantándose a la misma hora y acostándose cuando aparecen los primeros signos de somnolencia.
- **No realizar cenas copiosas o pesadas.**
- **Evitar el consumo de alcohol o bebidas excitantes.**
- **No usar dispositivos móviles** como mínimo media hora o una hora antes de acostarse. Dejar el móvil fuera de la habitación.
- **Realizar cualquier actividad física en el exterior** para exponerse a la luz natural durante el día.
- Y si se duerme **la siesta, esta no debe superar los 30 minutos.**

### TEMAS

jóvenes

alcohol

Salud

insomnio

sueño

descanso

co Dépôt odia cuando  
es esto, pero no pueden  
tenerte

Publicidad JetNozzle



¿Quieres que te alegremos  
el Lunes? Consigue hoy tus  
vacaciones con -25%

Publicidad Meliá



elEconomista.es

Seguir

65K Seguidores



## Un estudio demuestra que comer alimentos ultra-procesados podría acelerar los primeros signos de la enfermedad de Parkinson

Historia de elEconomista.es • 3 día(s) •

2 minutos de lectura

Según la Sociedad Española de Neurología, cada año se diagnostican en España unos 10.000 nuevos casos de Parkinson, y se estima que 150.000 están afectadas por esta enfermedad neurológica crónica y progresiva. Además, un 15% de los casos diagnosticados actualmente, corresponden a personas menores de 50 años. Por ello, científicos y expertos trabajan a diario para encontrar la manera de prevenir y evitar este problema.



Cursos  
Subvencionado...

Publicidad

Obtener

Cursos Femxa

más



Las personas que **consumen más alimentos ultra-procesados**, como cereales fríos para el desayuno, galletas y perritos calientes, tienen mayor probabilidad de presentar síntomas tempranos de la enfermedad de Parkinson que quienes consumen muy pocos



Comentarios

¿Te acaban de diagnosticar párkinson? Te ayudamos.  
Llámanos al +34 914340406

[Hazte socio](#)[Área privada](#)[Donar](#)[🔍 Buscar](#)

# Libro infantil para entender la enfermedad de Parkinson



«El tesoro escondido del Park & Son» es un libro infantil escrito por la neuróloga Mónica Kurtis e ilustrado por Arantxa Albert para que los más pequeños entiendan la enfermedad de Parkinson. Relata las aventuras de una familia pirata con esta patología. En palabras de sus autoras... «Cuando llega una enfermedad como el párkinson, se convierte en parte de la realidad que

rodea a todos los miembros de la familia. En general, los niños no necesitan grandes explicaciones y la aceptan con naturalidad. Sin embargo, a veces, los adultos querríamos contarles más o saber si tienen preguntas que no surgen en el día a día. Esperamos que este cuento sea, sobre todo, muy entretenido y, si es conveniente, abra la puerta a un diálogo sobre la enfermedad de Parkinson con los pequeños de la familia. ¡Al Ataque! » El libro cuenta con el aval social de la Sociedad Española de Neurología y de la Fundación del Cerebro y el aval



científico de la Asociación Madrileña de Neurología. Los beneficios de este cuento se destinarán al Fondo Solidario de la Asociación Parkinson Madrid para sufragar la rehabilitación de las personas con menores recursos económicos. Precio: 9,5 euros. Puedes comprarlo ya en nuestro Centro Integral Parkinson Madrid Retiro (calle Poeta Esteban Villegas, 12).

## OTRAS NOTICIAS

---

### Apoya la investigación y ven a un concierto gratis de la ORCAM

May 5, 2025

### Bombas de perfusión subcutánea

Abr 3, 2025

### Jornada Día Mundial del Párkinson 2025

Feb 27, 2025

Por 10 euros, una familia podrá acudir a un taller específico sanitario, de fisioterapia o de logopedia para aprender a enfrentarse a la enfermedad

**Hazte socio**

**Dona**

## SERVICIOS

## COLABORA



CONTACTAR



Buscar



Glosario

Directorio

IA

Cursos

Psicofármacos

Trastornos

Congreso

Actualidad

B

## Actualidad y Artículos | Parkinson y Trastornos del Movimiento

 Seguir 30



1




2



PUBLICAR ▾

# El servicio de Neurología de Toledo, premiado por un trabajo sobre los últimos tratamientos para el Parkinson



Noticia |  Fecha de publicación: 11/05/2025

*Artículo revisado por nuestra redacción*

**Explora el artículo con IA**

El servicio de Neurología del Complejo Hospitalario



[Glosario](#) [Directorio](#) [IA](#) [Cursos](#) [Psicofármacos](#) [Trastornos](#) [Congreso](#) [Actualidad](#) [B](#)

recientemente en Toledo.

El trabajo, titulado '**Evidencia en la práctica clínica real de la eficacia y seguridad de la infusión subcutánea de foslevodopa/foscarbidopa (fLD/fCD) en la enfermedad de Parkinson avanzada**', ha sido elaborado por la médico residente María Martín junto a los neurólogos de la Unidad de Trastornos del movimiento del HUT, Nuria López Ariztegui, M<sup>a</sup> Isabel Morales Casado y Guillermo Tabar Comellas.

Nuevo **chatbot**  
de psiquiatría y  
salud mental



PUBLICIDAD

La comunicación premiada presentó los resultados de un trabajo colaborativo llevado a cabo en la Unidad de Trastornos del Movimiento del Hospital Universitario de Toledo, junto con los equipos de Trastornos del Movimiento del Hospital La M... de San Juan, David Dylan García... Hospital Virgen de Altagracia de Manzanares, Javier

**Explora el artículo con IA**



[Glosario](#) [Directorio](#) [IA](#) [Cursos](#) [Psicofármacos](#) [Trastornos](#) [Congreso](#) [Actualidad](#) [B](#)

nueva terapia asistida por dispositivos, recoge los datos obtenidos durante los tres primeros meses tras la comercialización del tratamiento, iniciada en enero del año pasado. En total, se han analizado los casos de 30 personas con enfermedad de Parkinson en fase de avanzada, caracterizada por fluctuaciones motoras, periodos OFF de hipomovilidad y periodos ON con buena movilidad pero distorsionada por movimientos involuntarios

Tras la introducción de la infusión subcutánea continua de fLD/fCD durante 24 horas, adaptando hasta tres flujos diferentes según las necesidades del paciente a lo largo del día, los resultados muestran una notable mejoría en síntomas motores y no motores, así como una reducción significativa del tiempo OFF y de las discinesias. Todo ello se evaluó mediante escalas clínicas específicas de Parkinson y el dispositivo de monitorización ambulatoria.

**Además de los beneficios clínicos, los pacientes refirieron una mejor calidad de vida, y el tratamiento presentó una buena tolerancia, con escasos eventos adversos, en su mayoría leves y de tipo cutáneo.**

**Explora el artículo con IA**

Este trabajo representa un avance relevante en el



[Glosario](#) [Directorio](#) [IA](#) [Cursos](#) [Psicofármacos](#) [Trastornos](#) [Congreso](#) [Actualidad](#) [B](#)

## UNIDAD DE TRASTORNOS DEL MOVIMIENTO

La Unidad de Trastornos del Movimiento del servicio de Neurología del Complejo Hospitalario Universitario de Toledo, dirigido por el doctor Carlos Marsal, se configuró como tal en el año 2017, con el objetivo de mejorar el diagnóstico, tratamiento, docencia e investigación en enfermedades que cursen con trastornos del movimiento, así como ofrecer terapias de segunda línea para el tratamiento de la enfermedad de Parkinson.

En la Unidad se han atendido en el último año un total de 3.797 consultas, de las que 250 fueron nuevos pacientes, 2.454 consultas de trastorno de movimiento donde se atienden pacientes con enfermedad de Parkinson, parkinsonismo y otros trastornos de movimiento y 1.343 en las consultas de infiltración de toxina botulínica para distonía, temblor y espasticidad.

El abordaje integral de las personas con trastorno del movimiento, incluye el inicio y seguimiento de terapias asistidas por dispositivos, estimulación cerebral profunda y bombas de infusión. En algunos casos, cuando no se controlan los síntomas con la medicación farmacológica convencional.

**Explora el artículo con IA**

[Glosario](#)[Directorio](#)[IA](#)[Cursos](#)[Psicofármacos](#)[Trastornos](#)[Congreso](#)[Actualidad](#)[B](#)

En el espíritu de la unidad de colaboración con todos los actores implicados en los trastornos del movimiento está la colaboración con las asociaciones de pacientes, especialmente la Asociación de Parkinson de Toledo con la que se trabaja estrechamente desde su fundación.

La Unidad de Trastornos del Movimiento, coordinada por la doctora Nuria López de Aríztegui, recibió el pasado año una de las tres acreditaciones que concede el Grupo de Estudio (GETM) de la Sociedad Española de Neurología (SEN) por su abordaje integral de la enfermedad de Párkinson y otros trastornos de movimiento. Para dar continuidad al espíritu de mejora continúa se ha implementado el sistema de calidad en la norma UNE-EN ISO 9001:2015, obteniendo su certificación en los años 2023 y 2024.

**Explora el artículo con IA**

# Qué es la narcolepsia, el trastorno autoinmune del sueño

Por **Reseñas** - 05/08/2025



*Qué es la narcolepsia, el trastorno autoinmune del sueño*

La **narcolepsia** es un trastorno neurológico de gran complejidad, cuyo impacto en la vida cotidiana puede ser profundo y debilitante, afectando la **regulación del sueño** y manifestándose en síntomas como somnolencia extrema durante el día y pérdida súbita de tono muscular ante ciertos estímulos emocionales.

Esta condición es de origen neurológico y a menudo se confunde con **problemas psicológicos o emocionales**, lo que provoca diagnósticos erróneos y retrasados.

Las causas exactas de la narcolepsia no están completamente aclaradas, pero se ha identificado que muchas personas afectadas presentan bajos niveles de **hipocretina**, una sustancia química esencial en el cerebro para controlar la vigilia y el sueño.

El sitio especializado *Medline Plus* señala que esta disminución de hipocretina podría deberse a una **"reacción autoinmune"**, donde el sistema inmune atacaría las células productoras de esta sustancia. Además, la *Sociedad Española de Sueño* indica que estudios recientes apuntan a que **"la narcolepsia es también una enfermedad autoinmune"**, respaldando la teoría mediante descubrimientos que muestran la presencia de anticuerpos contra el tejido productor de hipocretina en los afectados.

## Cuáles son los síntomas



Los **síntomas** de la narcolepsia son variados y pueden presentarse en cualquier momento, generando riesgos significativos, especialmente si ocurren mientras la persona realiza actividades que requieren atención, como conducir.

La organización *Mayo Clinic* describe que estos episodios pueden “suceder en cualquier lugar y en cualquier momento”, ya que la somnolencia diurna extrema es el síntoma más prevalente. Este síntoma, junto con la **cataplejía**, que es la **pérdida súbita de fuerza muscular** desencadenada habitualmente por emociones intensas, tales como **la risa, la ira o el asombro**, compone el cuadro clásico de la narcolepsia tipo 1.

El diagnóstico de la narcolepsia es compleja debido a que sus síntomas pueden ser confundidos con otros trastornos como la **depresión o la fatiga crónica**. Esto conlleva un significativo retraso diagnóstico que, como indica la Sociedad Española de Neurología, **puede variar entre 7 y 15 años**.

Mayo Clinic enfatiza en que se requieren pruebas especializadas como la **polisomnografía nocturna** y el test de latencias múltiples para verificar la narcolepsia, pudiendo también realizarse pruebas genéticas para evaluar la predisposición.

El **tratamiento** de la narcolepsia no ofrece una cura definitiva, pero se pueden aliviar sus síntomas mediante un enfoque integrado que combine medicación y cambios en el estilo de vida. *Medline Plus* sugiere establecer **rutinas de sueño consistente**, evitando comidas pesadas y **cafeína** antes de la hora de dormir, así como incorporar ejercicios regulares para mejorar la calidad del **sueño nocturno**.

La **vida cotidiana** de las personas con narcolepsia se ve considerablemente afectada, por los desafíos inherentes al manejo de los síntomas, por el impacto social y emocional de vivir con un trastorno tan poco comprendido.

Para muchos individuos, la **somnolencia excesiva** y los episodios de sueño incontrolados pueden ser erróneamente percibidos como **pereza**, contribuyendo a un estigma que dificulta aún más su **integración social y profesional**. La Sociedad Española de Sueño menciona que el impacto negativo en la calidad de vida de las personas afectadas es considerable, incluso comparado con otros problemas neurológicos y del sueño.

Desmitificar la narcolepsia es imperativo para un mejor entendimiento de esta condición y para disipar malos entendidos. Una creencia errónea común es que la narcolepsia es solo cuestión de **“quedarse dormido repentinamente”**, cuando en realidad se trata de un trastorno neurológico complejo con un fundamento biológico bien establecido.

A pesar de ser considerada una enfermedad rara, su impacto es tan profundo que afecta múltiples aspectos de la vida. Con **diagnóstico adecuado y tratamiento**, las personas con narcolepsia pueden llevar una vida activa y productiva, refutando la idea de que la narcolepsia imposibilita desarrollar una vida normal.

La narcolepsia es un trastorno que requiere de una comprensión amplia y un abordaje

integral, combinando atención médica especializada, cambios en el **estilo de vida**, y un fuerte **componente de apoyo social** y emocional para manejar efectivamente la enfermedad y mejorar la calidad de vida de aquellos que la padecen.

---

---

### Reseñas

LOCAL

# Salamanca, epicentro de la Neurología regional

La ciudad del Tormes acoge el Congreso Anual de la Sociedad Castellanoleonesa de Neurología, reuniendo a más de un centenar de expertos para debatir los últimos avances en el campo

S24H | 9 de mayo de 2025 (07:00) | 1



Archivo - Imagen de recurso sobre distintas zonas de un cerebro. - US - Archivo

A partir de este viernes, el Colegio Arzobispo Fonseca de Salamanca se convertirá en el punto neurálgico de la neurología de Castilla y León. La ciudad acoge durante los días 9 y 10 de mayo el Congreso Anual de la Sociedad Castellanoleonesa de Neurología (SONCYL), un evento que congregará a más de un centenar de profesionales del sector. Neurólogos, investigadores, médicos residentes y otros sanitarios se darán cita para compartir los últimos



de comunicaciones científicas y casos clínicos, se celebrarán mesas redondas con la participación de expertos de reconocido prestigio nacional, entre ellos el actual Presidente de la Sociedad Española de Neurología, D. Jesús Porta-Etessam.



### DÍAS PEUGEOT PROFESIONAL

Del 1 al 18 de mayo. Descubre la gama de vehículos comerciales Peugeot

Este encuentro servirá también como plataforma para estrechar lazos de colaboración entre hospitales, centros académicos y de investigación de la región. Esta iniciativa subraya el compromiso de SONCYL con la creación de redes cooperativas y la mejora continua de la atención neurológica en Castilla y León. La inauguración oficial del congreso tendrá lugar mañana viernes a las 17:30 horas y contará con la presencia de autoridades sanitarias y representantes de la Sociedad de Castilla y León de Neurología.

### COMENTARIOS (1)

NOMBRE

CORREO ELECTRÓNICO (OPCIONAL)

TU COMENTARIO

0/500

ENVÍA EL COMENTARIO



Ultimas Noticias

# Cada vez estamos más cerca de adelantarnos a la llegada del Alzheimer. Saberlo nos puede tranquilizar, pero quizás demasiado

👤 Ser Noticia ✉ • 10 mayo 2025



**Adelantarse a la llegada** de enfermedades degenerativas como el Alzheimer es hoy por hoy una quimera, pero lograrlo sería clave a la hora de buscar tratamientos que logren ir más allá de contener los síntomas y sean capaces de revertir la enfermedad. Lo que sí está ya en nuestra mano es estimar nuestro riesgo de padecerlo.

La pregunta es hasta qué punto es una buena idea.

**Pros y contras.** Este tipo de pruebas que nos permite conocer nuestras probabilidades de padecer Alzheimer tienen un impacto en nuestro bienestar psicológico y en nuestra motivación. Un nuevo estudio **ha indagado** en estos efectos y ha observado que, si bien este conocimiento no tiene un efectos sobre nuestro estrés emocional puede reducir nuestra motivación por mantener una vida sana.

## Publicaciones relacionadas

---



**La otra verdad incómoda del apagón: España no tiene todavía suficientes baterías para su boom renovable**

🕒 12 mayo 2025



🚧⚡  
**#Portada\_EDO**  
**MEX Claudia Sheinbaum y Delfina Gómez ponen en marcha el trolebús Chalco en el oriente del EdoMéx**  
**#Toluca** 🚧⚡  
🕒 11 mayo 2025

**Cinco de las mejores ofertas de MediaMarkt durante el fin de semana en móviles de gama alta, ordenadores Windows y Mac y más**

🕒 11 mayo 2025

Incluso entre las personas con alto riesgo de padecer este trastorno.

**Ganar la carrera a la enfermedad.**



**Opinión** 🤔🧠💡  
🕒 11 mayo 2025

Adelantarse a la llegada del Alzheimer **es clave** para los profesionales que lo tratan: cuanto antes sea el diagnóstico mayor será el margen de maniobra para diseñar la estrategia terapéutica idónea que permita ralentizar la aparición de los síntomas y su progresivo empeoramiento.

**El Benidorm de Corea del Norte está a punto de abrir. Su problema es cómo llenar el disparatado número de habitaciones**

🕒 11 mayo 2025

También ayuda a los pacientes y a su entorno a adaptarse a la llegada de la enfermedad, psicológicamente pero también de forma más práctica.



**Contar placas.** Si bien no conocemos los mecanismos que operan tras el

Alzheimer, sabemos que las placas beta-amiloides desempeñan un papel fundamental. Estos cúmulos que se forman en el cerebro aparecen en las personas con esta enfermedad y son por ello una importante herramienta diagnóstica.

Los escáneres por tomografía de emisión de positrones ofrecen una técnica no invasiva que permite detectar estos cúmulos en el cerebro. A partir de la identificación de estos cúmulos es posible estimar el riesgo de que la enfermedad comience a desatar se en un paciente y permite a personal sanitario y personas afectadas a tomar las medidas preventivas necesarias.

**199 participantes.** El nuevo estudio contó con **199 participantes**, todos adultos sanos que pasarían por este proceso para determinar la presencia o ausencia de placas en el encéfalo. Antes de completar el escáner, el grupo completó encuestas para buscar síntomas de ansiedad, depresión, problemas de memoria y motivación; encuestas que repitieron seis meses después de la prueba.

Los detalles del estudio fueron publicados **en un artículo** en la revista *Alzheimer's & Dementia*.

**Luces y sombras.** Según explica el equipo responsable del estudio, los participantes que no presentaban placas experimentaron "mejoras emocionales": menor depresión, ansiedad e incluso menos problemas de memoria. Sin embargo, el equipo observó también un menor grado de motivación a la hora de tomar medidas para mejorar su estilo de vida para hacerlo más saludable.

Entre los participantes también hubo casos en los que sí se detectaron placas. Estos tampoco vieron un aumento de síntomas depresivos un problemas de memoria, pero su nivel de ansiedad sí se redujo. El problema es que, como en el caso del primer grupo, su motivación para introducir cambios en su día a día también se redujo.

"Los hallazgos sugieren que revelar la presencia de amiloides no afecta negativamente a los participantes, y simplemente conocer los resultados parece decrecer los sentimientos negativos globalmente", **explicaba en una nota de prensa** Schnaider Beerli, ocautora del estudio.



**El papel de lo psicológico.** Las enfermedades fisiológicas pueden afectar a nuestro bienestar mental, pero nuestra psicología también puede desempeñar un papel determinante a la hora de afrontar enfermedades del cuerpo. La motivación a la hora de introducir cambios en nuestra vida es, en este sentido, de una importancia difícil de estimar.

En Xataka | [Si la pregunta es cómo cazar antes el Alzheimer, Samsung cree tener la respuesta: un juego para tablet de 45 minutos](#)

Imagen | [Daria Obymaha](#)  
[source](#)

---

[Privacy and cookie settings](#)

Managed by Google. Complies with IAB TCF. CMP ID: 300

---

# Cefaleas

[Inicio](#) / [Enfermedades Comunes](#) / Cefaleas



 POR DR. IGNACIO ANTÉPARA ERCORECA  08 MAYO, 2025

## ¿Qué es la cefalea?

La cefalea se define como el dolor localizado en la cabeza de cualquier intensidad y que puede ser persistente o intermitente y asociarse o no con

En general, no es un problema grave y sólo requiere atención especializada si se presenta de forma abrupta e incapacitante o si se presenta de forma recurrente con una frecuencia elevada.

Sin embargo, la cefalea es una de las causas más frecuentes de consulta al médico y de incapacidad laboral. Esto hace que sea importante diagnosticar y tratar adecuadamente los síntomas para evitar sufrimientos innecesarios y gastos económicos excesivos para las personas y para los sistemas sanitarios.

Las cefaleas no complicadas suelen ser manejadas por el médico de atención primaria y en los casos que se requiera un estudio más pormenorizado pueden intervenir el neurólogo, el otorrino o los especialistas de las unidades de dolor.

## ¿Qué incidencia tiene el dolor de cabeza?

La cefalea es una de las afecciones de salud más frecuentes. Más del 50% de las personas manifiestan tener al menos un dolor de cabeza al año y más del 90% de los adultos manifiestan haber sufrido un episodio de dolor de cabeza a lo largo de su vida.

La cefalea tensional ocasional o episódica, es decir la que se presenta menos de 15 días al mes, se puede presentar hasta en el 70% de la población. La [migraña](#) se presenta en hasta 16 % de las personas, especialmente en mujeres.

Además, cada vez es más frecuente la cefalea de rebote que se relaciona con el consumo excesivo de medicamentos para el dolor, por lo general sin prescripción médica. Se presenta casi en el 7% de algunas poblaciones.

## ¿Qué tipos de cefaleas existen?

Existen dos tipos de cefaleas dependiendo si el origen es primario o secundario a otra enfermedad:

- **Cefaleas primarias:** son aquellas situaciones en las que el dolor de cabeza es el principal síntoma que presenta el paciente. Suelen ser recurrentes y benignas y representan el 90% de los dolores de cabeza. La más conocida es la [migraña](#) aunque la más frecuente es la cefalea tensional.
- **Cefaleas secundarias:** El dolor de cabeza se presenta como síntoma de otra enfermedad o trastorno subyacente. Representan el 10% de los casos.

- **Migraña** sin y con aura.
- Cefaleas trigémino autonómicas:
  - Cefaleas en racimos.
  - **Hemicránea paroxística**.
  - Síndrome SUNCT (Short-lasting Unilateral Neuralgiform headache attacks with Conjunctival injection and Tearing): Cefalea unilateral neuralgiforme de corta duración con inyección conjuntival y lagrimeo.
  - Hemicránea continua.

#### **Cefaleas de tensión:**

Las **cefaleas de tensión** se caracterizan por:

- Dolor bilateral.
- Dolor pulsátil moderado de presión.
- Dura de 30 minutos a 7 días.
- Ataques unos 10 a 15 por mes.
- Más frecuente en mujeres.
- Suele haber antecedentes familiares.
- Comienzan en la edad adulta.
- El **estrés** es muy frecuente como precipitante.



#### **Migraña sin y con aura:**

Las **migrañas** o **jaquecas** suelen responder a las siguientes características:

- Dolor generalmente unilateral.
- Dolor pulsátil moderado-intenso.
- Dura de 2 a 24 horas.
- Ataques de 2 a 5 por mes.
- Más frecuente en mujeres que en hombres.
- Suelen existir antecedentes familiares.
- Comienza habitualmente antes de los 20 años.
- Existen agentes precipitantes diversos (falta de descanso, vino tinto, menstruación, etc.).



- Dolor intenso en golpes.
- Dura de 60 a 90 minutos.
- Ataques a diario por semanas.
- Más frecuente en hombres.
- No hay antecedentes familiares.
- Comienzo en la edad adulta.
- El alcohol suele precipitarlo.



## ¿A qué se deben las cefaleas secundarias?

Las cefaleas secundarias pueden ser debidas a otras enfermedades o trastornos. Los más frecuentes son:

- Hemorragia subaracnoidea.
- Meningitis.
- Rotura de un aneurisma.
- Tumores cerebrales.
- Hidrocefalia.
- Arteritis de células gigantes.
- Neuralgia del trigémino.
- Encefalitis.
- Sinusitis.
- Exceso en el consumo de medicamentos para el dolor (analgésicos): también llamada cefalea de rebote ocurre casi siempre al tratar excesivamente una [jaqueca](#) o [migraña](#).

Las señales que sugieren que se padece una cefalea secundaria son:

- Dolor de cabeza intenso en un paciente mayor de 50 años, sin antecedentes de cefalea previa.
- Inicio súbito luego de realizar la maniobra de Valsalva (pujar o agacharse, por ejemplo).
- Empeoramiento progresivo del dolor incluso con medicamento.
- El dolor empeora con los cambios de posición.
- El dolor despierta a la persona o empeora por la noche.
- Rigidez de nuca, con Kernig positivo y/ o Brudzinski.
- Diplopía o visión doble.
- Hemorragia de retina.
- Fiebre.
- Elevación de la tensión arterial.
- Vómito inexplicado.
- Mareo o pérdida del conocimiento.
- Cambios en el comportamiento de la persona.
- Convulsiones.
- Antecedente de un traumatismo.
- Antecedente de cáncer.

▼ Alteraciones de la coagulación de la sangre (enfermedades o medicamentos)

En el caso de las cefaleas primarias, se debe diferenciar cuál es y establecer su gravedad dependiendo de qué tanto afecte la calidad de vida de la persona.

En caso de sospechar que hay una cefalea secundaria, es fundamental diagnosticar la causa principal.

Aunque tiene variaciones en cada persona, el proceso de diagnóstico de la severidad y tipo de cefalea suele ser el siguiente:

- El médico indagará si se trata del primer episodio de dolor de cabeza o si ya se ha presentado por algún tiempo.
- Se realizará una historia clínica y un examen físico con examen neurológico completo.
- Si hay alguno de los signos de alarma para cefalea secundaria se toman exámenes clínicos dependiendo del caso como:
  - Punción lumbar.
  - Análisis de laboratorio.
  - Imágenes como [Tomografía computarizada](#) TC y Resonancia Nuclear Magnética RNM. En casos más complejos puede ser necesarias otros estudios de imágenes como angiografía cerebral, mielografía, cisternografía y exámenes funcionales.
  - Doppler y dúplex transcraneal.
  - Electroencefalograma.
  - Polisomnografía.

## ¿Cuál es el tratamiento recomendado para el dolor de cabeza?

Los principales consejos generales para tratar de mitigar la cefalea o el dolor de cabeza cuando se produce son:

- Mantenerse en reposo sin ruidos en un lugar oscuro.
- Poner compresas de agua fría y caliente, alternando, en la frente y base del cuello.
- Meterse en un baño de agua tibia.
- Realizar masajes en cuello y nuca.
- Como medicamento puede utilizarse Paracetamol (600 mg. 2 o 3 veces al día).

El tratamiento variará y se hará más complejo e individualizado dependiendo del diagnóstico del tipo de cefalea, en especial en el caso de las [migrañas](#).

## ¿Cómo se puede prevenir la cefalea?

La prevención de los dolores de cabeza se considera más importante que el tratamiento. Como muchas de las causas son conocidas, pueden evitarse fácilmente. Mediante ciertos consejos domésticos se pueden mitigar un 90% de todos los dolores de cabeza.

- Fomentar la ingestión abundante de agua cada día.
- Hacer ejercicio regular.
- Evitar cualquier alimento conocido que agrave el problema.

Evitar situaciones de [estrés](#).

Compartir:



¿Te parece útil este contenido?

SÍ

NO

Editado y avalado por:

**Dr. Ignacio Antépara Ercoreca**

Especialista en Alergología por la Universidad de Navarra y licenciado en Medicina y Cirugía por la Universidad del País Vasco.

***Autor original*****Dra. Yolanda Patricia Gómez González**

Especialista en Medicina general y licenciada en medicina por la universidad nacional de Colombia.

***Revisor clínico***

Publicidad

## Bibliografía

- Manual de práctica clínica en cefaleas. Recomendaciones Diagnóstico-Terapéuticas de la Sociedad Española de Neurología 2020. Disponible en: <https://www.sen.es>
- Adams y Victor. Principios de neurología, 11ª Edición ©2020. Capítulo 9. Cefaleas y otros dolores neurofaciales. McGraw Hill. ISBN: 9781260474237.



Trison, Principios de Medicina Interna, 20ª Edición (2018). Capítulo 13 - Cefaleas. Págs. 85 - 89 y Capítulo 422 - Migraña y otras cefaleas





# Álvaro Hidalgo: “La carga de las enfermedades relacionadas con el cerebro va en aumento en todo el mundo”



Este sitio web utiliza cookies propias y de terceros para garantizar la correcta funcionalidad del sitio web, realizar análisis de navegación, mostrarte contenido útil en base a tus intereses y personalizar determinados servicios. Puedes aceptar todas las cookies haciendo clic en “Aceptar todo” o configurar o rechazar su uso y hacer clic en "Guardar". [Política de almacenamiento de datos](#)

Márketing

Personalización

Analítica

GUARDAR

ACEPTAR TODO



## ¿Por qué desde la Fundación Weber se decidió apoyar el Plan Nacional para la salud cerebral en España?

La Fundación Weber [https://weber.org.es/] es una entidad sin ánimo de lucro que nace el 5 de julio de 2017 impulsada por la consultora Weber con la misión de fomentar la investigación económica en materia de salud para contribuir a la sostenibilidad del Sistema Nacional de Salud, mejorar la calidad de vida de los pacientes y la equidad en el acceso a la atención sanitaria.

La Fundación desarrolla proyectos de investigación e innovación en materia de economía de la salud que respaldan decisiones en políticas sanitarias, con el objetivo de mejorar la calidad asistencial y la vida de los pacientes.

El nombre de la Fundación fue elegido en homenaje a **Max Weber**, economista, politólogo y sociólogo alemán, reconocido por su pensamiento social que articula la racionalidad técnica con el compromiso ético, principios que guían la labor de la organización.

Este sitio web utiliza cookies propias y de terceros para garantizar la correcta funcionalidad del sitio web, realizar análisis de navegación, mostrarte contenido útil en base a tus intereses y personalizar determinados servicios. Puedes aceptar todas las cookies haciendo clic en “Aceptar todo” o configurar o rechazar su uso y hacer clic en "Guardar". [Política de almacenamiento de datos](#)

Márketing

Personalización

Analítica

GUARDAR

ACEPTAR TODO



primera mano el impacto sobre la salud de los pacientes y sus familias, el uso de recursos del SNS y los costes indirectos es intangibles que las enfermedades relacionadas con el cerebro producen. Igualmente, la inversión destinada a esas enfermedades no está al mismo nivel que la destinada a otras patologías, motivo por el que desde la Fundación weber considera prioritario el plan nacional para la salud cerebral de España.

### ¿Por qué es importante esta iniciativa en este momento?

La carga de las enfermedades relacionadas con el cerebro va en aumento en todo el mundo. Así lo pone de manifiesto un reciente trabajo publicado por The Lancet Neurology (1) muestra que, en 2021, más de 3000 millones de personas en todo el mundo vivían con alguna afección neurológica. La Organización Mundial de la Salud (OMS) contribuyó al análisis de los datos del Estudio sobre la Carga Mundial de Morbilidad, Lesiones y Factores de Riesgo (CMM) de 2021. Actualmente, las afecciones neurológicas son la principal causa de mala salud y discapacidad en todo el mundo. Desde 1990, se ha registrado un incremento del 18% del volumen

Este sitio web utiliza cookies propias y de terceros para garantizar la correcta funcionalidad del sitio web, realizar análisis de navegación, mostrarte contenido útil en base a tus intereses y personalizar determinados servicios. Puedes aceptar todas las cookies haciendo clic en “Aceptar todo” o configurar o rechazar su uso y hacer clic en "Guardar". [Política de almacenamiento de datos](#)

Márketing

Personalización

Analítica

GUARDAR

ACEPTAR TODO



cuarto trastorno neurológico más común en España, que afecta a alrededor de 400.000 personas. Estas personas, sufren un retraso diagnóstico frecuente de entre 2 y 7 años.

Igualmente, la Fundación Weber ha publicado diversos trabajos sobre la carga de enfermedades relacionadas con el cerebro(3). Este es el caso de la Enfermedad de Alzheimer (EA), una enfermedad neurológica, degenerativa, crónica y progresiva(4). Se caracteriza por un deterioro cognitivo que suele afectar de manera progresiva las funciones de la memoria, el lenguaje y la orientación, entre otras, así como producir cambios en la conducta e incapacidad para realizar actividades de la vida diaria, que conducen a una pérdida de la autonomía en la persona(5). En la actualidad, la EA está considerada como la primera causa de demencia neurodegenerativa a nivel mundial ya que representa el 75% de sus casos(6,7). En Europa y en Estados Unidos, se estima que la prevalencia de la EA se encuentra en un rango comprendido entre el 3% y el 7%(8). En España dicha prevalencia se sitúa en un rango de entre el 2,4% y el 6,9% en personas de 65 años o más(5). Sin embargo, es posible que en los próximos años sea mayor debido al envejecimiento de la población en el país(9). Por otro lado, se

Este sitio web utiliza cookies propias y de terceros para garantizar la correcta funcionalidad del sitio web, realizar análisis de navegación, mostrarte contenido útil en base a tus intereses y personalizar determinados servicios. Puedes aceptar todas las cookies haciendo clic en "Aceptar todo" o configurar o rechazar su uso y hacer clic en "Guardar". [Política de almacenamiento de datos](#)

Márketing

Personalización

Analítica

GUARDAR

ACEPTAR TODO



tratamiento del DPH, como en el resto de costes.

Con estos pocos ejemplos resulta evidente la importancia de las enfermedades relacionados con el cerebro para los pacientes, el sistema sanitario y la sociedad. Su impacto trasciende el mero consumo de recursos sanitarios, teniendo un alto impacto en el entorno familiar y profesional de los pacientes y sus familiares. Siendo imprescindible dotar a España de un plan integral para la atención de estas patologías.

### ¿Cuál es el papel e implicación de la Fundación?

El papel de la Fundación Weber y del Grupo de Investigación en economía de la Salud de la Universidad de Castilla-La Mancha se centra en el eje 1 del plan español del cerebro: El mapa de las enfermedades cerebrales: investigación, demografía, e impacto económico. Especialmente la Fundación aportará en el apartado 1.3 del eje 1 para la realización de informes sobre los costes económicos de los trastornos cerebrales, realizando informes económicos sobre la carga de morbilidad incluyendo la perspectiva

Este sitio web utiliza cookies propias y de terceros para garantizar la correcta funcionalidad del sitio web, realizar análisis de navegación, mostrarte contenido útil en base a tus intereses y personalizar determinados servicios. Puedes aceptar todas las cookies haciendo clic en "Aceptar todo" o configurar o rechazar su uso y hacer clic en "Guardar". [Política de almacenamiento de datos](#)

Márketing

Personalización

Analítica

GUARDAR

ACEPTAR TODO