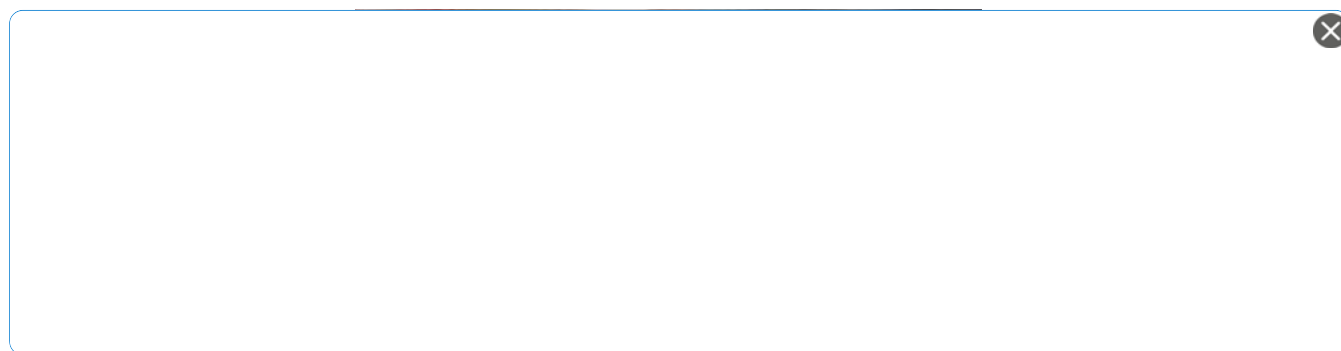




Los efectos en tu cuerpo cuando tomas magnesio y melatonina juntos: así afecta a tu sueño





Los efectos de estos suplementos para dormir. / Pixabay/lchigo121212

ACTUALIDAD NOTICIA 20 nov 2025 - 18:00



INES GUTIÉRREZ

La melatonina es una hormona que el cuerpo produce y cada vez hay más personas que la combinan con el magnesio para dormir mejor.

El uso de melatonina se asocia en el largo plazo a un riesgo un 90% mayor de fallo cardíaco

Una gran parte de la población en España tiene **problemas para conciliar el sueño**, de hecho, según datos recogidos por la Sociedad Española de Neurología, podía ser casi la mitad. Es habitual tener dificultades para quedarse dormido o **despertarse en numerosas ocasiones a lo largo de la noche**, lo que hace que el sueño no sea de calidad.

No es raro que las personas que pasan por ello **busquen soluciones que puedan ayudarles** a dejar ese problema atrás y les ayuden a descansar. Algunos de ellos optan por tomar suplementos como la melatonina, pero ¿qué pasa si tomas también magnesio? ¿Cómo reacciona el cuerpo y cómo afecta a tu sueño?

¿Combinar magnesio y melatonina favorece el sueño?





La melatonina se vende sin receta para ayudar a mejorar el sueño. / Getty Images



0:01 / 0:15

Tanto la **melatonina como el magnesio son suplementos que suelen tomarse para favorecer el sueño**. Lo más habitual es que quienes los necesitan para poder mejorar sus horas de descanso opten por uno u otro, pero cada vez es más frecuente tomar los dos juntos, lo que hace que surjan muchas dudas sobre la idoneidad de hacer esto y las consecuencias que puede tener para el cuerpo y para el sueño.



Palabra oculta

¿Serás capaz de adivinar la palabra escondida?

EMPIEZA A JUGAR

No hay demasiados estudios que puedan **ayudarnos a afirmar que esta combinación es la mejor** para mejorar el sueño, aunque los que existen sí que

apuntan en esta dirección, señalando ligeras mejoras. Se cree que es la manera en la que interactúan el magnesio y la melatonina lo que proporciona estos resultados. **"La cantidad de magnesio que se consume puede afectar la eficacia con la que se sintetiza la melatonina"**, explicó para *Health* la doctora y coordinadora del programa de doctorado en fisiología aplicada y nutrición de la Universidad de Memphis, Marie van der Merwe.

NOTICIA DESTACADA



La doctora Sara Marín: "No te duermas después de las once, dormir mal altera el sistema inmune y el estado de ánimo"

Cada vez es más frecuente encontrar **suplementos que combinan ambas**. La melatonina es una hormona que nuestro cuerpo produce de manera natural y sus niveles son más elevados durante la noche, por lo estos suplementos podrían favorecer el sueño; el **magnesio se emplea para relajar los músculos** y mejorar el estado de ánimo.

Newsletter Curarse en salud

Jorge García, nuestro experto en Salud, comparte cada lunes consejos de alimentación, rutinas de ejercicio y novedades sobre cómo cuidar tu cuerpo y mente.

Introduce tu correo electrónico

RECIBIR EDICIÓN

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

Ella misma apunta que es necesario seguir investigando este tema para poder tener mayores certezas, pero también quiso destacar que **no es necesario tomar ambos suplementos a la vez** para que resulten efectivos y que es una buena solución tomar el magnesio por la mañana y la melatonina antes de acostarse, para aprovechar mejor los efectos de ambos.

Beneficios y riesgos de ambas para el sueño



Melatonina y magnesio para dormir. / Pixabay/xiangying_xu

El consumo de suplementos de magnesio y melatonina de forma conjunta para favorecer el sueño cada vez es más frecuente, pero no conviene perder de vista que esto **no debe ser una solución permanente en caso de insomnio o problemas a largo plazo**. Estos suplementos tienen ciertos beneficios, pero también algunos riesgos asociados que no siempre se conocen.

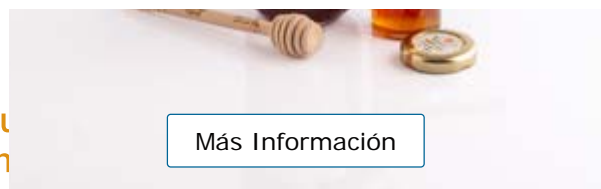
Mientras que el magnesio parece ayudar a reducir la tensión muscular, podría **tener efectos** por todo si se toma en cantidades poco adecuadas. Náuseas o calambres abdominales, también **medicamentos pierdan eficacia o tengan efectos**. De tomarlo es importante consultar con el médico.



NOTICIA DESTACADA



Una psicóloga experta en su
cuatro horas: "Es similar a h



Más Información

La melatonina es una hormona que el cuerpo produce naturalmente, se encarga de **regular nuestro reloj interno y ritmos circadianos**, se encarga de regular cuándo nos dormimos y cuándo nos despertamos. Mientras que el magnesio puede tardar un tiempo en comenzar a hacer efecto, la **melatonina es inmediata**, funciona tan pronto como se toma haciendo que se pueda conciliar el sueño más rápido y favoreciendo la regulación de los horarios de sueño, pero también tiene sus riesgos.

No se recomienda en el caso de niños o personas con demencia, puede interactuar con algunos medicamentos, como antibióticos o píldoras anticonceptivas, y sus efectos a largo plazo todavía no están muy claros. Antes de optar por tomar suplementos de este tipo siempre es mejor **consultar con un especialista**, porque aunque se tome como tal, no son pastillas para dormir, sino que ayudan a regular las funciones de cuerpo.

NOTICIA DESTACADA



Reme Navarro, nutricionista: "Dormir del lado izquierdo favorece la liberación de la acidez estomacal y mejora la circulación"

En ocasiones es necesario hacer otros **cambios en nuestro estilo de vida** para lograr que nuestro sueño mejore a largo plazo, como regular nuestros horarios, hacer más ejercicio, cambiar nuestra alimentación y la hora a la que cenamos e incluso alejarnos de pantallas antes de dormir.

Referencias

Melatonina. (s. f.). Mayo Clinic. <https://www.mayoclinic.org/es/drugs-supplements-melatonin/art-20363071>

Te puede interesar

- Miguel Ángel Aguilar: "Ni el peor enemigo de Franco le hubiera diseñado una muerte tan cruel y dolorosa"
- ¿Adiós a los implantes? Japón encuentra un fármaco capaz de regenerar los dientes y va a la cabeza a cerdos humanos

uentes y ya lo aplica a seres humanos

- ¿Cómo se activa la baliza V16? Pasos a seguir

Magnesio en la dieta: MedlinePlus enciclopedia médica. (s. f.). <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/002423.htm>

Conforme a los criterios de



The Trust Project

¿Por qué confiar en nosotros?

Elche vs Real Madrid en el Martínez Valero solo con M+

Suscríbete por 9,99€/mes y no te pierdas el choque entre el Elche y el Real Madrid del domingo 23. Únete al equipo Movistar Plus+, estás convocado para el partidazo. Te vas a ...

Movistar Plus | Patrocinado

Subscríbete

Senator Gandia

Senator Gandia

Booking.com | Patrocinado

Reserva ahora

Black Week 0,0 de Hyundai

Este mes, toda la gama de Hyundai con 0% TAE. ¡0 intereses, 0 preocupaciones!

Hyundai España | Patrocinado

Estas joyas venidas del océano son regalos de Navidad únicos

Navidad | Patrocinado

Transforma los tesoros del mar en regalos de Navidad mágicos

Navidad | Patrocinado

Kia Sportage. Diseño evocador a tu alcance.

Desarrollado sobre una base de arquitectura nueva, con un enfoque en el diseño centrado en

afabaix.org

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

3-4 minutos

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

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.

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.**

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.

Estela Nieto

<https://www.consalud.es/pacientes/al-90-de-los-espanoles-les-preocupa-por-padecer-enfermedades-neurologicas.html>

Un estudio vincula dolor crónico, su extensión y la depresión con mayor probabilidad de hipertensión.

19 de noviembre de 2025 a las 10:24 p. m.



 **Escuchar artículo**

 **Seguinos en Google** y **descubrí más contenidos como este**

[[Ni manzana ni naranja: la fruta ideal para comer a la noche que reduce el cortisol y ayuda a dormir mejor](#)]

[[La hipertensión ya no se debe solo a la sal: los científicos identificaron un nuevo factor clave](#)]



El dolor crónico sería la clave para predecir una enfermedad muy extendida, según un estudio neurológico

Un estudio reciente publicado en la revista *Hypertension* examina la **relación entre el dolor crónico y el riesgo de hipertensión**. Los investigadores analizaron más de 200.000 registros y encontraron que la extensión y la localización del dolor influyen en la probabilidad de desarrollar presión alta, así como la coexistencia de trastornos del [estado de ánimo](#).

> **MIRÁ TAMBIÉN:** Qué es el virus de Marburgo, la enfermedad que se detectó en 9 personas de África y preocupa a la OMS

Desde la Clínica Universidad de Navarra recuerdan la definición aceptada: “Es una condición médica que se caracteriza por la **presencia de un dolor persistente que se extiende más allá del período normal de curación, generalmente por un periodo superior a tres meses**”. También advierten sobre su impacto en la vida diaria y el ánimo.

Dolor crónico, hipertensión y depresión

Según la Sociedad Española de Neurología, **más del 30% de la población sufre algún tipo de dolor**, con mayor incidencia entre los 45 y 54 años y un 60% de casos en mujeres. Además, **alrededor del 18% padece dolor crónico** y más del 5% lo sufre a diario, cifras que llaman a la atención sanitaria.

El trabajo encontró una relación clara entre la extensión del dolor y la hipertensión: **quienes reportaban dolor en todo el cuerpo mostraron el mayor aumento de riesgo**. En concreto, el dolor generalizado elevó el riesgo en un 74%, el abdominal en un 43%, las migrañas en un 22% y el dolor de cuello o hombro en un 19%.

Jill Pell afirmó: "Tener dolor crónico hacía que las personas fueran más propensas a tener depresión y **tener depresión hacía que fueran más propensas a tener hipertensión**. Esto sugiere que la detección temprana y el tratamiento de la depresión en las personas con dolor **podría ayudar a reducir el riesgo de desarrollar hipertensión**".

➤ **MIRÁ TAMBIÉN:** Qué es el chancro, la lesión que indica una enfermedad sexual

Cómo prevenir el dolor crónico

Expertos recomiendan medidas para reducir la probabilidad de dolor crónico: **postura adecuada, sillas y almohadas ergonómicas, ejercicio de bajo impacto para fortalecer soporte muscular, dieta rica en antioxidantes, mantener peso saludable y rutina de sueño regular**. También aconsejan reducir el estrés y alternar actividad con descanso para evitar sobrecargas en articulaciones y [columna](#).

Los investigadores insisten en la necesidad de que los equipos de salud incorporen la **evaluación del dolor y del estado de ánimo en controles rutinarios**, porque tratar la depresión en pacientes con dolor podría ser una vía para frenar la aparición de hipertensión. La detección temprana y la intervención multidisciplinaria son claves para mejorar pronóstico y calidad de vida.

También te puede interesar

➤ **MIRÁ TAMBIÉN:** Qué es el hígado graso, la enfermedad silenciosa que avanza sin síntomas pero que puede ser mortal

➤ **MIRÁ TAMBIÉN:** Confirman que el virus del beso es el responsable de la enfermedad de lupus

➤ **MIRÁ TAMBIÉN:** Cuando la grasa se convierte en enfermedad: qué es el lipedema y la nueva esperanza que ofrece la ciencia

Temas Relacionados

Salud



Escuchar

Mirar



Los neurologos recuerdan que el 90% de los ictus y el 40% de los diagnósticos de alzheimer son evitables





Una mujer pasa por una lustración del cerebro. ENRIC FONTCUBERTA

Alfonso Torices

Madrid • 20.11.2025 | 06:00. Actualizado:20.11.2025 | 06:00

Las dolencias cerebrales, como el alzhéimer, el ictus o el párkinson, son las enfermedades que más preocupan padecer a los españoles, pero al tiempo más de la mitad de la población de nuestro país descuida de forma cotidiana la gran mayoría de los hábitos de vida que previenen y alejan su aparición y que en muchas ocasiones incluso permiten evitarlas. La evidente contradicción queda constatada en el estudio realizado por la Sociedad Española de Neurología (SEN), que busca testar el grado de cumplimiento por los españoles de los hábitos saludables clave para proteger la salud cerebral y prevenir las principales patologías neurológicas.

El resultado es que menos de la mitad de los ciudadanos tienen rutinas vitales que evitan los factores de riesgo clave para desarrollar patologías cerebrales. Los neurólogos alertan de que estamos ante una realidad «preocupante», pues recuerdan que el 90% de los casos de ictus y el 40% de los diagnósticos de alzhéimer, dos de las principales causas de discapacidad y muerte en España, podrían evitarse con hábitos cerebrosaludables como la práctica de ejercicio físico y mental regular, una dieta sana, una vida social activa, el respeto del sueño y el control de la tensión arterial, que son justo las costumbres que la mayoría no cuida.

La investigación constata notables carencias de ejercicio tanto mental como físico. El 35% dedica poco o ningún tiempo a la semana a estimular el cerebro con actividades como lectura, crucigramas, juegos de mesa, pintura o manualidades y el 60% dice no haber aprendido nada en el último año y haber leído menos de tres libros. El sedentarismo es también la característica que más define a los españoles, con solo un 37% que hace al menos tres horas de ejercicio a la semana y con la mitad que pasa más de seis horas sentado al día. La hipertensión o la diabetes son notables factores de riesgo para la salud mental, pero el 40% nunca se controla la primera y más de la mitad no realiza análisis anuales para detectar la segunda. Algo parecido ocurre con la dieta. La mitad de la población no consume las raciones recomendadas ni de fruta ni de pescado, un tercio apenas toma verduras, pero una cuarta parte come bollería industrial a diario. A ello se une un alto consumo de tóxicos: un 11% bebe alcohol a diario y un 15% fuma.

Otro de los factores de riesgo es no tener un sueño de calidad. Más de la mitad duerme menos de siete horas y un 50% no tiene un descanso reparador. A ello se unen las cada vez mayores tasas de soledad no deseada, que castiga el cerebro con el aislamiento social, y un abuso de las horas diarias enganchados a todo tipo de pantallas y de redes sociales, que reduce la capacidad de concentración, atención y aprendizaje, que en horario nocturno dificulta el sueño y que, sobre todo en edades infantiles, está favoreciendo los trastornos mentales. El chequeo concluye subrayando otros hábitos perniciosos como la muy escasa protección del cerebro ante accidentes, como lo indica que casi la mitad de los españoles no usa de forma habitual casco ni cuando montan en bici.

Sigue a **Diario de León** en [Google Discover](#) y a través del [canal de WhatsApp](#).

EN: SALUD SALUD MENTAL ALZHEIMER EJERCICIO FÍSICO NEUROLOGÍA

Ver comentarios

Te puede interesar

45 mujeres quieren tener citas en Sevilla

Más de 3200 mujeres maduras ya están en línea. ¡Chatea ahora!

JapansDates España | Patrocinado

Black Friday hasta 30% dto. ¡Oferta limitada!

Beneficiate de hasta un 30% dto. accediendo o dándote de alta a nuestro programa Riu Class, y viaja a los destinos de playa más paradisíacos o a las ciudades más fascinantes.

RIU Hotels & Resorts | Patrocinado

Obtén ofertas

Sólo el 1% puede terminar [Juega]

Con Hero Wars, cada batalla es una aventura. Descubre docenas de héroes y cientos de jefes. Juega gratis hoy.

Hero Wars | Patrocinado

Juega ahora

Domina los desafíos de Hero Wars

Hero Wars te espera con desafíos épicos y decenas de héroes para mejorar. Comienza tu aventura ahora.

Hero Wars | Patrocinado

Juega ahora

¡La prostatitis ya no es un problema! Prueba este truco por la noche.

Blackmaca | Patrocinado

Sevilla: Mira el valor de tu vivienda (Échale un vistazo)

infoprohelp | Patrocinado

El tiempo ideal para visitar las soleadas islas y las costas españolas.



Doctor y paciente - Pexels

Esta es la mayor preocupación médica que el 90 % de la población tendrá en algún momento de su vida

Estos son solo algunos de los datos obtenidos por la encuesta poblacional sobre hábitos cerebro-saludables en España

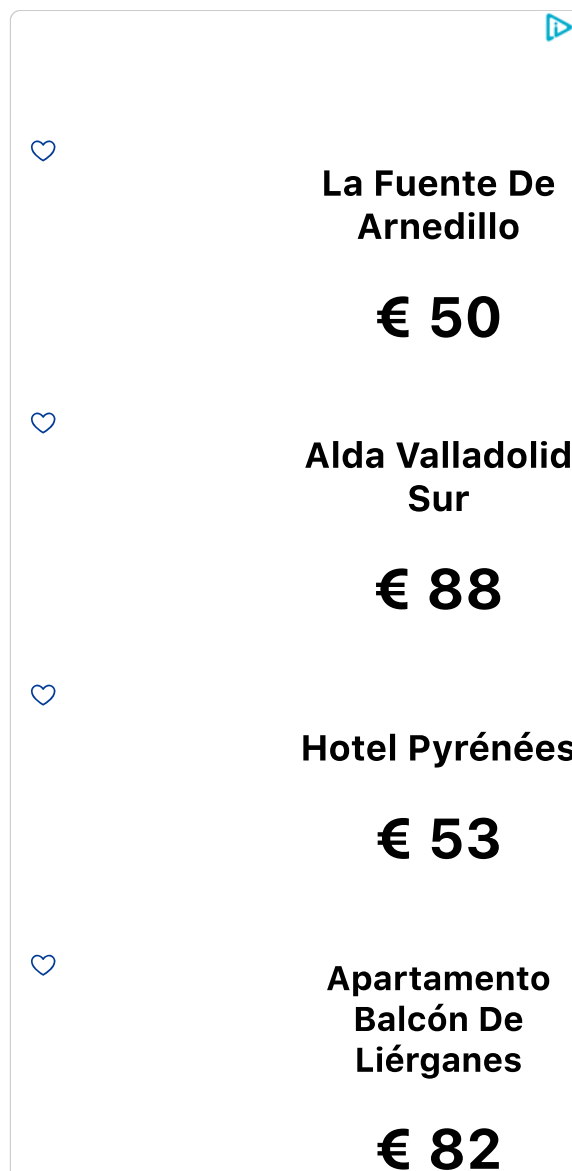


María Fernández

Madrid - 21 nov. 2025 - 04:30



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**.



La Fuente De Arnedillo	€ 50
Alda Valladolid Sur	€ 88
Hotel Pyrénées	€ 53
Apartamento Balcón De Liérganes	€ 82

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.

La resistencia a los antibióticos podría acabar con la vida de más del 65 % de los mayores de 70 años en 2025

El Debate 

más señaladas por los encuestados sean afecciones neurológicas y que, además, figuren en los primeros puestos. También considera «muy destacable» que **el alzhéimer sea la enfermedad más citada** entre todas las enfermedades que existen. 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 la enfermedad del 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.

En este sentido, el doctor Jesús Porta-Etessam asegura que realizaron esta encuesta porque querían medir «el grado de conocimiento que existe» entre la

ocasiones, se pueden prevenir con hábitos saludables. Por ejemplo, subraya el experto, hasta el 90 % de los ictus y hasta el 40 % de los casos de alzhéimer. Este dato es revelador, ya que son las dos enfermedades 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», concluye el presidente de la SEN.



Dormir poco y el exceso de azúcar perjudica la salud - Cedida

Dos hábitos diarios que dañan la salud tanto como fumar, según el doctor Rojas

[Cuatro reglas básicas y sencillas para conciliar el sueño](#)

[Por qué algunas personas necesitan tomar dulce a todas horas](#)



Paloma Santamaría

Madrid - 20 nov. 2025 - 04:30



E

l Dr. **Aurelio Rojas** explica en un vídeo en TikTok las dos cosas que hacemos todos los días y son para nuestro organismo tan perjudiciales como el tabaco: El primero de ellos es comer más del doble de la cantidad de **azúcar** diario

en los ingredientes. Nada de lo que viene envasado en un paquete es bueno para ti».



«El segundo, –afirma el cardiólogo– es increíble porque a todos nos parecen normal y es un factor que casi triplica el riesgo de infarto y es **dormir menos de seis horas al día**» El médico afirma que «sacrificar tu descanso no solo destroza tu corazón, sino también tu metabolismo, tu cerebro y tu sistema inmune que te defiende de las infecciones y el cáncer».

Azúcar y sueño

Los especialistas advierten que el impacto del azúcar depende tanto del tipo como de la cantidad que se ingiera.

En un artículo, expertos de la Universidad de Alabama en Birmingham (UAB) explicaban que el consumo de azúcar influye en el cuerpo y en la mente de diversas maneras. Para comprender estos efectos, destacan la necesidad de diferenciar entre **azúcares refinados** –presentes en caramelos, productos procesados, salsas o pan– y los **azúcares naturales** como la fructosa y la glucosa, presentes en frutas y verduras y consideradas opciones más saludables.

El azúcar es un tipo de carbohidrato que proporciona dulzor y energía

El azúcar presente de forma natural en numerosos alimentos como frutas y verduras, aporta energía y nutrientes esenciales como vitaminas y minerales. Consumido en cantidades moderadas no debería representar un riesgo para la salud.

Según explica la doctora **Sofía Beas**, profesora adjunta del Departamento de Neurobiología de la Universidad de Alabama en Birmingham, «el azúcar puede afectar a la función cerebral debido a su influencia en los niveles de glucosa, un tipo de azúcar que sirve como principal fuente de energía del cerebro» y añade: «A medida que consumimos azúcar, la glucosa ingresa en nuestro torrente sanguíneo, lo que hace que las células extraigan la glucosa para usarla como **combustible y energía**».

Boticaria García explica la regla del 3-4-3 para elegir los mejores yogures del supermercado

Azúcar refinado

El azúcar de los caramelos y otros alimentos azucarados es un tipo de azúcar refinado. Este tipo está muy concentrado, **carece de cualquier tipo de nutriente** y el cuerpo lo absorbe rápidamente. Beas afirma que esto hace que los niveles de azúcar en sangre se disparen y luego bajen rápidamente, lo que provoca hipoglucemia, a menudo denominada «bajón de azúcar», que puede causar fatiga, irritabilidad, ansiedad o cambios de humor. Asimismo, Beas explicó que «el consumo excesivo de azúcar a lo largo del tiempo puede derivar en problemas como la resistencia a la insulina, que está vinculada al deterioro cognitivo y a un mayor riesgo de padecer Alzheimer».

Tres cenas que te ayudan a dormir mejor, según el nutricionista Mario Ortiz

Paloma Santamaría 

Dormir poco o mal

Dormir poco o mal también tiene sus riesgos y es que dormir es esencial para mantener una **buena salud física, mental y emocional**. Según la Sociedad Española de Neurología, menos del 50 % de la población española duerme las horas recomendadas y uno de cada tres adultos se despierta con la sensación de no haber tenido un sueño reparador.

Un estudio reciente publicado en *Neurology*, reveló que las personas con **insomnio crónico** pueden experimentar un deterioro más acelerado de la memoria y de las habilidades cognitivas con el paso de los años, junto con cambios cerebrales visibles en estudios de neuroimagen. «El insomnio no solo influye en cómo te sientes al día siguiente, también puede tener efectos a largo plazo sobre la

factor que contribuya a futuros **problemas cognitivos**».



Dormir poco y el exceso de azúcar perjudica la salud

Dos hábitos diarios que dañan la salud tanto como fumar, según el doctor Rojas

Cuatro reglas básicas y sencillas para conciliar el sueño
Por qué algunas personas necesitan tomar dulce a todas horas



Paloma Santamaría

20 nov. 2025 - 04:30

El Dr. **Aurelio Rojas** explica en un vídeo en TikTok las dos cosas que hacemos todos los días y son para nuestro organismo tan perjudiciales como el tabaco: El primero de ellos es comer más del doble de la cantidad de **azúcar** diaria recomendada: «Tienes que saber que el 80 % del azúcar que comes al día está oculto en los alimentos procesados que compras en el súper. Así que revisa siempre los azúcares añadidos en los ingredientes. Nada de lo que viene envasado en un paquete e

«El segundo, –afirma el cardiólogo– parecen normal y es un factor que es **dormir menos de seis horas**. «sacrificar tu descanso no solo daña tu metabolismo, tu cerebro y tu siste



Síguenos en Google

Síguenos y sé el primero en acceder a nuestras noticias más relevantes.

Seguir



Síguenos en Google

Síguenos y sé el primero en acceder a nuestras noticias más relevantes.

Seguir



Compartir

-  Copiar enlace
 -  Correo electrónico
 -  Whatsapp
 -  Whatsapp
 -  Facebook
 -  X (Twitter)
 -  Telegram
 -  LinkedIn
- Herramientas



Síguenos en Google

Síguenos y sé el primero en acceder a nuestras noticias más relevantes.

Seguir



Las 9 infusiones que te pueden ayudar a combatir el insomnio y dormir bien

¿Tienes **problemas para dormir**? Hay algunas infusiones que te pueden ayudar a combatir el insomnio y a conseguir un sueño de calidad si las incluyes en tu rutina de noche.

TRESB @tresbcom

Actualizado Jueves, 20 noviembre 2025 - 00:02



Vida Saludable 9 infusiones que te ayudarán con los gases y las molestias que provocan

Vida Saludable La infusión que te ayudará con los problemas de estómago y que además es antiinflamatoria

Vida Saludable Cola de caballo: beneficios, propiedades, contraindicaciones y cómo prepararla en infusión

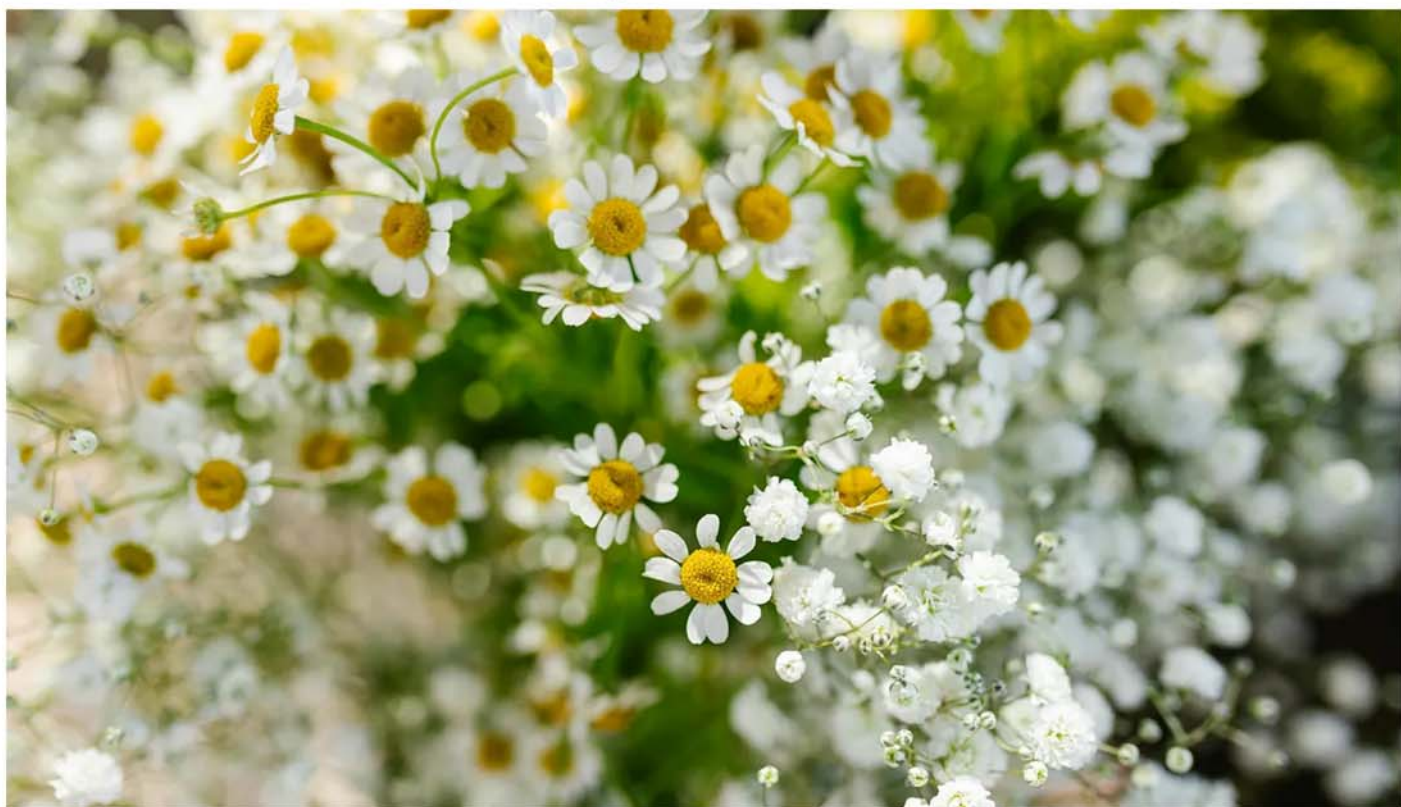
Según la **Sociedad Española de Neurología (SEN)**, "más de **4 millones** de españoles padecen algún tipo de **trastorno del sueño** crónico y grave". **Dormir bien** no es un lujo, sino una **necesidad**. Y es que un **descanso inadecuado** puede afectar al **ánimo**, la **concentración**, el **sistema inmunológico** o el **metabolismo**. Hay algunas cosas que pueden ayudarte a **dormir mejor**, como seguir una **dieta equilibrada**, hacer [ejercicio físico](#) o tomar **infusiones**.

Existen algunas infusiones que, gracias a sus **propiedades relajantes**, pueden ayudar a **combatir el insomnio** y dormir bien si las incluyes en tu **rutina de noche**. Además, se trata de una **alternativa natural** que no crea adicción y que puede tener otros **beneficios** para la **salud**. Aquí te presentamos algunas de las que puedes tomar para disfrutar de un **mejor descanso**.

PUBLICIDAD



Infusión de manzanilla, una gran aliada para dormir bien



VIDA SALUDABLE



Manzanilla. PEXELS

La **infusión de manzanilla** es una de las más populares y una gran aliada para dormir bien, ya que ayuda a **tranquilizarse**. "Se ha utilizado durante siglos para tratar la **ansiedad**, el **insomnio** y aliviar el **estrés**", apuntan desde la marca de té e infusiones **Replantea**. Además, también ayuda a cuidar la [salud digestiva](#).

Combate el insomnio con la valeriana



Valeriana. PEXELS

Para combatir el insomnio también puedes tomar **valeriana**. Contiene compuestos, como el **ácido valerénico**, que puede reducir la excitación del **sistema nervioso**. De este modo, ayuda a que la **mente se calme** y a que el cuerpo entre en un estado más **propicio para dormir**. Por otro lado, esta infusión ayuda a calmar los **dolores menstruales**.

Con una infusión de melisa conciliarás mejor el sueño



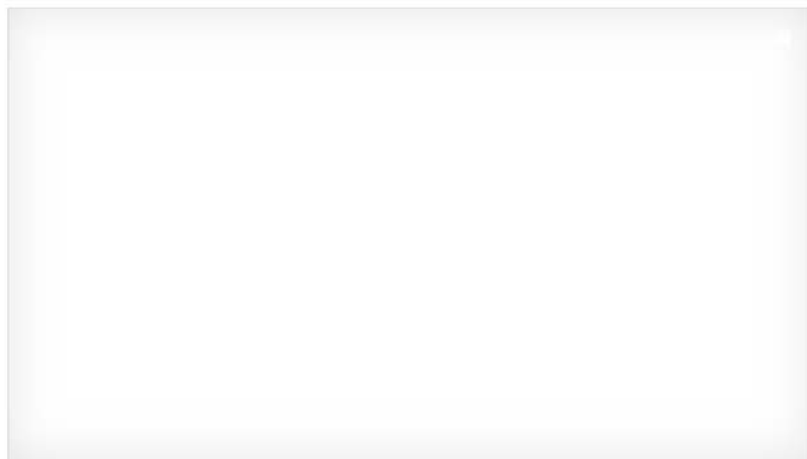
VIDA SALUDABLE



Melisa. PIXABAY

Además de por su **aroma cítrico**, la **melisa** (también llamada **toronjil**) destaca por sus **propiedades relajantes**, por lo que con una infusión de esta planta conciliarás mejor el sueño. "Su **efecto sedante** ayuda a **facilitar el sueño**, favoreciendo un **estado de relajación** previo al **descanso**", recalcan desde la farmacia online **Atida**. Asimismo, puede aliviar **molestias digestivas**.

PUBLICIDAD



Alivia los problemas de insomnio con la lavanda



VIDA SALUDABLE



Lavanda. PEXELS

La **lavanda** no es solo una planta con un **aroma delicioso**, sino que en infusión te puede servir para aliviar tus **problemas de insomnio**. "Puede **reducir el tiempo** que tardas en dormirte y ayudarte a dormir mejor", revelan desde el centro médico **Clínica Mayo**. Por otra parte, también se utiliza para calmar los **dolores de cabeza**.

La pasiflora ayuda a dormir más y mejor



Pasiflora. PEXELS

"La **pasiflora** contribuye a aumentar el **tiempo total** de sueño y a **mejorar su calidad**, ayudando a sentirse más **descansado** y con **mayor energía** durante el día", explican los expertos de **Atida**. Contiene **flavonoides**, que pueden reducir la **excitación mental** y **física**. Se recomienda especialmente para personas que sufren **ansiedad** o **estrés**.

Las infusiones que te pueden ayudar a combatir el insomnio y dormir bien: tila



VIDA SALUDABLE



Tilo. PEXELS

Entre las infusiones que te pueden ayudar a combatir el insomnio y dormir bien también se encuentra la **tila**. Conocida también como **tilo**, tiene un **efecto sedante suave** y ayuda a **relajar los músculos** y a reducir la **tensión arterial**. Por otro lado, puede **calmar los nervios** y los **cólicos**, además de prevenir la [acumulación de líquidos](#).

¿Tienes problemas de insomnio? Toma infusión de lúpulo



Lúpulo. PIXABAY

Aunque sea conocido por tratarse de un ingrediente de la **cerveza**, el **lúpulo** también se puede tomar en infusión y sirve

VIDA SALUDABLE

naturales **hierbaluisa**. Por eso, también es ideal para tomar en **situaciones de estrés** o **nerviosismo**.

La hierbaluisa es muy eficaz contra el insomnio



VIDA SALUDABLE

Hierbaluisa. PIXABAY

La **hierbaluisa**, conocida igualmente como **verbena de Indias**, es una planta muy eficaz para combatir el **insomnio**, puesto que ayuda a reducir el **estrés acumulado** durante el día. También se utiliza como infusión para **favorecer la digestión**, para regular el **ciclo menstrual** y para **despejar la mente**.

Disfruta de un sueño reparador con la infusión de rooibos



Rooibos. PEXELS

Si quieres disfrutar de un **sueño reparador**, deberías tomar una **infusión de rooibos** antes de dormir. "El **magnesio** y los **antioxidantes** del **rooibos** ayudan a reducir el **estrés**, relajar el **sistema nervioso** y favorecer un sueño más reparador", cuentan los expertos de la tienda de tés e infusiones **Tea Shop**. Esta infusión también favorece la **salud digestiva** y ayuda a fortalecer el **sistema inmunológico**.

[Inicia sesión](#)[Apuntarme](#)[Ver enlaces de interés](#) ▾



([https://los-nogales.es/contacto/?](https://los-nogales.es/contacto/?utm_source=geriatricarea-2T25&utm_medium=cpc&utm_campaign=trafico)

[utm_source=geriatricarea-2T25&utm_medium=cpc&utm_campaign=trafico](https://los-nogales.es/contacto/?utm_source=geriatricarea-2T25&utm_medium=cpc&utm_campaign=trafico))



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



Revista digital del sector sociosanitario (/)

**Toda la actualidad del
sector sociosanitario
en**

([https://www.geriatricarea.com/#footer-](https://www.geriatricarea.com/#footer-newsletter)
[newsletter](https://www.geriatricarea.com/#footer-newsletter))

Salud (<https://www.geriatricarea.com/categorias/salud/>)

Cada año se diagnostican 400.000 nuevos casos de dolor neuropático

Noviembre, 2025 (<https://www.geriatricarea.com/cada-ano-se-diagnostican-400-000-nuevos-casos-de-dolor-neuropatico/>)



facebook.com/sharer/sharer.php?u=<https://www.geriatricarea.com/cada-ano-se-diagnostican-400-000-nuevos-casos-de-dolor-neuropatico/>

https://www.geriatricarea.com/cada-ano-se-diagnostican-400-000-nuevos-casos-de-dolor-neuropatico/

neuropatico%2Frico%2Fexclusivo-neuropatico%2F)ra-asistir-al-al-x-

congreso-dependencia-y-calidad-de-vida/Newsletter!



**PIONEROS EN
ERGONOMÍA CON
CERTIFICACIONES
ERGOCERT**

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

Contacta con nosotros



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

Todo dolor que tiene lugar de forma continua (durante más de cuatro días a la semana) y persiste desde hace al menos tres meses es lo que se denomina dolor crónico. Y dentro de todos los posibles tipos de dolor crónico que existen, uno de los más prevalentes es el dolor neuropático, que además es uno de los dolores más complejos y difíciles de tratar, tal y como señala la Dra. Montserrat González Platas, Coordinadora del Grupo de Estudio de Dolor Neuropático de la Sociedad Española de Neurología (SEN).

“Se estima que en Europa el 20% de la población sufre dolor crónico, y un 25% de estos pacientes presenta dolor neuropático predominantemente, lo que equivale a que actualmente 50 millones de europeos lo padecen. Además, cada año, un 1% de la población europea comenzará a desarrollar este tipo de dolor”, advierte la Dra. Montserrat González Platas.

En España, y según datos de la SEN, **el dolor neuropático afecta a 3 millones de personas y cada año se producen alrededor de 400.000 nuevos casos**, siendo más frecuente en mayores de 55 años y en mujeres (57% de los pacientes).

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

[facebook.com/shardin/stories.php?mid=9&sender=//share?](#)

¡Newsletter!





El dolor neuropático es uno de los dolores crónicos más complejos y difíciles de tratar

Detrás del origen del dolor neuropático se encuentran una gran variedad de factores, como lesiones, infecciones, enfermedades o tratamientos médicos. Pero la **diabetes y el dolor lumbar** son las patologías que más frecuentemente se asocian a dolor neuropático, así como las secuelas postraumáticas o posquirúrgicas.

El dolor neuropático es una afección neurológica que aparece como consecuencia de **alteraciones del sistema nervioso**, tanto periférico como central y, a diferencia de otros tipos de dolor, no se trata de un dolor “de aviso” del cuerpo cuando hay una lesión, sino que **lo provoca nuestro propio sistema nervioso**, que al funcionar de forma anómala, confunde estímulos normales con dolorosos.

Por lo tanto, frente a estímulos comunes que no suelen resultar molestos para la gran mayoría de la población, el cuerpo los percibe como dolorosos y, en consecuencia, el dolor pierde su función de alerta y protección, señala la Sociedad Española de Neurología.

Los pacientes que lo sufren experimentan un intenso **dolor continuo, quemante y punzante**, y **algunas personas también pueden sentir calambres y sensación de descarga eléctrica**. Suele **localizarse en una parte concreta del cuerpo**, aunque en algunos casos puede afectar a varias zonas. Se trata de una **enfermedad que afecta significativamente a la calidad de vida** de las personas que lo sufren, ya que así lo afirman un 85% de los pacientes.

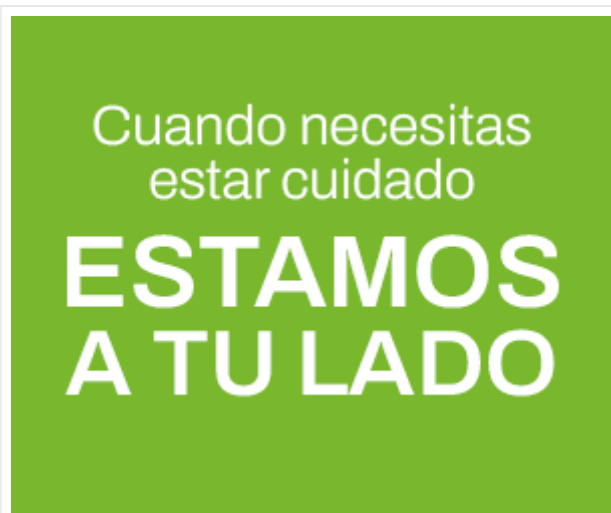
¡Newsletter!



*“Uno de los principales problemas del dolor neuropático es que **no responde a los analgésicos convencionales** y, con los tratamientos actuales, menos del 60% de los pacientes logran un adecuado alivio del dolor. Esto hace que el dolor neuropático sea uno de los principales dolores crónicos que existen, porque una vez instaurado es común que los pacientes tengan que convivir con él meses e incluso años”,* indica la Coordinadora del Grupo de Estudio de Dolor Neuropático de la Sociedad Española de Neurología (SEN).



(<https://www.pardo.es/es/sociosanitaria/>)



(https://www.domusvi.es/?utm_source=Geriaticarea&utm_medium=Banner)

facebook.com/shares/10152548101010101?sender=//share?

neuropatico%2F neuropatico%2F



Newsletter!



La pista oculta que explica el olvido más doloroso del Alzheimer

Un equipo científico logró identificar el mecanismo que podría explicar por qué algunas personas dejan de reconocer a quienes más aman. Sus hallazgos sugieren que una estructura específica del cerebro se deteriora antes de tiempo, pero también revelan una posible forma de proteger (e incluso recuperar) esta memoria afectiva.

Por Lucas Handley

Publicado el 20 de noviembre de 2025 | Comentarios (0) | 

El Alzheimer es conocido por borrar recuerdos, pero entre todos sus efectos hay uno especialmente devastador: la pérdida de la capacidad para reconocer a familiares y amigos. Hasta ahora, la ciencia sabía que este síntoma ocurría, pero no qué lo provocaba. Una nueva investigación realizada en Estados Unidos podría cambiar ese panorama al descubrir el mecanismo detrás de este tipo de memoria y proponer una estrategia inesperada para preservarla.

Un avance que ilumina el origen de un síntoma devastador

Un grupo multidisciplinario de la Universidad de Virginia dio un paso crucial para entender por qué el Alzheimer elimina la memoria social, es decir, la capacidad de identificar rostros familiares. El hallazgo, publicado en la revista *Alzheimer's & Dementia*, señala por primera vez el mecanismo molecular responsable de este deterioro y sugiere que podría ser reversible.

La investigación se centra en las redes perineuronales (RPN), estructuras que envuelven y protegen selectas neuronas del cerebro responsables de funciones complejas como la socialización y el reconocimiento. Según el estudio, cuando estas redes se degradan, las neuronas pierden estabilidad y la memoria afectiva comienza a desmoronarse.

National Geographic destacó la relevancia de este descubrimiento: por primera vez se señala una pieza biológica concreta que explicaría por qué los pacientes

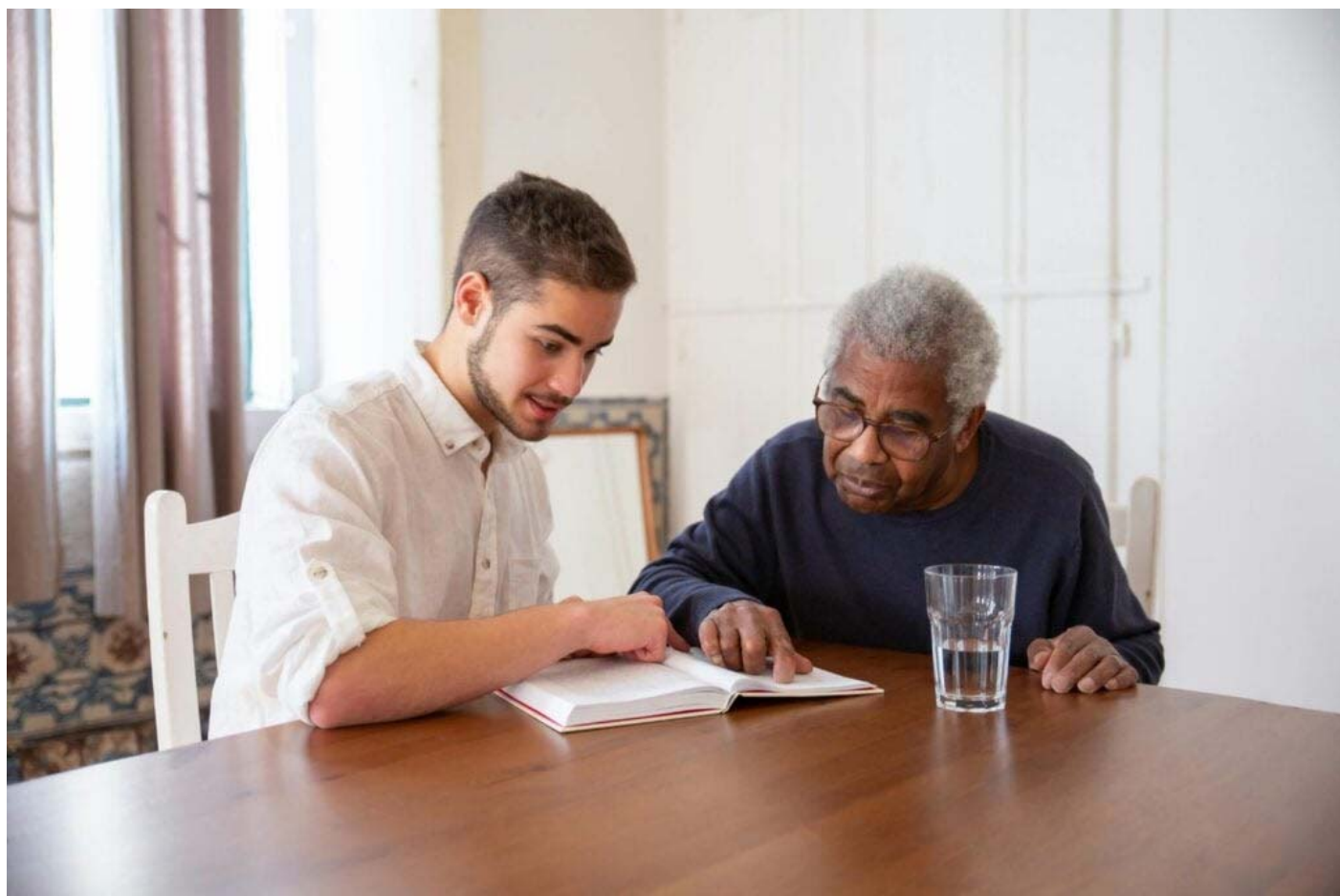
dejan de reconocer a sus seres queridos, uno de los efectos más desgarradores del Alzheimer.

La región CA2 del hipocampo, el centro oculto de la memoria social

El estudio, dirigido por Harald Sontheimer y Lata Chaunsali, se enfocó en una zona del hipocampo llamada región CA2, tradicionalmente pasada por alto en la investigación neurológica. Los científicos demostraron que esta región funciona como un auténtico “centro de control” de la memoria social.

En experimentos con modelos animales, los investigadores observaron que cuando las RPN se deterioraban específicamente en la región CA2, los ratones perdían la capacidad de distinguir entre individuos conocidos y desconocidos. Curiosamente, no tenían problemas para recordar objetos ni para orientarse espacialmente, lo que indica que la memoria social utiliza circuitos distintos a otros tipos de recuerdos.

Las pruebas consistieron en exponer a los ratones a otros individuos (algunos familiares, otros nuevos) y analizar sus patrones de interacción. Solo los animales con daño en las RPN de CA2 fallaban en identificar a quienes ya conocían, un comportamiento sorprendentemente similar al que se observa en pacientes con Alzheimer.



©Kampus Production

Una posible vía terapéutica basada en un tratamiento existente

Uno de los hallazgos más prometedores del estudio es el papel de unas enzimas llamadas metaloproteinasas de matriz (MMP), responsables de degradar las RPN. El equipo probó inhibidores de MMP, fármacos que ya se utilizan para tratar enfermedades como la artritis o ciertos tipos de cáncer.

Los resultados fueron notables: los inhibidores bloquearon la degradación de las RPN y lograron conservar (e incluso restaurar parcialmente) la memoria social de los ratones. Esto sugiere que podría ser posible proteger las estructuras neuronales responsables del reconocimiento afectivo usando medicamentos que ya existen.

La investigación también incluyó análisis de tejido cerebral humano. En

muestras de personas fallecidas por Alzheimer se detectó una pérdida significativa de RPN en la región CA2, lo que confirma que los hallazgos observados en animales son relevantes para comprender la enfermedad en humanos.

Un descubrimiento con impacto humano y alcance global

Este trabajo representa la primera demostración, tanto en modelos animales como en tejido humano, de que el daño a las redes perineuronales está en el origen de la pérdida de memoria social típica del Alzheimer. El impacto potencial es enorme: solo en España, cerca de 800.000 personas viven con esta enfermedad, según la Sociedad Española de Neurología.

Para [National Geographic](#), Sontheimer lo expresó con claridad: “Encontrar uno de los cambios estructurales que causan esta pérdida era un desafío. Ahora tenemos fármacos candidatos para prevenirlo”. La frase resume la magnitud del avance: no solo se identificó el mecanismo, sino que se abrió una posible vía terapéutica concreta.

Preservar las RPN podría ayudar a mantener uno de los vínculos más profundos que existen: reconocer a quienes forman parte de nuestra historia personal. Este descubrimiento no solo aporta conocimiento científico, sino esperanza a millones de familias que enfrentan el deterioro emocional más doloroso del [Alzheimer](#).

[Fuente: [Infobae](#)]

[Inicio](#) > [Secciones](#) > [Salud](#) >



Hay un conocimiento limitado sobre la prevención neurológica. (Foto: Tusmisu en Pixabay)

DATOS PREOCUPANTES

La mitad de los españoles descuida hábitos clave para la salud cerebral, como sueño, dieta o ejercicio físico y mental

Más del 35% de la población dedica poco o ningún tiempo semanal a realizar actividades que estimulen la actividad cerebral y cognitiva y menos de un 37% realiza ejercicio físico de forma regular. La mitad de la población no consume la fruta y el pescado recomendados y un tercio apenas ingiere verduras.

Hechosdehoy / [UN](#) / [SEN](#) / Actualizado 20 noviembre 2025



ETIQUETADO EN: [salud mental](#)

La Sociedad Española de Neurología (SEN) ha presentado en su 77ª Reunión Anual los resultados de la “**Encuesta poblacional sobre hábitos cerebro-saludables de la población española**”, realizada con el objetivo de determinar las prácticas de la población española que favorecen la salud cerebral y el grado de conocimiento que existe sobre las posibles medidas de prevención de las enfermedades neurológicas.

“Esta encuesta, realizada a finales de 2024 entre más de 1.000 personas mayores

de 18 años, y elegidas para que los resultados fueran extrapolables al conjunto de la población española, muestran una realidad preocupante. Aunque la mayoría es conocedora de que los hábitos saludables influyen en la salud cerebral, al ser preguntados por aspectos concretos -incluidos entre las diez principales recomendaciones que la SEN recoge en su “Decálogo cerebro-saludable”-, menos de la mitad de la población española cumple con, prácticamente, cada uno de ellos. El estudio nos revela **carencias importantes en aspectos como la actividad física, el descanso, la alimentación, el control vascular o la estimulación cognitiva, tan importantes para la salud de nuestro cerebro**”, señala el Dr. **Jesús Porta-Etessam**, Presidente de la Sociedad Española de Neurología.

Decálogo cerebro-saludable de la SEN vs hábitos saludables de la población española

Una de las principales recomendaciones de la SEN para cuidar la salud cerebral es realizar **actividades que estimulen la actividad cerebral y cognitiva**. Sin embargo, más del 35% de los encuestados dedica poco o ningún tiempo semanal a actividades como leer, hacer crucigramas, participar en juegos de mesa, pintar, realizar manualidades,... Además el 60% de los entrevistados no ha aprendido nada nuevo en el último año y más de la mitad afirma leer menos de tres libros al año.

“Evitar el sobrepeso y realizar algún tipo de actividad física de forma regular, es otra de las principales recomendaciones para tener un cerebro sano. Pero menos de un 37% realiza ejercicio físico de forma regular (al menos tres horas semanales) y casi la mitad declara pasar más de seis horas diarias sentada, especialmente los adultos jóvenes”, comenta el Dr. **Javier Camiña**, Vocal de la Sociedad Española de Neurología.

“Por otra parte, **evitar tóxicos como el alcohol, el tabaco y así como otros tipo de drogas** también es fundamental para una buena salud cerebral. Pero un 11% de los participantes en nuestro estudio consume alcohol casi a diario y un 15% fuma a diario y, entre los fumadores activos, más del 80% lo son desde hace más de una década”.

El control de factores de riesgo vascular, como **la tensión arterial, la diabetes o la hiperglucemia es relevante porque son el principal factor de riesgo de algunas enfermedades neurológicas**. Pero la encuesta ha detectado un escaso control de estos factores: solo el 51% realiza análisis preventivos anuales y más del 40% no controla su tensión arterial de forma habitual.

Potenciar las relaciones sociales y afectivas evitando la incomunicación y el aislamiento social, es otra de las principales recomendaciones de la SEN porque son factores de riesgo para desarrollar deterioro cognitivo en el futuro. Según datos de este estudio, el 10% se siente solo

de forma habitual y un 12% presenta aislamiento parcial o total. Los jóvenes son el grupo que más refiere soledad.

“Otra de las recomendaciones de la SEN es tratar de seguir una **dieta equilibrada** y aunque el 79% de los entrevistados considera que su dieta es saludable, casi la mitad no consume la fruta diaria recomendada, un tercio apenas ingiere verduras y la mitad no alcanza las raciones semanales recomendadas de pescado. Además, un 24% consume bollería y productos azucarados a diario”, señala el Dr. **Javier Camiña**.

Un sueño de calidad es fundamental para la salud del cerebro, pero más de la mitad de los entrevistados duerme menos de siete horas diarias y un 50% no logra un descanso reparador. Las mujeres son quienes peor calidad de sueño perciben.

Por otra parte, **la moderación en el uso de Internet, redes sociales y pantallas** es también importante porque su uso excesivo reduce la capacidad de concentración, atención y aprendizaje y, su uso nocturno, genera mayor dificultad para conciliar y mantener el sueño. Además, se ha relacionado con el desarrollo de problemas mentales, sobre todo entre la población joven. Pero más del 63% dedica más de dos horas diarias a ver televisión y un 70% pasa más de media hora al día en redes sociales, especialmente los jóvenes: casi el 90% de las personas entre 18 y 34 años dedican más de 2 horas diarias a interactuar en redes sociales.

“Y la encuesta también ha detectado otros problemas. Por ejemplo, que la protección física del cerebro es deficiente, porque solo el 47,5% de los usuarios de bicicleta o patinete utiliza casco de forma habitual. O que un porcentaje destacable de la población tiene problemas emocionales: por ejemplo, un 10% de los entrevistados afirman sentirse tristes o descontentos de manera constante, especialmente mujeres y jóvenes”, explica el Dr. Javier Camiña.

Conocimiento limitado sobre prevención neurológica

Aunque el 85% de los encuestados cree que una buena salud cerebral reduce el riesgo de enfermedades neurológicas y que más del 90% de los encuestados teme padecer alguna enfermedad neurológica en el futuro, **el 44% reconoce no saber con claridad qué hábitos son realmente buenos para el cerebro**, a pesar de que muchas enfermedades neurológicas son prevenibles.

“Resulta también reseñable que cuando preguntamos sobre qué enfermedades, en general, les genera más preocupación por desarrollarlas en un futuro, la mitad de las diez enfermedades más señaladas por los encuestados son enfermedades neurológicas y, además, figuran en los primeros puestos: **Alzheimer** u otras demencias es la más citada; **ictus**, la tercera; **Parkinson**, la cuarta; ELA, la quinta; y esclerosis múltiple, la octava”, destaca el Dr. **Javier Camiña**.

“Por otra parte, el estudio también muestra una **percepción errónea sobre el peso real que tienen las enfermedades neurológicas en la mortalidad española**. Sobre todo en el caso de la mortalidad femenina, donde la gran mayoría apunta al cáncer o al infarto de miocardio como principal causa de mortalidad de las mujeres españolas, cuando en realidad son el Alzheimer y el ictus, según datos del Instituto Nacional de Estadística”.

Una llamada a la acción

La **Sociedad Española de Neurología (SEN)** recuerda que más del 90% de los ictus y hasta el 40% de los casos de Alzheimer podrían prevenirse adoptando hábitos cerebro-saludables, como la práctica regular de ejercicio, una dieta mediterránea, el control de la tensión arterial y el mantenimiento de una vida social y cognitiva activa.”Tratar de fomentar la salud cerebral es una línea fundamental en muchos proyectos sanitarios en el mundo. Teniendo en cuenta que la prevalencia de las enfermedades neurológicas va en aumento, debido al envejecimiento poblacional, y que en España tenemos una prevalencia un 1,7% mayor de enfermedades neurológicas respecto a otros países europeos, la prevención se transforma en una necesidad porque es la herramienta más poderosa que tenemos para reducir la carga de enfermedades neurológicas en la población”, comenta el Dr. **Jesús Porta-Etessam**.

Las enfermedades neurológicas son la principal causa de discapacidad en el mundo y la segunda causa de muerte. Además, en los últimos 30 años, el número de muertes por trastornos neurológicos ha aumentado un 40%. En España, las enfermedades neurológicas afectan a más de 23 millones de personas y, los costes directos de las enfermedades neurológicas en Europa son superiores a los costes del cáncer, las enfermedades cardiovasculares y la diabetes juntos.

Por esa razón desde la SEN se insiste en **alertar sobre la necesidad de promover la educación en salud cerebral desde la infancia para adoptar hábitos cerebro-saludables que ayuden a prevenir enfermedades neurológicas en el futuro**, así como planes y campañas para fomentar hábitos saludables en la población. Se pueden consultar los resultados completos de la “Encuesta poblacional sobre hábitos cerebro-saludables de la población española” y las recomendaciones de la SEN en: www.sen.es

NOTICIAS RELACIONADAS:

[Reducir la carne y el pescado, incrementar las legumbres y diversificar los cereales en los menús escolares](#)
[¿Qué relación existe entre la diabetes y el sistema inmunológico?](#)

OTRAS NOTICIAS:



Nlogia

Casi el 90 % de la población teme padecer una enfermedad neurológica en el futuro

De acuerdo con los datos obtenidos en la 'Encuesta poblacional sobre hábitos cerebro-saludables de la población española', llevada a cabo por la SEN, al 91 % de las mujeres y al 88 % de los hombres les preocupa padecer una enfermedad neurológica. Además, los resultados muestran que esta preocupación aumenta con la edad.



GUARDAR

Reproducir

20/11/2025

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.

"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.

#sen #enfermedades neurológicas #encuesta #alzheimer #ictus #parkinson #ela #esclerosis múltiple #prevención

Autor: IM Médico

Te recomendamos

IM Médico

Si aceptas, podrás recibir notificaciones importantes para mantenerte informado.

No

Acepto

Powered by VwO

Ento

anitario

Inves

sión

In

sa

Jedes

ingreso

curso

Revis

Buscar...

16

Hola, Ana

REMEDIO ACREDITADO PARA LA INNOVACIÓN MÉDICA

industria farmacéutica para fomentar una gestión sanitaria basada en evidencia

77ª Reunión Anual de la SEN: La digitalización como aliada en el seguimiento de las enfermedades neuromusculares

El importante papel que pueden jugar las herramientas digitales para optimizar el seguimiento de las personas con enfermedades neuromusculares fue abordado en la 77ª Reunión Anual de la SEN, que se celebra en Sevilla.



GUARDAR

Reproducir

20/11/2025

En el marco del seminario "Avanzando para mejorar la calidad de vida de las personas con enfermedades neuromusculares", incluido en el programa científico de la 77ª Reunión Anual de la Sociedad Española de Neurología (SEN) que acoge Sevilla estos días, se celebró una mesa redonda en la que se abordó el papel de las herramientas digitales para optimizar el seguimiento de las personas con enfermedades neuromusculares.

Para ello se contó con la intervención de las Dras. Elena Cortés, Ana Vesperinas y Clara Tejada, pertenecientes al Servicio de Neurología del Hospital de la Santa Creu i Sant Pau, de Barcelona y Beatriz Vélez, del Servicio de Neurología del Hospital Universitario Torrecárdenas de Almería.

Se partió de los retos que acompañan a estas patologías y se analizó la forma en la que se puede enfocar la digitalización para poder mejorar el seguimiento de los pacientes afectados y optimizar las consultas.

Las ponentes coincidieron en las barreras a las que, actualmente, se enfrenta este tipo de pacientes, entre ellas, la propia complejidad de la historia clínica y de las exploraciones, la falta de recursos por parte de los centros, o los largos desplazamientos que muchas veces tienen que realizar los afectados hasta llegar a un centro donde se les pueda atender.



Ante la realidad de que no todos los hospitales pueden permitirse o carecen de los recursos para establecer canales directos de comunicación médico-paciente, **estas herramientas digitales pueden servir para mejorar notablemente las condiciones de estos pacientes** y, en cierto modo, empoderarlos al hacerles partícipes de su cuidado, como se puso de manifiesto en el transcurso de esta mesa redonda

Otras ventajas destacadas por las intervinientes pasan por la **mejor adherencia al tratamiento**, además de favorecer la educación del paciente y el apoyo que pueden prestar para detectar y controlar, por ejemplo, posibles brotes o exacerbaciones antes de que sean clínicamente evidentes. Asimismo, el acceso a estas herramientas fomenta el feedback con el paciente, detectar necesidades más específicas y, en definitiva, favorecer la comunicación.

De los **diferentes tipos de estas herramientas digitales** expuestos por las intervinientes cabe destacar una **app de miastenia** que, como explicó la Dra. Vesperinas, "surgió de un proceso de encuestas, realizadas tanto a pacientes como a sanitarios para intentar detectar las principales necesidades en el seguimiento de estos pacientes".

En base a ello, añadió, "se diseñó esta aplicación que presenta tres funciones principales, como son un seguimiento más preciso, la educación y formación, además de un sistema de alarma que favorece la adherencia al tratamiento".

Otro ejemplo de lo expuesto consiste en una **aplicación personalizada que se sustenta en un sistema de sensores**, en fase de estudio, enfocado a encontrar diferencias en patrones de marcha, típicos en pacientes con neuropatías periféricas. Tal como expuso la Dra. Vélez, al respecto, "estos sensores se colocan alrededor del cuerpo del paciente, y se sincronizan a una aplicación personalizada, ya que hemos sido nosotros los que hemos escogido el tipo de test de la marcha más adecuado, qué escalas clínicas que pasan los médicos recogemos y qué cuestionarios de calidad de vida vamos a utilizar". "Todo ello nos va a permitir hacer un análisis de forma longitudinal de todo el paciente", agregó esta neuróloga.

En el transcurso de la mesa se ahondó en otros aspectos, entre ellos, las **características que debería presentar tener una solución digital** para ser realmente útil en la clínica diaria, destacándose, al respecto, la sencillez en su manejo por parte del paciente, mientras que para los profesionales lo que se requiere es que sea muy visual, ágil y, sobre todo que el trabajo al interpretarla no supere al posible beneficio que este tipo de herramientas pudieran aportar.

#digitalización #enfermedades neuromusculares #congreso #sen #herramientas #seminario #calidad de vida #pacientes

Autor: IM Médico

Te recomendamos



77ª Reunión Anual de la SEN: La digitalización como aliada en el seguimiento de las enfermedades neuromusculares

20/11/2025



Control de la inflamación y enfoques multidisciplinarios en el XX Seminario de Actualización de Reumatología

24/12/2024



SOCIEDADES

Neurólogos detectan que la mitad de españoles desconoce cómo proteger su cerebro pese al temor a las enfermedades neurológicas

La Sociedad Española de Neurología presenta en su 77ª Reunión Anual una encuesta poblacional sobre hábitos de salud para el cerebro y conocimiento y costumbres de la población que muestran lo mucho que asustan el alzhéimer, la el ictus o la esclerosis múltiple y lo poco que sabemos sobre la prevención de estas patologías

19 de noviembre de 2025



Gema Maldonado Cantero

Las enfermedades neurológicas asustan y mucho a la población española que, además, es consciente de que gozar de una buena salud cerebral reduce el riesgo de padecerlas. Pero cerca de la mitad no tiene claro los hábitos que son

buenos para el cerebro. De las 10 enfermedades que más preocuparía desarrollar a la población, la mitad son neurológicas. El alzhéimer y otras demencias encabezan este listado en el que también aparecen el ictus en tercer lugar, el párkinson en cuarto y la ELA en quinta posición y la esclerosis múltiple en la octava. Pero lo cierto es que la población no hace lo posible para evitarla a través de unos hábitos saludables de vida.

Así lo refleja la encuesta poblacional sobre hábitos cerebro-saludables de la población española que ha llevado a cabo la Sociedad Española de Neurología (SEN), cuyos resultados ha presentado en su [77ª Reunión Anual](#), que celebran estos días en Sevilla hasta el próximo sábado 22 de noviembre.

«Podríamos prevenir entre el 80-90% de los ictus y el 30-40% de las demencias, son cifras brutales», apunta el presidente de la SEN

Una encuesta que, para el presidente de la SEN, el Dr. Jesús Porta, *«hacía falta»*, teniendo en cuenta que las enfermedades neurológicas son la primera causa de discapacidad y la segunda causa de mortalidad global. Con más sentido en España que, con una pirámide poblacional cada vez más invertida, *«tenemos un 1,7% más de riesgo en enfermedades neurológicas respecto a otros países europeos»*, apunta el especialista, para quien no deja de resultarle *«sorprendente»*, que en España haya casi 23 millones de personas con una enfermedad neurológica.

La encuesta, elaborada sobre más de 1.000 personas a partir de 18 años quiso evaluar los hábitos de vida de la población y el conocimiento sobre aquellos que tienen potencial para prevenir enfermedades neurológicas. Con esta información querían identificar las carencias detectadas para desarrollar estrategias de prevención. Porque sí, *«se ha demostrado que la prevención funciona»*, apunta el presidente de la SEN. *«Podríamos prevenir entre el 80-90% de los ictus y el 30-40% de las demencias, son cifras brutales»*, valora.

A todos los encuestados les facilitaron un decálogo con los hábitos de vida para cuidar la salud de su cerebro: desde la actividad física e intelectual, a las relaciones sociales, la dieta, el sueño o el uso de pantallas y tecnologías. De inicio, el 85% es consciente de que una buena salud cerebral reduce el riesgo de este tipo de enfermedades y más del 90% teme sufrir alguna patología neurológica en el futuro. Pero el 44% no sabía qué hábitos son realmente beneficiosos. Y cuando se les pregunta por cada uno de ellos, los resultados no son muy buenos.

El 85% es consciente de que una buena salud cerebral reduce el riesgo de este tipo de enfermedades y más del 90% teme sufrir alguna patología neurológica en el futuro

Si realizar actividades que estimulen la actividad cerebral y cognitivas es uno de los seguros de protección para nuestro cerebro, una parte importante de la población se lo está perdiendo; más del 35% reconoció que apenas dedica tiempo semanal a estas actividades. «*Más del 60% afirma no haber empezado a aprender nada nuevo en el último año y, cuando encuentra algo que iniciar, solo el 36% le dedica algo más de tres horas semanales*», señala el Dr. Javier Camiña, vocal de la SEN.

La actividad física, otro de los hábitos para dar salud al cerebro, tampoco obtiene buenos resultados. Solo un 36,7% de los encuestados dedica al menos tres horas semanales a algún tipo de ejercicio físico, una cifra que se reduce en 10 puntos en las mujeres de mediana edad.

El 44% no sabía qué hábitos son realmente beneficiosos. Y cuando se les pregunta por cada uno de ellos, los resultados no son muy buenos

“*Por otra parte, evitar tóxicos como el alcohol, el tabaco y así como otros tipos de drogas también es fundamental para una buena salud cerebral. Pero un 11% de los participantes en nuestro estudio consume alcohol casi a diario y un 15% fuma a diario y, entre los fumadores activos, más del 80% lo son desde hace más de una década*”, ha explicado el Dr. Camaña, que añade que todos los grupos de edad acceden a tóxicos perjudiciales para el cerebro.

Otros aspectos como el consumo digital muestran que más del 63,5% de los encuestado dedica más de dos horas al día a ver televisión entre semana, tiempo que aumenta en fines de semana, sobre todo entre los mayores. Pero es que entre los jóvenes la situación no es mucho mejor, porque si ven menos tele, dedican más tiempo al móvil: casi un 70% afirma estar usando las redes sociales más de media hora al día.

Más de la mitad de los encuestados duerme menos de 8 horas y la mitad afirma no tener un sueño reparador de forma regula

El sueño y la dieta son otros dos facto ue cojean. Pese a que el 79% piensa

que lleva una alimentación moderadamente saludable, lo cierto es que casi la mitad no sigue las recomendaciones de consumo diario de fruta y un tercio tampoco consume la suficiente verdura. Un parte importante consume a diario productos de bollería, *«en esto hay que prestar especialmente atención en los jóvenes»*, advierte el vocal de la SEN. Más de la mitad de los encuestados duerme menos de 8 horas y la mitad afirma no tener un sueño reparador de forma regula.

Potenciar las redes sociales es otro de los hábitos que alimentan al cerebro, pero más del 10% de la población se siente solo de forma habitual y el 12% presenta aislamiento significativo, un aspecto que, de nuevo, *«destaca mucho entre los jóvenes que serán ancianos del futuro y veremos en unas décadas si está suponiendo un aumento de la prevalencia de enfermedades neurológicas»*, apunta el Dr. Camiña.

Dr. Porta: «Tenemos datos estremecedores: un niño que nace en un ambiente socioeconómico pobre tiene un 300% más de riesgo de padecer demencia que uno que nace en otro ambiente»

La conclusión del presidente de la SEN es que más de la mitad de los españoles descuidan hábitos que son fundamentales, como el sueño, la dieta, el ejercicio físico y la salud mental. *«Tenemos que intentar cambiar este panorama con medidas a largo plazo»*, ha señalado, desde educación empezando en la infancia en las escuelas, a promover actividades desde los ayuntamientos para impulsar la actividad cognitiva y la actividad deportiva, con especial atención a las zonas más deprimidas.

«Tenemos datos estremecedores: un niño que nace en un ambiente socioeconómico pobre tiene un 300% más de riesgo de padecer demencia que uno que nace en otro ambiente», ha dicho Porta, que eleva el riesgo al 400% cuando el niño no consigue entender las clases en el colegio. *«Esto es una gran injusticia, hay que plantearse ratios reducidas en las zonas más deprimidas; hay impulsar hábitos de lectura, no solo como reserva cognitiva sino de focalización de la atención y de un deseo de significación en la vida»*, añade.

La Reunión Anual: temas y preocupaciones

Uno de los temas estrella de la 77ª Reunión Anual de la Sociedad Española de Neurología estos días es la neurología de precisión, según ha puesto de manifiesto la Dra. Mar Mendibe, vicepresidenta científica de la SEN. «Se

encuentra en un momento de transición en el que la integración de datos genéticos, epigenéticos y moleculares permitirá diagnosticar antes, pronosticar mejor y personalizar tratamientos y estrategias de prevención», explica. Esta aproximación más precoz y personalizada se reflejará en los próximos años en numerosos proyectos en marcha, centrados precisamente en esa integración de información para mejorar la atención a personas de distintas edades.

A nivel estratégico, el presidente de la SEN considera necesario desarrollar planes específicos en patologías de gran prevalencia, como la migraña, que afecta a más de 5 millones de personas y sigue marcada por un estigma de género. También se destaca la llegada de tratamientos avanzados —como nuevos fármacos para el alzhéimer— que cambiarán la forma de abordar el diagnóstico y el seguimiento, lo que exige vertebrar el sistema para garantizar que se administren de forma adecuada y equitativa. En enfermedades como el párkinson, donde persisten desigualdades entre comunidades autónomas para acceder a terapias como la estimulación cerebral profunda, el Dr. Porta insiste en la necesidad de corregir estas inequidades.

Noticias complementarias

Un estudio destaca el aumento a nivel mundial en un 58% de los casos de migraña desde 1990

AI , ENFERMEDADES NEUROLÓGICAS , NEUROLOGÍA , SEN , SOCIEDADES



● AHORA Franco 20N | Encuesta CIS | Casa de los Horrores en Colmenar Viejo | Nieve en España | Lotería de

ESCUCHA

atresplayer



Sociedad > Igualdad | Educación | Lotería | Sucesos

Migraña

Alivia 70-95% migrañas

Mínimamente invasiva

5.000-15.000 \$

Cirujanos plásticos

CIRUGÍA DESACONSEJADA

SIN EVIDENCIA CIENTÍFICA

PUBLICIDAD

Patricia Ahijado.
Madrid, 19 de noviembre de 2025, 23:35

Profundiza en
1 minuto

[VER RESUMEN IA SUPERVISADO](#)

Escucha esta noticia 0:00/0:00

Los neurólogos españoles han alertado sobre una **operación de cirugía plástica que promete quitar las migrañas**. Es una intervención que llega a España desde Estados Unidos, pero que **no tiene evidencia científica**. Esta operación promete aliviar el dolor **entre un 70 y un 95%**.

Asimismo, dicen que es **mínimamente invasiva y que consiste en descomprimir los nervios**. En este sentido, los **especialistas identifican los puntos de dolor y liberan los nervios que están oprimidos**. En Estados Unidos cuesta entre **5.000 y los 15.000 dólares**, pero no la realizan los neurólogos, sino los cirujanos plásticos.



● AHORA Franco 20N | Encuesta CIS | Casa de los Horrores en Colmenar Viejo | Nieve en España | Lotería de

ESCUCHA



atresplayer



Sociedad > Igualdad | Educación | Lotería | Sucesos

Jesús Porta.

En nuestro país el consenso es total. Tanto neurólogos españoles como cirujanos plásticos han advertido de que este polémico procedimiento no tiene explicación biológica. "Ellos dicen que hay nervios debajo de la piel de la cara que están comprimiendo arterias y realmente **no hemos visto estos nervios nunca en las pruebas**", ha expresado el coordinador del grupo de cefaleas de la Sociedad Española de Neurología, Roberto Belvis, al tiempo que ha añadido que estas cirugías "solo tienen tres ensayos clínicos con menos de 200 pacientes. Cuando los **medicamentos de la migraña tienen ensayos con más de 2.000**".

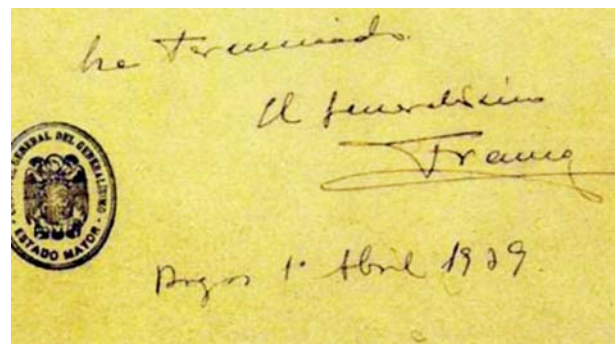
Son muy pocas, casi residuales, **las clínicas privadas en España que ofertan esta operación**. Aun así, desde la Sociedad Española de Neurología avisan de que hacer este tipo de intervenciones **puede ser incluso cuestionable jurídicamente**. Esto se debe a que expone a pacientes a los riesgos de una cirugía que luego no sirve para nada.

***Sigue a laSexta en Google. Toda la actualidad y el mejor contenido aquí.**

Más Noticias



Calendario laboral 2026 de Baleares: festivos y puentes, isla por isla, de Mallorca a Ibiza



Los cuatro nombres de Franco y cómo ellos (y sus apellidos) han 'sobrevivido' en España



Noticias en
Google News



Noticias en
Whatsapp

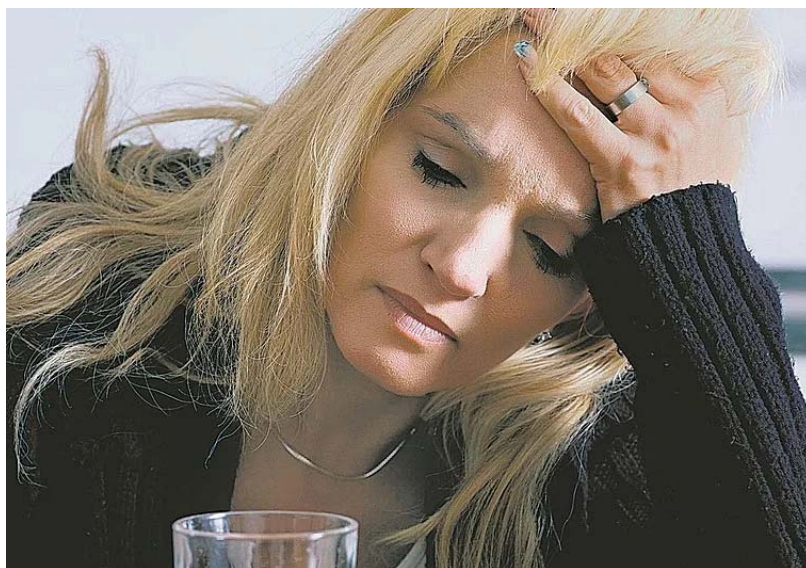


Noticias en
Telegram

LAS PROVINCIAS¹⁶⁰

Un estudio revela que los casos de migraña aumentarán hasta 2050

Se han duplicado desde 1990 y la tendencia continuará y alcanzará su pico en 2029



Las migrañas afectan a unos mil millones de personas en todo el mundo. Adobestock

EP

Viernes, 21 de noviembre 2025, 01:15

Comenta



Un estudio liderado por investigadores internacionales, bajo el respaldo de la Federación Mundial de Neurología, señala que los casos de migraña casi se duplican desde 1990 y seguirán aumentando hasta 2050, por lo que se prevé un aumento de la discapacidad por su causa y la cefalea tipo tensional.

Así se recoge en el estudio publicado en 'Cell Reports Medicine' que analiza la carga global, regional y nacional de las cefaleas con previsión a 25 años, del que se hace eco la Sociedad Española de Neurología (SEN).

En el periodo analizado, de 1990 a 2021, se ha producido un aumento considerable del número total de casos de migraña, pasando de 732,6 millones a 1.160 millones, lo que supone un aumento de cerca del 58%. La incidencia también ha pasado de unos 63 millones de casos nuevos al año en todo el mundo a unos 90 millones, suponiendo un aumento del 42%, así como la carga en años vividos con discapacidad que también aumentó. De hecho, se estima que la carga de años vividos con discapacidad alcance un pico alrededor del año 2029.

«Son datos alarmantes. A pesar del gran impacto que tienen, no se reconoce como una enfermedad grave que causa un gran sufrimiento y discapacidad», comenta el doctor Jesús Porta-Etessam, presidente de la Sociedad Española de Neurología (SEN), quien insiste que las cefaleas son un verdadero problema social.

LAS PROVINCIAS

Estás leyendo esta noticia en abierto, pero sin el apoyo de nuestros suscriptores no sería posible. Súmate tú también. Ayúdanos a seguir haciendo periodismo de calidad.
[+ información](#)

3 Meses x 4,95€

Anual x 39,95€

«Desde la Fundación queremos darle toda la visibilidad que se merece, transmitiendo el sufrimiento real y las necesidades de estas personas y la responsabilidad que tenemos como sociedad en la atención que deberían recibir estas personas. Incluso es sorprendente que hoy en día en nuestro país no se incluya su farmacopea como una enfermedad crónica lo que hace que algunos pacientes tengan dificultades en la compra de los tratamientos», añade.

Le di un
ui

El cortacésped solo es para cortar césped.
La Cuenta NARANJA es para ahorrar.
¡Y qué bien ahorra!

Con la Cuenta NARANJA de ING ahorras muy muy bien.
ING

Seguir leyendo >

áuseas, vómitos y una intensa sensibilidad a la luz y al sonido, es la enfermedad más se a ello, sigue siendo una patología rodeada de estigmas, desinformación y, sobre todo, de

Este estudio, que pertenece al proyecto Global Burden of Disease (GBD) y valora la carga de las cefaleas, principalmente de la migraña y la

cefalea tipo tensional, con proyecciones al año 2050, subraya que existe una carga desproporcionada en mujeres de 30 a 44 años, especialmente en países desarrollados, lo que se asocia a una compleja interacción de factores biológicos, ambientales y psicológicos.

Como señala el doctor José Miguel Láinez, director de la Fundación Española de Cefaleas (FECEF), no solo es más frecuente en mujeres, sino también más incapacitante, especialmente en las etapas más productivas, limitando su capacidad para el desarrollo de una carrera profesional y el cumplimiento de sus tareas familiares y sociales.

«Esto subraya la necesidad de realizar iniciativas de salud pública centradas en intervenciones personalizadas, como la educación, el diagnóstico temprano y políticas sanitarias con perspectiva de género, para reducir los efectos a largo plazo en las mujeres, especialmente abordando los desafíos psicosociales específicos a los que se enfrentan», añade.

Las fluctuaciones hormonales, en particular los cambios en los niveles de estrógenos durante el ciclo menstrual, el embarazo y la menopausia, podrían desempeñar un papel esencial en la fisiopatología de las migrañas.

«Estas fluctuaciones, combinadas con las exigencias de conciliar la familia, el trabajo, etcétera pueden contribuir a una mayor prevalencia de cefaleas en mujeres. Además, trastornos psicológicos como la ansiedad y la depresión, más comunes en las mujeres, podrían exacerbar la frecuencia y la gravedad de las migrañas», explica el doctor Roberto Belvis, coordinador del Grupo de Estudio de Cefaleas de la SEN.

Otro de los datos que se ha visto en el estudio es que a pesar de que la carga de muchos trastornos mortales e incapacitantes disminuyó con el desarrollo socio-económico, no ha ocurrido igual en el caso de la migraña y las cefaleas. En este sentido, el doctor Láinez ha hecho hincapié en que se lleven a cabo esfuerzos continuos y específicos de salud pública para grupos demográficos desproporcionados.

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

Temas sociedad

Comenta

Reporta un error



El cortacésped solo es para cortar césped.
La Cuenta NARANJA es para ahorrar.
¡Y qué bien ahorra!

Con la Cuenta NARANJA de ING ahorras muy muy bien.
ING

Seguir leyendo >



¿Con cuáles de estos hábitos cumples? D...

¿Con cuáles de estos hábitos cumples? Descubre si cuidas bien tu cerebro

Bienestar

✓ Fact Checked

Realizar actividad física, tener un sueño reparador o practicar actividades como la lectura son hábitos que fomentan la salud cerebral. Sin embargo, menos de la mitad de la población española cumple con estos hábitos.

Actualizado a: Miércoles, 19 Noviembre, 2025 17:50:30 CET



Hasta 23 millones de españoles sufren alguna enfermedad neurológica. (Foto: Alamy/ CordonPress)



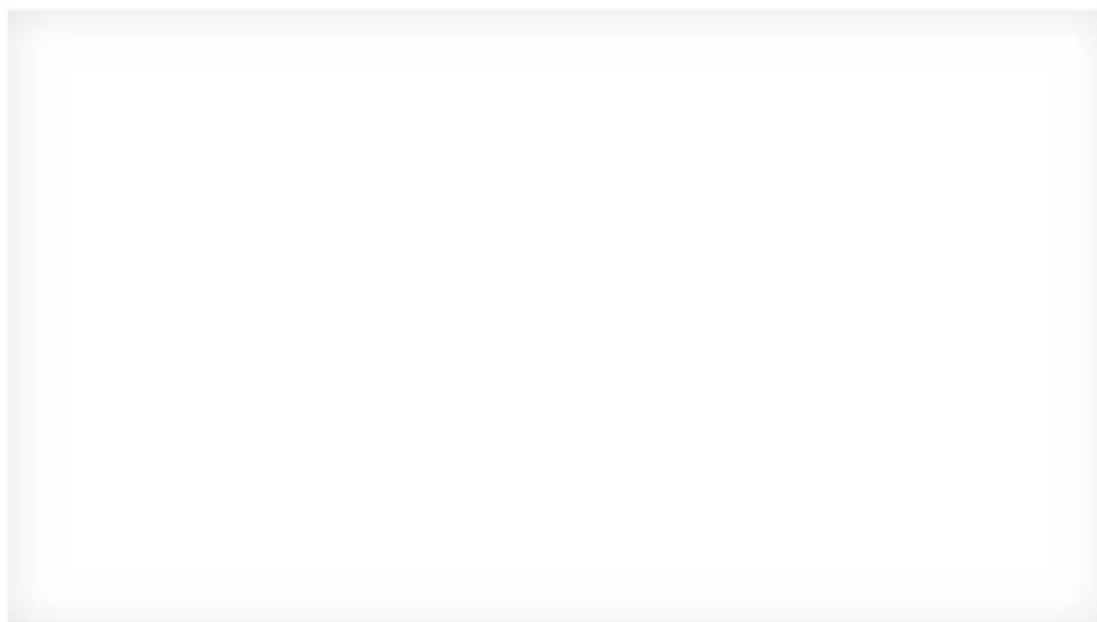
Alicia Cruz Acal

¿Con cuáles de estos hábitos cumples? D...

Alzheimer, ictus, ELA, esclerosis múltiple, demencia, migraña... En España, 23 millones de personas sufren alguna de estas enfermedades neurológicas. Si la cifra es alta, las que verdaderamente sorprenden son aquellas que indican **la capacidad de prevención de alguna de estas patologías**. Por ejemplo, entre el 30 y el 40% de las **demencias** se podrían evitar, porcentaje que sube hasta el 80-90% en el caso de los **ictus**.

Lograr tan alentadores datos pasa por cumplir ciertos hábitos, **aliados de la salud cerebral**. Para saber hasta qué punto la cuidan los españoles, la Sociedad Española de Neurología (SEN), ha realizado una encuesta con el objetivo de **identificar carencias y desarrollar estrategias de prevención**. A partir de la misma, la sociedad científica ha elaborado un decálogo distribuido en hospitales y consultas con medidas simples para proteger el cerebro.

PUBLICIDAD



Y es que, como ha advertido durante la presentación del documento **Mar Mendibe**, vicepresidenta y responsable del Área Científica de la SEN, **“por el envejecimiento de la población, España tendrá un 1,7% más de enfermedades neurológicas que el resto de Europa; y las cifras van a aumentar”**.

Sobre la encuesta, realizada a más de 1.000 personas mayores de edad, muestra que **“menos de la mitad de la población española cumple con, prácticamente, cada uno de los hábitos saludables**. El estudio nos revela carencias importantes en aspectos como la actividad física, el descanso, la alimentación, el control vascular o la estimulación cognitiva, tan importantes para la salud de nuestro cerebro”, ha señalado **Jesús Porta-Etessam**, presidente de la Sociedad Española de Neurología (SEN).

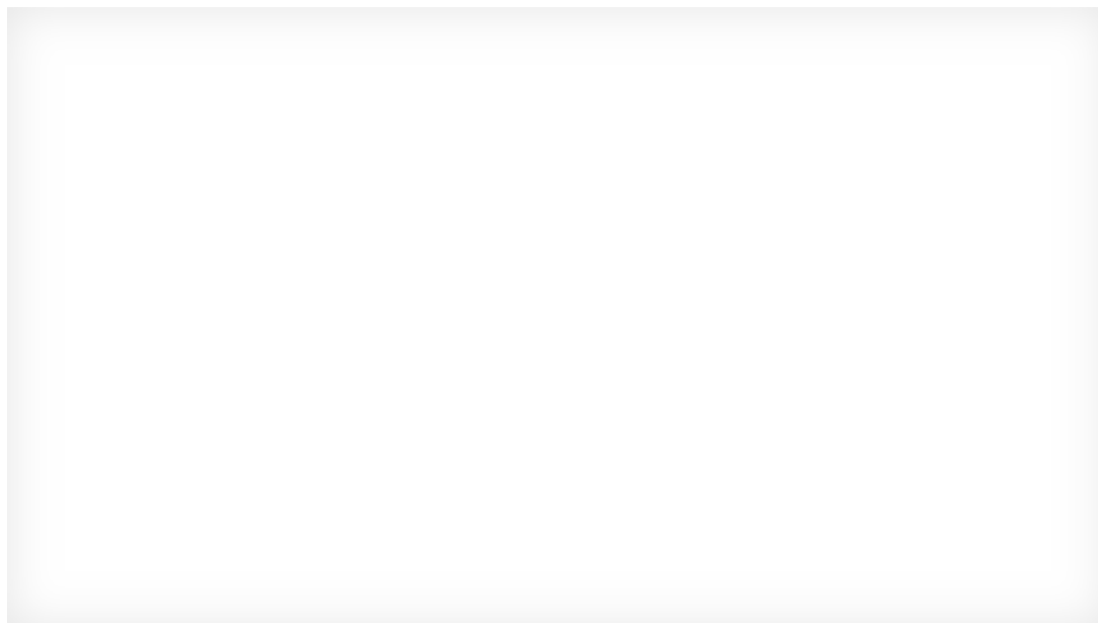


Estimular el cerebro

¿Con cuáles de estos hábitos cumples? D...

Una de las principales recomendaciones de la SEN para cuidar la salud cerebral es realizar **actividades que estimulen la función cerebral y cognitiva**. Sin embargo, más del 35% de los encuestados dedica poco o ningún tiempo semanal a actividades como leer, hacer crucigramas, participar en juegos de mesa, pintar, realizar manualidades...

PUBLICIDAD

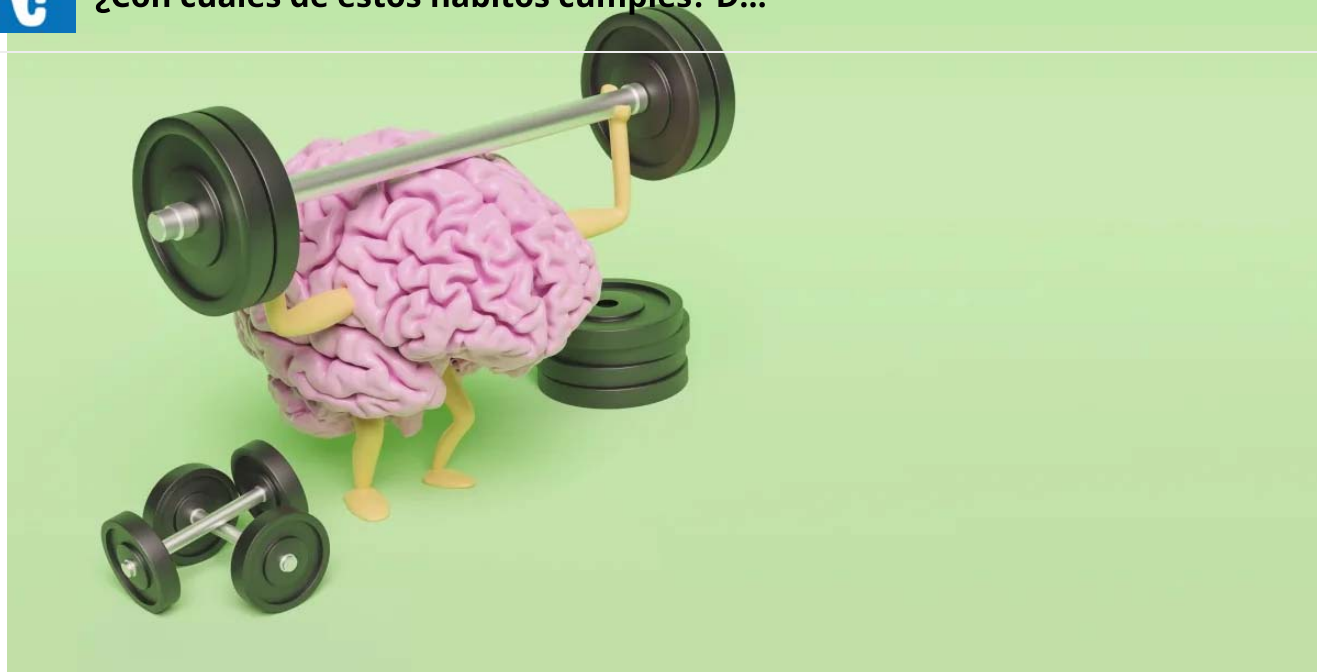


Además, el 60% de los entrevistados no ha aprendido nada nuevo en el último año y más de la mitad afirma leer menos de tres libros al año.

Realizar ejercicio físico



¿Con cuáles de estos hábitos cumples? D...



(Foto: Shutterstock)

Hacer **ejercicio** o dar paseos de al menos 30 minutos son consejos que los expertos siempre dan. No obstante, como ha apuntado Javier Camiña, vocal del Área de Comunicación de la SEN:

- **Solo el 36,7% de la población hace ejercicio al menos 3 horas semanales.**
En mujeres, este porcentaje es casi 10 puntos menor.
- **Más del 44% pasa sentado más de 6 horas al día**, especialmente preocupante en los adultos jóvenes.

Alcohol, tabaco y drogas

“Evitar tóxicos como el **alcohol**, el **tabaco**, así como otros tipo de drogas también es fundamental para una buena salud cerebral. Sin embargo, un 11% de los participantes en nuestro estudio consume alcohol casi a diario y un 15% también fuma todos los días y, entre los fumadores activos, más del 80% lo son desde hace más de una década”, detalla Camiña.

Factores de riesgo vascular

El control de factores de riesgo vascular, como la **tensión arterial**, la **diabetes** o la hiperglucemia es relevante porque son el principal factor de riesgo de algunas enfermedades neurológicas. En este sentido, la encuesta ha detectado un escaso control de estos factores: **solo el 51% realiza análisis preventivos anuales y**



del 40% no controla su tensión arterial de forma habitual.
¿Con cuáles de estos hábitos cumples? D...

Salud emocional

La **soledad** y el aislamiento son otros elementos que pueden aumentar el riesgo de demencia. Potenciar las relaciones sociales y afectivas es, en este punto, fundamental. Según datos de la SEN, el 10% de los encuestados se siente solo de forma habitual y un 12% presenta aislamiento parcial o total. Los jóvenes son el grupo que más refiere soledad.

Alimentación

A pesar de que en España la **dieta mediterránea** está al alcance de la población, casi el 50% no consume fruta diariamente (cuando deberían consumirse entre 2 y 3 piezas diarias), y **casi la mitad no toma tres raciones de pescado semanales**. Los jóvenes presentan la peor dieta y consumen más productos azucarados.

Sueño

Un **sueño** de calidad es fundamental para la salud del cerebro, pero más de la mitad de los entrevistados duerme menos de siete horas diarias y **un 50% no logra un descanso reparador**. Las mujeres son quienes peor calidad de sueño perciben.

Uso de pantallas

La moderación en el uso de Internet, redes sociales y pantallas es también importante porque su uso excesivo reduce la capacidad de concentración, atención y aprendizaje. Por otro lado, su uso nocturno genera mayor dificultad para conciliar y mantener el sueño.

Asimismo, **se ha relacionado con el desarrollo de problemas mentales**, sobre todo entre la población joven. **Más del 63% dedica más de dos horas diarias a ver televisión** y un 70% pasa más de media hora al día en redes sociales, especialmente los jóvenes: casi el 90% de las personas entre 18 y 34 años dedican más de 2 horas diarias a interactuar en redes sociales.

Protección física del cerebro y el estrés

La encuesta ha detectado otros factores de riesgo de la salud cerebral. Por una parte, **los traumatismos craneales**, que son una causa importante de discapacidad (solo el 47,5% de los usuarios de bici o patinete usa casco, sobre



todo jóvenes); y, **por otra, un porcentaje destacable de la población tiene problemas emocionales.** por ejemplo, un 10% de los entrevistados afirman sentirse tristes o descontentos de manera constante, especialmente mujeres y jóvenes.

Te recomendamos

Enlaces promovidos por Taboola

Aurelio Rojas, cardiólogo: “Estas dos cosas que haces a diario son igual de malas que fumar para el corazón”

Cuídate Plus

Hyrox: Así es el deporte que practica Patricia Noarbe, mujer de Marcos Llorente

Cuídate Plus

Por qué la abstinencia sexual tiene cada vez más éxito entre las mujeres españolas

Cuídate Plus

Aitor Zabaleta-Korta, doctor en Ciencias del Deporte: “Andar 10.000 pasos está bien pero no es suficiente a partir de los 40”

Cuídate Plus

Abre tu Cuenta Online y suma hasta 760€

BBVA

Black Week 0,0 de Hyundai

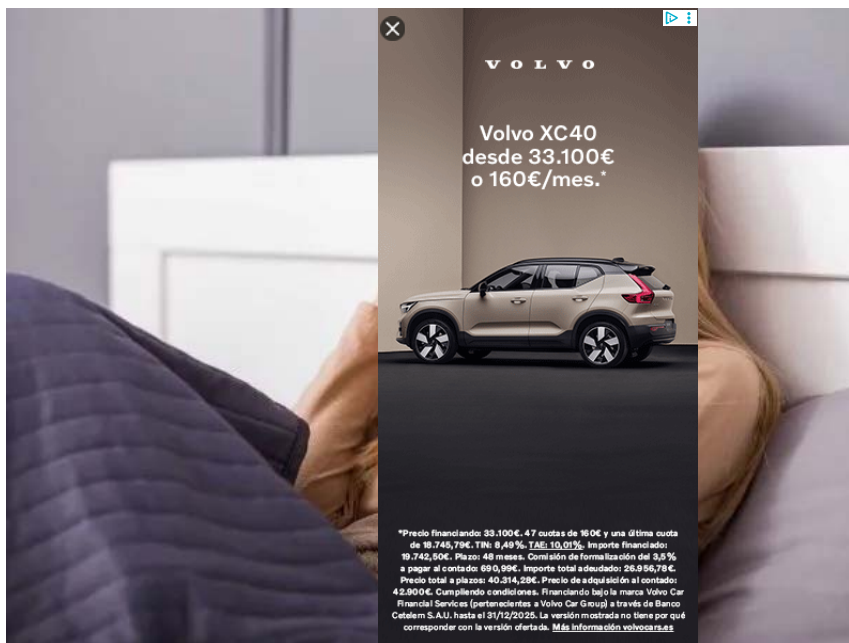
Hyundai España

ámbito.com

Truco casero: la manera de aliviar la migraña en sencillos pasos

LIFESTYLE 20 Noviembre 2025

Un especialista en emergencias revela cómo un baño de pies caliente puede calmar la migraña y en qué situaciones conviene acudir al médico.



Truco casero: la manera de aliviar la migraña en sencillos pasos

Un **truco casero** puede ayudar a quienes sufren **migrañas**, que no son solo un dolor de cabeza, sino un malestar que deja a la persona totalmente fuera de juego. En España, más de cinco millones de personas las padecen, según la Sociedad Española de Neurología (**SEN**).

Aun así, muchos recurren a analgésicos comunes sin un diagnóstico adecuado mientras buscan maneras caseras de aliviar los síntomas durante un ataque.

PUBLICIDAD

Informate más

Para el calor: el truco casero para limpiar los filtros del aire

El truco casero para aliviar la migraña

El técnico de emergencias Miguel Assal compartió en **TikTok** un método simple para aliviar la migraña utilizando un **truco casero** con agua caliente. Este procedimiento provoca **vasodilatación periférica**, lo que

desvía el flujo sanguíneo de la cabeza hacia los pies, ayudando a reducir la presión y el dolor.

Aunque no funciona igual para todas las personas, en muchos casos relaja el sistema nervioso y disminuye la tensión muscular, generando alivio temporal y sensación de calma:

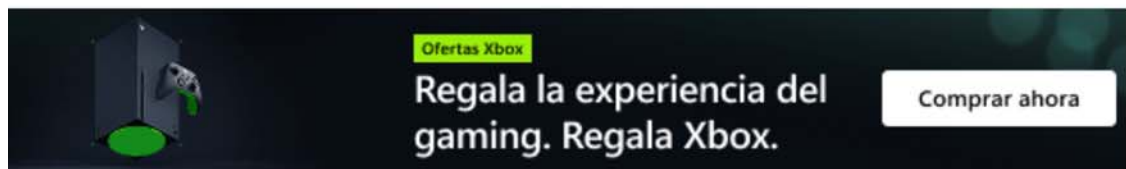
-
- Llenar un balde con agua caliente a temperatura agradable para los pies.
 - Descalzarse y sumergir los pies completamente en el balde.
 - Mantener los pies en el agua caliente durante varios minutos, permitiendo que el calor actúe sobre la circulación.
 - Concentrarse en la respiración y la relajación para favorecer la reducción de la tensión muscular y nerviosa.
 - Retirar los pies, secarlos bien y permanecer en un ambiente cómodo mientras el efecto calmante se asienta.
-

La importancia del diagnóstico y los cuidados complementarios

Los especialistas recomiendan consultar a un médico o neurólogo antes de probar **trucos caseros** para las migrañas, ya que la automedicación o la falta de diagnóstico puede empeorar los síntomas. Entre los **disparadores más comunes están los alimentos procesados, embutidos con nitritos, algunas frutas como el plátano y el consumo excesivo de alcohol**, por lo que identificarlos y evitarlos ayuda a reducir la frecuencia de los ataques.

Ante los primeros síntomas, conviene hidratarse bien, no saltarse comidas y aplicar alivio rápido con descanso en un lugar oscuro, compresas frías o una dosis pequeña de cafeína. El ejercicio, el descanso adecuado y la gestión emocional también cumplen un papel preventivo.

Según Álex Rovira, muchas migrañas están vinculadas al estrés crónico o problemas emocionales, por lo que un enfoque integral que combine hábitos saludables, cuidados físicos y apoyo psicológico es la clave para un manejo efectivo.



Patrocinado



25



20minutos

Seguir

122.7K Seguidores



Sara Marín, médica, sobre la apnea del sueño: "En las mujeres se manifiesta de una manera diferente que en los hombres"

Historia de Ines Gutiérrez • 1 semana(s) •

3 minutos de lectura



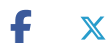
L Sara Marín, médica, sobre la apnea del sueño: "En las mujeres se manifiesta de una manera diferente que en los hombres"

Una mala noche de sueño es un inconveniente, pero cuando se convierte en la norma es **necesario tomar medidas**, porque p



Comentarios

Lo último: [Más de 10.000 personas mayores se forman en](#)



ALIMENTACIÓN NATURAL
de textura modificada



NOTICIAS - PORTADA

Más del 50% de los españoles descuida hábitos clave para la salud cerebral, como el sueño, la dieta o el ejercicio físico y mental, alerta la Sociedad Española de Neurología

📅 20 noviembre, 2025 👤 moon

La Sociedad Española de Neurología (SEN) ha presentado en su 77ª Reunión Anual los resultados de la "Encuesta poblacional sobre hábitos cerebro-saludables de la población española", realizada con el objetivo de determinar las prácticas de la población española que favorecen la salud cerebral y el grado de conocimiento que existe sobre las posibles medidas de prevención de las enfermedades neurológicas.

"Esta encuesta, realizada a finales de 2024 entre más de 1.000 personas mayores de 18 años, y elegidas para que los resultados fueran extrapolables al conjunto de la población española, muestran una realidad preocupante. Aunque la mayoría es conocedora de que los hábitos saludables influyen en la salud cerebral, al ser preguntados por aspectos concretos -incluidos en

[Privacidad](#) - [Términos](#)

las diez principales recomendaciones que la SEN recoge en su "Decálogo cerebro-saludable", menos de la mitad de la población española cumple con, prácticamente, cada uno de ellos. El estudio nos revela carencias importantes en aspectos como la actividad física, el descanso, la alimentación, el control vascular o la estimulación cognitiva, tan importantes para la salud de nuestro cerebro", señala del Dr. Jesús Porta-Etessam, Presidente de la Sociedad Española de Neurología.

Decálogo cerebro-saludable de la SEN vs hábitos saludables de la población española

Una de las principales recomendaciones de la SEN para cuidar la salud cerebral es realizar actividades que estimulen la actividad cerebral y cognitiva. Sin embargo, más del 35% de los encuestados dedica poco o ningún tiempo semanal a actividades como leer, hacer crucigramas, participar en juegos de mesa, pintar, realizar manualidades,... Además el 60% de los entrevistados no ha aprendido nada nuevo en el último año y más de la mitad afirma leer menos de tres libros al año.

"Evitar el sobrepeso y realizar algún tipo de actividad física de forma regular, es otra de las principales recomendaciones para tener un cerebro sano. Pero menos de un 37% realiza ejercicio físico de forma regular (al menos tres horas semanales) y casi la mitad declara pasar más de seis horas diarias sentada, especialmente los adultos jóvenes", comenta el Dr. Javier Camiña, Vocal de la Sociedad Española de Neurología. *"Por otra parte, evitar tóxicos como el alcohol, el tabaco y así como otros tipo de drogas también es fundamental para una buena salud cerebral. Pero un 11% de los participantes en nuestro estudio consume alcohol casi a diario y un 15% fuma a diario y, entre los fumadores activos, más del 80% lo son desde hace más de una década".*

El control de factores de riesgo vascular, como la tensión arterial, la diabetes o la hiperglucemia es relevante porque son el principal factor de riesgo de algunas enfermedades neurológicas. Pero la encuesta ha detectado un escaso control de estos factores: solo el 51% realiza análisis preventivos anuales y más del 40% no controla su tensión arterial de forma habitual.

Potenciar las relaciones sociales y afectivas evitando la incomunicación y el aislamiento social, es otra de las principales recomendaciones de la SEN porque son factores de riesgo para desarrollar deterioro cognitivo en el futuro. Según datos de este estudio, el 10% se siente solo de forma habitual y un 12% presenta aislamiento parcial o total. Los jóvenes son el grupo que más refiere soledad.

"Otra de las recomendaciones de la SEN es tratar de seguir una dieta equilibrada y aunque el 79% de los entrevistados considera que su dieta es saludable, casi la mitad no consume la fruta diaria recomendada, un tercio apenas ingiere verduras y la mitad no alcanza las raciones semanales recomendadas de pescado. Además, un 24% consume bollería y productos azucarados a diario", señala el Dr. Javier Camiña.

Un sueño de calidad es fundamental para la salud del cerebro, pero más de la mitad de los entrevistados duerme menos de siete horas diarias y un 50% no logra un descanso reparador. Las mujeres son quienes peor calidad de sueño perciben.

Por otra parte, la moderación en el uso de Internet, redes sociales y pantallas es también importante porque su uso excesivo reduce la capacidad de concentración, atención y aprendizaje y, su uso nocturno, genera mayor dificultad para conciliar y mantener el sueño. Además, se ha relacionado con el desarrollo de problemas mentales, sobre todo entre la población joven. Pero más del 63% dedica más de dos horas diarias a ver televisión y un 70% pasa más de media hora al día en redes sociales, especialmente los jóvenes: casi el 90% de las personas entre 18 y 34 años dedican más de 2 horas diarias a interactuar en redes sociales.

“Y la encuesta también ha detectado otros problemas. Por ejemplo, que la protección física del cerebro es deficiente, porque solo el 47,5% de los usuarios de bicicleta o patinete utiliza casco de forma habitual. O que un porcentaje destacable de la población tiene problemas emocionales: por ejemplo, un 10% de los entrevistados afirman sentirse tristes o descontentos de manera constante, especialmente mujeres y jóvenes”, explica el Dr. Javier Camiña.

Conocimiento limitado sobre prevención neurológica

Aunque el 85% de los encuestados cree que una buena salud cerebral reduce el riesgo de enfermedades neurológicas y que más del 90% de los encuestados teme padecer alguna enfermedad neurológica en el futuro, el 44% reconoce no saber con claridad qué hábitos son realmente buenos para el cerebro, a pesar de que muchas enfermedades neurológicas son prevenibles.

“Resulta también reseñable que cuando preguntamos sobre qué enfermedades, en general, les genera más preocupación por desarrollarlas en un futuro, la mitad de las diez enfermedades más señaladas por los encuestados son enfermedades neurológicas y, además, figuran en los primeros puestos: Alzheimer u otras demencias es la más citada; ictus, la tercera; Parkinson, la cuarta; ELA, la quinta; y esclerosis múltiple, la octava”, destaca el Dr. Javier Camiña. “Por otra parte, el estudio también muestra una percepción errónea sobre el peso real que tienen las enfermedades neurológicas en la mortalidad española. Sobre todo en el caso de la mortalidad femenina, donde la gran mayoría apunta al cáncer o al infarto de miocardio como principal causa de mortalidad de las mujeres españolas, cuando en realidad son el Alzheimer y el ictus, según datos del Instituto Nacional de Estadística”.

Una llamada a la acción

La Sociedad Española de Neurología (SEN) recuerda que más del 90% de los ictus y hasta el 40% de los casos de Alzheimer podrían prevenirse adoptando hábitos cerebro-saludables, como la

práctica regular de ejercicio, una dieta mediterránea, el control de la tensión arterial y el mantenimiento de una vida social y cognitiva activa. *“Tratar de fomentar la salud cerebral es una línea fundamental en muchos proyectos sanitarios en el mundo. Teniendo en cuenta que la prevalencia de las enfermedades neurológicas va en aumento, debido al envejecimiento poblacional, y que en España tenemos una prevalencia un 1,7% mayor de enfermedades neurológicas respecto a otros países europeos, la prevención se transforma en una necesidad porque es la herramienta más poderosa que tenemos para reducir la carga de enfermedades neurológicas en la población”*, comenta el Dr. Jesús Porta-Etessam.

Las enfermedades neurológicas son la principal causa de discapacidad en el mundo y la segunda causa de muerte. Además, en los últimos 30 años, el número de muertes por trastornos neurológicos ha aumentado un 40%. En España, las enfermedades neurológicas afectan a más de 23 millones de personas y, los costes directos de las enfermedades neurológicas en Europa son superiores a los costes del cáncer, las enfermedades cardiovasculares y la diabetes juntos.

Por esa razón desde la SEN se insiste en alertar sobre la necesidad de promover la educación en salud cerebral desde la infancia para adoptar hábitos cerebro-saludables que ayuden a prevenir enfermedades neurológicas en el futuro, así como planes y campañas para fomentar hábitos saludables en la población. Se pueden consultar los resultados completos de la “Encuesta poblacional sobre hábitos cerebro-saludables de la población española” y las recomendaciones de la SEN en: www.sen.es

 Post Views: 127

← Óptica & Audiología Universitaria inaugura su primer centro en Cartagena

GSK, médicos y pacientes visibilizan la EPOC, una enfermedad desconocida por casi →
el 75% de las personas que la padecen en nuestro país

 También te puede gustar

Un 18,5% de las personas atendidas en Proyecto Hombre son mayores de 50 años

 22 junio, 2023

Más del 50% de los españoles descuida hábitos clave para la salud cerebral, como el sueño, la dieta o el ejercicio físico y mental, alerta la Sociedad Española de Neurología

MÁS DEL 35% DE LA POBLACIÓN DEDICA POCO O NINGÚN TIEMPO SEMANAL A REALIZAR ACTIVIDADES QUE ESTIMULEN LA ACTIVIDAD CEREBRAL Y COGNITIVA Y MENOS DE UN 37% REALIZA EJERCICIO FÍSICO DE FORMA REGULAR



La Sociedad Española de Neurología (SEN) ha presentado en su 77ª Reunión Anual los resultados de la "Encuesta poblacional sobre hábitos cerebro-saludables de la población española", realizada con el objetivo de determinar las prácticas de la población española que favorecen la salud cerebral y el grado de conocimiento que existe sobre las posibles medidas de prevención de las enfermedades neurológicas.

"Esta encuesta, realizada a finales de 2024 entre más de 1.000 personas mayores de 18 años, y elegidas para que los resultados fueran extrapolables al conjunto de la población española, muestran una realidad preocupante. Aunque la mayoría es conocedora de que los hábitos saludables influyen en la salud cerebral, al ser preguntados por aspectos concretos -incluidos entre las diez principales recomendaciones que la SEN recoge

Utilizamos cookies para asegurar que damos la mejor experiencia al usuario en nuestro sitio web. Si continúa utilizando este sitio asumiremos que está de acuerdo.

[Estoy de acuerdo](#)

[Leer más](#)

Decálogo cerebro-saludable de la SEN vs hábitos saludables de la población española

Una de las principales recomendaciones de la SEN para cuidar la salud cerebral es realizar actividades que estimulen la actividad cerebral y cognitiva. Sin embargo, más del 35% de los encuestados dedica poco o ningún tiempo semanal a actividades como leer, hacer crucigramas, participar en juegos de mesa, pintar, realizar manualidades,... Además el 60% de los entrevistados no ha aprendido nada nuevo en el último año y más de la mitad afirma leer menos de tres libros al año.

“Evitar el sobrepeso y realizar algún tipo de actividad física de forma regular, es otra de las principales recomendaciones para tener un cerebro sano. Pero menos de un 37% realiza ejercicio físico de forma regular (al menos tres horas semanales) y casi la mitad declara pasar más de seis horas diarias sentada, especialmente los adultos jóvenes”, comenta el Dr. Javier Camiña, Vocal de la Sociedad Española de Neurología. *“Por otra parte, evitar tóxicos como el alcohol, el tabaco y así como otros tipo de drogas también es fundamental para una buena salud cerebral. Pero un 11% de los participantes en nuestro estudio consume alcohol casi a diario y un 15% fuma a diario y, entre los fumadores activos, más del 80% lo son desde hace más de una década”.*

El control de factores de riesgo vascular, como la tensión arterial, la diabetes o la hiperglucemia es relevante porque son el principal factor de riesgo de algunas enfermedades neurológicas. Pero la encuesta ha detectado un escaso control de estos factores: solo el 51% realiza análisis preventivos anuales y más del 40% no controla su tensión arterial de forma habitual.

Potenciar las relaciones sociales y afectivas evitando la incomunicación y el aislamiento social, es otra de las principales recomendaciones de la SEN porque son factores de riesgo para desarrollar deterioro cognitivo en el futuro. Según datos de este estudio, el 10% se siente solo de forma habitual y un 12% presenta aislamiento parcial o total. Los jóvenes son el grupo que más refiere soledad.

“Otra de las recomendaciones de la SEN es tratar de seguir una dieta equilibrada y aunque el 79% de los entrevistados considera que su dieta es saludable, casi la mitad no consume la fruta diaria recomendada, un tercio apenas ingiere verduras y la mitad no alcanza las raciones semanales recomendadas de pescado. Además, un 24% consume bollería y productos azucarados a diario”, señala el Dr. Javier Camiña.

Un sueño de calidad es fundamental para la salud del cerebro, pero más de la mitad de los entrevistados duerme menos de siete horas diarias y un 50% no logra un descanso reparador. Las mujeres son quienes peor calidad de sueño perciben.

Por otra parte, la moderación en el uso de Internet, redes sociales y pantallas es también importante porque su uso excesivo reduce la capacidad de concentración, atención y aprendizaje y, su uso nocturno, genera mayor dificultad para conciliar y mantener el sueño. Además, se ha relacionado con el desarrollo de problemas mentales, sobre todo entre la población joven. Pero más del 63% dedica más de dos horas diarias a ver televisión y un 70% pasa más de media hora al día en redes sociales, especialmente los jóvenes: casi el 90% de las personas entre 18 y 34 años dedican más de 2 horas diarias a interactuar en

Utilizamos cookies para asegurar que damos la mejor experiencia al usuario en nuestro sitio web. Si continúa utilizando este sitio asumiremos que está de acuerdo.

Estoy de acuerdo

Leer más

porcentaje destacable de la población tiene problemas emocionales: por ejemplo, un 10% de los entrevistados afirman sentirse tristes o descontentos de manera constante, especialmente mujeres y jóvenes”, explica el Dr. Javier Camiña.

Conocimiento limitado sobre prevención neurológica

Aunque el 85% de los encuestados cree que una buena salud cerebral reduce el riesgo de enfermedades neurológicas y que más del 90% de los encuestados teme padecer alguna enfermedad neurológica en el futuro, el 44% reconoce no saber con claridad qué hábitos son realmente buenos para el cerebro, a pesar de que muchas enfermedades neurológicas son prevenibles.

“Resulta también reseñable que cuando preguntamos sobre qué enfermedades, en general, les genera más preocupación por desarrollarlas en un futuro, la mitad de las diez enfermedades más señaladas por los encuestados son enfermedades neurológicas y, además, figuran en los primeros puestos: Alzheimer u otras demencias es la más citada; ictus, la tercera; Parkinson, la cuarta; ELA, la quinta; y esclerosis múltiple, la octava”, destaca el Dr. Javier Camiña. “Por otra parte, el estudio también muestra una percepción errónea sobre el peso real que tienen las enfermedades neurológicas en la mortalidad española. Sobre todo en el caso de la mortalidad femenina, donde la gran mayoría apunta al cáncer o al infarto de miocardio como principal causa de mortalidad de las mujeres españolas, cuando en realidad son el Alzheimer y el ictus, según datos del Instituto Nacional de Estadística”.

Una llamada a la acción

La Sociedad Española de Neurología (SEN) recuerda que más del 90% de los ictus y hasta el 40% de los casos de Alzheimer podrían prevenirse adoptando hábitos cerebro-saludables, como la práctica regular de ejercicio, una dieta mediterránea, el control de la tensión arterial y el mantenimiento de una vida social y cognitiva activa. *“Tratar de fomentar la salud cerebral es una línea fundamental en muchos proyectos sanitarios en el mundo. Teniendo en cuenta que la prevalencia de las enfermedades neurológicas va en aumento, debido al envejecimiento poblacional, y que en España tenemos una prevalencia un 1,7% mayor de enfermedades neurológicas respecto a otros países europeos, la prevención se transforma en una necesidad porque es la herramienta más poderosa que tenemos para reducir la carga de enfermedades neurológicas en la población”, comenta el Dr. Jesús Porta-Etessam.*

Las enfermedades neurológicas son la principal causa de discapacidad en el mundo y la segunda causa de muerte. Además, en los últimos 30 años, el número de muertes por trastornos neurológicos ha aumentado un 40%. En España, las enfermedades neurológicas afectan a más de 23 millones de personas y, los costes directos de las enfermedades neurológicas en Europa son superiores a los costes del cáncer, las enfermedades cardiovasculares y la diabetes juntos.

Por esa razón desde la SEN se insiste en alertar sobre la necesidad de promover la educación en salud cerebral desde la infancia para adoptar hábitos cerebro-saludables que ayuden a prevenir enfermedades neurológicas en el futuro, así como planes y campañas para fomentar hábitos saludables en la población.

Utilizamos cookies para asegurar que damos la mejor experiencia al usuario en nuestro sitio web. Si continúa utilizando este sitio asumiremos que está de acuerdo.

Estoy de acuerdo

Leer más

[noticiasdebariloche.com.ar](https://www.noticiasdebariloche.com.ar)

Los neurólogos alertan ante una polémica cirugía para tratar la migraña: “Falta evidencia científica” | Salud y bienestar

Noticias de Bariloche

8-10 minutos

Hay [un polémico procedimiento](#) médico que ha puesto en alerta a los neurólogos españoles: se trata de una cirugía mínimamente invasiva, realizada por cirujanos plásticos, que promete tratar [la migraña](#). En España es una práctica residual, que ofertan solo algunas clínicas privadas, pero los neurólogos han lanzado la voz de alarma al detectar que estos procedimientos están proliferando: advierten de que no tiene evidencia científica suficiente, ni siquiera explicación biológica que lo justifique y piden a los pacientes que no se sometan a estas intervenciones.

Esta polémica intervención, más implantada en Estados Unidos, es un procedimiento quirúrgico mínimamente invasivo que consiste en descomprimir nervios extracraneales: los cirujanos identifican zonas de dolor —puntos gatillo— y liberan ahí los nervios que consideran comprimidos. Los cirujanos plásticos estadounidenses defienden la eficacia de este abordaje, pero los neurólogos españoles advierten de que los estudios que avalan esta técnica son de baja calidad, con pocos pacientes,

diagnósticos muy heterogéneos (no todos sufren migraña) y procedimientos quirúrgicos también diversos.

Sus defensores, sobre todo de la rama de la cirugía plástica, aseguran que, en pacientes seleccionados, esta estrategia puede funcionar para reducir los síntomas y defienden haber hecho estudios para demostrarlo. Sin embargo, en España, los valedores de esta técnica son pocos y están solos. La otra especialidad médica próxima a la migraña, los anestesiólogos, que suelen estar al frente de [las unidades del dolor](#), tampoco la recomiendan. La migraña es una enfermedad que afecta a un 12% de la población, aunque los neurólogos estiman que más del [40% está sin diagnosticar](#) y no accede al tratamiento adecuado.

La controvertida cirugía para la migraña tiene su origen en [una serendipia](#), en un hallazgo fortuito del cirujano Bahman Guyuron a principios de este siglo, cuando algunos de los pacientes a los que había realizado un lifting en la frente le comentaron que, desde la intervención de cirugía plástica, habían dejado de sufrir migrañas. De ahí, [Guyuron teorizó](#) con que las migrañas se producen cuando ramas periféricas del nervio trigémino se irritan y liberan neurotoxinas, y adaptó el lifting de la frente a la cirugía de descompresión nerviosa.

Sin justificación biológica

“Es escandaloso que se permita esta técnica sin evidencia”, protesta Robert Belvís, coordinador del Grupo de Estudio de Cefaleas de la Sociedad Española de Neurología (SEN). El médico sostiene que la cirugía de la migraña “no tiene plausibilidad biológica”, es decir, que no hay una explicación fisiopatológica que justifique esa intervención: “La migraña es una enfermedad cerebral, no tienen sentido descomprimir

nervios. No se ha visto que haya nervios alterados. No han demostrado que esas compresiones existan”.

El neurólogo recuerda, además, que las guías internacionales de tratamiento de la migraña, que recogen el consenso científico para abordar esta dolencia, ni siquiera mencionan estas técnicas quirúrgicas.

La Sociedad Estadounidense de Cirujanos Plásticos, en cambio, sí la contempla [entre su práctica clínica](#). Y asegura que los candidatos son personas diagnosticadas de migraña o neuralgia occipital, que han probado sin éxito otros abordajes terapéuticos, que gozan de buena salud física y “tienen expectativas realistas”. El precio de estas intervenciones baila entre los 5.000 y los 15.000 dólares, según esta sociedad científica. Y la eficacia, recoge en su página web, es elevada: “Entre el 70% y el 95% de los pacientes que se someten a la cirugía experimentan una mejoría o la eliminación completa de las migrañas”, asegura.

Para dar su parecer, la Sociedad Española de Cirugía Plástica, Reparadora y Estética remite a Ahmad Saad, cirujano plástico estadounidense y miembro de la junta directiva de la Sociedad Internacional de Cirugía Plástica. El médico, que ejerce también en una clínica en Barcelona, es experto en cirugía de la migraña y defiende su validez: “No es un tratamiento para todo el mundo, hay que elegir al paciente adecuado. La evidencia es de buena calidad y la experiencia con miles de pacientes está ahí”.

Preguntado por el posicionamiento de los neurólogos, Saad apunta: “La evidencia está ahí, pero no sé si es que no quieren verlo o no quieren aceptarlo. Cuando los padres de esta técnica empezaron a hacerlo en Estados Unidos, tenían una [guerra con](#)

[los neurólogos](#), pero hoy es el estándar de tratamiento. En España no es así: tienes al mundo de la neurología contra ti”. Sobre la escasa implantación de esta técnica en España, el médico estadounidense asegura que “no es que no haya cirujanos para hacerla, el problema es que no hay pacientes”: “Los pacientes con migraña son referidos por los neurólogos. Si estos médicos no creen en la cirugía de la migraña, no vas a tener pacientes”.

Belvís sostiene que esta técnica no ha pasado por la fase de experimentación animal y cuestiona los cauces de investigación seguidos antes de trasladarla a la práctica clínica convencional.

Evidencia científica discutible

A propósito de la evidencia científica disponible, Saad comparte una treintena de estudios —la mayoría de Guyuron y su equipo— que apuntan a la viabilidad de estas técnicas, incluido algún [ensayo clínico](#). Pero Belvís hace un apunte: “No es cuestión de cantidad, sino de calidad”, dice, y recuerda que los estudios disponibles están hechos [con pocos pacientes](#) y con abordajes quirúrgicos diversos. Tampoco suele haber neurólogos entre los investigadores que firman los estudios y se suelen publicar, sobre todo, en revistas de cirugía plástica, cuestiona. “Todos los fármacos, para salir al mercado, presentan tres ensayos con más de 1.200 pacientes. Las personas reclutadas en los tres ensayos que hay con esta cirugía no llegan a 200”.

Una [revisión](#) de 600 pacientes tratados publicada en *Frontiers in Neurology* rebajó la eficacia y concluyó que esta cirugía logra eliminar las cefaleas migrañosas en el 38% de los pacientes con este diagnóstico incluidos en su análisis. Pero subrayó: “Se necesitan ensayos aleatorizados más exhaustivos con informes transparentes sobre la selección de pacientes, el uso de

medicamentos y los procedimientos quirúrgicos, e implementando periodos de seguimiento más prolongados y detallados”.

Agustín Mendiola de la Osa, vicepresidente de la sección de Dolor agudo y crónico de la Sociedad Española de Anestesiología, Reanimación y Terapéutica del Dolor (SEDAR), apunta en la misma línea que Belvís: “Con la cirugía de la migraña no tenemos buenos resultados. Lo que hemos visto en algunos pacientes tratados es que, al principio, parece que van bien, pero luego no. Parece más un quiero y no puedo, que desean ponerse bien, pero la realidad cae por su propio peso. Para la migraña no recomendamos la cirugía porque no hay una explicación médica que lo justifique”.

“Cuestionable jurídicamente”

En su comunicado, la SEN asegura que el objetivo de su llamada de alerta no es solo dirigirse a los pacientes y médicos, sino también a los directivos de las clínicas españolas, tanto públicas como privadas, “que consienten que cirugías sin evidencias científicas sean realizadas como prestaciones asistenciales convencionales”, protestan. “Creemos que, además, es incluso cuestionable jurídicamente”, plantean, aunque no han trasladado ninguna queja oficial a las autoridades sanitarias.

Consultado por este diario, el Ministerio de Sanidad asegura que no han recibido ninguna denuncia formal al respecto, pero una portavoz apunta: “Los centros sanitarios (públicos o privados) son responsables de que los procedimientos que ofrecen sean seguros, éticos y basados en evidencia científica, y deben contar con autorización sanitaria autonómica. Si ofrecen técnicas sin respaldo científico, pueden incurrir en

responsabilidad administrativa o profesional”. Asimismo, recuerda que “cualquier nueva técnica, procedimiento o tecnología sanitaria puede ser objeto de evaluación por la Red Española de Agencias de Evaluación de Tecnologías Sanitarias (RedETS)”, una entidad coordinada por Sanidad. Sus informes sirven de base, por ejemplo, para incluir o excluir una técnica dentro del Sistema Nacional de Salud. Pero ningún organismo ha pedido a RedETS que evalúe, concretamente, la cirugía de la migraña.



Álvaro Campillo, doctor: «Te mueres antes por falta de sueño que por falta de agua»

por Valeria Herrera 21 noviembre, 2025 08:40



[← POR FIN](#)

09:34 MIN

La polémica intervención que los neurólogos españoles rechazan por falta de evidencia científica



9MIN

Entrevistas en Por fin 18/11/2025 La migraña



Las entrevistas de Jaime Cantizano a actores, cantantes, científicos... Hoy hablamos con el Doctor Javier Camiña, vocal de la Sociedad Española de Neurología

Temas

Por fin

Onda Cero



EN DIRECTO
Más de uno



ENFERMEDADES

Puede parecer Alzheimer, pero no lo es: señales de alerta de que padeces una enfermedad con los mismos síntomas



Enfermedades neurológicas, recurso. Pexels



Elena Manzanares Beres

21 NOV 2025 - 06:30h.

Enfermedades que pueden confundirse con Alzheimer porque tienen en común esos primeros síntomas


En datos recogidos por la Sociedad Española de Neurología (SEN) el Alzheimer afecta ya a más de **800.000 personas** en **España** y 57 millones en todo el mundo. En territorio nacional más del 50% de los casos de Alzheimer que aún son leves están sin diagnosticar, el retraso medio entre los primeros síntomas y

una demencia lo **es**, así lo explica el doctor **Enrique Arrieta Anton**, secretario del Grupo de Trabajo de Neurología SEMERGEN, a través de una ponencia en la Confederación Española de Alzheimer (**CEAFA**).

El especialista explica la necesidad de herramientas de **cribaje** para una detección precoz del Alzheimer y la importancia de la Atención Primaria en ese

clasificada— sería el “apellido” del síndrome. Existen varios tipos de demencia, como la vascular, la asociada a cuerpos de Lewy, el Alzheimer y otras causas, aunque en sus etapas iniciales todas suelen **compartir** un patrón clínico similar, explica. Además de estas enfermedades neurológicas, existen una amplia gama de enfermedades que en las primeras etapas puede llevar al conflicto.

Newsletter



¡Suscríbete a la newsletter de **Salud** para enterarte de todo!

Introduce tu correo electrónico

☐ Acepto la [política de privacidad](#)

Recibir noticias

Señales de advertencia

- Problemas de memoria
- Desorientación en tiempo y espacio
- Dificultades para realizar tareas cotidianas
- Cambios en el lenguaje
- Desafíos en el pensamiento abstracto
- Problemas de toma de decisiones
- Cambios de estado de ánimo y personalidad
- Desconexión de actividades sociales

confusión, raras de memoria y cambios en la personalidad.

1. Infecciones y encefalopatías inflamatorias. Como pueden ser aquellas causadas por un virus, el VIH, sífilis y otras infecciones.
2. Enfermedades metabólicas. Las relacionadas con trastorno de tiroides (hiper o hipotiroidismo), hipoglucemias severas. Enfermedades de déficit como la vitamina B12. Los metales pesados (contaminación), los tóxicos y el alcohol.
3. Neoplasias y traumatismos. Tumores y golpes repetitivos como pueden sufrir los boxeadores, jugadores de rugby o futbolistas.

La confusión con la depresión

Adicionalmente de las enfermedades descritas, el doctor Enrique Arrieta hace hincapié en la **confusión** alrededor del diagnóstico que existe entre la demencia y la depresión.

Las personas afectadas por una depresión suelen presentar síntomas como un enlentecimiento del pensamiento, apatía, retraimiento social, problemas de concentración y frecuentes olvidos que, particularmente, cuando se dan a cierta edad, **pueden parecer** los primeros síntomas de la enfermedad de Alzheimer.

No obstante, el experto recoge que un indicio claro para **diferenciarlo** serían los **tiempos**, mientras que la depresión suele ser más o menos rápida, el Alzheimer y su progresión tiene una evolución mucho más lenta.

Así afecta el sedentarismo en la aparición del Alzheimer: "Un 13% de los casos podrían estar ligados con la inactividad física"

La importancia de una vida activa y social

Aunque la edad sea el principal factor de riesgo para desarrollar la enfermedad de Alzheimer, casi uno de cada dos casos de la enfermedad es atribuible a **factores modificables** relacionados con el estilo de vida y los factores de riesgo vascular.

La **Sociedad Española de Neurología recomienda** evitar el alcohol y el tabaco, realizar ejercicio físico, socializar y mantenerse cognitivamente activo, corregir la pérdida de audición o visión, tener un peso saludable, controlar la diabetes, la hipercolesterolemia y la hipertensión arterial, y evitar los traumatismos cerebrales y la exposición a la contaminación ambiental como medidas para protegernos frente a la demencia.

TEMAS

Actualidad

Salud

Alzheimer

Enfermedades

Médicos

Actualidad

Programas
