

05.11.2025

**Artículo14** **016 / NI**  
**POLÍTICA ECONOMÍA** **UNA** **INTERNACIONAL** **CULTURA** **DEPORTES** **ESPAÑA POR LA IGUALDAD** **ESTILO** **14OPINIÓN**  
**MÁS**

## Sociedad

**SALUD**

# Insomnio, la brecha invisible del género: las adolescentes duermen peor

Desde la primera menstruación, los niveles de estrógenos y progesterona comienzan a fluctuar alterando el descanso. El resultado: más despertares nocturnos y cansancio

**Dormir bien es el nuevo símbolo de estatus**

05.11.2025

**Artículo14** **016 / NI**  
**POLÍTICA ECONOMÍA** **UNA** **INTERNACIONAL** **CULTURA** **DEPORTES** **ESPAÑA POR LA IGUALDAD** **ESTILO** **14OPINIÓN**  
**MÁS**

Insomnio femenino

Miriam Kaplan

Actualizado: 05/11/2025 - 06:00h

¿Es solo un tópico o las mujeres **nos quedamos dormidas en el sofá**, aunque falten solo unos minutos para conocer el final de una película? ¿Y qué pasa con **esas adolescentes** que, de buenas a primeras, se levantan más cansadas que si hubieran corrido una maratón en sueños?

Vayamos por partes. El cuerpo femenino empieza a prepararse para dormir antes que el del hombre. **La secreción de melatonina**, la hormona clave en la regulación del ciclo del sueño y la vigilia, lo que se conoce como el ritmo circadiano, comienza antes de las once de la noche; en los hombres, 40 minutos más tarde. También ellos necesitan ese rato más de sueño por la mañana. Podemos concluir que estas **sutiles discrepancias** tienen consecuencias en el **estado de ánimo** y la función cognitiva de las parejas que tienen por costumbre acostarse y levantarse a la misma hora.

## **Sueño inquieto antes de la menstruación**

¿Y qué hay de las adolescentes? Estamos acostumbrados a hablar de la lista de síntomas que preceden a la **primera menstruación** (y a las siguientes), que no es corta: dolor de cabeza, hinchazón, aumento de peso, molestias abdominales... Sin embargo, rara vez se menciona el sueño o, más bien, el insomnio. **El 62% de las mujeres** experimentan un sueño inquieto justo antes de la menstruación.

05.11.2025

**Artículo14** **016 / NI**  
**POLÍTICA ECONOMÍA** **UNA** **INTERNACIONAL** **CULTURA** **DEPORTES** **ESPAÑA POR LA IGUALDAD** **ESTILO** **14OPINIÓN**  
**MÁS**

Forma parte del llamado síndrome premenstrual, que acompaña, de una forma u otra, a la mujer durante toda su vida fértil. Suele aparecer aproximadamente seis días antes de la regla. **El 80% experimenta al menos un síntoma físico o emocional** y entre el 20% y el 30 % lo padece de manera que altera negativamente sus rutinas habituales. Y para el 2%, aproximadamente, se presenta como **trastorno disfórico premenstrual**.

Los cambios en la arquitectura del sueño comienzan desde la primera regla. Durante la fase premenstrual y la menstruación, la adolescente puede percibir que la calidad del sueño se deteriora, con alteraciones como **sueño fragmentado**, aumento de despertares nocturnos y disminución del sueño profundo.

La producción fluctuante de estrógenos y progesterona afecta la regulación del sueño, modulando ritmos circadianos y la actividad cerebral del sueño. Por ejemplo, **se observa menor potencia en el sueño profundo** durante la regla y fases **con baja progesterona**, lo que implica un sueño menos restaurador. Las mujeres con niveles de progesterona más bajos experimentan síntomas más severos en los días previos.

05.11.2025

**Artículo14** **016 / NI**  
**POLÍTICA ECONOMÍA** **UNA MÁS** **INTERNACIONAL** **CULTURA** **DEPORTES** **ESPAÑA POR LA IGUALDAD** **ESTILO** **14OPINIÓN**

Aplicar calor, dar masajes o realizar ejercicios de estiramientos son algunos remedios para aliviar el dolor causado por la menstruación

Ocurre también por el aumento de **la temperatura corporal durante la menstruación**. Aunque sea mínimo, puede alterar el sueño. Cuando el cuerpo se prepara para dormir, su temperatura interna baja al nivel adecuado. Influye, además, el dolor y las molestias uterinas, que actúan como factores disruptores del sueño, generando ciclos de sueño interrumpido, que además pueden incrementar la percepción de dolor.

La Sociedad Española de Neurología lo define como un verdadero problema de salud pública. Según un estudio firmado por investigadoras Elena Muñoz Farjas y Sara Ballesta Martínez, **el 71,3 % de las estudiantes de secundaria** sufren regularmente de privación del sueño. Su trabajo confirma que las diferencias de género son ya perceptibles a partir de la menarquía o primera menstruación, y se acentúan a lo largo de la vida con cada cambio hormonal: el embarazo, la lactancia, la perimenopausia y la menopausia.

## El precio de las noches en blanco

Una noche sin dormir puede ser frustrante, pero lo verdaderamente preocupante es cuando esas noches en blanco **impiden un sueño reparador**. El insomnio en adolescentes tiene un impacto negativo significativo en su salud física, mental y calidad de vida. Se traduce en cansancio diurno, **irritabilidad y bajo rendimiento académico**. A largo plazo, puede agravar problemas emocionales como ansiedad y depresión, aumentar el riesgo de accidentes y afectar negativamente su desarrollo.

En general, las mujeres, no solo las más jóvenes, duermen peor. **Solo de 5 a 7 horas durante la menstruación**, en comparación con las 7 a 8 horas habituales. Esto supone una **pérdida de 1 a 2 horas** cada noche durante el período menstrual. Si contásemos las

05.11.2025

**Artículo14** **016 / NI**  
**POLÍTICA ECONOMÍA** **UNA** **INTERNACIONAL** **CULTURA** **DEPORTES** **ESPAÑA POR LA IGUALDAD** **ESTILO** **14OPINIÓN**  
**MÁS**

### La menstruación dificulta un sueño reparador

Médicos de las universidades de Stanford y Harvard (Estados Unidos) y Southampton (Reino Unido) recopilaron todos los estudios que analizaban las diferencias entre hombres y mujeres en relación con el sueño. Sus hallazgos, publicados en una revisión el 21 de marzo de 2024 en la revista *Sleep Medicine Reviews*, destacan discrepancias en sus ritmos biológicos y en las causas de sus dificultades para dormir bien. “Reconocer y **comprender las diferencias relacionadas con el sexo** en el sueño y los ritmos circadianos es fundamental para perfeccionar las estrategias de tratamiento de los trastornos del sueño y sus problemas de salud mental asociados”, explica Sarah L. Chellappa, su autora principal.

Frente a estas razones biológicas, los expertos proponen **la higiene del sueño** como la mejor promotora de un buen descanso: practicar ejercicio durante el día, evitar la cafeína en las seis horas previas, mantener un horario regular, no ingerir alcohol, la lectura de un libro y mantener una dormitorio oscuro, fresco y silencioso.

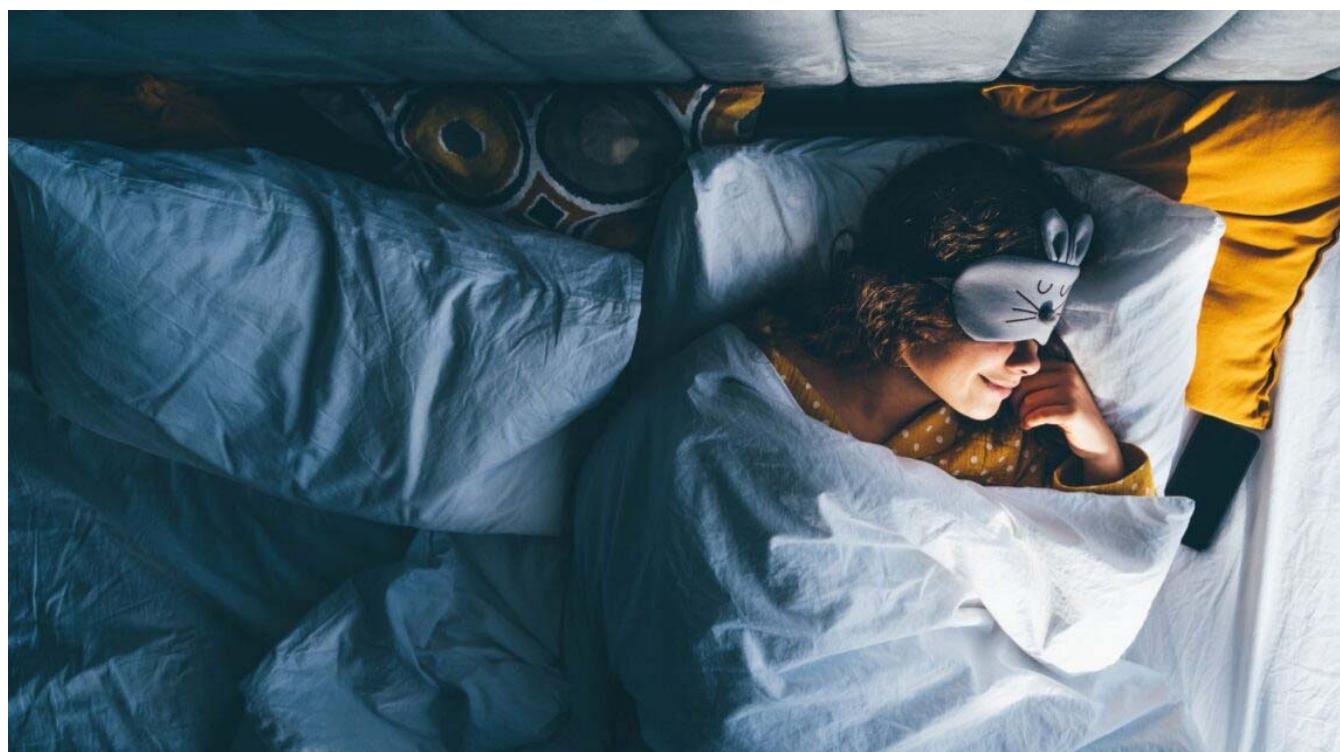
Definitivamente, no es un tópico: **las mujeres se quedan dormidas antes**, pero duermen peor. Aunque el cuerpo lo pida, las hormonas se imponen.

TAGS DE ESTA NOTICIA

ADOLESCENCIA

# Adiós a contar ovejitas: esta fruta de temporada es el secreto natural para reducir el cortisol y descansar mejor

por **Miguel R. R.** — 5 de noviembre de 2025 en **Actualidad**



Esta fruta de temporada es el secreto natural para reducir el cortisol

- **El Almendro te devuelve a tu infancia: esta Navidad, disfrutarás como en el patio del colegio con estos turrones de sabores**
- **Nuevo viral de Mercadona: este postre mezcla la tradición con el hit del pasado verano y cuesta menos de 5 euros**
- **Confirmado: este ajuste de WhatsApp acabará con tus problemas de almacenamiento en el móvil de una vez por todas**

España duerme tan mal que casi forma parte del carácter nacional. Nos quejamos del insomnio continuamente, como si fuera el precio de la gasolina o la cuota de autónomos y es que, según la Sociedad Española de Neurología, [más de la mitad de los españoles duerme menos de lo recomendado](#) y casi la mitad es consciente de no descansar bien. Uno de cada tres se levanta con la misma energía que un lunes sin café, pero lo curioso es que, mientras muchos buscan remedios milagrosos en suplementos o apps para dormir, la ciencia parece apuntar hacia algo mucho más humilde y cercano: la fruta.

Específicamente, una fruta verde y peluda que pocos saben que tiene propiedades muy interesantes. Esa fruta que solemos asociar con el desayuno, el tránsito intestinal y las dietas veraniegas, podría ser también la clave para dormir mejor. Y no, no se trata de la última moda de hábitos alimenticios saludables, sino de un hallazgo respaldado por varios estudios científicos que concuerdan en esa misma realidad. Resulta que comer dos kiwis una hora antes de acostarse puede ayudar a conciliar el sueño más rápido, dormir más tiempo y, lo que no es poca cosa, despertarse con sensación de descanso.

## El kiwi, la fruta aliada para el descanso

Y ojo, todo esto sin necesidad de andar contando ovejas ni hipotecar tu paciencia con una de esas aplicaciones de medición de la calidad del sueño. La explicación está en su composición, pues se ve que el kiwi contiene serotonina, un neurotransmisor de calma y buen humor, y melatonina, la hormona que regula el ciclo del sueño. Además, su riqueza en antioxidantes y en magnesio ayuda a reducir el cortisol. Esa es precisamente la hormona traicionera que se dispara con el estrés y mantiene al cerebro encendido cuando debería estar apagándose.

Dicho de otro modo, el kiwi es capaz de bajar el volumen a tu ruido mental. Según un estudio publicado en una revista científica, tras un mes comiendo dos kiwis antes de dormir, los participantes tardaban menos en conciliar el sueño y aumentaban sus horas de descanso. De hecho, en deportistas de élite la historia se repite, con mejor calidad del sueño, menos despertares nocturnos y una sensación general de bienestar. Otro trabajo del que derivan estas pruebas, publicado en *Frontiers*, fue aún más allá, pues asegura que, tanto el kiwi fresco como el seco, mejoraban el estado de ánimo al día siguiente. Parece que, además de dormir mejor, uno es capaz de levantarse de mejor humor.

## Los buenos hábitos son necesarios

Aunque todo esto tenga sentido, nadie dice que el kiwi sea una pócima mágica, pues si cenas a medianoche o te llevas el móvil a la cama, el kiwi no va a ayudarte, pero, integrado en una rutina sensata que englobe cenar ligero, apagar pantallas y mantener un horario constante, puede acabar siendo el pequeño empujón natural que tu cuerpo agradecerá. El ritual, según los expertos, es bastante simple: toma dos kiwis maduros una hora antes de acostarte, preferiblemente frescos. No hace falta convertirlo en ceremonia mística y basta con hacer que sea algo constante.

Y aunque suene a exageración, puede que estemos ante la forma más barata y deliciosa de [mejorar el descanso diario](#). En lugar de gastarse una fortuna en suplementos o almohadas con carísima tecnología, bastaría con añadir una fruta de temporada al menú nocturno. Un gesto sencillo, casi inocente, que podría convertirse en el secreto de un sueño reparador. Así que la próxima vez que te cueste pegar ojo, recuerda que los hábitos serán más que importantes para mejorar tu salud, pero que el kiwi te puede echar un cable.

### Te puede interesar

- ▶ El Almendro te devuelve a tu infancia: esta Navidad, disfrutarás como en el patio del colegio con estos turrones de sabores
- ▶ Nuevo viral de Mercadona: este postre mezcla la tradición con el hit del pasado verano y cuesta menos de 5 euros
- ▶ Confirmado: este ajuste de WhatsApp acabará con tus problemas de almacenamiento en el móvil de una vez por todas
- ▶ Adiós a los ahorros: estafan 300.000 euros a una mujer que creía estar ligando con el protagonista de 'El Juego del Calamar'
- ▶ Adiós a contar ovejitas: esta fruta de temporada es el secreto natural para reducir el cortisol y descansar mejor

## Blanquivioletas EN

Confirmed—Office Depot will close its High Point store this December after more than three decades in business

It's official—these are the states where retirees do not pay taxes on their pension, Social Security, or retirement savings

Goodbye to solar panels—the new Hy-5 produces clean hydrogen at home and will arrive in 2026

"It won't be the end of the world"—Bill Gates surprises with his message on climate change and the future of the planet

Confirmed—ice is not inert; it can accelerate chemical reactions more intensely than water and transform entire ecosystems on the planet

### «Es mejor que no se lo cuentes a nadie...»

Lesterew | Sponsored

[Leer más](#)

### Ricardo Pereira: "La gente no sabe lo que hizo Pezzolano"

Ricardo Pereira, exentrenador de porteros del Real Valladolid, habla así del que fue su jefe durante su estadia en Zorrilla

### Antonio López como nunca antes lo habías visto

ARTIKA presenta Paisajes, el libro de artista que muestra el mundo interior de Antonio López a través de su forma de ver y pintar la realidad.

ARTIKA | Artists' Books | Sponsored

[Obtén información](#)

### No, si tu perro te chupa, no es porque te quiera mucho: una educadora canina revela sus razones reales

Si tienes un perro y alguna vez te ha lamido la mano, la cara o incluso los pies, seguro que has pensado "¡qué mono, esto debe ser porque me quiere"

### Pruebe esto para evitar los kilos de más (todos los días antes de dormir)

Asesor de salud | Sponsored

### Alerta de la DGT: multas de 500 euros y 6 puntos de sanción por hacer esta maniobra en las rotundas

Uno de los dolores de cabeza de muchas personas circulando por la ciudad es precisamente una vía que, en teoría, pretende hacer que el tránsito sea más

# **Cuando el dolor se vuelve incapacitante: cómo identificar y tratar las migrañas**

Miércoles, 5 Noviembre 2025

La migraña se manifiesta con dolor intenso, vómitos e incluso con sensibilidad a la luz o al ruido, nos cuentan la neuróloga Alicia Berenguer y Carmen Sánchez Alegría, médica de Atención Primaria y Urgencióloga.

Y esto es algo que sufren cinco millones de personas en España según la Sociedad Española de Neurología.

Tiene predisposición genética aunque también influye en su aparición el estilo de vida.

# El Museo Guggenheim Bilbao, primer museo "Espacio Cerebroprotegido"

El Museo Guggenheim Bilbao ha sido reconocido por su compromiso con la salud cerebral y la prevención del ictus

Guardar

Última actualización: 5 de noviembre de 2025



Fundación Freno al Ictus



## Titulares

 **El Museo Guggenheim Bilbao, primer museo certificado como "Espacio Cerebroprotegido"**

 **Más de 80% del personal del Museo Guggenheim Bilbao formado para prevenir el ictus**

**El Museo Guggenheim Bilbao se une a la red de más de 500 entidades comprometidas con la salud cerebral**



Lee un resumen rápido generado por IA

El **Museo Guggenheim Bilbao** ha sido reconocido como el **primer museo** en recibir la certificación de “**Espacio Cerebroprotegido**”, otorgada por la **Fundación Freno al Ictus**, en reconocimiento a su compromiso con la **salud cerebral** y la **prevención del ictus**. La certificación se concede tras completar con éxito la formación que capacita al personal para **reconocer los síntomas del ictus** y actuar con rapidez ante una emergencia.

### Formación y compromiso con la prevención del ictus

Más del **80% del personal** del Museo ha participado en esta formación especializada, que forma parte de una campaña interna sobre la **prevención del ictus** y la **importancia de la actuación precoz** frente a sus signos de alarma. Mediante una **formación online**, los empleados del Museo Guggenheim Bilbao han aprendido a identificar los síntomas de un ictus, activar la alerta mediante el **112** y acelerar la **cadena “código ictus”**, lo que mejora las posibilidades de recuperación y reduce las secuelas.

“**El compromiso del Museo Guggenheim Bilbao con la salud cerebral es un ejemplo claro de responsabilidad social y corporativa. Estar preparados para actuar ante un ictus significa estar preparados para salvar vidas,**” afirmó **Julio Agredano**, presidente de la Fundación Freno al Ictus, durante el acto de entrega del **certificado y sello oficial** de “**Espacio Cerebroprotegido**”.

### Un paso más en la creación de espacios más seguros

Con esta certificación, el Museo Guggenheim Bilbao se une a la red de más de 100 **organizaciones** en España que ya están comprometidas con la **salud cerebral**. La Fundación Freno al Ictus trabaja para crear entornos laborales y sociales más seguros e informados frente al ictus, enfermedad que es la **primera causa de muerte en mujeres** y una de las principales causas de **discapacidad adquirida en adultos**.

Durante el evento, que tuvo lugar en el propio Museo, también se entregaron diplomas a los representantes de los trabajadores que completaron la formación. En sus palabras, **Miren Arzalluz**, Directora General del Museo Guggenheim Bilbao, destacó que, al recibir más de **un millón de visitantes** anuales, es esencial para el Museo contar con las herramientas y conocimientos necesarios para abordar cualquier situación de riesgo. “**El ictus es, por desgracia, una causa clara por su alta incidencia,**” añadió Arzalluz.

### **El ictus y su impacto en la sociedad**

En España, el **ictus** afecta a más de **120.000 personas** cada año, y se estima que 1 de cada 4 personas sufrirá un ictus a lo largo de su vida. Más de **24.000 personas** fallecen anualmente a causa de esta enfermedad, y **más de 34.000** quedan con **discapacidades graves** como consecuencia. A pesar de su gran impacto **social**, el **90% de los casos de ictus son prevenibles** mediante hábitos de vida saludables.

### **La iniciativa “Espacio Cerebroprotégido”**

La **iniciativa Espacio Cerebroprotégido** es parte del compromiso de la Fundación Freno al Ictus para promover la **prevención** y la **educación sobre salud cerebral** en el ámbito laboral y **social**. Mediante esta iniciativa, las entidades reciben formación avalada por la **Sociedad Española de Neurología (SEN)** para aprender a identificar los síntomas de alarma y activar el **código ictus** llamando al **112**.

Más de **500 empresas y entidades** en toda España se han unido ya a esta iniciativa, ayudando a formar una red activa en la lucha contra el ictus y contribuyendo a aumentar la conciencia **social** sobre la **salud cerebral**.



- C** [Visita más información responsable en las publicaciones](#)
- C** [Corresponsables y en la Ficha de Freno al Ictus en el Anuario](#)
- C** [Corresponsables 2025](#)



 Telefónica

¿Hasta dónde crees  
que puedes llegar *solo*?

Mejor *Conectados*

NOTICIAS

# Para el año 2050, se prevé un incremento de la discapacidad a causa de las cefaleas



By Julio García

⌚ 3 DE NOVIEMBRE DE 2025



Para el año 2050, se prevé un aumento de la discapacidad a causa de las cefaleas, principalmente de la migraña y la cefalea tipo tensional....



Para acceder a la información de Crónica Sanitaria  
se requiere una suscripción. Si aún no está  
suscripto y quiere hacerlo, pinche aquí.

[SUSCRIBETE](#)

[Inicia sesión para ver el contenido completo](#)

com/intent/tweet?

op/intent/compose?  
<https://www.educaciontrespuntocero.com/com/ph/create/>  
 ra-dormir-adultos/  
<https://www.educaciontrespuntocero.com/la-somnio-en-la-mesilla-de-noche-estos-libros-te-ayudan-a-dormir-mejor/>  
 ir-mejor)  
<https://www.educaciontrespuntocero.com/la-somnio-en-la-mesilla-de-noche-estos-libros-te-ayudan-a-dormir-mejor/>  
 ir-mejor)  
 la mesilla de noche: estos libros te ayudan a dormir mejor  
 https://www.educaciontrespuntocero.com/wp-  
 2025-07-18-10-25-30/

## Dejar el insomnio en la mesilla de noche: estos libros te ayudan a dormir mejor

por Laura Román (<https://www.educaciontrespuntocero.com/author/laura-roman/>)

Realizamos una selección de títulos que cuentan con herramientas y estrategias para priorizar el

sueño y descansar las horas recomendadas de un tirón.

atención a la salud mental

isomnio en la mesilla de noche

ra-dormir-adultos/

ie: estos libros te

dadas de un tirón.)

ir mejor)



¿Sabías que menos del 50% de la población española duerme las horas recomendadas? ¿Y que más de 4 millones de españoles padecen algún tipo de trastorno del sueño crónico y grave? Así lo señala la Sociedad Española de Neurología que indica que dormir poco, a largo plazo, aumenta de forma muy significativa el riesgo de desarrollar enfermedades metabólicas como la obesidad y la diabetes, la hipertensión o problemas de colesterol y triglicéridos, lo que a su vez incrementa el riesgo de padecer algún tipo de enfermedad vascular (como ictus o infartos de miocardio) o enfermedades neurodegenerativas (como la enfermedad de Alzheimer). Y es que dormir (<https://www.educaciontrespuntocero.com/libros/cuentos-para-dormir/>) entre 7 y 8 horas diarias es

com/libros/cuentos-para-dormir/) entre 7 y 8 horas diarias es  
 n por dentro y por fuera. Estos manuales ayudan a encontrar el buei

descanso y a priorizar el sueño de forma inmediata.

Índice de contenido: [mostrar]

com/intent/tweet?

op/intent/compose?  
<https://trespuntocero.com/com/pin/create/>

## La ciencia del buen dormir

<https://trespuntocero.com/somnio-en-la-vida-dormir/>

<https://trespuntocero.com/estos-libros-te-dan-dicas-de-un-tiron/>

<https://trespuntocero.com/insomnio-en-la-vida-dormir/>

<https://trespuntocero.com/insomnio-en-la-vida-dormir/>

<https://trespuntocero.com/insomnio-en-la-vida-dormir/>

<https://trespuntocero.com/insomnio-en-la-vida-dormir/>

<https://trespuntocero.com/insomnio-en-la-vida-dormir/>

<https://trespuntocero.com/insomnio-en-la-vida-dormir/>

<https://trespuntocero.com/insomnio-en-la-vida-dormir/>

<https://trespuntocero.com/insomnio-en-la-vida-dormir/>

<https://trespuntocero.com/insomnio-en-la-vida-dormir/>

# La ciencia del buen dormir



Dr. Javier  
Albares

«El sueño es básico para una buena salud física y mental. Gracias a este libro del Dr. Albares dormirás más y mejor.»

Marian Rojas Estapé



- Autor: Javier Albares ([https://www.instagram.com/doctoralbares\\_medicinadelsueno/?hl=es](https://www.instagram.com/doctoralbares_medicinadelsueno/?hl=es))
- Editorial: Booket

Te puede interesar: [Prepara mejor las oposiciones con estos libros](https://www.educaciontrespuntocero.com/libros/libros-oposiciones/)  
(<https://www.educaciontrespuntocero.com/libros/libros-oposiciones/>)

## El arte de dormir

Ads by clickio ([https://clickio.com/?utm\\_source=www.educaciontrespuntocero.com&utm\\_medium=banner\\_ad&utm\\_campaign=hor\\_sticky\\_d](https://clickio.com/?utm_source=www.educaciontrespuntocero.com&utm_medium=banner_ad&utm_campaign=hor_sticky_d))

Si te cuesta dormir bien y te preguntas cuál será el secreto de una buena noche de sueño reparador, este libro puede ser la respuesta que estás buscando. Es una guía que comienza con la



búsqueda de nuestro patrón de sueño y la identificación de los problemas que contribuyen a nuestra falta de descanso. Mediante la experiencia personal del autor, el estudio de las últimas investigaciones científicas y el asesoramiento de expertos, este libro profundiza sobre los tres pilares clave del buen dormir: hábitos, ambiente y dieta.

com/intent/tweet?

12. Puedes libros en la  
trespuntocero.com/  
infancia&juventud://  
ra-dormir-adultos/  
atencion-estimulacion/  
isom **Piofern duermo**  
(no dormir adultos)  
ie: estos libros te  
dadas de un tirón.)  
según la tipificación M  
ir mejor)

duerme mal y se prevé que esta cifra vaya en aumento si no se modifican los hábitos y el estilo de vida que llevamos actualmente en las sociedades modernas. La doctora Nuria Roure convierte en libro el método propio que lleva utilizando 15 años para ayudar a cientos de personas de todas las edades (niños, adolescentes, adultos y ancianos) a tener un sueño más reparador y a despertarse descansadas, con más energía y mejor humor. Ofrece las pautas y estrategias que, en poco tiempo, asegurarán un cambio en el descanso y ayudarán a mejorar nuestra salud y rendimiento diario, así como a paliar enfermedades como las migrañas, la hipertensión, la obesidad, el estrés o la depresión.



com/intent/tweet?

op/intent/compose?  
trespuntocero.com/  
com/ph/create/  
ra-dormir-adultos/

• Autor: Neena Ramlakhan  
• Editorial: Gaia  
• ISBN: 9788416890000  
• Páginas: 128  
• Precio: 12,95 €

• estos libros te  
ir mejor)

responaduritos.com/

2025/1s/libros-para-  
n.me/share/ur?

el insomnio en la

el insomnio en el diario 'La Opinión de Málaga' todos los sábados desde diciembre de 2017 a mayo

de 2020, estos cuentos son un cruce entre la realidad y la fantasía, un territorio donde las palabras

trespuntocero.com/complices de narraciones y cuentos que ayudan al descanso. Por su parte, las

imagenes&letras://ra-dormir-adultos/

• las imágenes de Carmen Larios son un estallido de color y narratividad. Sus trabajos parecen

atresmedia.com/insomnio-en-la-montaña-indiscreta-a-la-que-la-artista-se-asoma-cada-día-a-la-vida-para-retratar

no-dreams-tanto-pequeñas-como-fantásticas.

• estos libros te

dadas de un tirón.)

ir mejor)

- Autor: Augusto López
- Autoeditado

jueves, noviembre 6, 2025

Search...

[SLP](#) [México](#) [Global](#) [Ciencia y Tecnología](#) [Cultura](#) [Deportes](#) [Espectáculos](#)[Opinión](#)[Salud](#)[Seguridad](#)[Vida y estilo](#)

# Tres copas de alcohol al día pueden provocar hemorragias cerebrales severas y precoces

5 noviembre, 2025 in [Salud](#)

Un amplio estudio en EE UU demuestra que las personas con un consumo elevado de alcohol presentan derrames cerebrales 11 años antes, y con mayor gravedad, que las que

no beben o lo hacen moderadamente

Una investigación ha desentrañado el preocupante vínculo detectado en EE UU entre el consumo intensivo de alcohol y los infartos cerebrales más graves y tempranos. El estudio, que ha analizado a 1.600 pacientes hospitalizados por hemorragia cerebral, explica que quienes beben tres o más bebidas al día sufren derrames cerebrales 11 años antes que quienes no consumen alcohol o lo hacen moderadamente.

La investigación muestra que los pacientes con estos hábitos de consumo llegan al hospital con hemorragias cerebrales que, además de ser hasta un 70% mayores, tienden a asentarse en zonas más profundas del cerebro, lo que compromete aún más su pronóstico. De hecho, son casi el doble de propensos a experimentar una combinación particularmente peligrosa: el derrame se extiende a los ventrículos cerebrales, algo que los especialistas relacionan con peores tasas de recuperación y mayor riesgo de discapacidad severa. El estudio se publica hoy en la revista *Neurology*, de la Academia Estadounidense de Neurología.

“La hemorragia cerebral es una de las condiciones más letales e incapacitantes conocidas por el ser humano”, afirma Edip Gurol, autor principal del estudio e investigador del Departamento de Neurología de Hospital General de Massachusetts. “Aparecen de manera súbita, causan daños graves y, a menudo, dejan a los pacientes con discapacidades que cambian sus vidas. Es una de las enfermedades más difíciles de superar”, añade este investigador.

En su estudio, los científicos definieron el consumo fuerte como la ingesta regular de tres o más bebidas alcohólicas al día, lo que equivale a unos 42 gramos de alcohol, como tres latas de cerveza o tres copas de vino. El análisis mostró una marcada diferencia de edad: los pacientes catalogados como bebedores fuertes sufrieron el ictus a una edad promedio de 64 años. El resto de pacientes —quienes bebían menos de tres copas o nada— sufrieron el ictus a una edad media de 75, con una diferencia de 11 años. A pesar de que la mayoría de los pacientes estudiados eran caucásicos, Gurol considera que los resultados son “muy generalizables” a otras poblaciones, como los pacientes afroamericanos, hispanos o asiáticos.

Para el neurólogo José Manuel Moltó, “el trabajo es bueno y han recolectado datos de un número importante de pacientes”, aunque aclara que “no han descubierto nada nuevo, sino que han sistematizado muy bien” el estudio de un factor de riesgo que ya era conocido. Moltó, neurólogo en el Hospital Verge dels Lliris de Alcoy y miembro de la Sociedad Española de Neurología (SEN), cree que quizás los excesos del alcohol sobre el deterioro cognitivo o el hígado “sean más conocidos”; así que este estudio, en el que él no ha

participado, puede ayudar a entender mejor los impactos neurológicos del consumo de alcohol.

### No hay un consumo seguro

Moltó matiza que, en el contexto español, “tres consumos diarios, para mucha gente, no es elevado, aunque realmente lo sea”. El experto cree que la debilidad de muchos estudios es el consumo autodeclarado, es decir, que son los pacientes quienes dicen cuánto beben, y eso puede no corresponderse con la realidad. “Quizá lo más importante es conocer si el hábito es continuado”, resalta.

El equipo autor del nuevo estudio también vinculó el consumo excesivo con signos más graves de la llamada enfermedad de pequeño vaso (EPV), un daño crónico en las arterias diminutas del cerebro que es un factor de riesgo clave tanto para el ictus como para el deterioro cognitivo. Los bebedores fuertes mostraron más del triple de probabilidades de presentar signos severos de daño en la sustancia blanca del cerebro, un indicador de EPV avanzada. Los investigadores plantean que el alcohol actúa por dos vías: elevando la presión arterial —lo que daña y debilita los vasos— y reduciendo el recuento de plaquetas —lo que dificulta la coagulación y la detención de cualquier fuga—. Según Moltó, esta afectación de los pequeños vasos es un fenómeno “muy conocido, muy común” y se ha asociado tradicionalmente a otros factores de riesgo como “la hipertensión y la diabetes”.

Todo esto sugiere que no existe un consumo totalmente seguro de alcohol. “Minimizar o dejar de beber alcohol es un paso importante para reducir riesgo”, dice Gurol. “Incluso para las personas que tienen un riesgo relativamente bajo de hemorragia cerebral, limitar el consumo de alcohol a no más de tres copas por semana puede ser una medida eficaz para protegerse contra todo tipo de ictus y preservar tanto la salud cerebral como la cardiovascular”, añade. Moltó coincide en que el consumo moderado de alcohol “no tiene ningún efecto beneficioso” comprobado y que reducirlo debe ser parte de una estrategia integral de prevención. “Se puede hacer mucho para prevenir tanto el ictus como el deterioro cognitivo, controlando la tensión, la diabetes y reduciendo el consumo de alcohol a una cantidad muy pequeña”, concluye Moltó, añadiendo esta pauta a un estilo de vida saludable y activo.

Con información de: El País

 Share

 Tweet





EXPLICATIVO

## Advierten del abuso de melatonina para dormir: exceso afectaría el corazón dicen expertos

Este es uno de los suplementos más utilizados por las personas que tienen trastornos del sueño.

[Síguenos y léenos en Google Discover](#)



Muchas personas usan este suplemento para conciliar el sueño. Foto: iStock

Wendys Pitre Ariza

04.11.2025 08:53 | Actualizado: 04.11.2025 09:07



La melatonina es una hormona que juega un papel importante en el sueño, ya que su producción y liberación está relacionada con la **hora del día**:

Ha  
de

Convert File

## LEA TAMBIÉN



**¡Ducharse antes de dormir! La recomendación del cardiólogo Aurelio Rojas para conciliar el sueño un 36 % más rápido: 'La liberación de melatonina'**

Johan Infante Guerrero

Con el paso del tiempo, esta comienza a disminuir, por lo que muchas personas utilizan suplementos para tratar problemas de sueño, como el insomnio. De acuerdo con la Sociedad Española de Neurología, **entre un 20 y un 48 por ciento de la población adulta tiene dificultades para descansar adecuadamente.**

Estos complementos son de gran beneficio. Sin embargo, su uso en exceso podría estar relacionado con un mayor riesgo de **diagnósticos, hospitalizaciones e incluso la muerte por insuficiencia cardíaca**, según un nuevo estudio presentado en las sesiones científicas de la Asociación Americana del Corazón.

Los investigadores analizaron durante más de cinco años varios historiales clínicos de más de **130.000 adultos que sufrían de insomnio y que habían utilizado melatonina durante al menos un año.**



Analizaron historiales clínicos de más de 130.000 adultos que sufrían de insomnio. FOTO:ISTOCK

A pesar de que no lograron comprobar una relación sobre causa y efecto, sí plantea “preocupaciones de seguridad” acerca de su uso. Por ello, **se destaca la necesidad de realizar más investigaciones para evaluar su seguridad cardiovascular.**

El doctor Ekenedilichukwu Nnadi, autor principal del estudio, explicó al periódico 'El Confidencial' que la melatonina es uno de los suplementos más utilizados en los Estados Unidos.

## **El investigador explicó que su uso debe ser con moderación**

"Está disponible sin receta, se promociona como natural y segura, e incluso algunos la presentan como un posible protector cardíaco. **A pesar de su uso tan común, casi no existen datos a gran escala sobre su seguridad cardiovascular a largo plazo**", argumentó.

### **LEA TAMBIÉN**

---

**Un puñado de este alimento en la cena puede ayudar a mejorar el sueño en la noche y reducir la somnolencia en el día, según estudio**

María Salas Valencia

Algo que genera preocupación al especialista es que, cada día, muchas personas utilizan este suplemento para mejorar la calidad **del sueño, lo que lo ha llevado a preguntarse qué tan seguro es su uso en exceso.**

"Muchos de mis pacientes no tienen seguro. La melatonina es una de las pocas opciones asequibles a las que pueden recurrir para tratar el insomnio crónico, aunque no se recomienda para ese diagnóstico. Ver lo frecuente que es su uso en ese contexto me **hizo querer entender si realmente es tan segura como la gente supone, especialmente para quienes ya tienen factores de riesgo cardiovascular**", argumentó.

Aunque intentó encontrar "señales claras" que vincularan el uso prolongado con insuficiencia cardíaca, lo cierto es que debe seguir realizando más investigaciones para mostrar sus efectos adversos.

"Es importante recalcar que nuestros hallazgos muestran una asociación, no

tomaron durante largo tiempo **fueron más propensas a experimentar esos desenlaces. Debe investigarse más mediante ensayos clínicos aleatorizados**”, añadió.

El uso de la melatonina debe ser con moderación. FOTO:ISTOCK

De acuerdo con la investigación, los adultos con insomnio que usaron melatonina de manera prolongada durante 12 meses o más tenían un 90 por ciento de probabilidades de sufrir insuficiencia cardíaca incidente en un **plazo de cinco años, en comparación con aquellos que solo la ingerían por un periodo de dos o tres meses.**

“Nuestro estudio es diferente porque es retrospectivo: analizamos adultos con insomnio crónico, un grupo ya con mayor riesgo de **insuficiencia cardíaca**,

**LEA TAMBIÉN****Cinco alimentos con melatonina que le ayudarán a dormir mejor sin suplementos: inclúyalos en la cena**

Redacción Tiempo

Además, manifestó que no es que la melatonina sea mala, sino que su uso debe ser con moderación, para así prevenir enfermedades en un futuro.

“La revisión por pares es esencial, permite que otros investigadores examinen nuestros métodos, repliquen los hallazgos y exploren posibles mecanismos. La conclusión no es que la melatonina sea mala o que todos deban dejar de tomarla, es que no debemos asumir que algo es inocuo solo porque es natural o se vende sin receta. **Para quienes la usan de forma ocasional o a corto plazo, puede seguir siendo adecuada**”, argumentó.

Por otro lado, Javier Garjón, jefe del Servicio de Asesoría e Información del Medicamento en la Subdirección de Farmacia y Prestaciones del Servicio Navarro de Salud, explicó a la 'Agencia SMC' que este nuevo análisis debería hacer reflexionar a los organismos reguladores sobre la comercialización de la melatonina.

“La Agencia Europea de Medicamentos debería valorar este estudio y, en su caso, incluir una advertencia en la información de los medicamentos con melatonina. **Desde luego, pone en cuestión su pretendida seguridad cardiovascular**”, argumentó.

#### Más noticias en EL TIEMPO

[Polémica en 'Stranger Things' antes del estreno de última temporada: Millie Bobby Brown denuncia por acoso a David Harbour](#)

[Hombre de 22 años despertó de un coma para revelar que su novia era culpable de su accidente de tránsito y luego murió](#)

[Asesinó a su amigo por una bicicleta: así fue el impactante momento](#)

WENDYS PITRE ARIZA

REDACCIÓN ALCANCE DIGITAL

EL TIEMPO

**ADVERTENCIA**

La información que figura en esta edición digital está dirigida exclusivamente al profesional destinado a prescribir o dispensar medicamentos por lo que se requiere una formación especializada para su correcta interpretación.

**YOUTUBE****SUSCRÍBETE A  
NUESTRO CANAL**

YouTube 999+

**WEBINARS**

Consulta los últimos webinars en nuestra página, dónde podrás visualizar los contenidos anteriores

**CURSOS****CAMPUS FARMACOSALUD**

Portal de formación online. Ponte en contacto con nosotros para cualquier duda en nuestro mail [cursos@campusfarmacosalud.com](mailto:cursos@campusfarmacosalud.com)

cia

ser  
r un

AS



<https://www.farmacosalud.com> está inscrita como soporte válido en el Registro de la Generalitat de Catalunya, Departamento de Salud.

Actualizado a fecha 17/07/2022 con el código **farmacosalud-2VHB9XVC3**.

**FARMACOSALUD.COM** es un medio de comunicación que difunde información médico-sanitaria dirigida a profesionales sanitarios, por lo que **NO RESPONDEMOS** a consultas concretas sobre casos médicos o asistenciales particulares. Las noticias que publicamos no sustituyen a la información, el diagnóstico y/o tratamiento o a las recomendaciones **QUE DEBE FACILITAR UN PROFESIONAL SANITARIO** ante una situación asistencial determinada.

**FARMACOSALUD.COM** no se hace responsable ni considera como propias, las opiniones vertidas por los profesionales en la citada web, desde declaraciones, podcasts, videos a publicaciones científicas que vienen firmadas por autor.

[Política de privacidad](#)[Política de cookies](#)[Contacto](#)

© 2025 FARMACOSALUD



Privacidad - Términos

estimaciones que indican que el consumo de alcohol es más elevado en adolescentes que en adultos, que existe un efecto contrario a la dependencia de los adolescentes de alcohol, que el consumo de alcohol es menor en adolescentes que en adultos, y que existe una dependencia de alcohol en adolescentes que es menor que en adultos. Los autores de estos estudios concuerdan con estos resultados.

El horario de atención permanente comprende el periodo de la maternidad y lactancia de 60 días y el periodo de lactancia de 60 días, para cada mujer, dentro de los 12 meses siguientes a la fecha de alta en la maternidad.



En el año 2000, se realizó un estudio de 12 semanas que comparó la adherencia a la terapia con Efgartigimod alfa en jeringa precargada con la adherencia a la terapia con Efgartigimod alfa en jeringa convencional. Los resultados mostraron que el 70% de los pacientes que recibieron la terapia con Efgartigimod alfa en jeringa precargada continuaron la terapia en comparación con el 50% de los pacientes que recibieron la terapia con Efgartigimod alfa en jeringa convencional.

En el año 2000, se realizó un estudio de 12 semanas que comparó la adherencia a la terapia con Efgartigimod alfa en jeringa precargada con la adherencia a la terapia con Efgartigimod alfa en jeringa convencional. Los resultados mostraron que el 70% de los pacientes que recibieron la terapia con Efgartigimod alfa en jeringa precargada continuaron la terapia en comparación con el 50% de los pacientes que recibieron la terapia con Efgartigimod alfa en jeringa convencional.

En el año 2000, se realizó un estudio de 12 semanas que comparó la adherencia a la terapia con Efgartigimod alfa en jeringa precargada con la adherencia a la terapia con Efgartigimod alfa en jeringa convencional. Los resultados mostraron que el 70% de los pacientes que recibieron la terapia con Efgartigimod alfa en jeringa precargada continuaron la terapia en comparación con el 50% de los pacientes que recibieron la terapia con Efgartigimod alfa en jeringa convencional.

En el año 2000, se realizó un estudio de 12 semanas que comparó la adherencia a la terapia con Efgartigimod alfa en jeringa precargada con la adherencia a la terapia con Efgartigimod alfa en jeringa convencional. Los resultados mostraron que el 70% de los pacientes que recibieron la terapia con Efgartigimod alfa en jeringa precargada continuaron la terapia en comparación con el 50% de los pacientes que recibieron la terapia con Efgartigimod alfa en jeringa convencional.

#### Referencias

- 1. Efecto de Efgartigimod alfa en jeringa precargada en la adherencia a la terapia con Efgartigimod alfa en jeringa convencional. *Revista de la Sociedad Chilena de Neurología* 2000; 17(1): 1-5.
- 2. Efecto de Efgartigimod alfa en jeringa precargada en la adherencia a la terapia con Efgartigimod alfa en jeringa convencional. *Revista de la Sociedad Chilena de Neurología* 2000; 17(1): 1-5.
- 3. Efecto de Efgartigimod alfa en jeringa precargada en la adherencia a la terapia con Efgartigimod alfa en jeringa convencional. *Revista de la Sociedad Chilena de Neurología* 2000; 17(1): 1-5.
- 4. Efecto de Efgartigimod alfa en jeringa precargada en la adherencia a la terapia con Efgartigimod alfa en jeringa convencional. *Revista de la Sociedad Chilena de Neurología* 2000; 17(1): 1-5.

#### Resumen

## NEWSLETTER

Suscríbase a nuestra Newsletter y reciba el contenido más relevante de farmacosalud

Correo

Nombre

Apellidos

Especialidad





Salud

# Un fármaco común para el colesterol podría reducir hasta un 80% el riesgo de demencia

- 29/09/2025



Durante décadas, millones de personas han tomado estatinas para controlar su colesterol sin imaginar que estos medicamentos podrían tener un efecto protector sobre la memoria. Un reciente estudio publicado en *Alzheimer's & Dementia: The Journal of the Alzheimer's Association* sugiere que las estatinas y otros fármacos hipolipemiantes podrían reducir el riesgo de desarrollar demencia hasta en un 80%.

En España, se estima que más de 900.000 personas padecen algún tipo de demencia, siendo el alzheimer la forma más común con alrededor de 800.000 afectados. Según la Sociedad Española de Neurología, para 2050 se espera que esta cifra supere el millón, lo que hace que cualquier avance en prevención sea especialmente relevante.

### **Colesterol y salud cerebral: una conexión clave**

La demencia no es una enfermedad única, sino un conjunto de trastornos que afectan la memoria, el pensamiento y la capacidad para realizar tareas cotidianas. El alzheimer, la forma más frecuente, afecta al 8% de las personas mayores de 65 años y puede llegar al 40-45% en mayores de 85 años.

Además de la edad y la genética, los expertos señalan que los factores cardiovasculares —como colesterol alto, hipertensión y sedentarismo— juegan un papel decisivo en la aparición de la demencia.

El estudio, liderado por la doctora Liv Tybjærg Nordestgaard de la Universidad de Bristol, analiza datos genéticos y clínicos de más de un millón de personas en Reino Unido, Dinamarca y Finlandia. Los investigadores estudiaron genes relacionados con el metabolismo del colesterol —HMGCR, NPC1L1 y PCSK9, entre otros— y observaron que quienes presentan niveles bajos de colesterol de forma natural tienen menos riesgo de demencia. Para quienes no poseen esa predisposición genética, los medicamentos que reducen el colesterol LDL podrían ofrecer un beneficio similar.

### **Cómo actúan las estatinas**

El colesterol alto puede dañar los vasos sanguíneos y dificultar el flujo sanguíneo cerebral, contribuyendo al deterioro cognitivo. Según Nordestgaard, reducir el colesterol en apenas un milimol por litro podría disminuir el riesgo de demencia hasta un 80%, subrayando la importancia de la prevención temprana.

Entre las estatinas más conocidas se encuentran la atorvastatina y la rosuvastatina. Su uso rutinario, además de proteger el corazón, podría convertirse en una estrategia efectiva para preservar la función cerebral a largo plazo. El neurólogo Peter Gliebus, del Marcus Neuroscience Institute en EE. UU., señala que estos hallazgos refuerzan la idea de que cuidar la salud cardiovascular protege también la memoria.

### **Señales de alerta y diagnóstico precoz**

El colesterol elevado suele ser silencioso y solo puede detectarse mediante análisis de sangre. Sin embargo, algunos síntomas pueden indicar un problema, como dolor en el pecho, fatiga, mareos, visión borrosa, bultos amarillentos en la piel o

molestias en los pies. Ante cualquier señal, los especialistas recomiendan acudir al médico cuanto antes. Un diagnóstico temprano puede retrasar complicaciones y mejorar la calidad de vida.

## Prevención y hábitos saludables

Más allá del uso de estatinas, mantener un estilo de vida saludable sigue siendo clave para proteger tanto el corazón como el cerebro. Esto incluye controlar la presión arterial y el colesterol, realizar ejercicio regular (al menos 150 minutos semanales) y seguir una dieta mediterránea rica en frutas, verduras, legumbres y aceite de oliva.

Aunque aún no existe una cura definitiva para la demencia, este estudio abre una ventana de esperanza: un medicamento cotidiano para el colesterol podría convertirse en un aliado inesperado en la prevención del deterioro cognitivo.

España reafirma su liderazgo mundial  
← en donación y trasplantes: el éxito de  
un modelo único

Cinco alimentos que ayudan a los  
hombres a envejecer con salud y →  
prolongan la vida

## Related Posts



### **Crujidos en las articulaciones: qué significan realmente y cuándo hay que preocuparse, según los especialistas**

¿Te ha pasado que al levantarte escuchas cómo suenan tus rodillas, o que tu cuello...

23/02/2025



### **La Inteligencia Artificial ya influye en decisiones importantes de un 30% de adolescentes**

El uso de dispositivos digitales y pantallas se ha integrado en la rutina diaria de...

01/11/2025



**Neurología**

# La cirugía para la migraña carece de base científica y puede poner en riesgo al paciente

- \* *La SEN desaconseja las técnicas quirúrgicas promovidas por algunos cirujanos plásticos*
- \* *Los neurólogos españoles denuncian el auge de intervenciones sin evidencia para la migraña*
- \* *Solo la mitad de los pacientes con migraña recibe un diagnóstico adecuado*



*La migraña es una enfermedad neurológica compleja y discapacitante que afecta a más de cuatro millones de españoles*

privados que ofrecen **cirugías supuestamente curativas para tratar la migraña en España** frente a cualquier evidencia científica. La **Sociedad Española de Neurología** (SEN) ha vuelto hoy a denunciar públicamente este hecho y advertir de que "ninguna institución científica en el mundo respalda estas intervenciones, que no han demostrado eficacia ni seguridad".

Diez años después de su primer comunicado sobre este asunto, y a la espera de que las autoridades de inspección sanitaria de las comunidades autónomas decidan tomar cartas en este asunto, la SEN insiste en que "**no existe evidencia científica que sustente que la cirugía tenga un papel terapéutico en la migraña, ni en su prevención ni en el tratamiento**" de una enfermedad neurológica compleja y discapacitante que afecta a más de cuatro millones de españoles.

La sociedad científica considera la **publicidad** que ofrecen estos centros "**potencialmente engañoso**" para los pacientes.

"No hay ningún estudio robusto ni plausibilidad biológica que justifique operar una migraña", afirma la SEN en un comunicado firmado por los doctores **Jesús Porta Etessam**, presidente de la SEN, y **Robert Belvís Nieto**, coordinador del Grupo de Estudio de Cefaleas (GEC-SEN). "Estas intervenciones no deberían realizarse fuera de un contexto de investigación clínica controlada y autorizada por un comité ético".

La SEN recuerda que ninguna institución científica del mundo avala las técnicas quirúrgicas propuestas por un pequeño sector de la cirugía plástica. En los últimos diez años no se ha publicado ningún nuevo ensayo clínico con la calidad metodológica necesaria para sustentar su eficacia ni seguridad.

De hecho, las principales **guías internacionales sobre tratamiento de la migraña** —American Headache Association (2021), European Headache Society (2022) e International Headache Society (2025)— no mencionan estas cirugías entre las opciones terapéuticas, precisamente por falta de evidencia.

La revisión exhaustiva realizada por el GEC-SEN concluye que los estudios publicados presentan graves carencias metodológicas y carecen de plausibilidad biológica, es decir, no hay ningún mecanismo conocido que explique cómo una intervención quirúrgica podría modificar los procesos neurovasculares implicados en la migraña.

Además, la SEN muestra su preocupación porque algunas de estas intervenciones se están realizando sin fase previa de experimentación animal, un requisito básico para cualquier terapia biomédica. "Estas prácticas no deben escapar al rigor científico que se exige a los fármacos o a otros procedimientos médicos", alerta la sociedad.

## TERAPIAS SIN AVAL CIENTÍFICO

La SEN advierte a los pacientes que no deben someterse a ninguna cirugía para la migraña fuera de un contexto de investigación autorizado por un **Comité Ético de Investigación con medicamentos** (CEIM). Si algún centro o profesional les propone una intervención de este tipo, deben consultarla siempre con su neurólogo.

"Entendemos la desesperación de quienes padecen migraña crónica, pero la solución nunca puede pasar por terapias sin aval científico", señalan los expertos. "**Hoy existen tratamientos eficaces y en desarrollo con base sólida en la evidencia. El neurólogo es quien mejor puede orientar sobre ellos**".

El comunicado también se dirige a los **directivos de centros hospitalarios y clínicas privadas**, advirtiendo de que autorizar o publicitar estas intervenciones como tratamientos convencionales podría tener **implicaciones éticas y jurídicas**.

Asimismo, la SEN anima a los cirujanos plásticos interesados en investigar estos procedimientos a plantear estudios clínicos debidamente diseñados, presentándolos ante un CEIM y garantizando el consentimiento informado y la transparencia con los pacientes.

La cirugía para la migraña fue objeto de debate en un simposio específico durante el **17º Congreso de la Federación Europea de Cefaleas** (EHF) celebrado en 2019. Los neurólogos europeos rechazaron nuevamente la evidencia disponible, l

arente de base científica.

El abordaje de la migraña mediante ciru

gía se considera como "técnicas de descompresión

microquirúrgica sobre los nervios de la cabeza y cuello, que se realiza a través de pequeñas incisiones que se realizan en la zona que estéticamente quede más imperceptible", según la información recogida en la página web de Instituto Facial.

Los contenidos publicados en Gaceta de Salud han sido elaborados con afirmaciones, datos y declaraciones procedentes de instituciones oficiales y profesionales sanitarios recogidas por un grupo de periodistas especializados en el sector. Recomendamos al lector consultar cualquier duda relacionada con la salud ante un profesional del ámbito sanitario.



DEMENCIA/

## Pacientes con Alzheimer reclaman que las terapias no farmacológicas sean reconocidas como recurso de la dependencia

Este tipo de terapias no farmacológicas son importantes para prevenir y enlentecer el deterioro cognitivo cuando las personas con diagnóstico aún se encuentran en las primeras fases de la enfermedad.



Paciente con Alzheimer | iStock

- Un estudio consigue revertir con nanopartículas el Alzheimer en ratones

---

Europa Press

Publicado: 31 de octubre de 2025, 14:08



La **Confederación Andaluza de Alzheimer (ConFeafa)** ha reclamado en el Parlamento de Andalucía que las **terapias no farmacológicas (TNF)** sean **reconocidas como recurso en la Ley de Dependencia**. En este sentido, representantes de la entidad, que han comparecido en la Comisión sobre Derechos y Atención a las Personas con Discapacidad, han destacado la importancia de este tipo de terapias para prevenir y enlentecer el deterioro cognitivo cuando las personas con diagnóstico aún se encuentran en las primeras fases de la enfermedad (leve o moderada).

En re  
presi  
Solec

socialista, han intervenido la on Alzheimer (PEPA) Andalucía temprano que reivindica sus

derechos y su dignidad, tal como ha recogido la organización en una nota de prensa.

La presidenta de la entidad ha recordado que "ConFeafa tiene 30 años de experiencia trabajando en primera línea con pacientes con la enfermedad y sus familias cuidadoras", y que actualmente se ha convertido en la primera entidad de su naturaleza reconocida en España con la capacidad de certificar calidad en la aplicación de tratamientos no farmacológicos (TNF) en las asociaciones de familiares de personas con Alzheimer (AFAS) que conforman la Confederación.

Por su parte, Soledad García ha insistido en la urgencia de avanzar hacia una atención específica para las personas con alzheimer y otras demencias, ya que, según ha señalado, "es una enfermedad muy transversal que no depende del nivel de formación ni de la posición social, y que no puede incorporarse como un campo más ni en la discapacidad ni en las personas mayores".

En esta línea, ha apuntado que "conforme se avance en el diagnóstico precoz, el número de personas preseniles (menores de 65 años) diagnosticadas con alzheimer va a ser cada vez mayor".

Asimismo, García ha reclamado también visibilizar y apoyar a las personas que cuidan, en su mayoría familias que asumen el acompañamiento diario y la carga emocional, social y económica que conlleva la enfermedad. La presidenta de ConFEAFA, ha destacado la magnitud del reto al que se enfrenta Andalucía en materia de demencias. Según ha indicado, la estimación de incidencia de demencia en la comunidad se sitúa actualmente en torno a 130.000 personas.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) prevé que esta cifra podría duplicarse o incluso triplicarse de aquí a 2050, dependiendo de las variables demográficas y la incidencia de la enfermedad. García Cañete ha señalado que, según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN), existe "un alto grado de infradiagnóstico": entre un 30% y un 50% de las personas con demencia no tienen diagnóstico formal, y más del 50% de los casos leves de Alzheimer permanecen sin detectar.

Actualmente, en Andalucía hay 13.355 personas con diagnóstico de demencia que cuentan con reconocimiento de discapacidad; de ellas, el 93% presenta alzheimer y el 17% otros tipos de demencias. La presidenta de ConFEAFA ha recordado también que el coste económico anual de la enfermedad para el sistema sanitario es muy elevado, con una media de 42.000 euros por persona, que puede alcanzar los 77.000 euros en fases avanzadas.

De este gasto, ha subrayado, alrededor del 87% lo asumen directamente las familias, principalmente a través del cuidado informal no remunerado. "Es imprescindible que la sociedad reconozca y valore la labor de las personas que cuidan, porque su esfuerzo sostiene la atención y el bienestar de miles de personas con demencia", ha afirmado.

Durante su intervención en la Comisión, ConFeafa ha reiterado su compromiso con la defensa de los derechos de las personas con Alzheimer y de sus familias, y ha pedido un mayor impulso institucional y presupuestario para avanzar en la detección precoz, la atención integral y el apoyo a las personas cuidadoras.

## Más Noticias



El 28% de los europeos cuida regularmente de un familiar o allegado que ha perdido su autonomía



Una investigadora señala que la salud cardiovascular es clave en el desarrollo del Alzheimer



Gripe: riesg

ConFeafa cumple este año tres décadas de trabajo en defensa de las personas con Alzheimer y sus familias. La Confederación integra actualmente 124 asociaciones en toda Andalucía, que gestionan 39 centros de día, cinco residencias, 69 centros sanitarios y once centros de sensibilización. En conjunto, más de 20.000 socios, 10.000 personas atendidas durante el último año, 1.500 profesionales y 1.600 personas voluntarias conforman esta red andaluza de apoyo y atención a las demencias.

## Científicos estudian la relación entre el consumo de cannabis y el rendimiento cognitivo en



La neurología de precisión protagonizará la LXXVII Reunión Anual de la SEN

El **VI Encuentro anual de la Sociedad Española de Neurología (SEN)**, que se celebra del 18 al 22 de noviembre en Sevilla, pondrá el foco en los avances en medicina personalizada, terapias dirigidas y registros nacionales de enfermedades como la ELA o el Parkinson. Según Mar Mendibe, vicepresidenta de la sociedad, "la neurología está viviendo un cambio de paradigma que permitirá diagnósticos más precoces y tratamientos adaptados a cada paciente".



 GUARDAR       

► Reproducir

05/11/2025

Tras el gran éxito cosechado en Valencia, la edición **LXXVII de la Reunión Anual de la Sociedad Española de Neurología (SEN)** se traslada a Sevilla. Del 18 al 22 de noviembre de 2025 la capital hispalense se convertirá en la ciudad de referencia para profesionales y especialistas del ámbito neurológico. Pese a la longevidad, el encuentro sigue siendo muy ilusionante para la sociedad científica, según **Mar Mendiive Bilbao**, vicepresidenta y responsable del Área Científica de la Junta Directiva de la SEN, al tratarse "de una de las reuniones con más alto interés científico dentro del mundo de la neurología". Este año han alcanzado más de 1.500 comunicaciones, tanto en formato póster como comunicación oral. De igual modo, destaca la experta, es un congreso "muy plural y con mucho sentido de pertenencia". "Tienen cabida desde los residentes de neurología a los más senior de la especialidad. Prácticamente 4.000 personas; 4.000 socios involucrados, que aportan su grano de arena todos los años a este congreso que es de todos", reflexiona.

## Un punto de inflexión

Además, la también especialista del Hospital Universitario Cruces (Bizkaia), anuncia un "cambio de paradigma" en el ámbito de la neurología este año. *"La neurología de precisión personalizada está irrumpiendo en enfermedades tan complejas como el Alzheimer y otras demencias, la enfermedad de Parkinson, el ictus, la ELA, la esclerosis múltiple, la epilepsia, la cefalea, etc." Son enfermedades y patologías graves, importantes, serias, que se van incrementando en nuestro medio debido a que cada vez tenemos una población más mayor y que está envejeciendo, como está pasando en todo Europa"*, afirma Mendiola Bilbao. Ese cambio de paradigma se refleja intensamente en las novedades del programa científico, tal y como avanza la vicepresidenta de la SEN.

Los grupos de estudio de la sociedad están trabajando, en proyectos de investigación y proyectos de mejora asistencial en el ámbito de la neurología de personalización. Esto quiere decir que están encaminados a realizar diagnósticos más precoces en todas estas enfermedades, en la búsqueda de distintos biomarcadores, en estudio de todas las patologías, con el fin de que podamos tener un diagnóstico de precisión personalizada para cada persona.

Por otra parte, añade, "estamos especializados en distintas terapias y tratamientos, así como ensayos clínicos y formas de mejorar la calidad de vida de las personas". Asimismo, en el congreso se pondrá el foco en todo lo relacionado con los registros de las distintas patologías. Un ejemplo clave es el Registro Nacional de ELA, que llevan a cabo de la mano del Instituto de Salud Carlos III (ISCIII) y el Centro de Investigación Biomédica en Red (CIBER). En suma, se trata de un encuentro que abarca toda la cadena, desde el diagnóstico precoz hasta los distintos tratamientos innovadores, pasando por tratamientos sintomáticos y la calidad de vida. "Todo lo que es aborda las enfermedades de una manera integral", apostilla la neuróloga.

## El reto de hacer frente al envejecimiento y el aumento de la prevalencia

El escenario es prometedor. No obstante, la responsable del Área Científica de la Junta Directiva de la SEN hace hincapié también en los retos más urgentes. A su modo de ver, se engloban todos los relacionados con las enfermedades neurodegenerativas como el Alzheimer, 'tanto en el diagnóstico precoz, como el diagnóstico más personalizado por medio de biomarcadores, así como los ensayos con distintos fármacos', apunta la experta. Dentro de este grupo de enfermedades hace mención, asimismo, al Parkinson, pues es la que más está aumentando en prevalencia. A nivel mundial se estima que hay 10 millones de personas afectadas, con proyecciones de aumento significativo para 2050, debido al envejecimiento de la población, superando los 25 millones de acuerdo a algunas previsiones. En España, se calcula que alrededor de 150.000 personas viven con esta enfermedad, y cada año se diagnostican unos 10.000 nuevos casos.

“Estamos en un cambio de paradigma; la neurología de precisión está irrumpiendo en enfermedades como el Alzheimer, la enfermedad de Parkinson, el ictus o la ELA”

En cuanto a otras patologías como la ELA, vuelve a mencionar los registros nacionales, los cuales permiten que los pacientes se involucren en la investigación y ayuden a futuras generaciones. En este sentido, la especialista del Hospital Universitario Cruces considera que otro reto es seguir investigando desde la perspectiva de los pacientes. Y, por otra parte, “un punto muy importante y destacado es el impacto que tiene la investigación en las distintas enfermedades neurológicas y los resultados en salud”, recalca Mendiñe Bilbao. Todo ello se va a reflejar en el programa científico.

Así, avanza que habrá unas sesiones estelares en las que hablarán sobre todo de demencias y de Alzheimer. Otro tema que cobrará protagonismo es la inteligencia artificial aplicada a la neurología, “y de qué manera esta herramienta nos va a ayudar a mejorar todos estos procesos de investigación y tratamiento”, explica. Una de las novedades más interesantes es la creación de una “maestría en Neurología de precisión”, que se impartirá en el Hospital Universitario Cruces y que se centrará en la investigación y el desarrollo de las tecnologías de precisión en la neurología.

“Es colaboración en este sentido, desde médicos de Atención Primaria, enfermería dedicada específicamente a la neurología, geriatría y otras especialidades, para pacientes con relevantes. Cada vez trabajaremos más mano a mano con especialistas en genética o en otras áreas como la

*cardiología, la neurocirugía o la rehabi-*



10

#sen #reunión anua



Más ▾

## MAGAZINE

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

### CONSEJOS ÚTILES

**Begoña del Campo, psicóloga: "Se puede ser adicto a la dopamina, pero no a la serotonina, porque no puedes ser adicto a la felicidad"**

La clave está en buscar menos placer inmediato y más serenidad, conexión y presencia con tu entorno

**María Garayar, dermatóloga: "La serotonina el estado de ánimo, el sueño, el apetito, e influye en tu piel"**

[VER IMÁGENES](#)

Begoña del campo, psicóloga: "Se puede ser adicto a la dopamina, pero no a la serotonina, porque no puedes ser adicto a la felicidad"



**Marc García  
Barcelona**

04/11/2025 14:41





Ma explica la psicóloga Begoña del Campo en su visita al podcast de Wall Street Wolverine, centrándose principalmente en las diferencias entre dos neurotransmisores fundamentales para el bienestar humano, la dopamina y la serotonina, y como actúa en nosotros.

Según afirma, mientras la dopamina puede generar dependencia, la serotonina no, ya que esta última está vinculada a un estado de equilibrio y plenitud emocional. "La dopamina es muy adictiva, la serotonina no, o sea, nunca puedes ser adicto a la felicidad, es imposible", remarca.

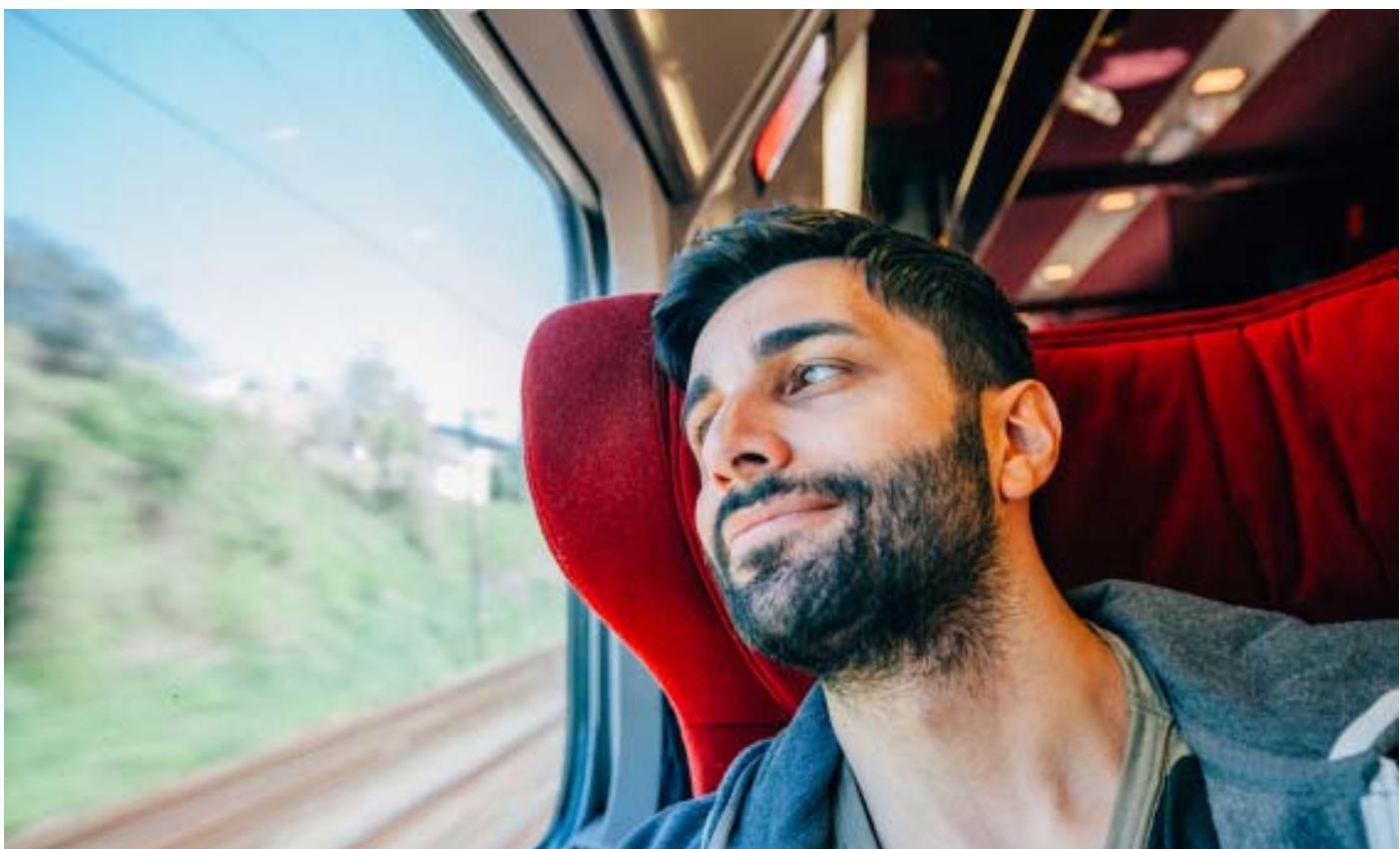




## ¿Qué produce la dopamina y la serotonina?

Begoña del Campo aclara que la dopamina y la serotonina cumplen funciones muy distintas en el cerebro. "La dopamina es el neurotransmisor del placer. La serotonina es el neurotransmisor de la felicidad", empieza detallando. La primera, explica, está relacionada con la búsqueda constante de estímulos que produzcan satisfacción inmediata, mientras que la segunda se asocia a estados de calma, conexión y bienestar sostenido en el tiempo.





Viajar produce dopamina (Sami Sert/ Getty Images)

“¿Se puede uno volver adicto a la dopamina? Sí, constantemente”, señala la psicóloga. Para ilustrarlo, pone ejemplos cotidianos: “Empiezas yéndote de viaje un fin de semana a un parador, luego hay que ir a París, luego hay que ir a Nueva York, o sea, cada vez más. ¿Por qué? Pues porque genera adicción, es decir, habituación, y cada vez hay que darle más”. Esta necesidad progresiva de estimulación es lo que convierte a la dopamina en una sustancia tan adictiva dentro de los circuitos cerebrales, y como toda adicción, es peligrosa.



### Lee también

**Stanislao Bachrach, experto en neurociencia, sobre el peligro de la dopamina: “Si la generas sin ningún tipo de esfuerzo, te acabas sintiendo peor que antes”**

LA VANGUARDIA

En cambio, sobre la serotonina explica que “es esa fase en la cual tú estás tranquilo, tú te despiertas al lado de una persona y te sientes en paz. Eso es felicidad y eso es serotonina. Es imposible volverse adicto a la serotonina. No existe la posibilidad”. La psicóloga insiste en que este neurotransmisor no genera picos intensos de placer, sino una sensación estable y profunda



≡  
EXTERIORS.

Del Campo también avisa sobre los peligros del exceso de dopamina en la sociedad actual en la que vivimos, especialmente por el uso constante de dispositivos tecnológicos. "Todo esta adicción que hay al móvil es porque realmente genera dopamina, microchutes de dopamina. Es como un goteo, pum, pum, pum, dopamina, dopamina, dopamina", describe. Esa sobreestimulación continua lleva a que el cerebro "cada vez necesite más para estimular a la siguiente neurona", lo que puede acabar dañando las conexiones neuronales por exceso.

---

“Son inversamente proporcionales, es decir, a más dopamina, menor serotonina





---

Por último, la psicóloga ha querido remarcar que ambos neurotransmisores están fuertemente relacionados entre sí, de manera inversa. "Son inversamente proporcionales, es decir, a más dopamina, menor serotonina", y añade que desde la neurociencia esta relación explica en parte "por qué la gente cada vez está menos feliz".

---

## **El contenido inmediato genera dopamina y crean adicción sobre todo en jóvenes**

---

En la era del contenido 'fast', de consumo inmediato, las redes sociales y los teléfonos móviles se han convertido en auténticas máquinas de generar dopamina. Cada notificación, cada like o cada nuevo vídeo activa en el cerebro el sistema de recompensa, tal y como explicaba Del Campo, que es el mismo circuito neurológico implicado en las adicciones.







La adicción al móvil en los jóvenes es cada vez mayor (Terceros)

Sin ir más lejos, la Sociedad Española de Neurología **alerta sobre los peligros del uso excesivo de las redes sociales**, sobre todo en niños y adolescentes, para la salud cerebral, ya que esta estimulación constante genera una respuesta similar a la del consumo de sustancias, reforzando el hábito de revisar el móvil de forma compulsiva.

Aplicaciones como TikTok o Instagram, que tienen algoritmos diseñados para ofrecer recompensas inmediatas, en forma de videos, alimentan esa búsqueda incesante de placer instantáneo. En los jóvenes, los efectos son aún más marcados porque el cerebro aprende a depender de esas dosis de dopamina para sentirse estimulado. Así pues, el contenido rápido, breve y visual se convierte en una dosis constante de satisfacción fugaz, a costa de nuestra capacidad de concentración, memoria, toma de decisiones y de la creatividad.

---

## MUNDODEPORTIVO

---



MADRID HABLA DE

Villablanca Línea 6 Metro Bernabéu Market Viaducto Chamartín Hostel Parque Avenidas Puente Zulema Unidad ELA Hospital Santa Cristina

Miércoles, 5 de noviembre de 2025



Boletines



MADRID DISTRITOS MUNICIPIOS SUCESOS SOCIAL SALUD CULTURA Y OCIO OPINIÓN MEDIO AMBIENTE EDUCACIÓN TRANSPORTES ECONOMÍA DEPORTES

SOCIAL, SALUD

**Derecho a Vivir**  
KALENDARIO 2026  
De Karmen Garrido para adELA

Esperanza adELA

Un vistazo a las entrañas de las obras de la L6

VÍDEO DEL DÍA

GALERÍA FOTOGRÁFICA

González Amador: "O me voy de España o me suicido"

Kalendario Solidario 'Derecho a Vivir 2026' (Foto: Karmen Garrido)

## Karmen Garrido presenta en Madrid el Kalendario Solidario 'Derecho a Vivir 2026'

EDACCIÓN

MÁS ARTÍCULOS DE ESTE AUTOR

Martes 4 de noviembre de 2025, 16:20h

[f](#) [X](#) [in](#) [@](#) [e](#)

La periodista madrileña, académica de televisión y presidenta de la Federación Española de Periodistas y Escritores de Turismo, **Karmen Garrido**, presenta su quinto **Kalendario 'Derecho a vivir 2026'** este próximo 6 de noviembre a las 12:00 horas en el Auditorio de la ONCE de la Calle Prim 3 de Madrid.

Fundado, producido y dirigido por **Karmen Garrido**, el Kalendario Solidario nació en tiempos de pandemia. Uno de sus objetivos es recaudar fondos destinados a mejorar la calidad de vida de las personas afectadas por la ELA y de su entorno. La periodista dona lo recaudado con su venta a la **Asociación Española de Esclerosis Lateral Amiotrófica (adELA)**.

Madrid considera "insuficiente" la financiación anunciada para cumplir con la Ley ELA

Privacidad

MADRID HABLA DE

Villablanca Línea 6 Metro Bernabéu Market Viaducto Chamartín Hostel Parque Avenidas Puente Zulema Unidad ELA Hospital Santa Cristina

Miércoles, 5 de noviembre de 2025



la de esta iniciativa recuerda que son ya cinco años dando visibilidad a la esclerosis lateral amiotrófica, sin cura hoy en día, y apelando a los ciudadanos para que tomen conciencia de la importancia de su apoyo a las enfermas y a sus familiares, que tienen derecho a vivir y a hacerlo en las condiciones posibles.

## El Kalendario Solidario 'Derecho a vivir 2026'

ia cambió muchas cosas. El día a día se hizo más duro y angustioso y para las personas con ELA y sus familiares, mucho más. Sin de organizar eventos para recaudar fondos de apoyo destinados a los servicios imprescindibles para quienes padecen la enfermedad, a rrido se le ocurrió impulsar un calendario en el que personalidades que había ido conociendo a lo largo de su carrera posaran con efectadas por la ELA y donarlo a la Asociación de Esclerosis Lateral –adELA–, con la que colabora desde hace años llevando a cabo acciones.

## ¿Qué es la esclerosis lateral amiotrófica?

una enfermedad neurodegenerativa incurable de la que **nadie está** a la pérdida gradual de la movilidad hasta que el paciente se en gran dependiente, padeciendo un deterioro progresivo de la de alimentarse, de deglutar, de comunicarse con normalidad y de

Boletines

# SAN LORENZO DE EL ESCORIAL

Real Monasterio de San Lorenzo de El Escorial

¿Cuántos días vas a quedarte?

Comunidad de Madrid

La Asociación Española de Esclerosis Lateral Amiotrófica (adELA) es una organización sin ánimo de lucro fundada en 1990, de ámbito estatal, dedicada a ayudar a las personas con ELA y otras enfermedades de la motoneurona para mejorar su calidad de vida. Fue declarada de Utilidad Pública en 1995 por el Consejo de Ministros. En el año 2000, S. M. la Reina Doña Sofía aceptó ser su Presidenta de Honor, ratificando la constancia y el compromiso de la Asociación con la sociedad, habiendo pasado este cargo a la Reina Doña Letizia. Le fue concedido el Sello de Reconocimiento de la Fundación del Cerebro (FEEN) como garantía de Excelencia y, en febrero de 2016, consiguió el Sello de Fundación Lealtad, que acredita que la Asociación cumple con los 9 Principios de Transparencia y Buenas Prácticas.

## Kalendario 'Derecho a vivir 2026'

### ENERO

po del Centro Especializado de Atención Diurna para ELA del Hospital rmera Isabel Zendal con un grupo de pacientes.

**Paros, huelga, marchas y un encierro en el  
ámbito educativo en apoyo a Palestina**

### FEBRERO

Nerea Amezcu Valmala, su perrita Nata y Emilio Mansilla Estrada.

### MARZO

Víctor Monge "Serranito" y Juana Huete.

### ABRIL

Alejandra Vallejo Nájera y Francisco Benedicto.

### MAYO

Michael Sánchez y Mayte Díez Martín.

### JUNIO

Sofía Cristo y Juan Manuel Arellano Ludeña

Una persona sin hogar es una persona #igualquetú

Privacidad

A woman with dark hair tied up in a bun is sitting on a light-colored sofa, looking down and holding her head in her hands, suggesting distress or pain. The background is a blurred indoor setting.

Para el año 2050, se prevé un aumento de la **discapacidad a causa de las cefaleas**, principalmente de la **migránea y la cefalea tipo tensional**. Así se recoge en el estudio publicado en ***Cell Reports Medicine*** que analiza la carga global, regional y nacional de las cefaleas con previsión a 25 años. En el período analizado, de 1990 a 2021, se ha producido un aumento considerable del número total de casos de migránea, pasando de 732,6 millones a 1.160 millones, lo que supone un aumento de cerca del 58%. La incidencia también ha pasado de unos 63 millones de casos nuevos al año en todo el mundo a unos 90 millones, suponiendo un aumento del 42% así como la carga en años vividos con **discapacidad** que también aumentó. De hecho, se estima que la carga de años vividos con **discapacidad** alcance un pico alrededor del año 2029.

*"Son datos alarmantes", comenta el doctor Jesús Porta-Etessan, presidente de la Sociedad Española de Neurología (SEN), quien insiste que las cefaleas son un verdadero problema social. "A pesar del gran impacto que tienen, no se reconoce como una enfermedad grave que causa un gran sufrimiento y discapacidad. Desde la Fundación queremos darle toda la visibilidad que se merece, transmitiendo el sufrimiento real y las necesidades de estas personas y la responsabilidad que tenemos como sociedad en la atención que deberían recibir estas personas. Incluso es sorprendente que hoy en día en nuestro país no se incluya su farmacopea como una enfermedad crónica lo que hace que algunos pacientes tengan dificultades en la compra de los tratamientos".*

### Mayor impacto en mujeres

La migraña, que se manifiesta con dolor pulsátil, náuseas, vómitos y una intensa sensibilidad a la luz y al sonido, es la enfermedad más discapacitante en mujeres menores de 50 años. Pese a ello, sigue siendo una patología rodeada de estigmas, desinformación y, sobre todo, de una gran falta de reconocimiento social.

Este estudio, que pertenece al proyecto Global Burden of Disease (GBD) y valora la carga de las cefaleas, principalmente de la migraña y la cefalea tipo tensional, con proyecciones al año 2050, subraya que existe una **carga desproporcionada en mujeres de 30 a 44 años**, especialmente en países desarrollados, lo que se asocia a una compleja interacción de factores biológicos, ambientales y psicológicos. Como señala el doctor **José Miguel Láinez**, director de la Fundación Española de Cefaleas (FECEF), no solo es más frecuente en mujeres, sino también más incapacitante, especialmente en las etapas más productivas, limitando su capacidad para el desarrollo de una carrera profesional y el cumplimiento de sus tareas familiares y sociales. **Esto subraya la necesidad de realizar iniciativas de salud pública centradas en intervenciones personalizadas, como la educación, el diagnóstico temprano y políticas sanitarias con perspectiva de género, para reducir los efectos a largo plazo en las mujeres, especialmente abordando los desafíos psicosociales específicos a los que se enfrentan**, añade.

Las fluctuaciones hormonales, en particular los cambios en los niveles de estrógenos durante el ciclo menstrual, el embarazo y la menopausia, podrían desempeñar un papel esencial en la fisiopatología de las migrañas. 'Estas fluctuaciones', explica el doctor **Roberto Belvís**, coordinador del Grupo de Estudio de Cefaleas de la SEN, 'combinadas con las exigencias de conciliar la familia, el trabajo, etcétera pueden contribuir a una mayor prevalencia de cefaleas en mujeres. Además, trastornos psicológicos como la ansiedad y la depresión, más comunes en las mujeres, podrían exacerbar la frecuencia y la gravedad de las migrañas'.

#### Descenso de otros trastornos discapacitantes y mortales

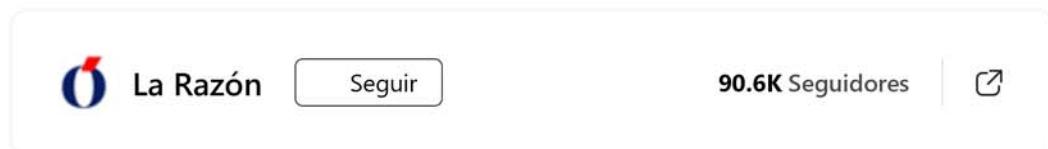
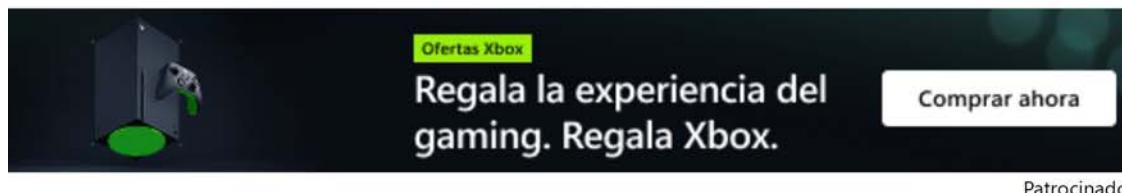
Otro de los datos que se ha visto en el estudio es que a pesar de que la carga de muchos trastornos mortales e incapacitantes disminuyó con el desarrollo socio-económico, no ha ocurrido igual en el caso de la migraña y las cefaleas. En este sentido, el doctor Láinez ha hecho hincapié en que se lleven a cabo esfuerzos continuos y específicos de salud pública para grupos demográficos desproporcionados. "Aunque estamos ante una causa importante de discapacidad, las cefaleas a menudo se pasan por alto en las estrategias de salud pública, en la investigación y en los programas de capacitación", añade.

Entre los trastornos que han disminuido con el mayor desarrollo están las enfermedades infecciosas y parasitarias, las complicaciones del embarazo y el parto, los problemas neonatales y nutricionales, las afecciones tropicales, así como algunas enfermedades no transmisibles controladas, como la cardiopatía isquémica, lo que se asocia a un mayor control de la hipertensión, el tabaco y el colesterol.

## La migraña en España

Según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN), la migraña afecta en España a un 12% de la población, unos cinco millones de personas, principalmente en edades comprendidas entre los 20 y 50 años y en plena etapa de desarrollo personal y laboral. Pese a que está considerado un problema de salud de primer orden y continúa siendo la primera causa de discapacidad en personas menores de 50 años, aún hoy se sigue minusvalorando y banalizando su impacto.





## La opinión de los neurólogos frente a la cirugía de la migraña

Historia de Antón, Señán • 1 día(s) • 2 minutos de lectura



Telemedicina  
© Europa Press

La promesa de una intervención quirúrgica como remedio para la migraña ha ganado terreno en los últimos años, presentada a menudo por cirujanos plásticos como **una prometedora solución definitiva** para una dolencia crónica y muy debilitante. El procedimiento, que consiste en la descompresión de varios ne

Comentarios

del cuero cabelludo sin llegar a penetrar el cráneo, se ofrece como una alternativa para quienes sufren constantes dolores de cabeza.



Publicidad

**Si necesitas  
matar el tiem...**

Forge of Empires

Sin embargo, la Sociedad Española de Neurología (SEN) ha lanzado una advertencia rotunda que desmonta por completo esta práctica. Los especialistas en neurología la desaconsejan de manera tajante, argumentando que **carece de evidencia científica** que avale tanto su seguridad como su eficacia. El veredicto de la comunidad científica es unánime: ninguna institución de prestigio, ni en España ni a nivel internacional, respalda esta técnica.

Continuar leyendo

## Contenido patrocinado



[Tusplacas-solares.es](http://Tusplacas-solares.es)

**Precios de placas solares  
2025**

Patrocinado



**SECURITAS DIRECT®**

**Este mes tu Alarma con  
Cerradura Gratis**

Patrocinado



## Más para ti

 Comentarios

**ES NOTICIA:** OPINIÓN CINE ESTILO GALICIA JUNTS AYUSO PUTIN JUAN CARLOS FODEN PREDATOR E

# Tres copas de alcohol al día acelera once años el riesgo de hemorragia cerebral



Copas de vino tinto. / RR. SS.

**Un estudio de EE UU demuestra que las personas con un consumo elevado de alcohol presentan derrames cerebrales 11 años antes.**

 ESTUDIO CONSUMO ALCOHOL EE UU COPAS DERRAME CEREBRAL



MARÍA P. MARTÍNEZ 

06/11/25 - 12:54

Durante décadas, la imagen del brindis diario ha estado asociada a la celebración, a la cultura mediterránea y, en ocasiones, a una supuesta “dosis saludable” para el corazón. Pero la ciencia ha vuelto a poner en duda ese mito.

Una investigación publicada en *Neurology*, la revista de la Academia Estadounidense de Neurología, acaba de revelar un dato tan contundente como inquietante: quienes consumen tres o más bebidas alcohólicas al día pueden sufrir hemorragias cerebrales hasta once años antes que quienes no beben o lo hacen de manera moderada.

El estudio, realizado con más de 1.600 pacientes hospitalizados en Estados Unidos, no deja espacio para el optimismo. Los bebedores intensivos no solo padecen infartos cerebrales más tempranos, sino también más graves. Las hemorragias que presentan son un 70% mayores y se localizan en zonas profundas del cerebro, las que controlan funciones vitales. En muchos casos, los derrames se extienden hasta los ventrículos cerebrales, una situación que los especialistas asocian con discapacidad severa o incluso con la muerte.

La investigación no se limita a constatar el daño. Va más allá al describir cómo el alcohol destruye lentamente las estructuras del cerebro. Aumenta la presión arterial, debilita las paredes de los vasos sanguíneos y reduce el número de plaquetas, lo que dificulta la coagulación. Es decir: erosiona el sistema desde dentro y deja al cerebro sin defensa frente a una hemorragia.

El neurólogo Edip Gurol, autor principal del estudio, no deja margen para las medias tintas: “La hemorragia cerebral es una de las condiciones más letales e incapacitantes conocidas por el ser humano”. Su advertencia suena como un eco incómodo en una sociedad que aún asocia el consumo diario de alcohol con normalidad o placer.

---

**La salud juvenil mejora: cae el consumo de alcohol, tabaco y cannabis**

**Los chimpancés beben alcohol a diario: un estudio revela cuánta fermentación hay en su dieta**

**La dulce mentira de la cerveza sin alcohol y su relación con la diabetes**

**Casi siete de cada diez jóvenes han tenido sexo bajo los efectos del alcohol**

## EL MITO DEL CONSUMO SEGURO

En España, donde el vino y la cerveza forman parte del paisaje cotidiano, esta investigación golpea una fibra sensible. “Tres consumos al día, para mucha gente, no es elevado, aunque realmente lo sea”, explica José Manuel Moltó, neurólogo del Hospital Verge dels Lliris y miembro de la Sociedad Española de Neurología al diario *EL PAÍS*. Su afirmación desmonta una creencia muy arraigada: la de que el consumo regular pero “moderado” no hace daño.

La evidencia apunta en la dirección contraria. No existe un nivel de consumo completamente seguro. Cada copa ejerce un impacto sobre el sistema vascular y acelera un proceso silencioso: la llamada enfermedad de pequeño vaso, un daño crónico en las diminutas arterias del cerebro. Los bebedores fuertes tienen más del triple de probabilidades de desarrollar esta afección, que no solo abre la puerta a los ictus, sino también al deterioro cognitivo y la demencia.

Este fenómeno, tan invisible como devastador, explica por qué el alcohol sigue siendo un factor de riesgo subestimado. Mientras se habla de colesterol o de sedentarismo, la copa diaria continúa disfrutando de una indulgencia cultural que la ciencia ya no respalda.

## EL CEREBRO NO OLVIDA

Cada trago, cada hábito repetido, deja una huella. El cerebro, con su red finísima de vasos y neuronas, no se adapta al alcohol: lo sufre. Los daños no aparecen de un día para otro, pero se acumulan. La persona que hoy brinda “sin exceso” podría estar descontando años de salud cerebral sin saberlo.

Gurol lo resume sin ambigüedades: “Minimizar o dejar de beber alcohol es un paso importante para reducir el riesgo”. Incluso reducir el consumo a no más de tres copas por semana puede ofrecer protección frente a los ictus. En otras palabras: el cuerpo agradece cada renuncia.

El reto no es solo médico, sino cultural. En países donde el vino se sirve antes que el agua, admitir que tres copas al día pueden ser una bomba de relojería resulta incómodo. Pero los datos no mienten. La prevención pasa por desmontar la falsa idea de que “un poco no hace daño” y entender que el cerebro no distingue entre un brindis social y un hábito peligroso. @mundiario  
#Salud



Inicio

¿Quiénes somos?

Secciones ▾

Contacto

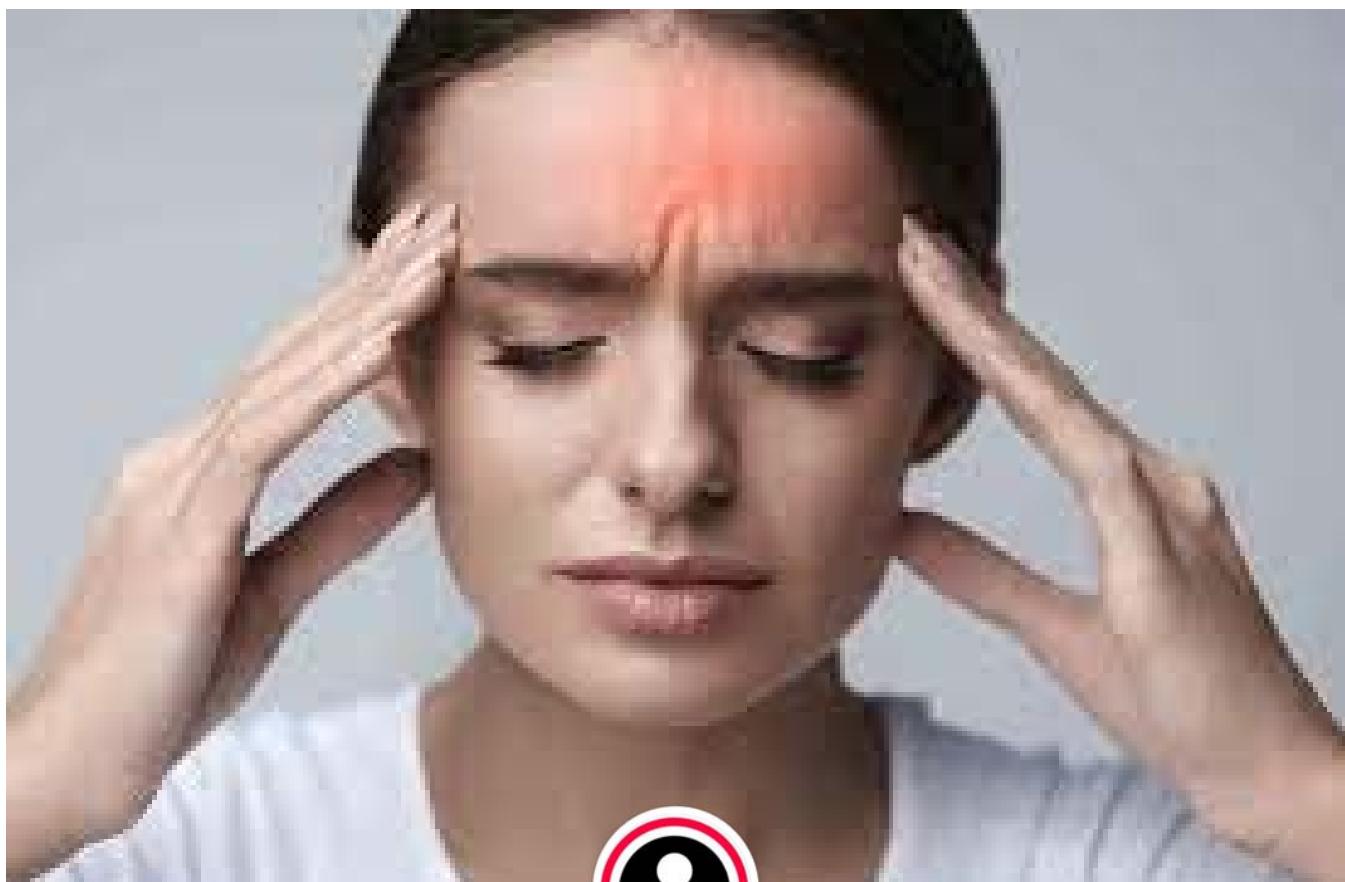
Clasificados



Salud

# Casos de migraña se duplican y amenazan la capacidad laboral de la mujer para 2050

noviembre 5, 2025 • Agregar comentario • Por Redacción



Escrito por Redacción

Una investigación a gran escala, respaldada por la **Federación Mundial de Neurología**, reveló una proyección alarmante que reposiciona la migraña

como una de las mayores cargas de discapacidad global en las próximas décadas.

El estudio, publicado en *Cell Reports Medicine*, señala que el número total de casos de migraña se ha incrementado en cerca del 58% entre 1990 y 2021, pasando de 732,6 millones a 1.160 millones de afectados.

La tendencia, lejos de estabilizarse, continuará su ascenso, y los expertos pronostican que los casos se acercarán a duplicarse para el año 2050, lo que implicará un aumento drástico en los años vividos con discapacidad (AVD), cuyo pico se estima alrededor de 2029.

## Migrañas y el estigma de una discapacidad femenina

El análisis, que forma parte del proyecto *Global Burden of Disease (GBD)*, subraya la naturaleza desproporcionada de la enfermedad.

Según lo publicado en *Europa Press*, la migraña es ya la enfermedad más discapacitante en **mujeres menores de 50 años**, y la carga es especialmente intensa en el rango de **30 a 44 años**, coincidiendo con las etapas más productivas de la vida.

El doctor **Jesús Porta-Etessam**, presidente de la Sociedad Española de Neurología (SEN), fue enfático en el diagnóstico: "Son datos alarmantes. A pesar del gran impacto que tienen, no se reconoce como una enfermedad grave que causa un gran sufrimiento y discapacidad".

El doctor **José Miguel Láinez**, director de la Fundación Española de Cefaleas (FECEF), destacó cómo esta patología impacta directamente la capacidad de las mujeres para el desarrollo de sus carreras y el cumplimiento de sus tareas sociales y familiares. Este fenómeno se debe a una compleja interacción de factores.

## Fisiopatología y clima psicosocial

Los especialistas identifican la raíz del problema en la interacción entre la biología y el entorno. El doctor **Roberto Belvís**, coordinador del Grupo de Estudio de Cefaleas de la SEN, explicó que las **fluctuaciones hormonales**, particularmente los cambios en los niveles de estrógenos durante el ciclo menstrual, embarazo y menopausia, desempeñan un rol esencial en la fisiopatología.

**“Estas fluctuaciones biológicas, sin embargo, se ven exacerbadas por el clima psicosocial. “Estas fluctuaciones, combinadas con las exigencias de conciliar la familia, el trabajo, etcétera, pueden contribuir a una mayor prevalencia”, señaló Belvís, añadiendo que trastornos psicológicos como la ansiedad y la depresión, más comunes en las mujeres, también exacerbaban la frecuencia y la gravedad de las migrañas.**

El estudio constata una paradoja social: mientras que la carga de muchas enfermedades mortales e incapacitantes (como las infecciosas, las complicaciones del embarazo o las cardiopatías isquémicas) ha disminuido gracias al desarrollo socioeconómico, **no ha ocurrido lo mismo con la migraña y las cefaleas.**

Ante este escenario, el doctor Láinez instó a realizar esfuerzos continuos de salud pública. La solución pasa por implementar **intervenciones personalizadas** y “políticas sanitarias con perspectiva de género” que aborden los desafíos psicosociales y faciliten el diagnóstico temprano y el acceso a la farmacopea necesaria, una lucha pendiente en muchos países.

El Nacional

 Facebook

 X

 WhatsApp



**Justicia de Bolivia anula sentencia contra Jeanine Áñez y ordena su liberación**



**Pablo Alborán no le teme a comenzar de nuevo**

TE PUEDE INTERESAR



Centro Clínico JVM abrió tres modernas y novedosas...



La melatonina a largo plazo podría dañar la salud...



## Cuidadores para enfermos de ELA

Encuentra cuidadoras especializadas en Esclerosis Lateral Amiotrófica (ELA) con **atención personalizada, humana y de calidad** para tu ser querido.

[Solicita información](#)



### ¿Qué es la ELA?

La Esclerosis Lateral Amiotrófica (ELA) es una enfermedad neurodegenerativa que afecta a las neuronas motoras, responsables del movimiento voluntario.

A medida que avanza, provoca una **pérdida progresiva de fuerza y movilidad**, dificultando actividades cotidianas como caminar, hablar, comer o respirar.

La Sociedad Española de Neurología calcula que actualmente hay **en España 3.000 afectados y que cada año se producen 900 nuevos diagnósticos**. Aunque puede aparecer en cualquier edad, **está más presente en personas de entre 55 y 75 años**, por lo que las personas mayores son las más afectadas.



ESPECIALIZADOS EN ELA

Aunque no tiene cura, **un cuidado especializado y continuo mejora la calidad de vida de la persona afectada** y alivia la carga emocional y física de la familia. En Qida, acompañamos tanto al paciente como a su entorno durante todo el proceso, ofreciendo apoyo integral y profesional.

✓ Atención personalizada según la evolución de la ELA

✓ Apoyo emocional y social continuo

✓ Cuidado integral en el hogar

✓ Coordinación con el equipo médico y terapéutico

## Solicitar información

Déjanos tus datos y te llamaremos

Si prefieres, llámanos al **635 704 124**

Nombre y apellidos \*

Hoy en Radio Popular Athletic Club de Bilbao • Bilbao • Bilbao Basket • Bizkaia • tiempo | La



RADIO POPULAR



## Conexión con el Hospital Basurto por su tratamiento del Parkinson

La unidad de trastornos del movimiento de Basurto recibe el reconocimiento de la Sociedad Española de Neurología

▶ [ESCUCHAR PODCAST](#) | 12:03

6 de noviembre de 2025

PODCAST | BILBAO

# Innovación y esperanza: El Hospital Universitario Basurto avanza en el tratamiento del Parkinson

▶ [Escucha todos los podcast de 'EgunOn Magazine'](#)





**Basurto** ha sido recientemente reconocida con la **distinción de calidad** por la **Sociedad Española de Neurología**. Este galardón valora la calidad asistencial, la humanización en el trato y el uso de innovadoras tecnologías para el tratamiento del **Parkinson**. May Madrazo ha estado en el hospital, donde ha conversado con médicos, pacientes y familiares sobre los avances en la lucha contra esta enfermedad.

## Reconocimiento a la Unidad de Trastornos del Movimiento

La Sociedad Española de Neurología ha otorgado este prestigioso reconocimiento a la unidad de Basurto, que destaca por su trabajo pionero en la implementación de tecnologías avanzadas en el tratamiento del Parkinson. Este hospital ha sido un referente, no solo por sus avances médicos, sino también por el trato cercano y personalizado que ofrece a los pacientes.

## El Testimonio de Luis Ángel: Una Vida con Parkinson

Luis Ángel Rozas, paciente del hospital, lleva conviviendo con el Parkinson desde 2008. Junto a su mujer, Carmen López, ha sido testigo del impacto que las nuevas **tecnologías** han tenido en su tratamiento. «Mi mujer me cuida, me acompaña a las citas y me ayuda en todo lo que necesito», comenta Luis Ángel, quien asegura que, aunque el Parkinson ha afectado su movilidad, la ayuda de los médicos y su esposa le ha permitido mantener una vida activa y optimista.





y su dedicación a la hora de ajustar los tratamientos según las necesidades del paciente.

## El Testimonio de Carmen: El apoyo incondicional de la familia

Carmen, que se dedica por completo al cuidado de su marido, reconoce la importancia de contar con la ayuda de los profesionales de Basurto: «Siempre que tenemos un problema, la doctora está disponible para ajustar el tratamiento. Me siento apoyada y agradecida por el trato recibido», comenta. Su labor de cuidadora no es sencilla, pero ella subraya que la clave es la colaboración constante con el equipo médico.

## El Avance de la Medicina: Botox y Terapias Avanzadas

La doctora Carmona, especialista en trastornos del movimiento, explica que, además del PEG, en la unidad se utilizan otros tratamientos innovadores como la toxina botulínica (Botox), que se emplea para controlar los movimientos involuntarios causados por el Parkinson. «Estos avances permiten que los pacientes lleven una vida más equilibrada y con menos complicaciones», afirma la doctora.

## Innovación, Investigación y Docencia: Los tres pilares de la unidad

La unidad de trastornos del movimiento de Basurto no solo se dedica al tratamiento de enfermedades como el Parkinson, sino que





- Spotify
- Apple Podcasts
- iVoox

Y sigue a **Radio Popular** en las redes sociales:

- Sigue todas las noticias de Bilbao y Bizkaia en nuestro Facebook
- Conoce la radio desde dentro en nuestro Instagram
- Los titulares y los bacalaos del Athletic al minuto en X
- Revive los mejores bacalaos en YouTube
- Recibe las actualizaciones de nuestra programación y nuestras noticias en nuestro canal de Telegram

## LO MÁS ESCUCHADO



**Juan Ignacio Pérez: «Estamos perdiendo una oportunidad magnífica para situar a la universidad vasca en la vanguardia»**



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

# Raquel Leirós y Ánxela Soto, expertas en salud: "Todo lo que haces antes de acostarte afecta tu descanso y tu día siguiente"

*Emma Ferrara*

2-3 minutos

---

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), cerca del **40% de la población mundial no duerme bien** o sufre algún tipo de trastorno del sueño, siendo el más habitual el **insomnio**. Según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN), en España lo padecen de forma transitoria **entre un 20 y un 48% de los adultos**, mientras que en al menos un 10% de los casos es crónico y grave,

El objetivo debería ser **dormir entre 7 y 8 horas diarias**. De no ser así, puede verse afectado tanto el estado de ánimo como la salud física. La falta de descanso suficiente puede provocar **déficits cognitivos, irritabilidad e incluso el desarrollo de ansiedad o depresión**. Además, dormir poco aumenta el riesgo de hipertensión, enfermedades cardíacas o renales, entre otras.

**Raquel Leirós Rodríguez**, profesora del Área de Fisioterapia de la Universidad de León, y **Ánxela Soto Rodríguez**, del Servicio Gallego de Salud, publicaron un artículo en 'The Conversation' para **conseguir dormir bien**.

Aunque incluyen consejos habituales como mantener una rutina, elegir un colchón cómodo, evitar la cafeína y limitar el uso del móvil o

**SUR**

# Uno de cada cuatro malagueños está en riesgo de sufrir un ictus

Los accidentes cerebrovasculares en menores de 45 años son casi el 20% por estilos de vida «insanos»



Imagen de la Unidad de Ictus del Regional, que tiene casi dos décadas y es referencia absoluta. SUR

**José Antonio Sau**[Seguir](#)

Jueves, 6 de noviembre 2025, 00:17

16 comentarios



Los neurólogos repiten mucho este aserto: tiempo es cerebro. Actuar rápido frente

SALUD

# La migraña se ha duplicado desde 1990 y continuará su ascenso hasta el 2050

⌚ 10 horas atras ⚡ 84 Vistas 📖 4 Mins Lectura



De hecho, se calcula que la afectación por años con discapacidad alcance su punto máximo alrededor del año 2029.

[f](#) [X](#) [✉](#)

*Este contenido fue hecho con la asistencia de una inteligencia artificial y contó con la revisión del editor/periodista.*

Las cefaleas migrañosas pueden extenderse hasta por 3 días. EFE

Un informe dirigido por académicos internacionales, con el auspicio de la Federación Mundial de Neurología, indica que los episodios de migraña casi se duplican desde 1990 y continuarán en ascenso hasta el 2050, proyectándose un incremento en la incapacidad causada por esta y por la cefalea de tipo tensional.

Esto se detalla en la investigación publicada en 'Cell Reports Medicine', la cual examina el impacto global, zonal y local de las cefaleas con proyecciones a 25 años, información que resalta la Sociedad Española de Neurología (SEN).

En el lapso estudiado, de 1990 a 2021, hubo un aumento sustancial en el número total de casos de migraña, pasando de 732.6 millones a 1.160 millones, lo que significa un alza cercana al 58%.

La aparición también se elevó de aproximadamente 63 millones de nuevos casos anuales a nivel mundial a unos 90 millones, representando un incremento del 42%, al igual que la carga en años vividos con limitaciones funcionales. De hecho, se calcula que la afectación por años con discapacidad alcance su punto máximo alrededor del año 2029.

"Son cifras preocupantes. A pesar de su gran repercusión, no se reconoce como una afección grave que provoca mucho padecimiento y merma la capacidad", comenta el doctor Jesús Porta-Etessam, líder de la Sociedad Española de Neurología (SEN), quien subraya que las cefaleas suponen un verdadero problema social.

"Desde la Fundación buscamos darle toda la atención que merece, comunicando el sufrimiento real y las carencias de estas personas y el deber que recae sobre la sociedad en la asistencia que deberían recibir. Incluso resulta asombroso que hoy en día en nuestra nación no se contemple su arsenal terapéutico como una dolencia crónica, lo que genera dificultades a ciertos individuos para acceder a sus tratamientos", añade.

Lea más: [Jornada Internacional de Lucha contra la Migraña: Aspectos fundamentales sobre este padecimiento](#)

La migraña, que se presenta con un dolor punzante, malestar estomacal, vómitos y una sensibilidad extrema al ruido y la luz, es la condición que más limita a las mujeres menores de 50 años. No obstante, persiste como una dolencia rodeada de juicios, información errónea y, sobre todo, una gran falta de validación social.

Este estudio, parte del proyecto Global Burden of Disease (GBD), que evalúa el impacto de los dolores de cabeza, principalmente los migrañosos y los de tensión, con estimaciones hasta el 2050, enfatiza que existe una afectación desproporcionada en mujeres de 30 a 44 años, particularmente en países desarrollados, lo cual se vincula a una interacción compleja de factores biológicos, ambientales y anímicos.

Tal como indica el doctor José Miguel Láinez, director de la Fundación Española de Cefaleas (FECEF), no solo es más común en mujeres, sino también más incapacitante, especialmente en sus etapas más activas, restringiendo su potencial para el desarrollo de una trayectoria laboral y el cumplimiento de sus responsabilidades familiares y sociales.

"Esto resalta la necesidad de implementar acciones de salud pública enfocadas en terapias personalizadas, como la instrucción, la identificación temprana y marcos regulatorios sanitarios con perspectiva de género, para aminorar las secuelas a largo plazo en las mujeres, abordando especialmente los retos psicosociales singulares que enfrentan", complementa.

Las variaciones hormonales, específicamente los cambios en los niveles de estrógeno durante el ciclo menstrual, la gestación y la menopausia, podrían tener un rol esencial en cómo se desarrolla la migraña.

"Estas variaciones, sumadas a las exigencias de equilibrar la vida familiar, el trabajo, etc., pueden influir en una mayor frecuencia de cefaleas en el sexo femenino. Además, afecciones emocionales como la ansiedad y la depresión, más frecuentes en mujeres, podrían agravar la periodicidad y severidad de las migrañas", explica el doctor Roberto Belvís, orientador del Grupo de Estudio de Cefaleas de la SEN.

Otro hallazgo del estudio es que, aunque la carga de varios trastornos serios con riesgo de muerte o incapacidad disminuyó con el progreso socioeconómico, esto no ocurrió con la migraña y las cefaleas. En este sentido, el doctor Láinez ha insistido en la importancia de desplegar esfuerzos constantes y específicos de salud pública para los grupos demográficos más afectados.

Entre las afecciones que se han reducido con mayor desarrollo se encuentran las enfermedades infecciosas y causadas por parásitos, las complicaciones del embarazo y parto, problemas del recién nacido y nutricionales, padecimientos tropicales, además de ciertas dolencias no contagiosas bajo control, como la afección cardíaca isquémica, lo cual se relaciona con una mejor gestión de la tensión arterial alta, el tabaquismo y el colesterol.



#### Sobre el Autor



**TRA Noticias**

Este sitio usa Akismet para reducir el spam. [Aprende cómo se procesan los datos de tus comentarios.](#)

HOY SE HABLA DE > Adidas — Zara — New Balance — Nike — El Corte Inglés — Mango — Skechers — Lidl — Netflix — HBO

Caminar antes de cenar disminuye la sensación de apetito y hace que comamos menos, según un entrenador personal



Mejora tu salud creando una rutina de noche siguiendo los tips de este experto

0 Sin comentarios

hace 2 horas

 **Noemí Valle**   
Editor

La rutina de noche va mucho más allá de la cena y nuestra querida sesión de skincare. Y es que ahora que anocchece mucho antes es clave establecer **unos hábitos que nos ayuden a descansar de forma óptima y mejorar nuestra salud**. Para ello el ejercicio físico es esencial

PUBLICIDAD

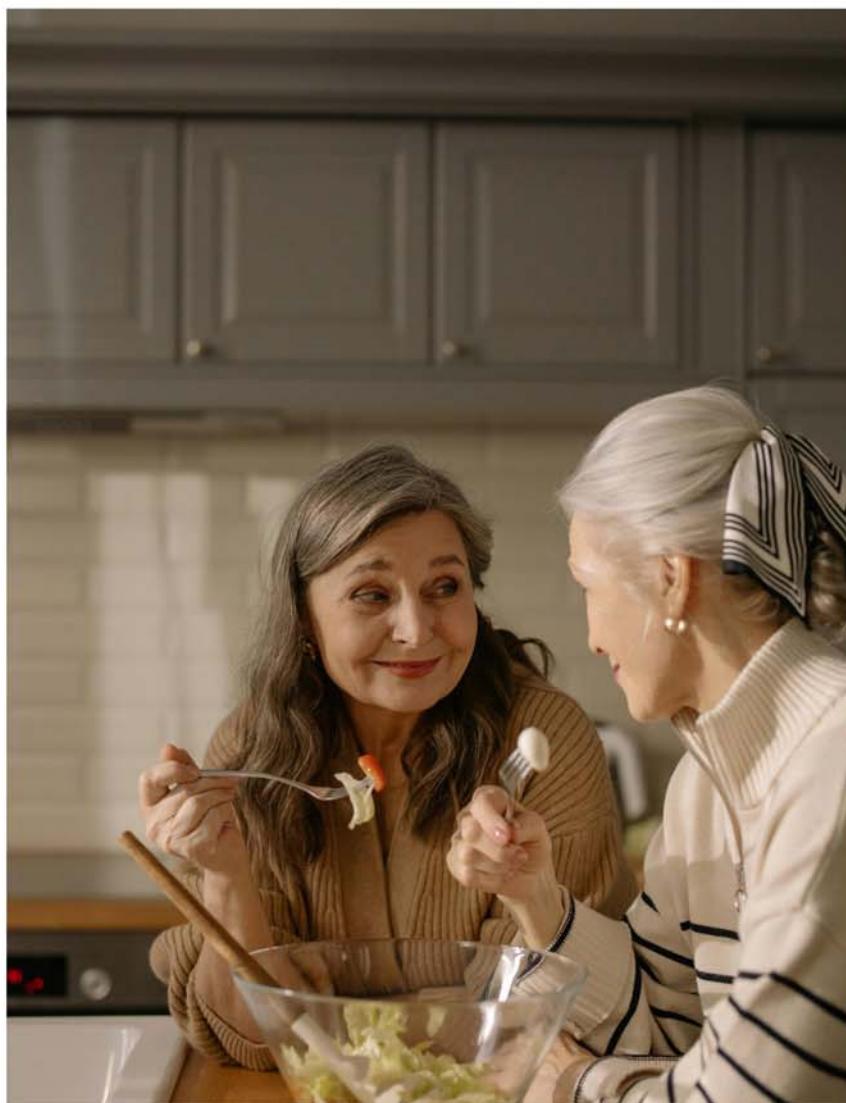
Los datos de [la Sociedad Española de Neurología](#) advierten que el número de personas que no descansa bien en nuestro país asciende hasta más de 12 millones. El deporte es un *must* para hacer frente a esta situación, según ha explicado [el entrenador Juan Ruiz López](#) en la revista [Telva](#): **"hacer ejercicio por la tarde puede tener un efecto positivo en el sueño** siempre y cuando vayamos a dormir unas 4 horas después de haber realizado el ejercicio."



Nosotras estábamos convencidas de que ejercitarse nuestro cuerpo podría alterarnos las horas previas a conciliar el sueño, pero resulta que según el experto nos ayudará a disminuir la sensación de estrés del día, además de desconectar, liberar dopamina y otras endorfinas encargadas de la felicidad y el bienestar que son claves para dormir mejor. De hecho [los estudios científicos](#) también insisten en ello: **hacer deporte de alta intensidad al menos dos horas antes de acostarse favorecería un sueño de calidad.**

PUBLICIDAD

Según [una investigación de la Universidad de Harvard](#), es importante tener un horario de cena en el intentemos comer siempre a la misma hora aproximadamente, creando una rutina. [Varios estudios han revelado](#), que ingerir alimentos menos de tres horas antes de acostarse puede empeorar los síntomas de acidez, algo en lo que coincide el experto: "si nos metemos en la cama estando aún en el proceso de digestión, la calidad de sueño disminuye y aumenta la probabilidad de sufrir reflujo o sensación de pesadez."



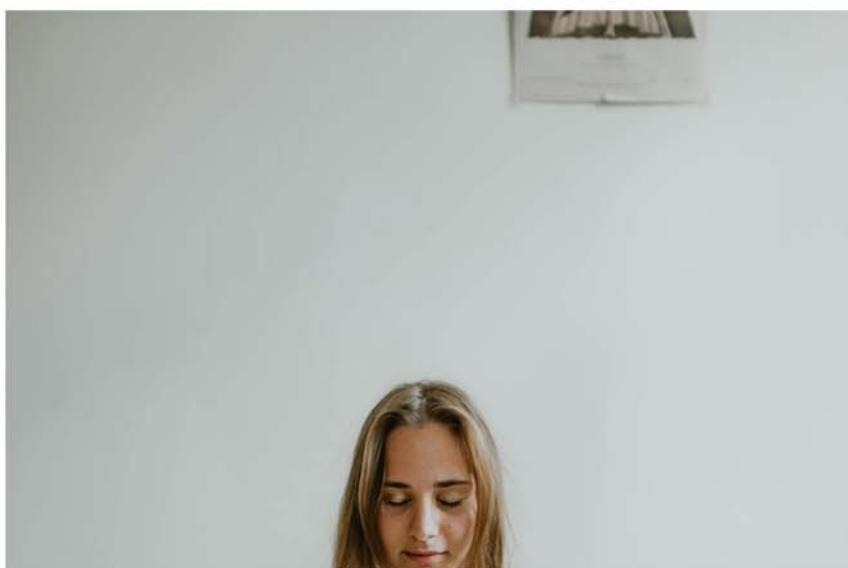


El entrenador insiste en la importancia de los ejercicios que se eligen para añadir a la rutina fitness e insiste en **trabajar especialmente la fuerza junto con un poco de HIIT**. No nos olvidamos de la caminata, fantástica para llevar a cabo antes de cenar ya que este hábito, "modula la sensación de apetito, disminuyéndolo y haciendo que comamos menos.

También mejora la sensibilidad a la insulina, lo cual tiene un gran impacto en el metabolismo", explica el entrenador.

Esos sí, caminar después de la cena también tiene sus beneficios y muchos [estudios científicos señalan que la mejor hora para salir a caminar es tras ingerir alimentos](#). Este hábito podría ayudar a **reducir los niveles de azúcar en sangre con una mejora significativa del control glucémico**. Como insiste el experto: "mejora el vaciado gástrico y la digestión, reduciendo también la posibilidad de reflujo gástrico. También, mientras estamos caminando después de cenar, lo normal es que no nos expongamos a pantallas, lo que favorece la conciliación del sueño."

PUBLICIDAD





Sea como sea, independientemente de que hayas trabajado fuerza o hayas hecho cardio, los estiramientos finales son imprescindible para restaurar la calma en tu cuerpo tras todo ese esfuerzo que has llevado a cabo. **Los ejercicios de respiración controlada**, como [la técnica 4-7-8](#), pueden volverse tus mejores amigos a la hora de relajarte antes de dormir. De hecho, el yoga es también un acierto para ello. Nosotras te dejamos aquí [algunos estiramientos infalibles](#).

Fotos | [Valeria Ushakova](#) en [Pexels](#), [cottonbro studio](#) en [Pexels](#), [Andrea Picquadio](#) en [Pexels](#), [Freepick](#)

En Trendencias | [Una hora de ejercicio no basta si el resto del día estás sentado: así puedes combatir el sedentarismo y cuidar tu salud sin darte cuenta](#)

TEMAS — Salud • salud • ejercicio físico • Sabías que • Clave

f X F E

## No te pierdas...

Heces problemáticas en mayores: este error lo comete casi todo el mundo

Patrocinado por [nutrisolutionblog.com](#)

¿Escuchas un pitido en el oído? Descubre como solucionarlo ahora

Patrocinado por [GAES](#)

Olvida Las Sartenes Baratas – Esta Es La Última Que Vas A Necesitar

Patrocinado por [Actualidad de Salud](#)

Vivía con un zumbido constante. Hasta que probó esto

Patrocinado por [GAES](#)

Si necesitas matar el tiempo en la computadora, este juego es un imprescindible...

Patrocinado por [Forge of Empires](#)

El experto psicólogo Viktor Küppers recomienda: 3 libros para transformar tu...

Patrocinado por [Blinkist: La lista de lecturas ...](#)