



Ilustración 3D de un cerebro humano desintegrándose / libre de droit / iStock

CAPACES NOTICIA 17 nov 2025 - 09:25



20MINUTOS |

Según la "**Encuesta poblacional sobre hábitos cerebro-saludables de la población española**", de la Sociedad Española de Neurología, 1 de cada 3 se preocupa por la demencia.

Los neuropediatras piden incluir las enfermedades neuromusculares en la 'Ley ELA': "Requieren la misma atención"

De acuerdo con los datos obtenidos por una encuesta realizada por la [Sociedad Española de Neurología \(SEN\)](#), a casi el 90% de la población española le preocupa padecer alguna **enfermedad neurológica** en un futuro. Además, cinco enfermedades neurológicas ([alzhéimer](#), [ictus](#), [párkinson](#), [ELA](#) y [esclerosis múltiple](#)) se encuentran entre las ocho enfermedades que, de forma espontánea, más se citan como **las más preocupantes**.

De hecho, el 36% de los entrevistados señala a las demencias, y especialmente al **alzhéimer**, como la patología —neurológica o no— que **más les preocupa desarrollar** en un futuro. Es la enfermedad más citada, por más de 1 de cada 3 personas, seguida del [cáncer](#) (23%), del ictus (9,5%), de la enfermedad de Parkinson (5%) y de la esclerosis lateral amiotrófica (ELA; 4%). Tras el ataque cardíaco (3%) y la **diabetes** (2%), otra enfermedad neurológica, la esclerosis múltiple (1,2%), se sitúa como la octava enfermedad más citada.

“Es muy destacable que más de la mitad de las ocho enfermedades más señaladas por los encuestados sean enfermedades neurológicas y que, además, figuren en los primeros puestos. Pero también que el alzhéimer sea la enfermedad más citada entre todas las enfermedades que existen”, comenta el Dr. Jesús Porta-Etessam, presidente de la Sociedad Española de Neurología. “Además, el ictus es la tercera, la enfermedad de Parkinson la cuarta, la ELA la quinta y la esclerosis múltiple la octava”.

NOTICIA DESTACADA



Francisco Doblas, director de la Fundación Degén: "El párkinson puede provocar un aislamiento muy grande"

Si analizamos estos datos por sexo, al **91% de las mujeres** les preocupa padecer una enfermedad neurológica, frente al **88% de los hombres**. Y aunque los porcentajes son similares para cada enfermedad, sí hay una ligera **mayor preocupación femenina** por padecer enfermedades como el alzhéimer (38,5% vs. 32%) o el ictus (10% vs. 9%).

Por otra parte, la preocupación por desarrollar una enfermedad neurológica también **aumenta según la edad de la población**. Mientras que el 87% de las personas jóvenes (de 18 a 34 años) afirma preocuparse por padecer una enfermedad neurológica en el futuro, esta cifra aumenta hasta el 89,5% entre los adultos de mediana edad (35-59 años) y hasta el **94% en los mayores (más de 60 años)**. Analizando enfermedades concretas, y aunque los porcentajes también son similares para cada una, son los jóvenes quienes más se preocupan por padecer algún tipo de demencia en el futuro (39%); el grupo de mediana edad destaca por aludir algo más a la ELA (5%); mientras que los mayores anuntan con más frecuencia al ictus (12%)

mayores apartan con más frecuencia al resto (12,5%).

Newsletter Capaces

Testimonios, entrevistas a expertos, investigaciones, contenido práctico... Capaces informa por y para las personas con discapacidad, sus familias y los profesionales que trabajan por ellos.

Introduce tu correo electrónico

RECIBIR NEWSLETTER

☐ Estoy de acuerdo con la [política de privacidad](#)

NOTICIA DESTACADA



Los enfermos de Huntington, entre la decepción y la esperanza de encontrar un tratamiento eficaz

Estos son solo algunos de los datos obtenidos por la **Encuesta poblacional sobre hábitos cerebro-saludables de la población española**, realizada por la SEN a finales de 2024 entre más de 1.000 personas mayores de 18 años, elegidas para que los resultados fueran extrapolables al conjunto de la población española. **El informe completo**, con todos los datos obtenidos en esta encuesta, se presentará el miércoles 19 de noviembre, en la 77ª Reunión Anual de la SEN, y se podrá seguir de forma online, a partir de las 10 horas, en [este enlace](#):

*“Realizamos esta encuesta porque queríamos **medir el grado de conocimiento** que existe entre la población española sobre las posibles medidas de*

*prevención de las principales enfermedades neurológicas. Sabemos que las enfermedades neurológicas, en muchas ocasiones, **se pueden prevenir con hábitos saludables**. Por ejemplo, **hasta el 90% de los ictus y hasta el 40% de los casos de alzhéimer**. Y son justo estas dos enfermedades las que más preocupan a la población. Pero, ¿la población española tiene buenos hábitos cerebro-saludables? Lamentablemente, **fallamos en aspectos como la práctica regular de ejercicio**, el seguimiento de la **dieta mediterránea**, el control de los factores de riesgo vascular, la calidad del sueño o el mantenimiento de una **vida cognitiva activa**. Y de todo esto hablaremos en nuestra Reunión Anual”, destaca el Dr. Jesús Porta-Etessam.*

Conforme a los criterios de



The Trust Project

¿Por qué confiar en nosotros?

Abre tu Cuenta Online y suma hasta 760€

Menos Black Friday y más Cuenta Online: suma hasta 760 € en un año por abrirla y utilizarla. Cuanto más la uses, más ganas.

BBVA | Patrocinado

Hazte de bbva

60 % de descuento - Pistola de soldadura láser portátil multifuncional, ¡envío gratuito a España!

4 en 1: ¡Corte, soldadura, limpieza y eliminación de óxido! Funcionamiento sencillo, apto tanto para soldadores profesionales como para principiantes. ¡El 80 % de los clientes vuelven a ...

Fesworks | Patrocinado

Compra ahora

Tu hogar en Lanzarote

Vive Lanzarote como un local en un ambiente de lujo y comodidad en Villas Alondra.

Aylanz Hotels | Patrocinado

Ver más

Recién llegado, medidor de glucosa en sangre no invasivo, 50% de descuento

Dile adiós a la preocupación cuando controlen su diabetes. Fácil de usar, sin dolor, para su tranquilidad y la tuya. Demuestra tu amor con el regalo que cuida de verdad.

HEOH | Patrocinado

Compra ahora

Vente a Repsol y Ahorra

Tráete la Luz de tu Empresa y Ahorra en tu Factura con Repsol. ¡Infórmate Aquí!

Repsol Empresas | Patrocinado

Más información

Buscar

[Iniciar Sesión](#)

- [Arquitectura](#)
- [Casas](#)
- [Mobiliario](#)
- [Decoración](#)
- [Sostenibilidad](#)
- [Estilo de vida](#)
- [Recomendados](#)

- [Newsletter](#)
- [Revista](#)

- Nos puedes seguir en
- [facebook](#)
- [twitter](#)
- [instagram](#)
- [tiktok](#)
- [youtube](#)
- [pinterest](#)

[Suscríbete](#)

Descubre las últimas tendencias en arquitectura, interiorismo y diseño.

[Suscríbete](#)

buscar

+

[San Mamés](#) [Plantas en invierno](#) [Decorar cabecero](#) [Esconder electrodomésticos](#) [Roig Arena](#)



ARQUITECTURA DISEÑO

ARQUITECTURA DISEÑO

[Suscríbete](#)

- [Arquitectura](#)
- [Casas](#)
- [Mobiliario](#)
- [Decoración](#)
- [Sostenibilidad](#)
- [Estilo de vida](#)
- [Recomendados](#)

- [Tendencias en decoración](#)

Amaia Elías, interiorista: "Una luz circadiana no es solo elegir una bombilla cálida o fría; incluso puede reducir la 'ansiedad hormonal'"

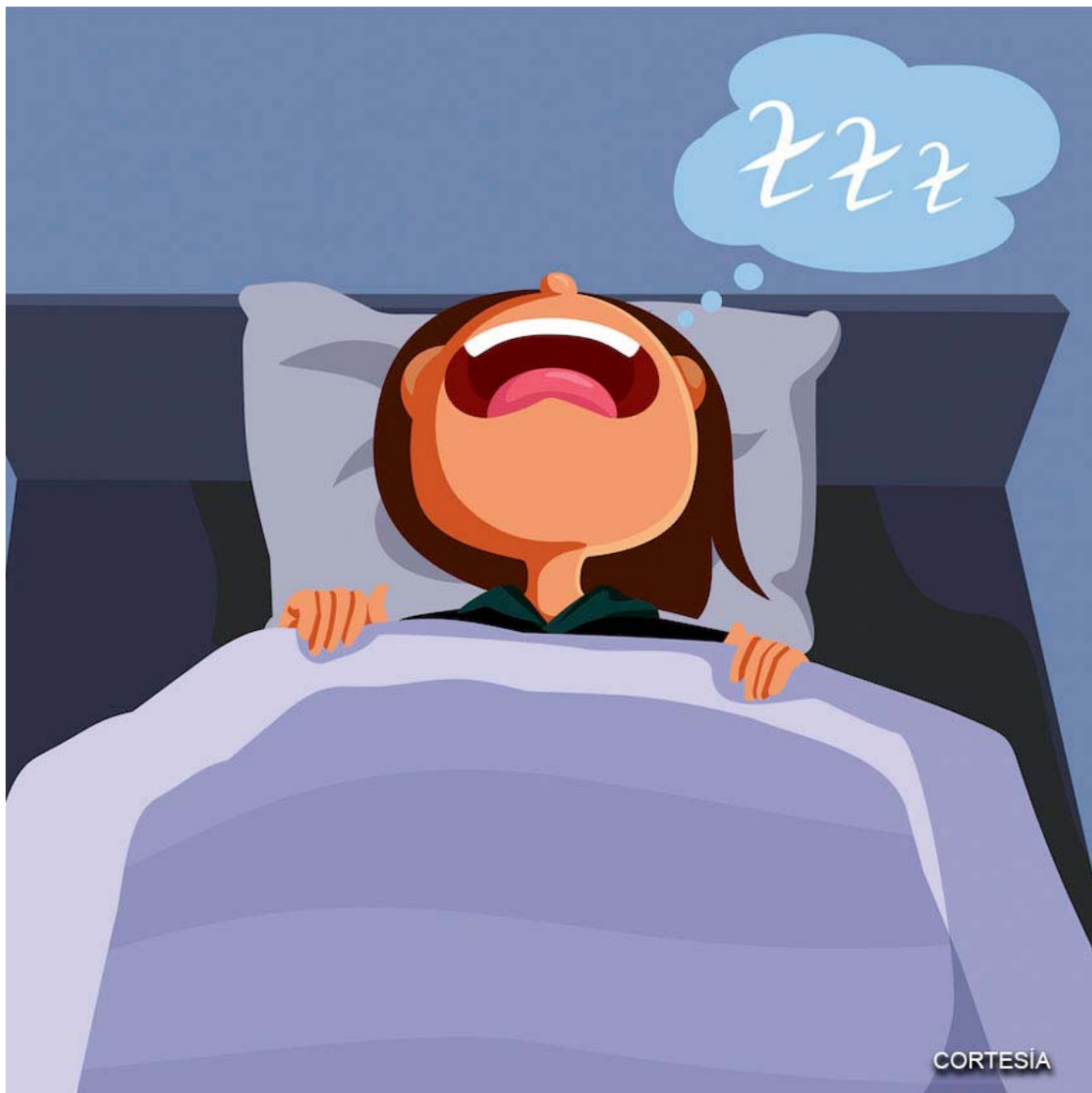
Buscar

BRIEF

COAHUILA



17 Noviembre 2025 13:30:03



El Sueño, El Hábito Crucial que Acelera el Envejecimiento si se Descuida

noviembre 16, 2025 por **Brief_Coahuila**

La columna advierte que existe un pilar fundamental de la salud, a menudo subestimado, cuyo descuido puede ser más perjudicial que una mala dieta o la inactividad física: **el sueño**.

La **Sociedad Española de Neurología (SEN)** indica que entre el 20% y el 48% de los adultos sufre dificultad para iniciar o mantener el sueño, una cifra que podría ser aún mayor debido a la falta de diagnósticos. No darle la importancia debida a este mal hábito tiene consecuencias graves para la salud integral, la supervivencia y el correcto funcionamiento del sistema nervioso.

Procesos Vitales que Ocurren al Dormir

El doctor Txomin Navajas Carasa explica que el sueño es un proceso activo esencial, con funciones vitales para el organismo:

Restauración Fisiológica: Repara todos los órganos y sistemas del desgaste diurno.

Ahorro de Energía: Conserva energía a través de la molécula ATP.

Eliminación de Desechos: El sistema glinfático elimina toxinas cerebrales, como el beta amiloide, asociado a enfermedades degenerativas.

Síntesis de Macromoléculas: Produce proteínas, enzimas y hormonas clave, como la hormona del crecimiento (GH).

Modulación Inmune: Fortalece la respuesta inmunológica contra factores externos.

Consolidación de la Memoria: Fija la memoria a largo plazo de lo aprendido durante el día.

Impacto Negativo y Envejecimiento Acelerado

La falta de sueño desequilibra el organismo, impactando en:

Riesgos para la Salud: Aumenta el riesgo de hipertensión y accidentes cerebrovasculares, y agrava otras enfermedades.

Deterioro Cognitivo: Disminuye la concentración, afecta la memoria, aumenta el tiempo de reacción y provoca problemas de aprendizaje y cambios de humor.

Desequilibrio Hormonal: Afecta las hormonas que regulan la saciedad y el apetito (aumentando el hambre), y disminuyen los niveles de testosterona y hormona del crecimiento.

Estrés y Grasa: El cuerpo segrega más cortisol (la hormona del estrés), lo que promueve el almacenamiento de grasa, debilita la musculatura y eleva los picos de glucosa en sangre.

Envejecimiento Celular: Un estudio de 2013 señala que dormir menos de seis horas por noche durante una semana puede **modificar más de 700 genes**, promoviendo la inflamación y acelerando el envejecimiento.

¿Qué es la Buena Calidad de Sueño?

El doctor Hernando Pérez Díaz señala que la calidad del sueño se basa en tres aspectos

esenciales:

Duración: En adultos, el estándar es entre **siete y nueve horas**, ajustándose a la variabilidad individual.

Continuidad: Que no haya interrupciones frecuentes en los ciclos de sueño.

Profundidad: Que el sueño sea lo suficientemente restaurador.

Ajuste Circadiano: Es aconsejable ajustar el sueño al ciclo circadiano luz/vigilia, durmiendo cuando anochece para favorecer la producción hormonal que facilita el descanso.

Balance: Ambos doctores coinciden en que tanto la cantidad como la calidad son importantes, siendo el indicador final la **funcionalidad diurna**: si el individuo se siente descansado y hábil para sus actividades diarias, su sueño es correcto.

Finalmente, la SEN hace hincapié en que el insomnio es una entidad clínica compleja y debe ser diagnosticado y tratado por profesionales de la salud para descartar otras patologías como la apnea del sueño o el síndrome de piernas inquietas.

Publicado en: **Redes**



Sociedad

ENCUESTA DE LOS MÉDICOS

Alzheimer, ictus, párkinson, ELA... al 90% de los españoles le inquieta padecer una enfermedad neurológica

Una encuesta realizada por la Sociedad Española de Neurología revela que desarrollar alzhéimer es lo que más inquieta a la población, seguido del cáncer



Padecer alzhéimer preocupa a los españoles. / EP

PUBLICIDAD

Nieves Salinas

Madrid17 NOV 2025 11:01



Leer



Cerca



Jugar

Una encuesta realizada por la **Sociedad Española de Neurología** (SEN) revela que, a casi el 90% de los españoles, le preocupa padecer alguna enfermedad neurológica en un futuro. Además, cinco enfermedades neurológicas ([alzhéimer](#), [ictus](#), [párkinson](#), [ELA](#) y **esclerosis múltiple**) se encuentran entre las **ocho dolencias** que, de forma espontánea, más se citan como las más preocupantes. De hecho, el 36% de los entrevistados señala a las demencias, y especialmente al alzhéimer, como la patología -neurológica o no- que más les inquieta **desarrollar**.



Es la enfermedad más citada, por más de 1 de cada 3 personas, seguida del cáncer (23%), del ictus (9,5%), de la enfermedad de Parkinson (5%) y de la esclerosis lateral



Leer



Cerca



Jugar

enfermedad más citada.

Los primeros puestos

"Es muy destacable que, más de la mitad de las ocho enfermedades más señaladas por los encuestados, sean neurológicas y que, además, figuren en los primeros puestos. Pero también que el alzhéimer sea la enfermedad más citada entre todas", comenta el **doctor Jesús Porta-Etessam**, presidente de la Sociedad Española de Neurología. "Además, el ictus es la tercera; la enfermedad de Parkinson, la cuarta; **la ELA**, la quinta y la esclerosis múltiple, la octava", precisa.

Si se analizan estos datos por sexo, **al 91% de las mujeres** les preocupa padecer una enfermedad neurológica, frente al 88% de los hombres. Y aunque los porcentajes son similares para cada patología, sí hay una ligera mayor preocupación femenina por sufrir enfermedades como el alzhéimer (38,5% versus 32%) o **el ictus** (10% versus 9%).



Leer



Cerca



Jugar

Las demencias

Por otra parte, la preocupación por desarrollar una enfermedad neurológica también aumenta **según la edad**. Mientras que el 87% de las personas jóvenes (de 18 a 34 años) afirma preocuparse de cara al futuro, esta cifra aumenta hasta el 89,5% entre **los adultos de mediana edad** (35-59 años) y hasta el 94% en los mayores (más de 60 años). Analizando enfermedades concretas, y aunque los porcentajes también son similares para cada una, son **los jóvenes** quienes más se preocupan por **padecer algún tipo de demencia** en el futuro (39%); el grupo de mediana edad destaca por aludir algo más a la ELA (5%); mientras que los mayores apuntan con más frecuencia al ictus (12%).

Estos son solo algunos de los datos obtenidos por la 'Encuesta poblacional sobre



Leer



Cerca



Jugar

de 2024, entre más de 1.000 personas mayores de 18 años, elegidas para que los resultados fueran extrapolables al conjunto de la **población española**.

Los neurólogos realizaron esta encuesta porque querían conocer el grado de conocimiento que existe entre la población sobre las posibles **medidas de prevención** de las principales enfermedades neurológicas que, en muchas ocasiones, se pueden prevenir con **hábitos saludables**. Por ejemplo, hasta el 90% de los ictus y hasta el 40% de los casos de alzhéimer. Y son justo estas dos enfermedades las que preocupan a la población", destaca el doctor Jesús Porta-Etessam.



Leer



Cerca



Jugar

PACIENTES

Al 90% de los españoles les preocupa padecer enfermedades neurológicas en algún momento de la vida

La encuesta realizada por la SEN afirma que el alzhéimer, ictus, párkinson, ELA y esclerosis múltiple son las enfermedades más citadas.

Los colectivos vulnerables con alzhéimer piden una atención integral y respetuosa

AHNAK, la proteína estrella: Descubren un nuevo 'interruptor' que impulsa el Alzheimer



Profesional sanitario estudiando el cerebro de un paciente con alzhéimer - FREEPIK

El 90% de los ciudadanos le preocupa padecer alguna enfermedad

neurológica en el futuro, especialmente **alzhéimer, ictus, párkinson, ELA y esclerosis múltiple**. Así lo recoge la **‘Encuesta poblacional sobre hábitos cerebro saludables de la población española’** realizada por la **Sociedad Española de Neurología (SEN)**

Los datos obtenidos, a finales de 2024, se presentarán este miércoles en la **77ª Reunión Anual de la SEN** y demuestran que el 36% de los entrevistados señala a las **demencias** como las patologías más preocupantes a desarrollar, sobre todo el **alzhéimer**. De hecho, **1 de cada 3 personas** ha citado esta enfermedad, seguida del cáncer (23%), **del ictus** (9,5%), de la enfermedad de Parkinson (5%) y de la esclerosis lateral amiotrófica (ELA; 4%). Tras el ataque cardíaco (3%) y la diabetes (2%), la **esclerosis múltiple** (1,2%), otra enfermedad neurológica, se sitúa en el octavo puesto.



¿TIENES SEGURO DE SALUD?

¡Ven a Sanitas! Tu médico siempre disponible por 34,90 € / mes

Es destacable que “más de la mitad de las ocho enfermedades más señaladas sean neurológicas y que, además, figuren en los primeros puestos. Pero también que el alzhéimer sea la enfermedad más citada entre todas las enfermedades que existen”, ha comentado el **Dr. Jesús Porta-Etessam, presidente de la SEN**.

"Más de la mitad de las ocho enfermedades más señaladas en la encuesta son neurológicas"

Analizando los datos por sexo, aunque muy ajustado, son **las mujeres las más preocupadas** por padecer enfermedades neurológicas 91%, frente a los hombres 88%, y los datos se distancian más en patologías como [el Alzheimer](#) (38,5% vs. 32%) o el ictus (10% vs. 9%).

En este sentido, la preocupación aumenta también según la edad, el 87% de las personas de entre 18 y 34 años afirma en preocuparse por padecer alguna enfermedad en el futuro, en el caso de adultos de mediana edad, entre 35 y 59 años, la cifra aumenta hasta el 89,5% y hasta el 94% en los mayores de 60 años.

Esta encuesta ha sido realizada para “**medir el grado de conocimiento** que existe entre la población española sobre las posibles medidas de prevención de las principales enfermedades neurológicas. Sabemos que, en muchas ocasiones, se pueden **prevenir** con hábitos saludables. Por ejemplo, hasta el 90 % de los ictus y hasta el 40% de los casos de alzhéimer. Pero, ¿la población española tiene buenos **hábitos cerebro-saludables**? Lamentablemente, fallamos en aspectos como la práctica regular de ejercicio, el seguimiento de la dieta mediterránea, el control de los factores de riesgo vascular, la calidad del sueño o el mantenimiento de una vida cognitiva activa. Y de todo esto hablaremos en nuestra Reunión Anual”, ha destacado el presidente.

*Los contenidos de ConSalud están elaborados por periodistas especializados en salud y avalados por un comité de expertos de primer nivel. No obstante, recomendamos al lector que cualquier duda relacionada con la salud sea consultada con un profesional del ámbito sanitario.

ARCHIVADO EN

[Enfermedades Neurodegenerativas](#) [Alzhéimer](#) [Encuesta](#)

Te puede interesar



Salud Bienestar

Júlia Farré, nutricionista: "Comer carbohidratos 3 o 4 horas antes de acostarnos ayuda a conciliar mejor el sueño"

* *Se trata de una recomendación que será de gran utilidad para miles de españoles y españolas*

* *Sonia García, sexóloga, desvela cuáles son los síntomas invisibles de una relación tóxica: "Esto debe hacer saltar todas las alarmas"*

* *Esther Martínez, orientadora laboral: "El error más común de las organizaciones es olvidar que detrás de cada puesto hay una persona"*



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

Este mal hábito cotidiano perjudica la salud y acelera el envejecimiento incluso más que tomar azúcar o no ir al gimnasio

GEMA GARCÍA MARCOS

7-8 minutos

Intentamos llevar una **dieta sana y equilibrada**, evitando los ultraprocesados, el azúcar, las grasas 'malas'. Tratamos (sin demasiado éxito parece ser) de mantenernos lo más **activos físicamente** que podemos en nuestro día a día y de ir al gimnasio a cumplir con esas sesiones de fuerza, cardio y flexibilidad tan necesarias para nuestro bienestar físico y mental. Sabemos que es esencial respirar profundo (muy profundo) y, si se tercia, practicar meditación para **controlar el estrés**. Sin embargo, hay un pilar básico de nuestra salud -puede que el más importante según los expertos- que cojea y hace que se tambalee todo: el **sueño**.

Los datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN), habla por sí solos: entre **un 20 y un 48% de la población adulta sufre en algún momento dificultad para iniciar o mantener el sueño** y, en al menos un 10% de los casos, es debido a algún trastorno de sueño crónico y grave. Una cifra que incluso podría ser mayor por el alto número de pacientes que no están diagnosticados.

AdChoices

PUBLICIDAD

Y el gran problema de todo esto es que muchas veces, no le damos la importancia que merece, porque no somos conscientes de lo que nos estamos jugando. Más allá de lo obvio, del cansancio, el mal humor o la falta de foco, **¿por qué es tan importante dormir bien?** "El sueño es un proceso fisiológico de vital importancia para la salud integral de los seres humanos, para la supervivencia del individuo y para el correcto funcionamiento del sistema nervioso. **Si no conseguimos dormir bien se reduce la calidad de vida, aumenta el riesgo de hipertensión y, por tanto, de sufrir un accidente cerebrovascular, y se pueden agravar otras enfermedades que parezcamos.** Pero además nuestras funciones cognitivas se ven afectadas: baja la concentración y la capacidad de atención, el tiempo de reacción aumenta, se pueden producir fallos de memoria, cambios bruscos de humor y alteraciones en el proceso de toma de decisiones, problemas de aprendizaje, etc. Por lo tanto, tener una buena calidad de sueño es fundamental", señala el doctor Hernando Pérez Díaz, coordinador del Grupo de Estudio de Trastornos de la Vigilia y Sueño de la Sociedad Española de Neurología.

Médico Especialista en Neurofisiología Clínica y Trastornos del Sueño de Hospiten en Tenerife y Hospiten Lanzarote, el doctor Txomin Navajas Carasa enumera los procesos vitales para nuestro organismo se producen durante el sueño. "El sueño es un proceso activo para una buena salud física y mental. Entre sus funciones destacan: la **restauración fisiológica de todos los órganos y sistemas**, reparando los órganos y sistemas de la gran actividad diurna; la **conservación y ahorro de energía** mediante la molécula ATP que es la batería para el

funcionamiento de las células; la **eliminación de desechos metabólicos por el sistema glinfático** (se eliminan toxinas tóxicas para el cerebro como por ejemplo el beta amiloide responsable de enfermedades degenerativas); la **síntesis de macromoléculas** como proteínas, enzimas, hormonas en concreto la hormona del crecimiento (GH); la modulación de la respuesta inmune responsable de la inmunidad contra factores externos y prevención de enfermedades; y la consolidación de la memoria a largo plazo de lo aprendido durante el día".

Dormir mal **desequilibra el funcionamiento de nuestras hormonas** (hasta las que regulan la saciedad y el apetito; por eso, tenemos tanto hambre cuando nos faltan horas de sueño); ralentiza el metabolismo; debilita el sistema inmune y acorta la vida. Y todo este desastre no ocurre por 'arte de magia', sino porque le estamos privando a nuestro cuerpo, que es la máquina más perfecta jamás inventada, de un elemento esencial para su buen funcionamiento. Porque, tal y como apunta más arriba el doctor Hernando Pérez Díaz, durante el sueño, nuestro organismo **lleva a cabo sus 'reparaciones' más profundas, equilibra las hormonas y detoxifica las células.**

AdChoices

PUBLICIDAD

Si no dormimos lo suficiente, **nuestro cuerpo segrega más cortisol**, que además de la hormona del estrés, **promueve el almacenamiento de grasa**, debilita la musculatura y promueve los picos de glucosa en sangre. Los **niveles de testosterona** y de hormona de crecimiento disminuyen. La piel se regenera más lentamente. Y el **efecto de la comida basura** se agudiza y, con él, el riesgo de padecer enfermedades cardíacas o

diferentes tipos de cáncer. Según un [estudio publicado en 2013](#), el mero hecho de **dormir menos de seis horas por la noche durante una semana modifica más de 700 genes**, promoviendo la inflamación, el debilitamiento del sistema inmune y la aceleración del envejecimiento.

Con toda esta información en mente, la pregunta es: ¿qué es tener una buena calidad de sueño? "Hay tres aspectos básicos para determinar si una persona tiene una buena calidad de sueño: **la duración, la continuidad y la profundidad**. Es decir, si el tiempo dedicado a dormir no es suficiente para sentirnos descansados al día siguiente, si hay interrupciones en nuestros ciclos de sueño o nuestro sueño no es lo suficientemente profundo o como para considerarlo restaurador, es que no tenemos una buena calidad de sueño y, por lo tanto, es el momento de visitar a un profesional", responde el doctor Hernando Pérez Díaz.

¿Cuántas horas deberíamos dormir? Importa también cuando las dormimos (si nos acostamos tarde, etc.)? "En **personas adultas**, el estándar sería entre **siete y nueve horas**, pero existe mucha variabilidad individual en función de la actividad diaria, necesidades personales etc. En edades infanto-juveniles, serían necesarias más horas y en personas 'mayores, menos. **El sueño es aconsejable ajustarlo al ciclo circadiano luz/vigilia** y dormir cuando anochece. De este modo, favorecemos que las hormonas que generan vigilia y que al atardecer van desapareciendo den la orden al cerebro para que genere la producción hormonal que facilita el sueño. Por eso, no es aconsejable retrasar la fase de entrada al sueño", aclara el doctor Navajas Carasa.

Más en YoDona

¿Qué es más importante la cantidad o la calidad? "Las dos son importantes. Es necesario un equilibrio: si duermes las horas recomendadas, pero te despiertas muchas veces no descansarás bien y, si duermes muy profundo pero pocas horas, tampoco descansarás bien. La solución es muy fácil para mí, **la respuesta la tienes en la funcionalidad diurna**, si durante el día estas perfectamente hábil para el día a día tu sueño será correcto".

Y llegados a este punto, desde la SEN se hace hincapié en el hecho de que "el insomnio es una entidad clínica compleja y, por lo tanto, es importante **acudir a profesionales de la salud capacitados para un correcto diagnóstico y tratamiento**". Además, subrayan, "en ciertas ocasiones y manifestándose como insomnio, pueden existir otras patologías del sueño que también requieren de una **atención médica específica** como puede ser la apnea del sueño, el síndrome de piernas inquietas, o los trastornos del ritmo circadiano".

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

Ictus o accidente cerebrovascular: cada minuto importa

Agencia EFE

6-7 minutos

El **ictus** o [accidente cerebrovascular](#) ocurre cuando la circulación de la sangre que llega al cerebro se interrumpe. Esta falta de flujo sanguíneo impide que las neuronas de la zona afectada reciban el oxígeno y los nutrientes que necesitan, lo que provoca que mueran en cuestión de minutos.

“Existen dos tipos principales de ictus: el ictus isquémico, al que corresponden casi el 80% de los casos, y que se produce cuando un trombo impide u obstaculiza la llegada de sangre al cerebro; y el ictus hemorrágico, que supondría casi el 20% de los casos restantes, y que se genera cuando es la rotura de alguno de los vasos sanguíneos del cerebro la que compromete la circulación sanguínea”, explica la doctora María del Mar Freijo, coordinadora del Grupo de Estudio de Enfermedades Cerebrovasculares de la Sociedad Española de Neurología (SEN).

“En todo caso, e independientemente del tipo de ictus, la rapidez con la que se haya recibido atención médica ante la aparición de los primeros síntomas, influirá enormemente en el pronóstico de los pacientes, pues por cada minuto que pasa sin que llegue la sangre al cerebro, se mueren casi dos millones de neuronas”, manifiesta.

La neuróloga recalca que “si se sospecha que una persona está sufriendo un ictus, se debe llamar inmediatamente a los servicios de urgencia porque es una emergencia médica”.

Para sospechar que alguien está sufriendo un ictus, es necesario poder reconocer sus síntomas. Estos, generalmente, se producen de forma brusca e inesperada.

Aunque su tipología depende del área del cerebro que se vea afectada, los especialistas de la Sociedad Española de Medicina de Urgencias y Emergencias (SEMES) indican que estos son los principales (si bien puede presentarse sólo uno de ellos): **pérdida de fuerza en la cara; desviación de la comisura de la boca; pérdida de fuerza en el brazo y la pierna del mismo lado del cuerpo de forma súbita; trastorno de sensibilidad en la cara, brazo o pierna del mismo lado del cuerpo que los pacientes describen como “acorchamiento”;** pérdida súbita de visión, total o parcial, en uno o en ambos ojos; alteración repentina del habla, dificultad o imposibilidad de hablar o no poder hacer que los demás nos entiendan; dolor de cabeza súbito, muy intenso y diferente a los dolores de cabeza habituales y sensación de vértigo intenso que puede implicar caídas bruscas o inestabilidad sin causa aparente.

Isquémico o hemorrágico

Una vez en el centro sanitario, el equipo médico valora los síntomas y realiza pruebas de neuroimagen para diagnosticar el ictus y distinguir si es isquémico o hemorrágico, pues cada uno de ellos se trata de manera diferente.

Los especialistas del Hospital Clínic de Barcelona señalan que, en caso de ictus isquémico, **“en un primer momento el**

objetivo fundamental es restablecer el flujo sanguíneo cuanto antes para conseguir que la lesión cerebral tenga el mínimo impacto posible”.

Según indican, los tratamientos que permiten recuperar el flujo son la trombólisis endovenosa y la trombectomía mecánica y se emplean hasta un máximo de 24 horas tras el ictus.

“La trombólisis endovenosa consiste en administrar, a través de la vena, una medicación que disuelve el trombo. Por su parte, la trombectomía mecánica se utiliza cuando el trombo ha obstruido una de las arterias más grandes que lleva el flujo sanguíneo al cerebro. Se introducen catéteres por la arteria de la ingle para llegar a la arteria cerebral ocluida y destaparla”, detallan.

En cuanto a los ictus hemorrágicos, **“si el sangrado está cerca de la superficie del cerebro, se puede realizar una intervención quirúrgica para evacuar la sangre o tratar la lesión que haya sangrado,** como es el caso de malformaciones vasculares”, manifiestan.

El ictus hemorrágico ocurre cuando un vaso sanguíneo del cerebro se rompe y la sangre se derrama. En estos casos, a veces es necesario realizar una angiografía, que es una prueba que utiliza rayos X y un colorante especial para examinar el interior de los vasos sanguíneos. Una vez hallada la zona en la que se ha producido la rotura, el médico sellará el vaso sanguíneo defectuoso con alguno de los distintos dispositivos existentes como los coils, unas espirales, o los clips, unas pequeñas pinzas metálicas.

“Estas intervenciones dejan la pared del vaso lesionado fuera de la circulación, con lo que se evita que pueda volver a sangrar”, aclaran los especialistas del Hospital Clinic.

Ya se trate de un ictus hemorrágico o isquémico, es fundamental que la persona afectada tarde lo menos posible en recibir asistencia médica.

“Hemos observado que, con menos de tres horas entre la aparición del ictus y su intervención, los pacientes evolucionan mucho mejor”, manifiesta Francisco Aranda, coordinador del Grupo de Trabajo Neuro SEMES, de la Sociedad Española de Medicina de Urgencias y Emergencias.

Del mismo modo, los especialistas del Hospital Victoria Eugenia de Cruz Roja, ubicado en Sevilla, recalcan la importancia de llegar a tiempo al hospital para que el tratamiento funcione.

“Hay algunas veces en las que simplemente no se puede hacer ningún tratamiento porque el paciente ha llegado tan tarde que, lamentablemente, ninguno es efectivo, pues el coágulo está ya tan duro que no hay manera de destruirlo o porque, aunque se restablezca la circulación cerebral normal, las neuronas están ya muertas”, expresan.

El ictus es una enfermedad potencialmente mortal y que puede dejar importantes secuelas. Sus consecuencias pueden variar ampliamente de una persona a otra. Los facultativos del Hospital Clínic indican que, aproximadamente, un tercio de los pacientes logra una recuperación satisfactoria. Otro tercio queda con secuelas graves, que pueden afectar a la movilidad, el habla, la cognición y la autonomía en la vida diaria. Mientras, en el último tercio de los casos, los ictus pueden ser fatales, con una mortalidad que ocurre durante la hospitalización o en los meses posteriores debido a complicaciones médicas.



Sanidad

Ser feliz Sanamente Cuidamos tu salud

Última hora del estado de salud de Jordi Pujol tras su ingreso hospitalario por neumonía

A DE LOS MÉDICOS

Alzheimer, ictus, párkinson, ELA... al 90% de los españoles le inquieta padecer una enfermedad neurológica

Una encuesta realizada por la Sociedad Española de Neurología revela que desarrollar Alzheimer es lo que más inquieta a la población, seguido del cáncer



Padecer Alzheimer preocupa a los españoles / EP

PUBLICIDAD



Nieves Salinas

Madrid 17 NOV 2025 10:48

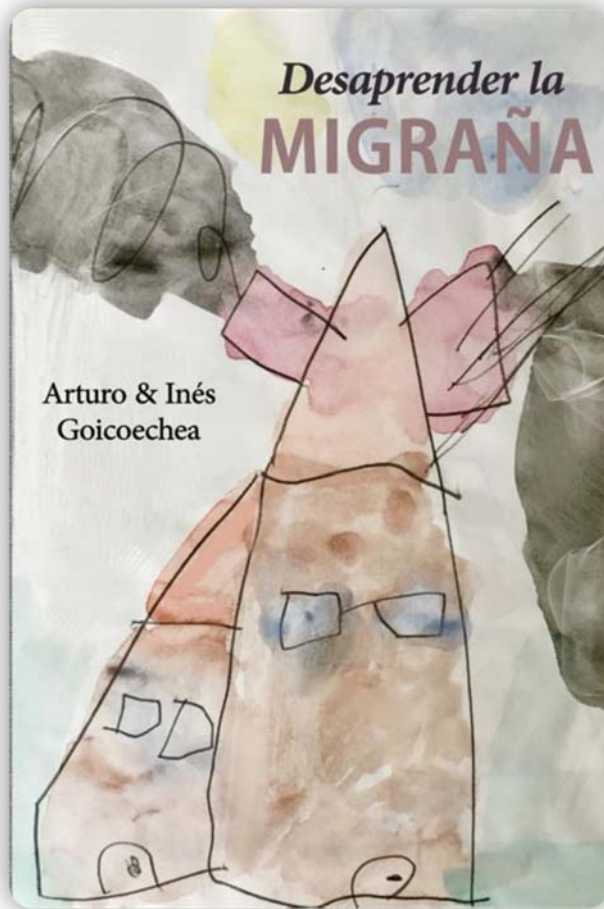
Por qué confiar en El Periódico

Leer

Cerca

Jugar

desaprender la migraña



desaprender la migraña es un concepto que ha ganado popularidad en los últimos años entre aquellos que buscan gestionar y reducir la frecuencia e intensidad de las migrañas de manera natural y efectiva. La idea central detrás de este enfoque es que, en lugar de simplemente tratar los síntomas cuando aparecen, es posible aprender a modificar ciertos hábitos, pensamientos y estilos de vida que contribuyen a la aparición de migrañas. A través de técnicas de aprendizaje, cambio de hábitos y un profundo conocimiento del propio cuerpo, muchas personas han logrado “desaprender” los patrones que les llevan a sufrir estas dolorosas molestias y, en cambio, adoptar un estilo de vida más saludable y equilibrado.

Este artículo explora en detalle cómo desaprender la migraña desde diferentes perspectivas, incluyendo las causas más comunes, las técnicas de abordaje, los cambios en el estilo de vida, y las estrategias psicológicas y de manejo emocional que pueden marcar la diferencia. Además, se brindarán consejos prácticos y recomendaciones para quienes desean empezar un camino hacia la reducción y posible eliminación de las migrañas.

¿Qué significa “desaprender la migraña”?

Entendiendo el concepto

Desaprender la migraña no implica simplemente ignorar o suprimir los síntomas, sino más bien identificar y modificar los patrones de pensamiento, comportamiento, y estilo de vida que contribuyen a su aparición. Es un proceso de autoconciencia y cambio consciente en el que la persona aprende nuevas maneras de afrontar el estrés, la alimentación, el sueño y otros factores desencadenantes.

El concepto de “desaprender” se basa en la idea de que muchos hábitos y creencias que consideramos normales o inevitables en nuestra rutina diaria en realidad mantienen o incluso agravan las migrañas. Por ejemplo, fumar, mantener una alimentación irregular, no dormir bien, o tener altos niveles de estrés pueden convertirse en una especie de circuito vicioso del que se puede salir si aprendemos a identificar y modificar esas conductas.

¿Por qué es importante desaprender la migraña?

La migraña no solo causa dolor, sino que también impacta en la calidad de vida, relaciones sociales, productividad laboral y bienestar emocional. Muchas personas se acostumbran a vivir con ella, creyendo que es una condición inevitable o heredada que no puede modificarse. Sin embargo, estudios recientes sugieren que, en muchos casos, la migraña tiene componentes de comportamiento y estilos de vida que pueden ser aprendidos y, por tanto, desaprendidos.

Este proceso ayuda a:

Reducir la frecuencia y severidad de las crisis

Mejorar la calidad del sueño

Disminuir la dependencia de medicamentos

Aumentar el autocuidado y la autoconciencia

Favorecer una relación más positiva con el propio cuerpo y mente

Causas y desencadenantes comunes de la migraña

Factores físicos y fisiológicos

Las migrañas pueden tener múltiples causas, y la identificación de los desencadenantes es clave para desaprenderlas. Entre las principales se encuentran:

Cambios hormonales (especialmente en mujeres)

Alteraciones en el sueño o insomnio

Alimentación irregular o intolerancias alimentarias

Deshidratación

Uso excesivo de medicamentos para el dolor

Problemas cervicales o tensión muscular

Factores emocionales y psicológicos

El estrés, la ansiedad y la depresión tienen un papel fundamental en la aparición de migrañas. La respuesta emocional prolongada puede generar tensiones físicas, alteraciones hormonales y cambios en el sistema nervioso que disparan los episodios dolorosos.

Estilo de vida y hábitos

Dieta pobre en nutrientes esenciales

Falta de ejercicio físico

Consumo de sustancias estimulantes como cafeína o alcohol

Sobreexposición a pantallas y luces brillantes

Altos niveles de estrés laboral o personal

Conocer estos desencadenantes ayuda a gestionar y desaprender patrones que mantienen la migraña activa.

Cómo desaprender la migraña: técnicas y estrategias efectivas

Desaprender la migraña requiere un enfoque integral que involucre cambios en diferentes aspectos de la vida. A continuación, se presentan las técnicas y pasos que pueden ayudar en este proceso.

1. Identificación de desencadenantes

Para empezar, es fundamental llevar un diario de migrañas, donde se registre:

La intensidad y duración de cada episodio

La alimentación previa

Las horas de sueño y vigilia

Los niveles de estrés y actividades realizadas

Factores emocionales que puedan estar relacionados

Este registro permitirá identificar patrones y desencadenantes específicos que se pueden evitar o modificar.

2. Educación y autoconciencia

Aprender sobre la fisiología de la migraña y sus causas ayuda a reducir miedos y creencias limitantes. La autoconciencia también implica reconocer las señales tempranas de una crisis para actuar preventivamente.

3. Cambio de hábitos alimenticios

Una dieta equilibrada puede marcar la diferencia en la reducción de migrañas. Se recomienda:

Mantener horarios regulares para las comidas

Evitar alimentos desencadenantes (quesos añejados, chocolates, cafeína, alimentos procesados)

Incorporar alimentos ricos en magnesio, vitamina B2 y omega-3

Mantenerse hidratado en todo momento

4. Rutina de sueño saludable

El sueño es un factor crucial para la prevención de migrañas. Para desaprender los hábitos que las favorecen:

Establecer horarios regulares de dormir y despertar

Evitar pantallas y cafeína antes de dormir

Crear un ambiente propicio para el descanso (oscuro, fresco y silencioso)

5. Manejo del estrés y las emociones

El estrés es uno de los principales desencadenantes. Se recomienda:

Practicar técnicas de relajación (meditación, respiración profunda, yoga)

Considerar terapias cognitivo-conductuales para cambiar patrones de pensamiento negativos

Desarrollar habilidades de afrontamiento y resiliencia emocional

6. Ejercicio físico regular

El movimiento ayuda a reducir la tensión muscular y mejora la salud mental. Es importante comenzar con actividades suaves como caminatas, natación o pilates, adaptándose a las capacidades de cada persona.

7. Uso consciente de medicamentos

Aunque los medicamentos pueden ser necesarios, es mejor usarlos con moderación y siempre bajo supervisión médica. Además, el objetivo es aprender a prevenir en lugar de solo aliviar.

Intervenciones complementarias para desaprender la migraña

Además de los cambios en hábitos, existen terapias complementarias que pueden ayudar en el proceso de desaprender la migraña.

1. Terapias psicológicas

Terapia cognitivo-conductual (TCC): ayuda a identificar y cambiar pensamientos y comportamientos que disparan la migraña.

Técnicas de manejo del estrés y mindfulness: enseñan a estar presente y reducir la ansiedad.

2. Acupuntura y medicina alternativa

Algunas personas encuentran alivio en prácticas como la acupuntura, la aromaterapia o la homeopatía, que pueden complementar los esfuerzos de desaprendizaje.

3. Programas de educación en salud

Participar en talleres o grupos de apoyo ayuda a compartir experiencias, aprender nuevas estrategias y mantenerse motivado.

Consejos finales para desaprender la migraña

Sé paciente y constante; el cambio requiere tiempo.

No te culpes si vuelves a experimentar una crisis, el proceso de desaprender es progresivo.

Busca apoyo profesional en salud mental y fisioterapia si es necesario.

Adopta un enfoque holístico, combinando hábitos saludables, control emocional y educacional.

Celebra cada avance, por pequeño que sea.

Conclusión

Desaprender la migraña es un proceso que implica más que tomar medicación cuando aparece. Es una transformación en el estilo de vida, en las creencias y en la relación que tenemos con nuestro cuerpo y mente. Aprender a identificar y modificar los desencadenantes, adoptar hábitos saludables y fortalecer las habilidades emocionales puede disminuir significativamente la frecuencia e intensidad de las crisis, mejorando notablemente la calidad de vida. Recuerda que cada persona es única y que, con paciencia, perseverancia y apoyo adecuado, es posible abandonar los patrones que mantienen la migraña activa y dar paso a una vida más sana y plena.



Usage Notice

⚠ Important: This page is provided strictly for informational and review purposes. There are **no download links, payment systems, or account sign-in functions** on this page.

All data displayed here is automatically generated for metadata and bibliographic

reference only. Users cannot purchase, request, or access any file through this section.

If you find any misleading or malfunctioning elements suggesting a download or payment action, please [report it immediately](#) to our support team for correction.

Desaprender la Migraña: Un Enfoque Integral para Recuperar tu Bienestar

La frase desaprender la migraña puede parecer en un principio una expresión poética, pero en realidad encierra una poderosa idea: abandonar los patrones y creencias que nos mantienen atrapados en un ciclo de dolor y sufrimiento, y aprender nuevas formas de entender y manejar esta condición. La migraña no es solo un dolor de cabeza agudo; es una condición neurológica compleja que afecta millones de personas en todo el mundo, reduciendo la calidad de vida y generando un impacto emocional considerable. En este artículo, abordaremos en profundidad cómo desaprender la migraña implica un proceso de reconceptualización, autoconciencia y adopción de hábitos saludables que pueden transformar radicalmente la experiencia del dolor. Exploraremos desde las causas y factores desencadenantes hasta estrategias alternativas y complementarias para gestionarla, todo en un enfoque basado en el conocimiento, la autocomprensión y el cambio de paradigmas.

--

¿Qué significa realmente desaprender la migraña?

El concepto de desaprender la migraña no se refiere simplemente a dejar de experimentar la cabeza dolorida, sino a cuestionar y desmontar las creencias limitantes y los patrones que perpetúan su ocurrencia. Implica un proceso de introspección y cambio que puede incluir:

Identificar y modificar patrones de pensamiento negativos.

Desafiar las ideas preconcebidas sobre la migraña como un mal inevitable.

Adoptar un enfoque preventivo y proactivo hacia la salud neurológica.

Redefinir la relación emocional con el dolor.

Este proceso requiere una apertura consciente a nuevas perspectivas sobre la enfermedad y la disposición a implementar cambios en el estilo de vida, la alimentación, el manejo del estrés y las emociones.

--

Las raíces de la migraña: entender para desaprender

Antes de explorar cómo desaprender la migraña, es fundamental comprender sus raíces y mecanismos.

Factores fisiológicos y neurológicos

La migraña es una disfunción neurológica que involucra cambios en la actividad cerebral, modificaciones en los vasos sanguíneos, neurotransmisores como la serotonina y estímulos sensoriales modificados. Algunos aspectos clave:

Hipersensibilidad neural.

Alteraciones en los niveles de neurotransmisores.

Predisposición genética.

Factores desencadenantes

Identificar qué puede disparar una crisis es esencial para gestionarla. Estos incluyen:

Estrés emocional o físico.

Cambios hormonales.

Dieta inadecuada o desbalance alimenticio.

Sueño irregular.

Factores ambientales como luces brillantes o ruidos fuertes.

Estímulos sensoriales excesivos.

Impacto emocional y psicológico

El sufrimiento crónico puede generar ansiedad, depresión y un ciclo de miedo recurrente a la próxima crisis, que a su vez, puede disparar aún más episodios.

--

El proceso de desaprender: cambiar la narrativa sobre la migraña

El primer paso en desaprender la migraña implica cambiar la narrativa que hemos

construido alrededor de esta condición. Muchas personas ven la migraña como algo inevitable o una simple dolencia; sin embargo, con una mentalidad de aprendizaje y autoconciencia, es posible transformarla en una condición gestionable.

De la fatalidad al control

Antes: "No puedo hacer nada para evitar las migrañas."

Ahora: "Puedo aprender qué cosas disparan y cómo reducir su impacto."

Este cambio en el enfoque mental es crucial para comenzar un proceso activo de recuperación.

Desafiar creencias limitantes

Es común tener ideas como:

"Solo puedo soportar el dolor."

"Las migrañas son un castigo inevitable."

"Todo lo que hago puede hacer que empeoren."

Desaprender implica poner en duda estas ideas y buscar evidencia que indique posibilidades de control y mejora.

--

Estrategias para desaprender la migraña y gestionar mejor el dolor

A continuación, se presentan varias estrategias fundamentadas en la evidencia y en enfoques alternativos que permiten cambiar la relación con la migraña.

1. Mindfulness y meditación

Practicar atención plena ayuda a gestionar el estrés y las emociones negativas que pueden desencadenar crisis.

Pros:

Reduce la percepción del dolor.

Disminuye la ansiedad y el miedo asociado.

Mejora la calidad de sueño.

Contras:

Requiere práctica constante.

Puede ser difícil para principiantes en momentos de crisis severa.

2. Cambio en la alimentación y hábitos alimenticios

Identificar y evitar alimentos desencadenantes es fundamental.

Alimentos comunes que agravan la migraña:

Chocolate.

Comidas procesadas.

Cafeína en exceso.

Quesos añejados.

Estrategias:

Llevar un diario de alimentos para detectar patrones.

Mantener horarios regulares de comida.

Incrementar el consumo de agua y alimentos antiinflamatorios.

3. Técnicas de manejo del estrés

El estrés es uno de los principales desencadenantes; aprender a manejarlo cambia la percepción y la frecuencia de las crisis.

Técnicas recomendadas:

Yoga.

Respiración diafragmática.

Terapias de relajación muscular progresiva.

4. Terapias complementarias y alternativas

Cada vez más personas recurren a métodos integrativos:

Acupuntura.

Terapia osteopática.

Aromaterapia.

Musicoterapia.

Pros:

Enfoques no invasivos.

Pueden mejorar la calidad de vida y reducir la frecuencia de los episodios.

Contras:

Resultados pueden variar.

Requieren inversión económica y tiempo.

5. Educación y autoconocimiento

Aprender sobre el ciclo de la migraña y las propias desencadenantes fortalece la capacidad de anticipar y prevenir.

--

El papel de la responsabilidad personal en el proceso de desaprender

No se trata solo de aplicar técnicas externas, sino de asumir la responsabilidad sobre la propia salud. Implica tomar decisiones conscientes, modificar hábitos y estar atento a las señales del cuerpo. Este proceso de autodeterminación puede parecer desafiante, especialmente cuando el dolor genera sensación de derrota, pero es fundamental para un cambio duradero.

Ventajas:

Incrementa el sentido de control.

Promueve hábitos saludables.

Desafíos:

La constancia requiere disciplina.

La tentación de volver a viejos patrones puede ser fuerte.

--

Pros y contras de una mirada radicalmente diferente a la migraña

Pros:

Empoderamiento personal a través del conocimiento.

Mejora en la calidad de vida.

Reducción en la frecuencia e intensidad de las crisis.

Enfoque preventivo en lugar de solo reactivo.

Contras:

Requiere tiempo y esfuerzo.

No garantiza eliminación total del dolor.

En algunos casos, puede llevar a subestimar la gravedad de ciertos episodios.

--

Conclusiones y recomendaciones finales

Desaprender la migraña no significa eliminar el dolor de la noche a la mañana, sino transformar la manera en que la abordamos. Implica desarmar las creencias que nos limitan, entender los mecanismos subyacentes, y adoptar una actitud activa y consciente hacia nuestra salud. Es un proceso de autoconocimiento, aceptación y cambio que puede abrir la puerta a una vida más plena y con menor sufrimiento.

Para quienes desean embarcarse en este camino, algunas recomendaciones útiles son:

Mantener un diario de síntomas, alimentos y emociones.

Buscar apoyo profesional, incluyendo neurólogos, psicólogos y terapeutas holísticos.

Implementar prácticas de autocuidado diarias.

Ser pacientes y compasivos con uno mismo durante el proceso.

Estar abiertos a explorar nuevas terapias y enfoques.

En definitiva, desaprender la migraña es aprender a cuidarse de forma integral, reconociendo que el control y la mejora están en nuestras manos, y que la transformación empieza por la forma en que pensamos, sentimos y actuamos respecto a nuestro propio cuerpo.



Question	Answer
¿Qué significa 'desaprender la migraña' y cómo puede mejorar mi calidad de vida?	Desaprender la migraña implica eliminar creencias y hábitos que podrían estar manteniendo o agravando los episodios de migraña, permitiendo adoptar enfoques más efectivos para su manejo y mejorando significativamente la calidad de vida.
¿Cuáles son los mitos comunes que debo desaprender sobre la migraña?	Muchos creen que la migraña solo es un dolor de cabeza, que solo afecta a quienes tienen antecedentes familiares, o que solo puede controlarse con medicación. Desaprender estos mitos ayuda a entender que es una condición compleja que requiere un enfoque integral.
¿Cómo puedo aprender a identificar y desaprender los factores desencadenantes de mi migraña?	Llevar un diario de síntomas y hábitos diarios ayuda a identificar patrones y desencadenantes. Con esta información, puedes desaprender conductas o hábitos que contribuyen a las crisis y reemplazarlos por acciones de prevención.

¿Qué técnicas de mindfulness o meditación ayudan a desaprender la migraña?	Las prácticas como la meditación de atención plena, respiración profunda y relajación muscular progresiva pueden ayudar a reducir el estrés y la tensión, factores que muchas veces perpetúan la migraña, facilitando su desaprendizaje.
¿Es posible reinterpretar el dolor de la migraña para disminuir su impacto emocional?	Sí, cambiar la narrativa sobre la migraña, viéndola como una señal del cuerpo que puede aprender a gestionar, puede reducir el miedo y la ansiedad asociadas, ayudando a desaprender la percepción del dolor como una amenaza constante.
¿Cómo pueden las terapias complementarias facilitar el proceso de desaprender la migraña?	Terapias como la terapia cognitivo-conductual, acupuntura o yoga pueden modificar patrones mentales y físicos que mantienen la migraña, ayudando a desaprender conductas y pensamientos negativos relacionados con el dolor.
¿Qué cambios en el estilo de vida debo incorporar para desaprender la migraña?	Mantener una rutina regular de sueño, alimentación equilibrada, ejercicio moderado y técnicas de manejo del estrés son fundamentales para desaprender hábitos que contribuyen a la migraña.
¿Cómo puedo aprender a aceptar y no resistirme a la migraña en el proceso de 'desaprenderla'?	Practicar la aceptación consciente ayuda a reducir la lucha contra el dolor, facilitando un enfoque más compasivo hacia uno mismo y promoviendo cambios positivos en la gestión y percepción de la migraña.
¿Qué papel juega la educación sobre la migraña en el proceso de desaprender hábitos nocivos?	La educación permite entender la naturaleza de la migraña y desmitificar ideas erróneas, empoderando a las personas para desaprender creencias limitantes y adoptar estrategias más saludables.

Related keywords: curar migraña, tratamiento migrania, aliviar migraña, medicinas para migraña, acciones para prevenir migraña, causas migraña, síntomas de migraña, estrés y migraña, terapias naturales migraña, estilo de vida para migraña

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

Estas son las 4 mejores soluciones para prevenir el Alzheimer, según la ciencia

Gonzalo García Crespo

5-7 minutos



Un hombre con problemas de memoria. (AdobeStock)

El **Alzheimer** afecta ya a 800.000 personas en España y a 57 millones en el mundo, según la Sociedad Española de Neurología. Además, “en España, más del 50% de los casos de Alzheimer que aún son leves están sin diagnosticar y el retraso medio entre los primeros síntomas y el diagnóstico supera los dos años. Entre el 30% y el 50% de las personas que padecen algún tipo de demencia **no reciben un diagnóstico** formal”, añade esta asociación. Y es que la ciencia afirma que los daños cerebrales pueden empezar incluso dos décadas antes de que

se revelen los primeros síntomas.

El desarrollo del Alzheimer responde a múltiples factores, entre los que destacan algunos contra los que no hay nada que hacer, como la edad, la genética y los antecedentes familiares. Pero el estilo de vida también determina la velocidad y la gravedad de la enfermedad. Esto ha impulsado la promoción de prácticas que permitan fortalecer lo que se denomina la [“reserva cognitiva”](#), es decir, la capacidad del cerebro para resistir los efectos negativos del envejecimiento o las enfermedades. La mejora de la **reserva cognitiva** ayuda a retrasar el inicio de la enfermedad y puede disminuir la severidad de los síntomas una vez que se manifiestan. ¿¿Y cuáles son las mejores de estas prácticas?

Las principales **recomendaciones** proponen una combinación de [actividad física](#), estimulación mental, relaciones sociales, sueño adecuado y alimentación equilibrada. Adoptar estos hábitos reporta beneficios tanto para la salud cerebral como para la calidad de vida general, ya que impacta positivamente en la salud cardiovascular, metabólica y emocional.

Numerosos estudios sitúan al **ejercicio físico** regular como el mejor aliado para la prevención del deterioro cognitivo y, por lo tanto, del Alzheimer. Entre las distintas opciones que han analizado los equipos científicos, la caminata a paso ligero sobresale por su accesibilidad y eficacia. Un trabajo avalado por la Facultad de Medicina de Harvard demostró que caminar a ritmo moderado o rápido de manera constante puede reducir el riesgo de sufrir demencia y Alzheimer.

La clave consiste en mantener la constancia y adaptar la actividad a la capacidad de cada persona. El objetivo recomendado es alcanzar al menos 150 minutos semanales de

ejercicio moderado, lo que equivale a **caminar unos 30 minutos** al día, cinco veces por semana. El ejercicio físico contribuye a incrementar el flujo sanguíneo hacia el cerebro, facilitando un mayor aporte de oxígeno y nutrientes, elementos cruciales para el buen funcionamiento de las neuronas y la formación de nuevas conexiones entre ellas.

0 seconds of 1 minute, 19 secondsVolume 90%

Press shift question mark to access a list of keyboard shortcuts

Los tres beneficios que ofrece la Seguridad Social por retrasar la jubilación

01:12

00:00

01:19

01:19

La neuróloga Miriam Emil Ortíz ha redactado un curso con una serie de pautas para retrasar la enfermedad del Alzheimer

El estímulo intelectual se suma al ejercicio físico como uno de los pilares para preservar la memoria y prevenir el Alzheimer.

La evidencia científica sostiene que los **juegos de estrategia y memoria**, como el ajedrez, los sudokus, crucigramas o sopas de letras, favorecen el fortalecimiento de las redes neuronales y la adaptación del cerebro frente al envejecimiento. Estos ejercicios requieren razonamiento, capacidad de planificación y memoria a corto y largo plazo, contribuyendo al mantenimiento de la agilidad mental.

Otras actividades recomendadas incluyen el **aprendizaje de idiomas** o competencias nuevas, la lectura regular e incluso la escritura diaria detallada sobre actividades o recuerdos. La formación continua también desempeña un rol central. Diversas

investigaciones sugieren que aquellas personas que practican habilidades novedosas o complejas mantienen una mejor reserva cognitiva. El aprendizaje de nuevas destrezas, como tocar un **instrumento musical**, restaura la actividad de regiones cerebrales sensibles al paso del tiempo y las enfermedades neurodegenerativas.

En el ámbito nutricional, dietas como la MIND, DASH y la **mediterránea** sobresalen por incluir alimentos antioxidantes, antiinflamatorios y reguladores de la presión arterial. Se sugieren ingredientes como **pescado azul, hojas verdes**, cereales integrales, frutos secos, huevo y legumbres, y se desaconseja el consumo excesivo de grasas saturadas o azúcar refinado. La reducción o eliminación del tabaco y del alcohol aparece como otra medida relevante para retrasar el avance del Alzheimer. El control de los factores de riesgo vascular —como la hipertensión, el colesterol o la diabetes— es fundamental y requiere revisiones médicas periódicas.



Un doctor observando un informe del cerebro (AdobeStock)

Además, **dormir entre 7 y 9 horas** diarias mejora la consolidación de la memoria y el equilibrio emocional. Los problemas de sueño se han vinculado directamente con un mayor desgaste cognitivo y con un mayor riesgo de inicio temprano de la enfermedad.

La **socialización**, ya sea presencial o virtual, potencia el ejercicio de habilidades como el [lenguaje y la memoria](#), al tiempo que regula las emociones y mantener bajo control el estrés y la depresión. Interactuar con amigos, familiares o grupos de interés favorece el crecimiento de nuevas conexiones neuronales y fortalece la corteza prefrontal, región vinculada a los procesos sociales y afectivos.



Seguir leyendo

17 Nov, 2025

Argentina

Colombia

Españ

REGISTRARME

INICIAR SESION

⚡ Trends Vitamina D Trabajadores Sanitarios Rosalía Despido Improcedente Justicia

ESPAÑA >

Dormir la siesta ayuda a mantener el equilibrio: “Se ha asociado a una reducción del estrés que es beneficiosa para el metabolismo”

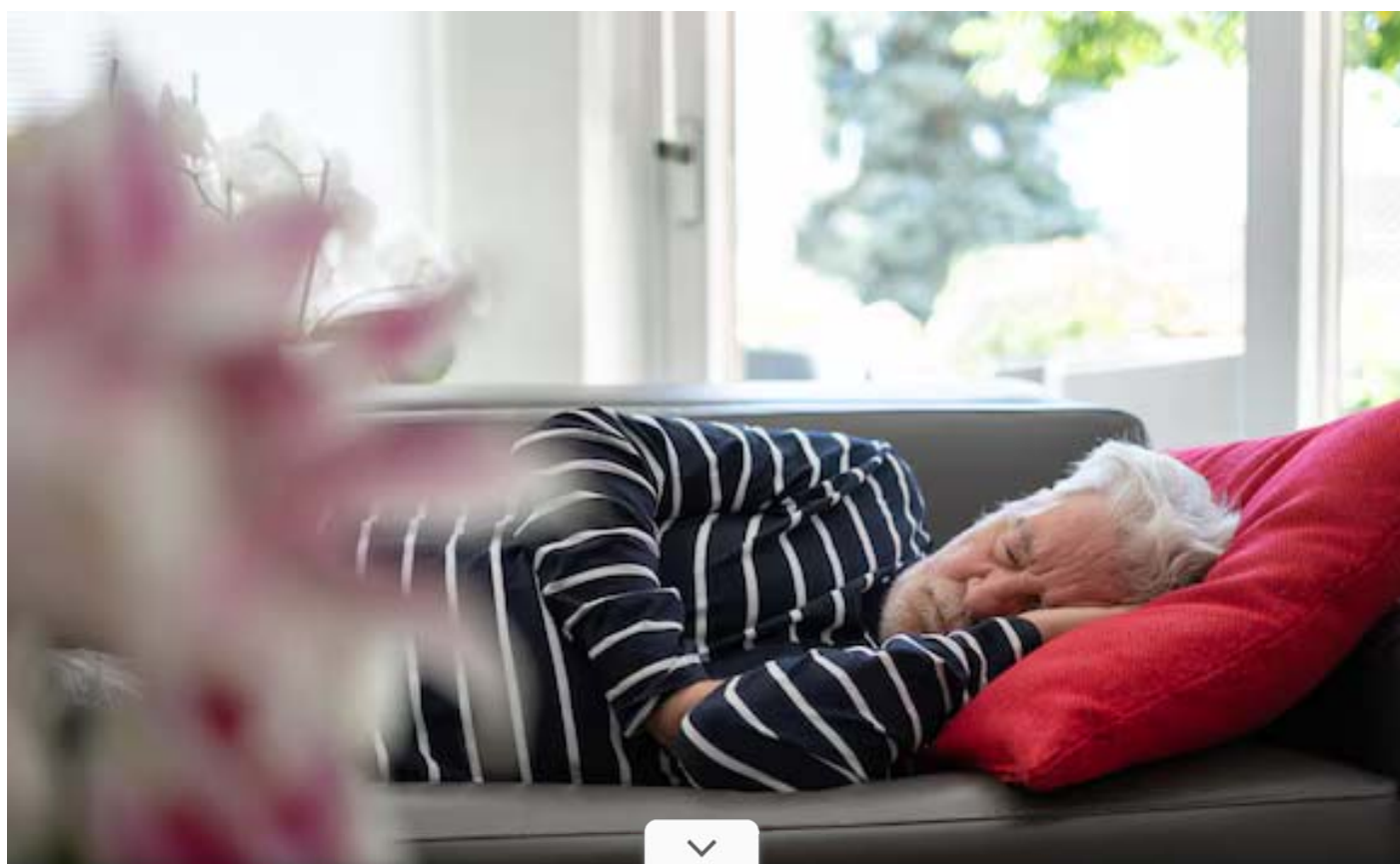
Más del 30% de los españoles duerme menos de siete horas diarias y el insomnio afecta aproximadamente al 10% de la población



Por **María Santos Viñas**

+ Seguir en

17 Nov, 2025 08:02 a.m. ESP



La percepción de las [enfermedades metabólicas](#) ha cambiado radicalmente en las últimas décadas. “Cuando empecé, hace 30 años, la gente pensaba que estas enfermedades se debían a la **falta de voluntad**. Se les decía a los pacientes: **‘Vaya a su casa y baje de peso’**”. Lo explica el profesor Christos Mantzoros, catedrático de Medicina Interna en Harvard Medical School y editor en jefe de la revista *Metabolism*, que ha compartido en el diario *La Voz de Galicia* algunos de los avances más recientes en el campo de las enfermedades metabólicas tras participar en el XIII Simposio Internacional de Lipodistrofias, organizado por la Asociación Internacional de Familiares y Afectados de Lipodistrofias (Aelip) y por el Centro Singular de Investigación en Medicina Molecular y Enfermedades Crónicas (CiMUS) de la Universidade de Santiago de Compostela (USC).


Te puede interesar:

Un tribunal obliga a un padre a seguir pagando la pensión de alimentos a su hija pese a que tiene casi 30 años: sigue en la universidad, pero tiene un trastorno bipolar



“Recientemente, con los [medicamentos para bajar de peso](#), nos dimos cuenta de que las personas **no solo pierden grasa**, sino que también **pueden perder músculo y hueso**. Esto fue una sorpresa y no es lo que queremos”, ha reconocido Mantzoros al medio gallego, subrayando la complejidad de los tratamientos actuales y la necesidad de un enfoque más integral. Según el catedrático, la antigua visión ha quedado superada por los avances científicos que han demostrado que “el tejido adiposo es un órgano endocrino activo, **que segrega hormonas**”, y no un simple depósito inerte de calorías, como sostenían los manuales clásicos de medicina.

Las claves de la prevención metabólica

A la hora de abordar la prevención, Mantzoros ha insistido en la importancia de **recuperar hábitos tradicionales**. “Tenemos que redescubrir la dieta mediterránea, que es equilibrada y saludable”, ha recomendado el profesor a *La Voz de Galicia*. Además, ha subrayado el valor del ejercicio físico: “Sabemos que hay que hacer ejercicio, cuanto más, mejor. Incluso si  caminar 6.000 u 8.000 pasos puede ser útil”. Entre los consejos menos habituales, Mantzoros ha destacado la siesta, una costumbre muy extendida en la cuenca mediterránea: “Se ha asociado a



experto ha completado su decálogo con la recomendación de **evitar el alcohol y el tabaco**, y ha advertido sobre la importancia de acudir al médico ante los primeros signos de sobrepeso, ya que “el sobrepeso es más fácil de tratar al principio que cuando se ha establecido una obesidad significativa”.

Te puede interesar:

Una hija desheredada intenta anular el testamento de su madre alegando una incapacidad para tomar decisiones, pero la Justicia lo rechaza: estaba lúcida y no hubo reconciliación entre ambas



¿Puede la genética determinar tu salud mental? Un gen define cómo respondemos ante el estrés.

El papel del sueño y la siesta en la salud



¿TIENES SEGURO DE SALUD?

¡Ven a Sanitas! El seguro de salud más completo.



Según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN), más del 30% de los españoles duerme menos de siete horas diarias y el insomnio afecta



mental y física. En este sentido, el neurólogo Gurutz Linazasoro, de Policlínica Gipuzkoa, pone el foco en el **descanso** como pilar fundamental de la salud, junto con la alimentación y el ejercicio. “El sueño no es solo descanso; es una fase de enorme actividad cerebral que impacta directamente en nuestra salud física y emocional”, explica Linazasoro en un artículo publicado por la compañía sanitaria Quirón. Por esta razón, Linazasoro también defiende la utilidad de las siestas cortas como complemento al descanso nocturno.

“Una siesta de unos 20 minutos es ideal para desconectar, reducir el estrés y consolidar memorias recientes”, asegura y añade que “este breve descanso aporta beneficios inmediatos, como un aumento en la concentración y una **mejora del estado de ánimo**”. No obstante, ha advertido sobre los riesgos de las siestas prolongadas: “Si la siesta dura demasiado, podemos despertarnos en una fase profunda del sueño, lo que genera una sensación de aturdimiento y disminuye el rendimiento durante el resto del día”, ha precisado.

Te puede interesar:

Suiza busca 85.000 trabajadores y ofrece salarios de 3.500 a 6.500 euros al mes: estos son los oficios que están contratando





Sigue todas las noticias de Infobae.com en Google News



Sigue todas las noticias de Infobae.com en WhatsApp



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

Alzheimer, ictus, párkinson, ELA... al 90% de los españoles le inquieta padecer una enfermedad neurológica

Nieves Salinas

3-4 minutos

Una encuesta realizada por la **Sociedad Española de Neurología** (SEN) revela que, a casi el 90% de los españoles, le preocupa padecer alguna enfermedad neurológica en un futuro. Además, cinco enfermedades neurológicas ([alzhéimer](#), [ictus](#), [párkinson](#), [ELA](#) y **esclerosis múltiple**) se encuentran entre las **ocho dolencias** que, de forma espontánea, más se citan como las más preocupantes. De hecho, el 36% de los entrevistados señala a las demencias, y especialmente al alzhéimer, como la patología -neurológica o no- que más les inquieta **desarrollar**.

Es la enfermedad más citada, por más de 1 de cada 3 personas, seguida del cáncer (23%), del ictus (9,5%), de la enfermedad de Parkinson (5%) y de la esclerosis lateral amiotrófica (ELA con un 4%). **Tras el ataque cardíaco** (3%) y la diabetes (2%), otra enfermedad neurológica, **la esclerosis múltiple** (1,2%), se sitúa como la octava enfermedad más citada.

Los primeros puestos

"Es muy destacable que, más de la mitad de las ocho enfermedades más señaladas por los encuestados, sean neurológicas y que, además, figuren en los primeros puestos. Pero también que el alzhéimer sea la enfermedad más citada entre todas", comenta el **doctor Jesús Porta-Etessam**, presidente de la Sociedad Española de Neurología. "Además, el ictus es la tercera; la enfermedad de Parkinson, la cuarta; **la ELA**, la quinta y la esclerosis múltiple, la octava", precisa.

Si se analizan estos datos por sexo, **al 91% de las mujeres** les preocupa padecer una enfermedad neurológica, frente al 88% de los hombres. Y aunque los porcentajes son similares para cada patología, sí hay una ligera mayor preocupación femenina por sufrir enfermedades como el alzhéimer (38,5% versus 32%) o **el ictus** (10% versus 9%).

Las demencias

Por otra parte, la preocupación por desarrollar una enfermedad neurológica también aumenta **según la edad**. Mientras que el 87% de las personas jóvenes (de 18 a 34 años) afirma preocuparse de cara al futuro, esta cifra aumenta hasta el 89,5% entre **los adultos de mediana edad** (35-59 años) y hasta el 94% en los mayores (más de 60 años). Analizando enfermedades concretas, y aunque los porcentajes también son similares para cada una, son **los jóvenes** quienes más se preocupan por **padecer algún tipo de demencia** en el futuro (39%); el grupo de mediana edad destaca por aludir algo más a la ELA (5%); mientras que los mayores apuntan con más frecuencia al ictus (12%).

Estos son solo algunos de los datos obtenidos por la 'Encuesta poblacional sobre hábitos cerebro-saludables de la población española', realizada por la SEN a finales de 2024, entre más de

1.000 personas mayores de 18 años, elegidas para que los resultados fueran extrapolables al conjunto de la **población española**.

Los neurólogos realizaron esta encuesta porque querían conocer el grado de conocimiento que existe entre la población sobre las posibles **medidas de prevención** de las principales enfermedades neurológicas que, en muchas ocasiones, se pueden prevenir con **hábitos saludables**. Por ejemplo, hasta el 90% de los ictus y hasta el 40% de los casos de alzhéimer. Y son justo estas dos enfermedades las que preocupan a la población", destaca el doctor Jesús Porta-Etessam.



Más ▾

MAGAZINE

MODA / BELLEZA / CASA / VIAJES / LIFESTYLE / BIENESTAR **SUSCRÍBETE**

SALUD

David Callejo, médico anestesista: "Nunca ignores estos síntomas de infarto e ictus, hay que actuar muy rápido"

El especialista ha desvelado en una reciente entrevista que ante estos síntomas hay que acudir rápidamente al hospital



David Callejo, médico anestesista: "Los síntomas que nunca deberíamos ignorar en nuestro día a día porque hay que actuar muy rápido son los del infarto y el ictus" (Varias/LV)



Nerea Parraga Frutos



Salud, el ictus es una enfermedad con una alta incidencia, que afecta a unas 120.000 personas cada año en España, de las cuales alrededor de 25.000 fallecen.

Además, desde el órgano público avisan de que la prevención juega un papel fundamental en su control, ya que el 90% de los casos podrían evitarse. Con motivo del día internacional del ictus, el 29 de octubre, la Sociedad Española de Neurología (SEN) alertó que más de 1,5 millones de europeos padecerán un ictus este año. En cuanto a los infartos, continúan siendo una de las principales causas de muerte en todo el mundo.



Por este motivo, David Callejo, médico anestesista y divulgador, ha querido ofrecer una perspectiva clara y contundente del asunto en una reciente entrevista en el podcast *NDL Pro Health*, presentado por la periodista Alba Lago. Durante la charla, el especialista explicó de forma clara los síntomas de infarto e ictus que debemos reconocer en nuestro día a día.

Lee también

Julia Farré, nutricionista: "Cuando vayas a comer, empieza siempre por las verduras. Aumentará tu saciedad, regula el azúcar en sangre y mejora la digestión"

NEREA PARRAGA FRUTOS



muy rápido. Los síntomas del infarto y del ictus son un dolor del pecho opresivo, como si nos lo estuvieran apretando desde fuera, o un dolor del brazo izquierdo o en la mandíbula. Si pasa eso, rápidamente hay que ir al hospital y hay que hacer un electro corriendo", aseguró.

El ictus es una enfermedad cerebro vascular que puede alterar las funciones motoras de forma transitoria o permanente (Getty)

En cuanto a los síntomas del ictus, el médico desveló que existe una técnica rápida y sencilla para comprobar si alguien de nuestro entorno está sufriendo un ictus: "Si tenemos alguien que sospechamos que está teniendo



bien. Le hacemos sonreír. Si sonríe y no tiene la boca torcida, bien. Y le hacemos nombrar algún objeto, una botella o un reloj".

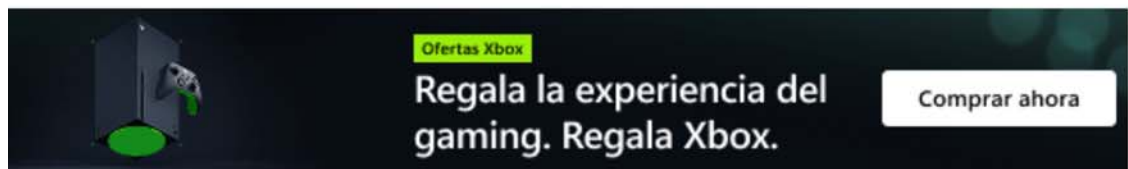
Consejos para prevenir un ictus

El problema aparece cuando la persona no es capaz de realizar ninguna de estas funciones básicas: "Si falla alguna de estas cosas hay que llevarlo al hospital porque puede ser un ictus". Por su parte, José Abellán, reconocido cardiólogo, advierte que más del 60 % de todos los ictus se pueden evitar con tan solo 8 factores sobre los que podemos actuar. De hecho, el experto recomienda una serie de pautas a seguir para evitar sufrir ictus.



Los conductores que sufren un ictus tienen que comunicarlo a la DGT y no pueden volver a conducir al menos hasta los siguientes seis meses (Getty Images/iStockphoto)

1. Realizar 150 minutos de ejercicio moderado o 75 de vigoroso por semana y mantener una buena composición corporal.
2. Llevar una alimentación basada en plantas, patrón mediterráneo y sal sin sodio.
3. Dormir de 7 a 9 horas.
4. Conseguir un descanso de calidad.



Patrocinado



8



¡Hola!

Seguir

34.3K Seguidores



María Escario, periodista, sobre su nueva vida tras el ictus y el cáncer: "Aprendiendo a vivir despacio"

Historia de Macarena Rigardi • 1 semana(s) • 4 minutos de lectura



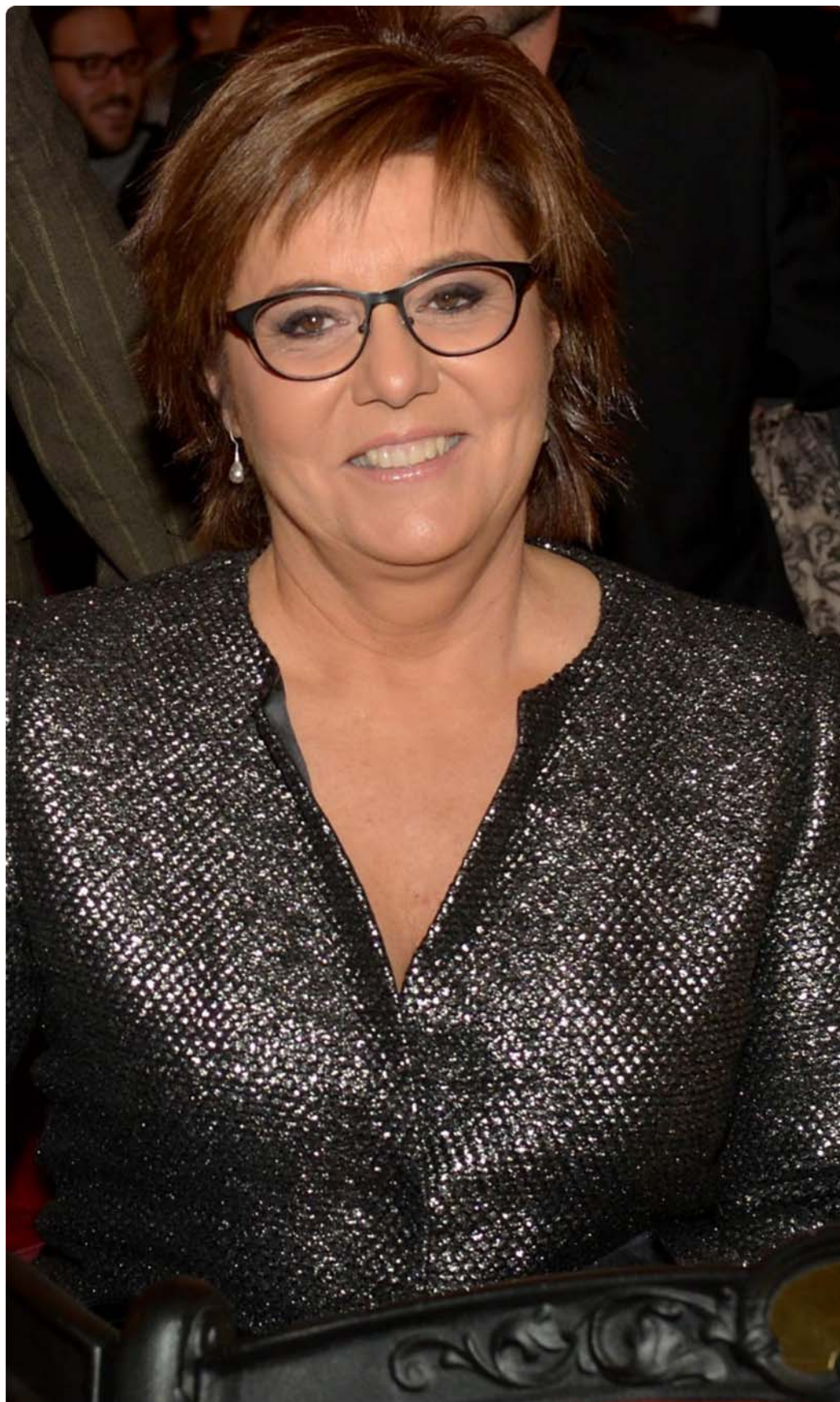
María Escario en los premios Concha García Campoy en 2018
© Getty Images

La periodista **María Escario**, que tiene ahora 65 años, y cumplirá 66 el próximo 18 de diciembre, **sufrió un ictus en febrero de 2012**, es decir, a los 52 años (y fue [diagnosticada de cáncer de mama 1^o más tarde](#)). Siempre ha querido sensibilizar acerca de este pro...



Comentarios

mas tarde). Siempre ha querido sensibilizar acerca de este problema y ha hecho muchas declaraciones públicas gracias a las que sabemos que **la pilló en un *photocall* y que fue como si un bate de béisbol golpeará su nuca.**



 Comentarios

— María Escario en Barcelona en 2013

La comunicadora también ha dicho que **coincidió con un momento de mucho trabajo**, al que siempre se ha considerado adicta, y por eso, actualmente, la biografía de su cuenta privada de Instagram reza lo siguiente: "Periodista. **Soltando amarras de una larguísima vida laboral y aprendiendo a vivir despacio**. RTVE en el escudo de la camiseta y siempre en el corazón".



Publicidad

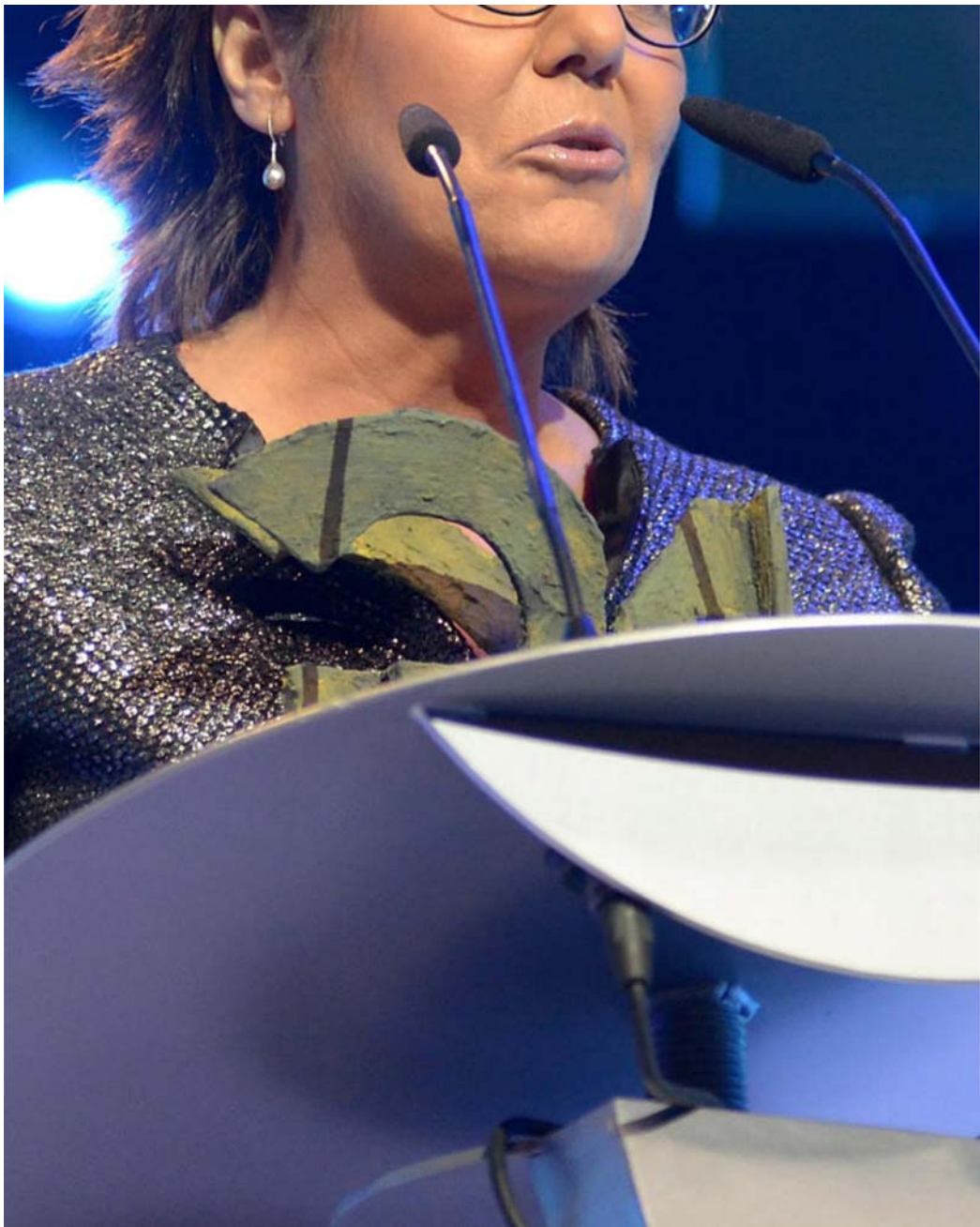
**El mar se invita
bajo el árbol...**

Navidad

El caso de María **nos hace tomar consciencia de un problema real y de la necesidad de cuidarnos** para evitar que suceda. Parece lejano pero, según la Sociedad Española de Neurología, **alrededor de 120.000 personas sufren cada año un ictus en España**, de las cuales aproximadamente 25.000 fallecen. Y eso no es todo: a nivel mundial, se estima que **una de cada seis personas padecerá un ictus** a lo largo de su vida.



Comentarios



└ María Escario en Barcelona en 2013

:Qué es el ictus y cómo se detecta?

 Comentarios

¿Qué es el ictus y cómo se detecta.

El ictus, también conocido como **ataque cerebrovascular**, se produce cuando el flujo sanguíneo al cerebro se interrumpe de forma brusca por un **trombo cerebral**, o bien por un **sangrado debido a la rotura de una arteria o vena**.

Continuar leyendo

Contenido patrocinado



RED DAYS CITROËN

RED DAYS Citroën: Estrena tu Citroën desde 15.500€ ¡y aprovecha todas las ventaja...

Patrocinado



Navidad

El mar se invita bajo el árbol con regalos de cristal de mar

Patrocinado



Más para ti

Comentarios

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

Nuria Roure, psicóloga y doctora en medicina del sueño: "Si duermes cuatro horas o menos, tu capacidad de concentración al día siguiente es la misma que cuando te bebes seis cervezas"

Anna Batlle Planas

5-7 minutos

-
- Periodista

Barcelona

Actualizado a 15/11/2025 13:24 CET

Dormir mal o muy poco tiene consecuencias muy negativas para la salud. Además de las evidentes —cansancio, fatiga, irritabilidad...—, la [falta de sueño](#) afecta en muchos más aspectos de los que creemos.

La psicóloga [Nuria Roure](#), doctora en medicina del sueño y autora de tres libros sobre cómo combatir el insomnio, reveló en el podcast ['Mami qué dices?'](#) las consecuencias menos conocidas de no dormir lo suficiente. En la entrevista, la doctora aseguró que **"la gente que duerme mal tiene más tendencia a consumir drogas, fármacos, alcohol y sustancias excitantes"**, como el café o las bebidas energéticas.

Según la [Sociedad Española de Neurología \(SEN\)](#), la mitad de

Aclaración

404

[últimas noticias](#)

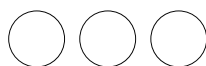
Neurólogos aclaran que no hay cirugías que puedan curar la migraña y advierten: "Pueden ser riesgosas"



Ante el aumento de centros que prometen eliminar el dolor de cabeza con intervenciones quirúrgicas, la Sociedad Española de Neurología fue contundente: "No existe evidencia científica que respalde esas técnicas".

REDACCION MNEWS

VIERNES, 14 DE NOVIEMBRE DE 2025





DIRECTO

STREAMING

SALUD MENTAL

¿Por qué el cannabis no ofrece seguridad ni eficacia en epilepsia infantil?: los neurólogos lo dejan claro

- ✓ Los expertos también recuerdan que no todos los derivados del cannabis son eficaces frente a la epilepsia



El cannabis medicinal se presenta en varias fórmulas.



DIEGO BUENOSVINOS

Especialista en periodismo de salud, política sanitaria y análisis de opinión en OKDIARIO.

15/11/2025 05:40 ACTUALIZADO: 15/11/2025 05:40

✓ Fact Checked

La Sociedad Española de Epilepsia (SEEP), la Sociedad Española de Neurología (SEN), la Sociedad Española de Neurología Pediátrica (SENEP) y la Federación Española de Epilepsia (FEDE) han hecho un llamamiento a la prudencia tras la entrada en **vigor del Real Decreto** que regula la elaboración y dispensación de fórmulas magistrales con preparados estandarizados de cannabis.

Las entidades científicas piden que, en el tratamiento de **la epilepsia** — tanto dentro como fuera de indicación, e incluso en uso compasivo —, se priorice siempre el empleo de medicamentos aprobados y



► Acoso profesora Plentzia Borja Sainz Verdadero o Falso

ACTUALIDAD

Las mañanas de Onda Vasca

Con Txema Gutiérrez | OV

En Portada Los podcast de Txema Gutiérrez La entrevista del día El editori

LOS PODCAST DE TXEMA GUTIÉRREZ

"El arsenal terapéutico con el que contamos en Basurto para tratar trastornos de movimiento es enorme"

Visitan Las Mañanas de Onda Vasca las doctoras Mar Carmona y Begoña Huete



EN DIRECTO 14:15 - 15:00
Onda Vasca con Imanol Vilella



Buscar



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

Actualidad y Artículos | [Adictivos, Trastornos relacionados con sustancias y trastornos adictivos](#)

 Seguir 122



2



2



PUBLICAR ▾

Sociedades científicas piden priorizar los fármacos aprobados frente a las fórmulas magistrales de cannabis



Noticia | Noticia PUBLICO GENERAL |  Fecha de publicación:

17/11/2025

Artículo revisado por nuestra redacción

Explora el artículo con IA

Este octubre de 2025 ha entrado en vigor el
Decreto que regula las condiciones para la



Glosario Directorio IA Cursos Psicofármacos Trastornos Congreso Actualidad
Española de Neurología (SEN), la Sociedad Española de Neurología Pediátrica (SENEP) y la Federación Española de Epilepsia (FEDE) han reconocido el esfuerzo del Ministerio de Sanidad para facilitar el acceso a estos preparados a pacientes sin alternativas terapéuticas.



PUBLICIDAD

No obstante, recuerdan la importancia de priorizar la seguridad en personas con epilepsia. Las entidades destacan que ya existen medicamentos autorizados que contienen cannabidiol (CBD) purificado, con concentraciones precisas, estables y evaluadas mediante los procedimientos habituales de aprobación farmacéutica.

Estos fármacos cuentan con la autorización de agencias reguladoras como la EMA y la AEMPS, garantizando un balance beneficio-riesgo

favorable. De acuerdo con el... fórmulas magistrales estandar... podrán emplearse cuando no existan medicamentos

Explora el artículo con IA



Glosario Directorio IA Cursos Psicofármacos Trastornos Congreso Actualidad
Indicación o en uso compasivo—, se priorice siempre
el empleo de medicamentos aprobados y
comercializados específicamente para formas graves
de epilepsia refractaria.

Las organizaciones también advierten que diversos estudios preclínicos no han demostrado eficacia antiepiléptica en cannabinoides distintos del CBD.

En el caso del THC, incluso se ha observado un aumento del riesgo de crisis.

Por el contrario, el CBD purificado, fabricado bajo estándares farmacéuticos, sí ha demostrado eficacia en ensayos clínicos aleatorizados. Asimismo, recuerdan que el Real Decreto obliga a los profesionales sanitarios a informar a los pacientes sobre la evidencia disponible y el balance riesgo–beneficio antes de prescribir estos preparados.

Con este comunicado, **las sociedades firmantes reafirman su compromiso con la seguridad, eficacia y calidad de los tratamientos para la epilepsia, siempre en beneficio de los pacientes y sus familias.**

Explora el artículo con IA

[Portada](#) > [Secciones](#) > SANIDAD PRIVADA

HLA Montpellier aplica un tratamiento innovador para síntomas de distonía

El neurólogo Javier López del Val explica los avances en el diagnóstico y tratamiento de esta patología neurológica



Javier López del Val, neurólogo de HLA Clínica Montpellier.

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

14 NOV. 2025 10:50H

SE LEE EN [🕒 4 MINUTOS](#)

POR [REDACCIÓN MÉDICA](#)

TAGS > [NEURÓLOGOS](#) [HLA GRUPO HOSPITALARIO](#)

La distonía es un síndrome neurológico caracterizado por **contracciones musculares sostenidas** que provocan movimientos repetitivos, torsionantes o posturas anormales. Así lo explica **Javier López del Val**, especialista en Neurología de HLA Clínica Montpellier, quien subraya que la velocidad de estos movimientos puede variar, y que tienden a agravarse con la acción voluntaria, el estrés, la fatiga o la emoción, mientras que disminuyen con la relajación o el

sueño. “A medida que progresa la condición, hacen falta cada vez menos acciones específicas para que aparezca la distonía, lo que conocemos como **fenómeno de overflow o desbordamiento**, llegando incluso a posturas mantenidas”, explica el doctor.

En España, se estima que [más de 20.000 personas padecen algún tipo de distonía](#), según datos de la **Sociedad Española de Neurología** (SEN). Sin embargo, los especialistas advierten de que esta cifra podría ser superior, ya que muchos casos aún no se diagnostican correctamente debido a la **complejidad** y variedad de sus manifestaciones clínicas.

Según Javier López del Val, la distonía puede afectar en algunos casos a todo el cuerpo. Su clasificación depende de la localización y extensión del trastorno, que puede ser focal, segmentaria, multifocal o generalizada. En cuanto a su origen, **la enfermedad puede ser heredada, debido a alteraciones genéticas**; adquirida, cuando se produce por lesiones del sistema nervioso; o familiar, si existe una transmisión hereditaria. Además, su aparición puede darse **en distintas etapas de la vida**, desde la infancia hasta la edad adulta o incluso en mayores de 40 años, lo que también influye en su forma de manifestarse y evolución clínica.

El especialista destaca que [la distonía puede afectar gravemente la calidad de vida](#). “Incluso una distonía aparentemente localizada, como la de los párpados, puede impedir al paciente leer, ver televisión o cruzar un semáforo. Además, **más del 60 por cento de los casos cursan con dolor debido a la contractura muscular**”, puntualiza.

Tratamientos: la revolución de la toxina botulínica

El **uso de toxina botulínica** ha supuesto una auténtica revolución en el abordaje de la distonía. “La toxina botulínica ha reemplazado prácticamente a todas las terapias anteriores; **su aplicación precisa permite reducir las contracciones musculares anómalas** y mejorar de forma notable la calidad de vida de los pacientes”, explica el doctor.

En casos de distonías generalizadas o de gran afectación corporal, se puede recurrir a **la estimulación cerebral profunda**, un procedimiento quirúrgico reservado para situaciones en las que no es viable tratar todos los músculos afectados con toxina botulínica. En HLA Clínica Montpellier, el tratamiento de los pacientes con distonía se realiza desde **un enfoque integral y multidisciplinar**, que incluye un diagnóstico precoz, tratamiento personalizado, rehabilitación y, cuando es necesario, apoyo psicológico.

El próximo 21 de noviembre, López del Val presentará en el LXXVII **Congreso Nacional de la Sociedad Española de Neurología** (SEN) los resultados de más de **15 años de experiencia** en el tratamiento de la distonía laríngea, una forma poco frecuente en la que se contraen las cuerdas vocales. “Hemos realizado más de 700 infiltraciones en cuerdas vocales sin efectos adversos, aplicando la toxina en apenas unos minutos”, comenta.

En el ámbito de la investigación, el especialista destaca **la genética como la línea más prometedora**, con la identificación de nuevas anomalías cromosómicas relacionadas con la distonía. Además, aboga por la creación de unidades multidisciplinarias dentro de la red sanitaria nacional, en las que neurólogos, psicólogos y rehabilitadores trabajen en conjunto para ofrecer una **atención integral a los pacientes**.

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



MENÚ



NUEVO

Estas son las horas que deberías dormir para aumentar tu esperanza de vida, según el famoso cirujano Mario Alonso Puig



Estos son los motivos por los que el sueño alarga la vida según este famoso cirujano

Sin comentarios

14 Noviembre 2025

Actualizado 17 Noviembre 2025, 10:18



Sara Hormigo

Editora

Dormir bien, además de ser muy placentero es un acto fundamental y muy beneficios para la salud por varios motivos que explican desde la [Fundación Española del Corazón](#) (FEC). El sistema inmunitario trabaja mientras dormimos para **regenerarse** y luchar contra gérmenes y toxinas, lo que hace que tengamos menos probabilidades de contraer infecciones y, en consecuencia, enfermedades. También **ayuda a perder peso**, y es que el insomnio está asociado a la obesidad debido a que mientras dormimos liberamos la hormona supresora del apetito, la leptina.

PUBLICIDAD

Además, algo quizás lo hayas leído o escuchado antes, dormir también es saludable para nuestro cerebro y es que mejora la memoria porque **fortalece las conexiones neuronales**, por eso, por ejemplo, es tan importante que los niños tengan un buen descanso para poder afianzar los conocimientos del día a día que son innumerables, sobre todo, en la primera etapa de la vida.





MENÚ



NUEVO



Dormir bien también nos **protege el corazón**, y es que según comparten desde la FEC, recientes estudios dicen que “el insomnio aumenta los niveles en sangre de las hormonas del estrés, lo que aumenta la tensión arterial y la frecuencia cardíaca. Y también se asocia a un colesterol más alto”.

PUBLICIDAD

Pero, a todo esto, debemos añadir una reciente intervención del famoso cirujano [Mario Alonso Puig](#) en la cual habla sobre, **¿qué acorta la esperanza de vida?** A lo que responde: “el descuido de la dimensión corporal”.

El doctor explica cuáles son algunos de los hábitos que permite luchar con ello mencionando el **sueño nocturno**, y asegura: "Lo ideal es dormir entre siete y ocho horas", y añade en plan jocosamente: "Si uno duerme diez es porque pertenece al género de los osos".

**marioalonsopuig**

• Seguir

Audio original

**marioalonsopuig** 55 sem

¿Qué acorta la esperanza de vida? Influyen varios factores, pero uno de ellos es el descuido de la dimensión corporal.

Uno de los elementos fundamentales es el sueño nocturno. Tenemos que dormir un mínimo de 7 horas, aunque lo ideal es entre 7 y 8. En el sueño se activa el sistema de defensa del cuerpo. el sistema inmune. v se



MENÚ



NUEVO



El sistema glinfático. Mientras dormimos también liberamos hormona del crecimiento, que revitaliza los tejidos.

#Sueño #Dormir #SistemaInmune
#Bienestar #ReseteaTuMente
#MarioAlonsoPuig

37,1 mil 316

21 de octubre de 2024



El doctor Puig, además, insiste en recordar algunos de los beneficios de un buen descanso: "En el sueño se activa el sistema de defensa del cuerpo, el sistema inmune, y se limpian proteínas defectuosas tóxicas del cerebro porque también se activa el sistema glinfático. Mientras dormimos también liberamos hormona del crecimiento, que revitaliza los tejidos". Por todo ello, el doctor dice que "**el sueño alarga la esperanza de vida**".

Cómo tener una buena higiene del sueño

Ahora bien, por desgracia dormir no es algo que todos podamos hacer cuando queramos y es que son muchos los factores externos e internos que pueden perjudicar nuestro descanso.

Para poder conciliar el sueño y dormir bien toda la noche, los expertos recomiendan una buena higiene del sueño. Para ello, hay una serie de pautas que debemos tener en cuenta para **favorecer el descanso** que se pueden convertir en un ritual para antes de ir a dormir muy beneficioso.



MENÚ



NUEVO

Neurología. nos enumeraba algunos consejos para tener una buena [higiene del sueño](#), que te resumimos:

- Intentar ir a dormir siempre sobre la misma hora
- La temperatura de la habitación debe ser agradable
- Dejar los dispositivos electrónicos fuera de la habitación para evitar la luz azul que inhibe la melanina
- Acostarse temprano
- Evitar tabaco y alcohol
- Intentar ir a dormir siempre sobre la misma hora
- Cenar ligero para poder hacer la digestión antes de conciliar el sueño
- No realizar actividad física a última hora de la tarde

Fotografías | [Pexels](#) Instagram [@marioalonsopuig](#) y [marioalonsopuig.com](#)

En Tendencias | [El sueño empeora con la edad pero estos alimentos pueden ayudarte a mejorar tu descanso](#)

En Tendencias | [Si tienes la menopausia y te cuesta dormir: "Esto es lo más básico y efectivo", según una experta](#)

TEMAS — Silver sueño Expertos Longevidad Especiales



No te pierdas...

Vivía con un zumbido constante. Hasta que probó esto

Patrocinado por GAES

¡Es ahora y es en Lowi!

Patrocinado por Lowi

¿Tienes sensación de oídos tapados o presión en ellos? Descubre la solución

Patrocinado por GAES

Actualidad:

[Inicio](#)

[Sobre nosotros](#)

[Empresas amigas](#)

[Contactar](#)

Revista
plural

Inicio	Conciencia	Cultura	Empresas	Gastronomía	Lugares	Música	
Salud	Realidad Oculta	Radio Balear					

[Bienestar](#)

Último número
(114)

AL 90% DE LA POBLACIÓN ESPAÑOLA LE PREOCUPA PADECER ALGUNA ENFERMEDAD NEUROLÓGICA EN ALGÚN MOMENTO DE SU VIDA



Por [Redacción Revista Plural](#)

noviembre 2025

8

0

0

Últimos
artículos
publicados



noviembre
2025

[AL 90%
DE LA
POBLACIÓN
ESPAÑOLA
LE
PREOCUPA
PADECER
ALGUNA
ENFERMEDAD
NEUROLÓGICA
EN
ALGÚN
MOMENTO
DE SU
VIDA](#)

0
veces compartido
8
visualizaciones

**Cinco enfermedades
neurológicas —
Alzheimer, ictus,
Parkinson, ELA y**

Para seguir navegando, acepte nuestra política de privacidad

Acepto

[Política de privacidad](#)

encuentran entre las ocho enfermedades que más preocupan a la población española.

Más de 1 de cada 3 personas señalan a las demencias, y en concreto a la enfermedad de Alzheimer, como la enfermedad que más temen desarrollar en un futuro.

De acuerdo con los datos obtenidos por una encuesta realizada por la Sociedad Española de Neurología (SEN), a casi el 90% de la población española le preocupa padecer alguna enfermedad neurológica en un futuro. Además, cinco enfermedades neurológicas (Alzheimer, ictus, Parkinson, ELA y esclerosis múltiple) se encuentran entre las ocho enfermedades que, de forma espontánea, más se citan como las más preocupantes.

De hecho, el 36% de los entrevistados señala a las demencias, y especialmente al Alzheimer, como la patología —neurológica o no— que más les preocupa desarrollar en un futuro. Es la enfermedad más citada, por más de 1 de cada 3 personas, seguida del cáncer (23%), del ictus (9,5%), de la enfermedad de Parkinson (5%) y de la esclerosis lateral amiotrófica (ELA; 4%). Tras el ataque cardíaco (3%) y la diabetes (2%), otra enfermedad neurológica, la esclerosis múltiple (1,2%), se sitúa como la octava enfermedad más citada.

“Es muy destacable que más de la

noviembre
2025
[CONSEGUIR
UN
BUEN
TOMATE
NO ES
TAN
FÁCIL
COMO
PARECE](#)

noviembre
2025
[¿ES
LÍCITO
ACUDIR
A LA
CENA
DE
EMPRESA
SI
ESTÁS
DE BAJA
MÉDICA
O BAJA
POR
MATERNIDAD?](#)

noviembre
2025
[MERCADON/
COMERCIAL/
ESTE
AÑO
131.000
TONELADAS
DE
NARANJA
NACIONAL](#)

noviembre
2025
[PARADORES
Y
CASTILLA
Y LEÓN,
VENCEDORE
DEL XI
CAMPEONAT
DE
ESPAÑA](#)

enfermedades neurológicas y que, además, figuren en los primeros puestos. Pero también que el Alzheimer sea la enfermedad más citada entre todas las enfermedades que existen”, comenta el Dr. Jesús Porta-Etessam, presidente de la Sociedad Española de Neurología. “Además, el ictus es la tercera, la enfermedad de Parkinson la cuarta, la ELA la quinta y la esclerosis múltiple la octava”.

Si analizamos estos datos por sexo, al 91% de las mujeres les preocupa padecer una enfermedad neurológica, frente al 88% de los hombres. Y aunque los porcentajes son similares para cada enfermedad, sí hay una ligera mayor preocupación femenina por padecer enfermedades como el Alzheimer (38,5% vs. 32%) o el ictus (10% vs. 9%).

Por otra parte, la preocupación por desarrollar una enfermedad neurológica también aumenta según la edad de la población. Mientras que el 87% de las personas jóvenes (de 18 a 34 años) afirma preocuparse por padecer una enfermedad neurológica en el futuro, esta cifra aumenta hasta el 89,5% entre los adultos de mediana edad (35-59 años) y hasta el 94% en los mayores (más de 60 años). Analizando enfermedades concretas, y aunque los porcentajes también son similares para cada una, son los jóvenes quienes más se preocupan por padecer algún tipo de demencia en el futuro (39%); el grupo de mediana edad destaca por aludir algo más a la ELA (5%); mientras que los mayores apuntan con más frecuencia al ictus (12%).

Estos son solo algunos de los datos obtenidos por la «Encuesta poblacional sobre hábitos cerebro-saludables de la población española», realizada por la SEN a finales de 2024 entre más de 1.000 personas mayores

[COCINA](#)
[Y](#)
[REPOSTERÍA](#)

 noviembre
 2025
[HORMORT](#)
[LANZA](#)
[‘HORMORT](#)
[ZERO’](#),
[EL](#)
[PRIMER](#)
[HORMIGÓN](#)
[SOSTENIBLE](#)
[FABRICADO](#)
[ÍNTEGRAMENTE](#)
[EN](#)
[MALLORCA](#)

conjunto de la población española.

“Realizamos esta encuesta porque queríamos medir el grado de conocimiento que existe entre la población española sobre las posibles medidas de prevención de las principales enfermedades neurológicas. Sabemos que las enfermedades neurológicas, en muchas ocasiones, se pueden prevenir con hábitos saludables. Por ejemplo, hasta el 90% de los ictus y hasta el 40% de los casos de Alzheimer. Y son justo estas dos enfermedades las que más preocupan a la población. Pero, ¿la población española tiene buenos hábitos cerebro-saludables? Lamentablemente, fallamos en aspectos como la práctica regular de ejercicio, el seguimiento de la dieta mediterránea, el control de los factores de riesgo vascular, la calidad del sueño o el mantenimiento de una vida cognitiva activa. Y de todo esto hablaremos en nuestra Reunión Anual”, destaca el Dr. Jesús Porta-Etessam.

[Sociedad Nacional de Neurología.](#)

Tags: [#España](#) [#Informe](#) [#Sanidad](#)
[#Servicio Española de Neurología](#)

Previo post

[CONSEGUIR UN BUEN
TOMATE NO ES TAN
FÁCIL COMO PARECE](#)

More posts



Para seguir navegando, acepte nuestra política de privacidad

Acepto

Política de privacidad

Infórmate y mantente actualizado con nuestra newsletter

Disfruta de contenido actualizado, formaciones y mucho más con la newsletter que enviamos cada semana.

Correo Electrónico

☐ He leído y acepto la Política de Privacidad y consiento el tratamiento de mis datos personales con dicha finalidad

Suscribirme

Conócenos

Explora

Asociaciones

Actualidad

Nuestros premios

Accede al apartado personal de asociaciones ↗



Contacta con nosotros



[Política de Privacidad](#)

[Política de Cookies](#)

[Aviso legal](#)



somos pacientes

Sabemos que el riesgo de demencia se multiplica con la edad y que el envejecimiento poblacional será una realidad en apenas quince años. También sabemos, que no estamos preparados. Por eso, desde CEAFA reclamamos que el Alzheimer sea tratado como lo que es: una prioridad sociosanitaria de primer orden. No basta con que los gobiernos “tomen nota”; es hora de actuar con políticas transversales que aborden el problema en toda su dimensión.

En este contexto, **el papel del Ministerio de Sanidad es crucial**. España se enfrenta a un momento histórico: tras más de veinte años sin avances terapéuticos, la ciencia nos ofrece dos nuevos fármacos que, por primera vez, inciden directamente sobre la enfermedad. Son tratamientos que no curan, pero sí ralentizan su evolución, prolongando la autonomía y la calidad de vida. Esta innovación abre una puerta esperanzadora, pero también plantea una pregunta incómoda: **¿estamos preparados para garantizar el acceso equitativo a estas soluciones?**

- Te interesa: **Entrevista a Mariló Almagro (presidenta CEAFA): “El alzhéimer ha dejado de ser una enfermedad familiar para ser una enfermedad de la sociedad”**

Desde CEAFA, nuestra respuesta es clara y **queremos colaborar con el Ministerio para avanzar hacia estas metas, pero sin renunciar a nuestro papel reivindicativo**. Porque la defensa de los derechos de las personas afectadas nunca ha tenido tanto sentido como ahora. Por ello, exigimos medidas concretas:

Primero, **que los nuevos tratamientos se incorporen a la cartera de servicios y se autorice su reembolso**. Durante dos décadas, las personas con Alzheimer no han tenido acceso a ninguna alternativa terapéutica. Hoy, esa posibilidad existe, pero no puede quedar restringida a un 5% de pacientes, como advierte la Sociedad Española de Neurología. No podemos permitir que argumentos economicistas frenen esta oportunidad. No hablamos de gasto, sino de inversión: por cada euro invertido en tratamiento, retornan cuatro. Ralentizar la evolución del Alzheimer durante 18, 36 o 48 meses significa retrasar la dependencia y reducir el coste de recursos sociosanitarios más complejos. Es una cuestión de justicia y de eficiencia.

Segundo, **que estos tratamientos lleguen a todas las personas que cumplan los criterios, sin importar el lugar donde vivan**. La equidad no puede depender del código postal. El Consejo Interterritorial del Sistema Nacional de Salud debe garantizar un acceso homogéneo en todo el país. Tras veinte años sin opciones, quienes sufren Alzheimer merecen esta consideración, y quienes legislan tienen la responsabilidad de hacerlo posible.

Tercero, **que se introduzcan cuanto antes las nuevas herramientas diagnósticas aprobadas por la FDA.**

Estas tecnologías no invasivas, de bajo coste y alta eficacia, permiten identificar la enfermedad en fases tempranas, cuando la intervención es más efectiva. Democratizar su uso en la práctica clínica habitual no solo mejorará la calidad de vida, sino que reducirá el infradiagnóstico, que hoy alcanza el 40% de los casos. Diagnosticar antes significa intervenir antes, prolongar la autonomía y reducir el impacto económico y emocional.

Apelamos a las Comunidades Autónomas: deben asumir su responsabilidad para garantizar que los tratamientos estén disponibles en todos los territorios. La descentralización no puede ser sinónimo de desigualdad. Es el momento de invertir en infraestructuras y recursos humanos para que los servicios autonómicos estén preparados. Estas inversiones serán rentables a corto y medio plazo, pero, sobre todo, serán rentables en términos de dignidad y derechos.

Cuarto, **CEAFA pide un cambio cultural que supere la idea de que “nada se puede hacer” ante el Alzheimer.** Aunque existen herramientas y avances, el acceso al diagnóstico sigue siendo lento por desconocimiento o falta de tiempo. Las Sociedades Médicas deben liderar este cambio, con pacientes y asociaciones como aliados, ya que el diagnóstico temprano permite que las personas participen en decisiones sobre su tratamiento y cuidados.

Investigación para avanzar y reducir desigualdades

CEAFA reclama mantener el impulso investigador para mejorar tratamientos y desarrollar nuevas opciones, tras décadas sin innovación significativa. Los recientes avances son un estímulo para seguir invirtiendo recursos y evitar desigualdades en el acceso. El movimiento asociativo debe ser clave para generar conciencia social y garantizar que España no pierda esta oportunidad.

Por último, en la lucha contra el Alzheimer todos somos necesarios. Máxime ahora que estamos viviendo un momento histórico en el que hemos de dejar huella y ayudar a que los resultados de la investigación se hagan realidad retrasando meses la evolución de la enfermedad, prolongando los periodos de calidad de vida y autonomía de las personas y contribuyendo al sostenimiento de los sistemas social y sanitario.

Por Jesús Rodrigo Ramos, director ejecutivo de CEAFA



Noticias relacionadas



«Solicitar el colesterol total en...

Montserrat Chimeno (SEMI):
«Nadie como...

L
€

13 NOVIEMBRE, 2025

ARTÍCULOS

06 NOVIEMBRE, 2025

ARTÍCULOS

0





Última Información

Ana Perez

[Principios Activos \(/noticias-principios-activos-1\)](#) [Alertas \(/noticias-alertas-1\)](#) [Problemas Suministro \(/noticias-problemas-suministro-1\)](#)
[Actualización monografías Principios Activos \(/noticias-atmodificados-1\)](#) **[Noticias \(/noticias-generales-1\)](#)**

Al 90% de la población española le preocupa padecer alguna enfermedad neurológica en algún momento de su vida

VADEMECUM - 17/11/2025 ESTUDIOS Y ENSAYOS CLÍNICOS (/busqueda-noticias-categoria_43-1)

Más de 1 de cada 3 personas señalan a las demencias, y en concreto a la enfermedad de Alzheimer, como la enfermedad que más temen desarrollar en un futuro.



De acuerdo con los datos obtenidos por una encuesta realizada por la Sociedad Española de Neurología (SEN), a casi el 90% de la población española le preocupa padecer alguna enfermedad neurológica en un futuro. Además, cinco enfermedades neurológicas (Alzheimer, ictus, Parkinson, ELA y esclerosis múltiple) se encuentran entre las ocho enfermedades que, de forma espontánea, más se citan como las más preocupantes.

De hecho, el 36% de los entrevistados señala a las demencias, y especialmente al Alzheimer, como la patología –neurológica o no– que más les preocupa desarrollar en un futuro. Es la enfermedad más citada, por más de 1 de cada 3 personas, seguida del cáncer (23%), del ictus (9,5%), de la enfermedad de Parkinson (5%) y de la esclerosis lateral amiotrófica (ELA; 4%). Tras el ataque cardiaco (3%) y la diabetes (2%), otra enfermedad neurológica, la esclerosis múltiple (1,2%), se sitúa como la octava enfermedad más citada.

“Es muy destacable que más de la mitad de las ocho enfermedades más señaladas por los encuestados sean enfermedades neurológicas y que, además, figuren en los primeros puestos. Pero también que el Alzheimer sea la enfermedad más citada entre todas las enfermedades que existen”, comenta el Dr. Jesús Porta-Etessam, presidente de la Sociedad Española de Neurología. “Además, el ictus es la tercera, la enfermedad de Parkinson la cuarta, la ELA la quinta y la esclerosis múltiple la octava”.

Si analizamos estos datos por sexo, al 91% de las mujeres les preocupa padecer una enfermedad neurológica, frente al 88% de los hombres. Y aunque los porcentajes son similares para cada enfermedad, sí hay una ligera mayor preocupación femenina por padecer enfermedades como el Alzheimer (38,5% vs. 32%) o el ictus (10% vs. 9%).

Por otra parte, la preocupación por desarrollar una enfermedad neurológica también aumenta según la edad de la población. Mientras que el 87% de las personas jóvenes (de 18 a 34 años) afirma preocuparse por padecer una enfermedad neurológica en el futuro, esta cifra aumenta hasta el 89,5% entre los adultos de mediana edad (35-59 años) y hasta el 94% en los mayores (más de 60 años). Analizando enfermedades concretas, y aunque los porcentajes también son similares para cada una, son los jóvenes quienes más se preocupan por padecer algún tipo de demencia en el futuro (39%); el grupo de mediana edad destaca por aludir algo más a la ELA (5%); mientras que los mayores apuntan con más frecuencia al ictus (12%).

Estos son solo algunos de los datos obtenidos por la «Encuesta poblacional sobre hábitos cerebro-saludables de la población española», realizada por la SEN a finales de 2024 entre más de 1.000 personas mayores de 18 años, elegidas para que los resultados fueran extrapolables al conjunto de la población española. El informe completo, con todos los datos obtenidos en esta encuesta, se presentará el miércoles 19 de noviembre, en la 77ª Reunión Anual de la SEN, y se podrá seguir de forma online, a partir de las 10 horas, en: <https://reunion.sen.es/rueda-de-prensa> (<https://sen.us20.list-manage.com/track/click?u=1b0de058ed4640f2752895dae&id=5682a1e817&e=f7cee30439>).

“Realizamos esta encuesta porque queríamos medir el grado de conocimiento que existe entre la población española sobre las posibles medidas de prevención de las principales enfermedades neurológicas. Sabemos que las enfermedades neurológicas, en muchas ocasiones, se pueden prevenir con hábitos saludables. Por ejemplo, hasta el 90% de los ictus y hasta el 40% de los casos de Alzheimer. Y son justo estas dos enfermedades las que más preocupan a la población. Pero, ¿la población española tiene buenos hábitos cerebro-saludables? Lamentablemente, fallamos en aspectos como la práctica regular de ejercicio, el seguimiento de la dieta mediterránea, el control de los factores de riesgo vascular, la calidad del sueño o el mantenimiento de una vida cognitiva activa. Y de todo esto hablaremos en nuestra Reunión Anual”, destaca el Dr. Jesús Porta-Etessam.

Fuente:

Sociedad Española de Neurología.

Enlaces de Interés

Entidades:

[Sociedad Española de Neurología \(SEN\) \(/busqueda-noticias-entidad_1445-1\)](#)

[volver al listado \(/noticias-generales-1\)](#) [siguiente \(noticia_694522\)](#)