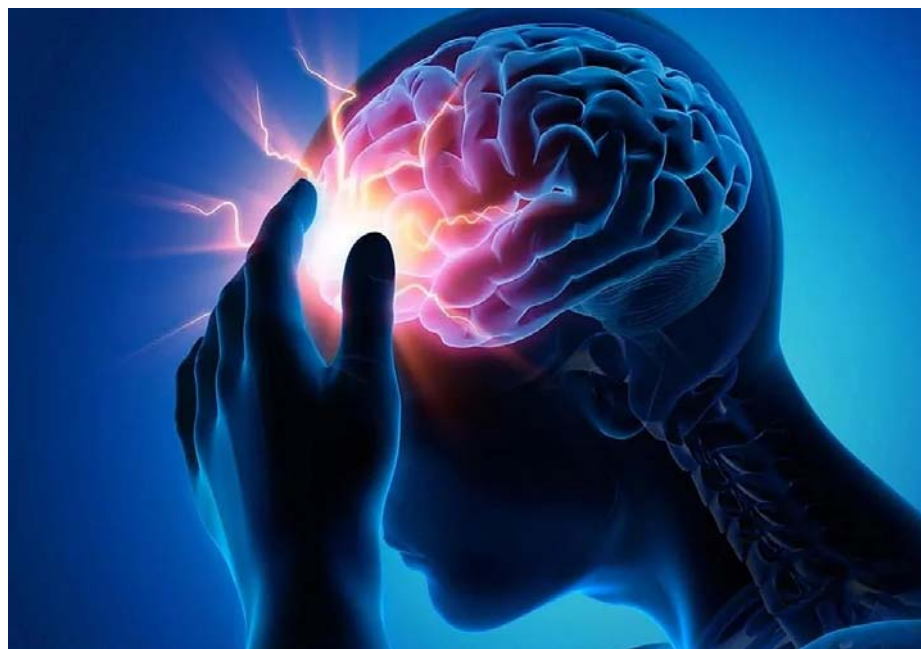


David Céspedes, médico especialista en envejecimiento: «Elegir bien entre los tipos de magnesio puede cambiar cómo te sientes día a día»

José Abellán, cardiólogo, sobre los hábitos de sueño: «Quienes duermen poco tienen un mayor riesgo de sufrir infartos y eventos cardiovasculares»

Ángel Duránte, pionero en medicina de la longevidad en España: «No existe un medicamento que pueda comprimir todo lo bueno que puede hacer el ejercicio»

Rafa Nadal no se corta y dice lo que muchos piensan sobre Vinicius y su conflicto con Xabi Alonso: «Tiene que entender quién es la autoridad»



Víctor Espuig, médico de familia, indica cómo detectar un ictus con tres simples gestos: «Cada minuto sin atención puede significar la pérdida de millones de neuronas»

ISAAC ASENJO

SEGUIR AUTOR

25/11/2025  
Actualizado a las 13:04h.



El **ictus** es la **segunda causa de muerte en todo el mundo** y la primera causa de discapacidad. Según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN) **unas 110.000 personas sufren esta emergencia médica en España cada año**, de los cuales al menos un 15% fallecerán y, entre los supervivientes, en torno a un 30% se quedará en situación de dependencia funcional. En España el ictus es además la primera causa de mortalidad en las mujeres.

Con el objetivo de mejorar su detección precoz, el médico de familia **Víctor Espuig** ha difundido un mensaje claro y práctico en las plataformas digitales: **reconocer los síntomas de un ictus a tiempo puede salvar vidas**.



Nuevo DS N°4, hasta 8 años  
de garantía premium con...  
DS Automobiles

Seguir leyendo >

También conocido como accidente cerebrovascular, se produce cuando **se interrumpe el flujo sanguíneo al cerebro**, impidiendo que este reciba oxígeno y nutrientes.

## Tipos de ictus

Isquémico: Es el tipo más común y ocurre cuando un coágulo de sangre bloquea una arteria cerebral.

Hemorrágico: Sucede cuando un vaso sanguíneo en el cerebro se rompe y provoca una hemorragia.

En cuestión de minutos, las células cerebrales comienzan a morir. Existen dos tipos principales: el **isquémico**, que **representa alrededor del 85% de los casos y está causado por un coágulo que bloquea una arteria cerebral**, y el **hemorrágico**, provocado por la **rotura de un vaso sanguíneo que produce sangrado en el cerebro**. En ambos casos, la rapidez de actuación es esencial para minimizar las secuelas.

ABC Premium\*

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](#)

1 año x 9,99€

El divulgador recuerda que **detectar un ictus es sencillo si se recuerdan tres gestos clave**. «Pídele a la persona que levante los dos brazos, que sonría y que pronuncie una frase sencilla», explica el médico en su vídeo.



Nuevo DS N°4, hasta 8 años de garantía premium con...  
DS Automobiles

Seguir leyendo >

«Si falla en alguna de estas tres acciones, llama inmediatamente al 112». Estos gestos permiten identificar los síntomas más comunes: pérdida repentina de fuerza o sensibilidad en un lado del cuerpo, desviación de la boca y dificultad para hablar o comprender.

### 'Código ictus', el tiempo es oro

Una vez activada la sospecha, entra en juego el denominado 'código ictus', un protocolo que los servicios sanitarios aplican para **trasladar de forma urgente al paciente al hospital más adecuado**.

«El paciente debe ser valorado por nuestra parte en el menor tiempo posible», señala el doctor, subrayando que la activación del código permite iniciar rápidamente los tratamientos que reducen la lesión cerebral y mejoran la recuperación.

### Cómo detectar un ictus con tres simples gestos

Que la persona no pueda levantar ambos brazos de forma igual o se le caiga uno de ellos.

Que la boca se desvíe o no pueda sonreír con normalidad, mostrando una cara torcida.

Que tenga dificultad para hablar, pronunciar una frase sencilla o entender lo que se le dice.

El mensaje del médico insiste en un lema sencillo pero vital: 'El tiempo es cerebro'. «Cada minuto que pasa sin atención médica puede significar la pérdida de millones de neuronas.» De ahí la importancia de **que toda la población sepa reconocer las señales de alarma y actuar rápido**.

«Si sospechas un ictus, actúa rápido, llama al 112 y salva una vida o una discapacidad permanente», concluye el doctor, animando a compartir el mensaje para que nadie ignore los síntomas de una de las urgencias neurológicas más graves y frecuentes.

MÁS TEMAS: [Cardiología](#) [salud](#) [AD ABC](#) [Cerebro](#) [familia](#) [España](#)

VER COMENTARIOS (0)

REPORTAR  
UN ERROR

TE PUEDE INTERESAR



Nuevo DS N°4, hasta 8 años  
de garantía premium con...

DS Automobiles

Seguir leyendo >

[Qué Nos Diferencia](#)[Líneas De Trabajo](#)[Trabaja Con Nosotros](#)[Fundación](#)[Actualidad](#)[Contacto](#)

GRUPO

NEURO

## Grupo Casaverde inaugura nuevas instalaciones de la Clínica Ambulatoria de Rehabilitación Neurológica y Física en Alicante

26 DE NOVIEMBRE DE 2025



La nueva **Clínica Ambulatoria Casaverde Alicante** ha sido inaugurada oficialmente por el director territorial de Sanidad, **Francisco Ponce Lorenzo**, quien visitó las instalaciones de este innovador centro de más de **1.000 m²**, diseñado para ofrecer una experiencia terapéutica moderna, humana y centrada en el bienestar de cada paciente.

Durante el acto, participaron también **Alberto Giménez Artés**, presidente del Grupo Casaverde; **Gemma Sirvent Parra**, directora de la clínica; y **Alberto Giménez Ramón-Borja**, director general del Grupo Casaverde, quienes descubrieron la placa conmemorativa.

### Un concepto de rehabilitación que une tecnología, naturaleza y personas

El nuevo centro sigue un modelo asistencial que combina tecnología avanzada, espacios sensoriales inspirados en la naturaleza y un enfoque humano que sitúa a la persona en el centro del proceso terapéutico. Su objetivo es ofrecer una rehabilitación intensiva y temprana, fundamental para mejorar la calidad de vida de pacientes con **Daño Cerebral Adquirido**, la principal causa de discapacidad en España.

Desde la inauguración, el director territorial de Sanidad destacó la importancia de la neurorrehabilitación en su propio proceso de recuperación tras sufrir un ictus:



*“Lo sé de primera mano. Gracias a la neurorrehabilitación he podido volver a hablar, a moverme y puedo estar hoy aquí con ustedes”, señaló.*

Por su parte, Alberto Giménez Artés subrayó que la nueva clínica “responde a los tres pilares del método Casaverde: **espacios, tecnologías y personas**”, poniendo el foco en la necesidad de ofrecer cercanía y comprensión para que los pacientes recuperen su independencia.

## Instalaciones diseñadas para potenciar la recuperación

La Clínica Casaverde Alicante incorpora espacios totalmente personalizados y diferenciados para responder a las necesidades de cada paciente, tanto adultos como niños.

### Área de Rehabilitación para Adultos

- Sala de rehabilitación de **150 m²** con circuitos de marcha.
- Boxes de neurorrehabilitación.
- Consultas de neurología bajo supervisión de un médico rehabilitador.

La directora de la clínica, Gemma Sirvent, destacó el diseño basado en la estimulación sensorial y el uso de entornos naturales como herramienta terapéutica:

*“Queríamos alejarnos del enfoque hospitalario tradicional. Contamos con jardines interiores y un huerto terapéutico que favorecen el bienestar físico, emocional y psicológico”.*

## Área de Rehabilitación Infantil

Un espacio especialmente diseñado para niños y adolescentes, con:

- Sala de **100 m²** con circuitos de marcha y arnés pediátrico.
- Consulta de neuropediatría.
- Biblioteca y salas de intervención infanto-juvenil.
- Zona de juego terapéutico con columpios, piscina de bolas y rocódromo.

## Piso de transición a la vida independiente

El centro incluye además un apartamento totalmente equipado donde los pacientes pueden practicar actividades de la vida diaria como parte esencial de su proceso rehabilitador.

## 35 años de experiencia al servicio de la salud

Grupo Casaverde es referente nacional en rehabilitación neurológica y física, con más de **35 años de experiencia** y una red asistencial en Comunidad Valenciana, Murcia, Castilla y León, Madrid y Extremadura.

Su modelo se basa en un enfoque multidisciplinar, planes individualizados y tecnología puntera. Un estudio de la Fundación Casaverde revela que el **68% de los pacientes con dependencia total o grave recuperan su independencia o reducen significativamente los cuidados necesarios** al finalizar su tratamiento.

Con la apertura de esta nueva clínica en Alicante, Grupo Casaverde refuerza su compromiso con la recuperación funcional y la mejora de la calidad de vida de personas con ictus, lesiones medulares, enfermedades neurodegenerativas o trastornos del espectro autista.

# La Fundación Marqués de Valdecilla recibe oficialmente la certificación 'Espacio Cerebroprotegido' de la mano del presidente de la Fundación Freno al Ictus

24/11/25



José Francisco Díaz y Julio Agredano, durante la entrega oficial de la certificación a la FMV (Foto: Gobierno de Cantabria)

El gerente de la Fundación Marqués de Valdecilla (FMV), José Francisco Díaz, ha recibido oficialmente la certificación 'Espacio Cerebroprotegido' de la mano del presidente de la Fundación Freno al Ictus, Julio Agredano, tras la formación que han recibido los trabajadores de la FMV con el objetivo de identificar de forma precoz las señales de un ictus para actuar con rapidez y aumentar las posibilidades de supervivencia.

Con este distintivo, la FMV se convierte en la primera entidad sanitaria de Cantabria en obtener este certificado que acredita que los empleados han completado el programa online desarrollado por la Fundación Freno al Ictus en colaboración con la Sociedad Española de Neurología (SEN).

Durante la recepción, que ha tenido lugar en la sede de la Fundación Marqués de Valdecilla, ambos representantes han estudiado diferentes vías de colaboración en el futuro relacionadas con este campo y han puesto en valor la formación, que han recibido los trabajadores ya que les permite contar con los conocimientos necesarios para identificar los síntomas de un ictus y saber que tiene que dirigirse al 112 o al 061. Se trata de cuestiones vitales que se traducen en un mejor abordaje de este tipo de accidentes, con menos secuelas y con más oportunidades de supervivencia.

La formación recibida se enmarca en las acciones de Salud Laboral y Responsabilidad Social Corporativa de la FMV, así como en su contribución a los Objetivos de Desarrollo Sostenible relacionados con la salud y la reducción del impacto de enfermedades no transmisibles.

## Primera causa de muertes en mujeres

El ictus afecta cada año a 120.000 personas en España y constituye la primera causa de muerte en mujeres y la primera causa de discapacidad en adultos. La SEN estima que su incidencia aumentará un 35 % en la próxima década, lo que hace fundamental la existencia de espacios públicos y privados donde haya personal preparado para reconocer los síntomas y activar el Protocolo Ictus.

Ante este contexto, cobra importancia promover espacios cerebroprotegidos en empresas, supermercados, ayuntamientos, bancos, transporte, gimnasios, restauración y otros servicios públicos, donde un empleado debidamente formado pueda detectar los síntomas de un ictus en una persona, reaccionar a tiempo y activar el correspondiente protocolo.

# Valdecilla recibe el sello de certificación 'Espacio Cerebroprotegido'



## Los trabajadores de la Fundación Marqués de Valdecilla han recibido formación sobre el ictus

El **gerente de la Fundación Marqués de Valdecilla (FMV), José Francisco Díaz**, ha recibido oficialmente la certificación '**Espacio Cerebroprotegido**' de la mano del presidente de la **Fundación Freno al Ictus, Julio Agredano**, tras la formación que han recibido los trabajadores de la **FMV con el objetivo de identificar de forma precoz las señales** de un **ictus** para actuar con rapidez y aumentar las posibilidades de supervivencia.

**Con este distintivo, la FMV se convierte en la primera entidad sanitaria de Cantabria** en obtener este certificado que acredita que los empleados han completado el programa *online* desarrollado por la **Fundación Freno al Ictus** en colaboración con la **Sociedad Española de Neurología (SEN)**.

Durante la recepción, que ha tenido lugar en la **sede de la Fundación Marqués de Valdecilla**, **ambos representantes han estudiado diferentes vías de colaboración** en el futuro relacionadas con este campo y han puesto en valor la formación, que han recibido los trabajadores ya que les permite contar con los conocimientos necesarios para identificar los síntomas de un ictus y saber que tiene que **dirigirse al 112 o al 061. Se trata de cuestiones vitales que se traducen en un mejor abordaje** de este tipo de accidentes, con menos secuelas y con más oportunidades de supervivencia.

La formación recibida se enmarca en las **acciones de Salud Laboral y Responsabilidad Social Corporativa de la FMV**, así como en su contribución a los Objetivos de Desarrollo Sostenible relacionados con la salud y la reducción del impacto de enfermedades no transmisibles.

## Primera causa de muertes en mujeres

El ictus afecta **cada año a 120.000 personas en España y constituye la primera causa de muerte** en mujeres y la primera causa de discapacidad en adultos. La SEN estima que su incidencia **aumentará un 35 % en la próxima década**, lo que hace fund  
preparado para reconocer los sínto

Ante este contexto, **cobra importa  
supermercados, ayuntamientos**,  
donde un empleado debidamente  
reaccionar a tiempo y activar el cor

La entrada **Valdecilla recibe el sell  
CANTABRIA DIRECTA.**

### Valoramos tu privacidad

Usamos cookies para mejorar su experiencia de navegación, mostrarle anuncios o contenidos personalizados y analizar nuestro tráfico. Al hacer clic en "Aceptar todo" usted da su consentimiento a nuestro uso de las cookies.

Rechazar todo

Aceptar todo

Ver más

[⚡ Libros sobre historia de México](#)

[⚡ Horóscopos y religión](#)

[⚡ Segur](#)

[⚡ Edición impresa](#)

[⚡ Noticias Piedras Negras](#)

[⚡ Noticias Monclova](#)



## SALUD

ENFERMEDADES

MONCLOVA

PIEDRAS NEGRAS

CARBONÍFERA

SALTILL

**Dr. Javier Guerrero**  
NEUROCIRUJANO

**+7** AÑOS DE EXPERIENCIA

Ofrece tratamientos precisos para columna y enfermedades del sistema nervioso

AGENDA TU CITA: **8711312708**

Corregidora 1308-U, Tecnológico, 25716 Monclova, Coah., México

# La falta de sueño altera el metabolismo y afecta la memoria





## Redacción El Tiempo

🕒 24 de nov 17:10



*Dormir pocas horas afecta mucho más de lo que parece. Una revisión publicada en Science Signaling señala que la falta de sueño provoca cambios metabólicos que impactan a todo el cuerpo, desde el corazón hasta funciones clave del cerebro.*

Los expertos explican que esta privación altera la actividad de numerosas células —incluidas las neuronas—, lo que puede perjudicar procesos esenciales como la memoria y la cognición.

Ya se sabía que el insomnio, definido como dormir menos de cinco horas o tener un sueño interrumpido, se relaciona con obesidad, diabetes tipo 2 y enfermedades del corazón. Todas estas afecciones

comparten un mismo problema: una alteración en la forma en que el organismo produce y usa la energía.

El nuevo análisis profundiza en esta idea y plantea que, cuando falta sueño, las células destinan su energía solo a funciones básicas de supervivencia, dejando de lado procesos exigentes como la creación de nuevos recuerdos.

Este desajuste desencadena una serie de efectos. Ana Fortuna, de la Unidad del Sueño del Hospital Sant Pau, indica que la privación de descanso afecta la eliminación de glucosa, modifica hormonas relacionadas con la saciedad y favorece la inflamación y el estrés oxidativo. Estos cambios se asocian tanto a riesgos cardiovasculares como a posibles daños neurodegenerativos.

Los autores del estudio, de la Universidad de Saint Joseph, revisaron cómo la falta de sueño afecta los ritmos circadianos y el funcionamiento de células del corazón, el hígado y el sistema nervioso. Ningún sistema queda fuera.



¿Qué le pasa a tu cuerpo cuando te desvelas seguido?

23/nov/2025 Redacción El Tiempo

---

En el cerebro, el sueño cumple un papel de limpieza: elimina toxinas, organiza recuerdos y consolida aprendizajes. Sin un descanso adecuado, ese proceso se desregula y genera un desequilibrio energético en un órgano que consume el 20% del oxígeno y el 25% de la glucosa del cuerpo.

Dado su alto gasto energético, las neuronas son especialmente vulnerables. La falta de sueño dificulta la formación de sinapsis —las conexiones entre células nerviosas—, un fenómeno similar al que se observa en enfermedades como el alzhéimer o el párkinson. Para los autores, el deterioro metabólico, la pérdida de sueño y la neurodegeneración están íntimamente conectados.

Además, trastornos como la apnea o las alteraciones del sueño REM pueden ser señales tempranas de enfermedades neurodegenerativas. En patologías como el alzhéimer y el párkinson, los cambios en el sueño suelen aparecer antes que otros síntomas y se vinculan con mayor gravedad clínica.

Los perfiles metabólicos de estas enfermedades se asemejan a los observados tras una noche sin dormir: más estrés oxidativo, menor producción de energía y fallas en la función mitocondrial.

Otro punto importante es que el sueño perdido no se recupera fácilmente. Estudios en humanos muestran que dos noches de descanso no bastan para restaurar los déficits cognitivos causados por una sola noche sin dormir.

Según María José Martínez Madrid, de la Sociedad Española del Sueño, solo se puede recuperar el sueño de uno o dos días previos, pero no revertir de inmediato el daño metabólico acumulado.

Aunque hay matices, existe consenso en que la falta de sueño es un fuerte desencadenante de alteraciones metabólicas. Para algunos especialistas, incluso podría considerarse un trastorno metabólico en sí

mismo. Para otros, es mejor entenderlo como un factor que precipita estos desequilibrios. En cualquier caso, su impacto es amplio: el cuerpo entra en “modo ahorro”, procesa peor la energía y favorece la acumulación de grasa, aumentando el riesgo de obesidad y diabetes tipo 2.

La Sociedad Española de Neurología estima que entre el 20% y el 48% de la población tiene dificultades para dormir. Y aunque aún queda mucho por investigar sobre sus efectos a largo plazo, los expertos coinciden en que el sueño debe cuidarse tanto como otros indicadores de salud, como la glucosa o la presión arterial.

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

Salud › memoria

## **ENFERMEDADES: ¿Cómo saber si mi bebé tiene cólicos y cómo calmarlos?**

Los cólicos son frecuentes durante los primeros meses de vida y suelen generar preocupación en padres, madres y cuidadores.

Aunque normalmente son temporales, conocer sus señales y cómo calmarlos permite manejar mejor estos momentos de malestar en el bebé. Esta guía ofrece -- [leer más](#)



[Plataforma de Ofertas de Empleo](#)

[Inicio](#) [La Fundación](#) [RSC](#) [Unidades](#) [Perfil del contratante](#) [Transparencia](#) [Compliance](#)  
[Actualidad](#) [Contacto](#) [Premio de medicina](#)

[Home](#) > [Noticias](#) >

La Fundación Marqués de Valdecilla recibe oficialmente la certificación 'Espacio Cerebroprotegido' de la mano del presidente de la Fundación Freno al Ictus

# La Fundación Marqués de Valdecilla recibe oficialmente la certificación 'Espacio Cerebroprotegido' de la mano del presidente de la Fundación Freno al Ictus

viernes, 21 de noviembre de 2025





VINCULADO :



Facultad de Enfermería  
5ª Planta, Avda. Valdecilla s/n, 39008  
Santander, Cantabria  
**T. 942 331 077** - Fax. 942 344 000

**SÍGUENOS**

**SUBSCRÍBETE AL  
BOLETÍN**

Portal del  
empleado

Introduce tu e-mail

Aviso legal y política de privacidad • Política de Cookies • © 2025 Fundación Marqués de Valdecilla



El presidente de la Fundación Freno al Ictus, Julio Agredano, junto con el gerente de la Fundación Marqués de Valdecilla, José Francisco Díaz

---

## **Ambos representantes han puesto en valor la formación sobre el ictus que han recibido los trabajadores de la FMV y han repasado diferentes posibilidades de colaboración entre entidades**

Santander- 21.11.2025

El gerente de la Fundación Marqués de Valdecilla (FMV), José Francisco Díaz, ha recibido oficialmente la certificación 'Espacio Cerebroprotegido' de la mano del presidente de la Fundación Freno al Ictus, Julio Agredano, tras la formación que han recibido los trabajadores de la FMV con el objetivo de identificar de forma precoz las señales de un ictus para actuar con rapidez y aumentar las posibilidades de supervivencia.

Con este distintivo, la FMV se convierte en la primera entidad sanitaria de Cantabria en obtener este certificado que acredita que los empleados han completado el programa online desarrollado por la Fundación Freno al Ictus en colaboración con la Sociedad Española de Neurología (SEN).

Durante la recepción, que ha tenido lugar en la sede de la Fundación Marqués de Valdecilla, ambos representantes han estudiado diferentes vías de colaboración en el futuro relacionadas con este campo y han puesto en valor la formación, que han recibido los trabajadores ya que les permite contar con los conocimientos necesarios para identificar los síntomas de un ictus y saber que tiene que dirigirse al 112 o al 061. Se trata de cuestiones vitales que se traducen en un mejor abordaje de este tipo de accidentes, con menos secuelas y con más oportunidades de supervivencia.

La formación recibida se enmarca en las acciones de Salud Laboral y Responsabilidad Social Corporativa de la FMV, así como en su contribución a los Objetivos de Desarrollo Sostenible relacionados con la salud y la reducción del impacto de enfermedades no transmisibles.

### **Primera causa de muertes en mujeres**

El ictus afecta cada año a 120.000 personas en España y constituye la primera causa de muerte en mujeres y la primera causa de discapacidad en adultos. La SEN estima que su incidencia aumentará un 35 % en la próxima década, lo que hace fundamental la existencia de espacios públicos y privados donde haya personal preparado para reconocer los síntomas y activar el Protocolo Ictus.

Ante este contexto, cobra importancia promover espacios cerebroprotegidos en empresas, supermercados, ayuntamientos, bancos, transporte, gimnasios, restauración y otros servicios públicos, donde un empleado debidamente formado pueda detectar los síntomas de un ictus en una persona, reaccionar a tiempo y activar el correspondiente protocolo.



26 Nov, 2025

Argentina

Colombia

Españ

REGISTRARME

INICIAR SESION

[⚡ Trends](#) [Lamine Yamal](#) [Okupas España](#) [Hígado graso](#) [Juan Roig](#) [Salud Mental](#)

ESPAÑA &gt;

# David Céspedes, doctor, explica el método 3-2-1 para dormir mejor y evitar los problemas de insomnio: “Producirás una mayor cantidad de melatonina”

Es una rutina fácil de seguir y con numerosos beneficios

Por **Aarón Caballero Illescas**[+ Seguir en](#) 

25 Nov, 2025 04:52 p.m. ESP



Fragmento de TikTok en el que David Céspedes

explica el método 3-2-1 (@dr.davidcespedes)



calidad. Esto es algo que repercute en **cientos de procesos** a nivel fisiológico.

Te puede interesar:

**María Palacios, esposa de Alessandro Lequio, rompe su silencio: “Nuestra hija nos ha preguntado qué significa la palabra ‘maltratador’”**



Si eres una de esas personas que tiene problemas para [descansar](#) correctamente, el doctor **David Céspedes** ha recomendado una rutina en uno de los últimos vídeos que ha publicado en su cuenta de TikTok (@dr.davidcespedes).

## En qué consiste el método 3-2-1

El método 3-2-1 se basa en **organizar las horas previas** a dormir de manera estratégica para mejorar la calidad del sueño. La primera regla, tres horas antes de acostarse, consiste en no consumir comidas copiosas. Esto permite que el [sistema digestivo](#) finalice su trabajo y que el cuerpo se prepare para un descanso profundo, evitando molestias que puedan interrumpir el sueño.

Te puede interesar:

**La relajante semana de la infanta Sofía en Lisboa, antes de reencontrarse con su abuelo, Juan Carlos I, en el almuerzo de El Pardo**



## BLACK FRIDAY: ALFA ROMEO

**Black Friday Alfa Romeo:  
aprovecha ventajas únicas hoy**

Dos horas antes de dormir, el enfoque cambia hacia la **estimulación mental** y visual. Apagar las pantallas en este periodo ayuda a reducir la exposición a la luz azul y permite que el cerebro entre en un estado de relajación. “Producirás una mayor cantidad de **melatonina**”, afirma el especialista.

Finalmente, una hora antes de **acostarse** se recomienda disminuir la ingesta de líquidos. Esta medida sencilla evita interrupciones nocturnas para ir al baño, asegurando que el sueño sea más continuo y reparador.



Te puede interesar:

**Juan Rescalvo, psicólogo: "Intentar aguantarlo todo te destruye. No es cuestión de ser fuerte, sino de escucharte"**



El método 3-2-1 no solo establece una rutina clara, sino que también introduce hábitos que ayudan a sincronizar el **reloj biológico** con los ritmos naturales del cuerpo. Al seguir estas tres pautas, es más fácil alcanzar un **sueño profundo** y de calidad, lo que repercute positivamente en el rendimiento físico, la concentración y el bienestar general.

## Cómo el entorno y los hábitos diarios afectan la calidad del sueño

Además de seguir rutinas como la mencionada anteriormente, la calidad del sueño también depende en gran medida del **entorno** y de los **hábitos** diarios. Factores como la temperatura, la iluminación, el ruido y la comodidad de la cama influyen directamente en la capacidad del cuerpo para relajarse.



Dormir con el wifi encendido (TikTok)

El nivel de actividad física durante el día tiene un papel importante. Realizar **ejercicio** moderado de manera diaria ayuda a regular los ritmos circadianos, facilita la conciliación del sueño y mejora la duración de las fases profundas. Sin embargo,



contrario, activando el **sistema nervioso** y dificultando el descanso.

La exposición a la luz natural durante el día es otro elemento clave. La [luz solar](#) ayuda a mantener sincronizado el reloj biológico, indicando al cerebro cuándo es momento de estar activo y cuándo prepararse para dormir. Hábitos como la **cafeína** o el **alcohol**, especialmente cerca de la noche, pueden alterar los ciclos de sueño y reducir la calidad del descanso.

Adaptar el entorno y los hábitos diarios contribuye a que el sueño sea más reparador, promoviendo no solo un **mejor descanso** nocturno, sino también mayor [energía](#), concentración y bienestar durante el día.



Sigue todas las noticias de Infobae.com en Google News



Sigue todas las noticias de Infobae.com en WhatsApp



Seguinos:



## Secciones

[América](#) [Argentina](#) [Colombia](#) [España](#) [México](#) [Perú](#) [Últimas Noticias](#)

Contáctanos



[Redacción](#) [Empleo](#)



25 Nov, 2025

Argentina

Colombia

Españ

REGISTRARME

INICIAR SESION

[⚡ Trends](#) [Ruptura](#) [Sarah Ferguson](#) [Andorra](#) [OTAN](#) [Vuelos España](#)

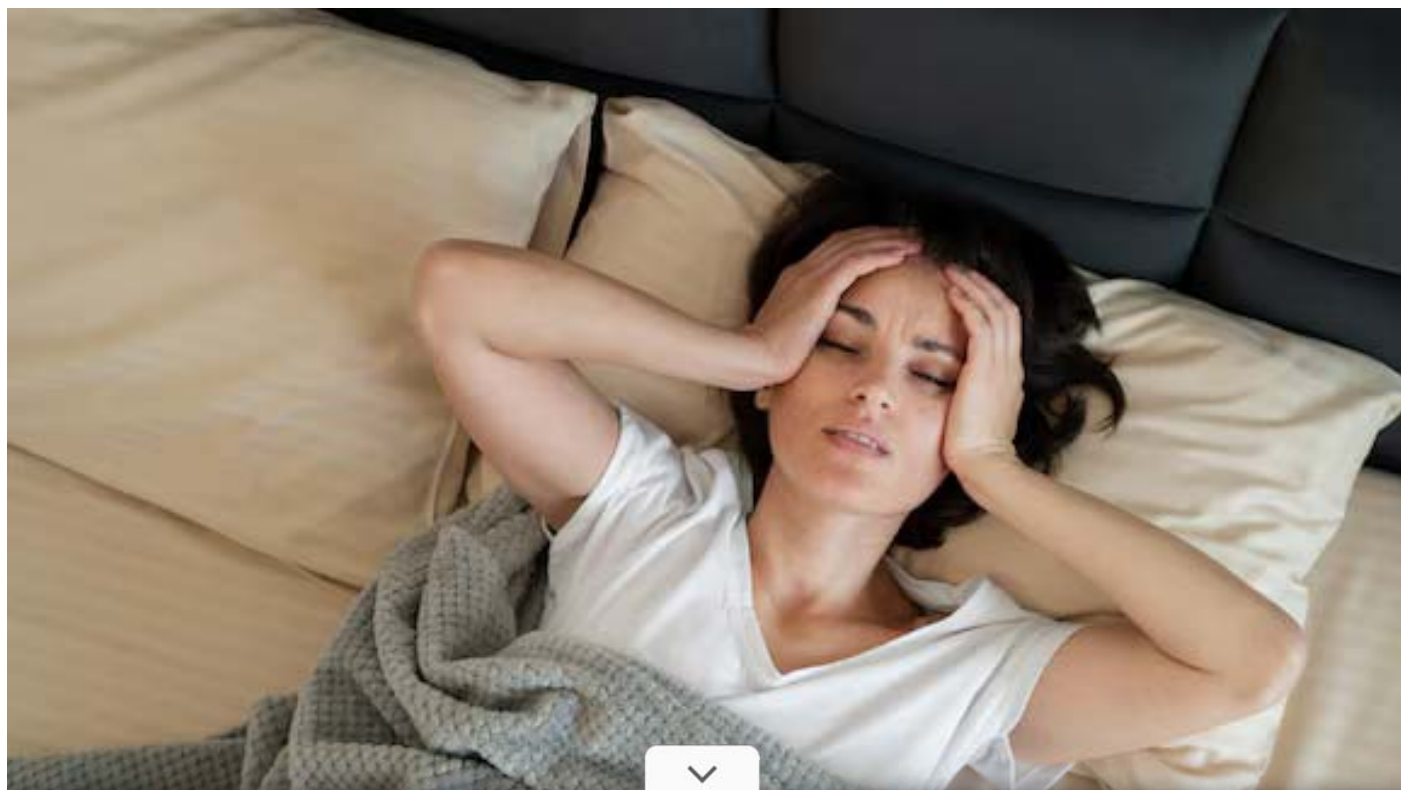
ESPAÑA &gt;

## Joaquín Durán-Cantolla, médico experto en descanso: “Si tratas de recuperar sueño alargando las horas, desajustas los horarios internos de tu cerebro”

El neumólogo explica tres puntos clave que pueden ayudar a descansar mejor y combatir el insomnio

Por **Marta Sierra**[+ Seguir en](#) 

25 Nov, 2025 11:49 a.m. ESP





El experto en sueño destaca que un hábito muy efectivo es despertarse siempre a la misma hora en lugar de intentar recuperar las horas perdidas de descanso. (Freepik)

Según la Sociedad Española de Neurología, entre un 20 y un 48 % de la población adulta en España sufre **dificultad para iniciar o mantener el sueño**; además, son más de 4 millones de personas en nuestro país las que padecen algún tipo de trastorno de **sueño** crónico y grave. La vida acelerada, las pantallas, el estrés laboral y la falta de rutinas estables han creado un escenario en el que descansar profundamente se ha convertido en algo muy complicado para muchas personas.

Te puede interesar:

**Fernando Mora, psiquiatra: “Cuando un pensamiento negativo se te mete en la cabeza y no hay forma de acabar con él, hay un ejercicio que te permite neutralizarlo”**



Los especialistas destacan que el **insomnio** tiene **efectos serios en el bienestar** de quienes lo sufren: afecta al rendimiento diario, al estado de ánimo y a la salud física. España, además, mantiene uno de los horarios más tardíos de Europa, algo que choca frontalmente con los ritmos biológicos que marcan nuestro descanso.

En este contexto, el neumólogo y experto en sueño Joaquín Durán-Cantolla, a través de uno de los últimos vídeos publicado en su cuenta de TikTok (@dr.durancantolla), ofrece algunas respuestas a las preguntas más habituales con respecto al correcto descanso. “¿Te cuesta dormir o tienes insomnio? Atento, porque hoy te voy a dar tres puntos claves que te van a **ayudar a descansar mejor**”.

Te puede interesar:

**Esto es lo que pasa si vives más de 183 días en España: “Lo recomendable es tener una consulta fiscal”**



## Irse a dormir cuando se tenga sueño



**SANITAS EN PROMOCIÓN**

**Contrata ahora con cobertura dental incluida por 34,90 € /**

**mes**



El doctor Durán-Cantolla destaca que es importante respetar la sensación real de sueño. Aunque hay personas que por motivos laborales tienen que tener rutinas estrictas para irse a la cama, aquellos que tienen problemas para conciliar el sueño o padecen de insomnio deberían ir a dormir solo **cuando les entre el sueño**, según explica el médico.



Una mujer con insomnio. (AdobeStock)

“Si te acuestas sin sueño, **te pondrás nervioso** y activarás aún más tu cerebro”. Tal y como destaca el especialista, el error más frecuente de quienes padecen insomnio es intentar “forzar” el sueño: meterse en la cama demasiado pronto, quedarse tumbados mirando el techo o sintiendo cómo la ansiedad aumenta a cada minuto.

Te puede interesar:

**Juan Rescalvo, psicólogo: “Intentar aguantarlo todo te destruye. No es cuestión de ser fuerte, sino de escucharte”**



Durán-Cantolla propone un enfoque distinto: **respetar la fisiología natural**. “Lo mejor sería que acompañes el final del día con una *rutina nocturna* que te ayude a facilitar ese sueño”, aconseja. Puede ser una ducha caliente, luz tenue, lectura tranquila o



## Despertarse siempre a la misma hora

El segundo punto es, probablemente, el más decisivo: la hora de despertar debe ser fija, independientemente de cómo haya sido la noche. “¿A qué hora debo levantarme? Aunque hayas dormido mal o peor que lo habitual, la respuesta es muy clara: **levántate siempre a la misma hora**”, afirma Durán-Cantolla.

Este gesto, asegura, crea una rutina en el cerebro y activa lo que los especialistas llaman “presión de sueño”: el cansancio acumulado que facilita dormir la siguiente noche. Un error habitual es **intentar recuperar las horas perdidas** prolongando la mañana. “Si tratas de recuperar sueño alargando las horas, el problema empeorará porque desajustas los horarios internos de tu cerebro”, advierte. Ese pequeño “premio” de quedarse un rato más en la cama puede acabar convirtiéndose en un círculo vicioso de noches largas y mañanas eternas.



Dr López Rosetti - Dormir Bien

## Evitar que los pensamientos acudan durante el desvelo

Muchas personas se enfrentan a un problema recurrente durante la noche: de madrugada, se despiertan sin ningún motivo y ya **les cuesta volver a conciliar el sueño**. Según explica el neumólogo, lo que se haga durante ese tiempo de desvelo



vueltas en la cama.

“Pensar e **intentar resolver preocupaciones** activará tu cerebro y empeorará tu sueño”, advierte. “Además, la parte del cerebro que toma decisiones resolutivas está menos activa, con lo cual los problemas parecen más grandes de lo que realmente son. El resultado: más preocupación, **más estrés y menos sueño**”.

La alternativa, por tanto, consiste en levantarse, hacer algo tranquilo —como leer unas páginas de un libro, escuchar música suave, tomar un vaso de agua...— y volver a la cama solo cuando el sueño regrese. Forzar la mente en mitad de la noche para *dormir* “es como **apagar fuego con gasolina**”.



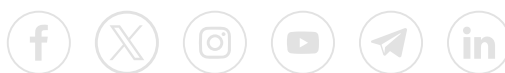
Sigue todas las noticias de Infobae.com en Google News



Sigue todas las noticias de Infobae.com en WhatsApp



Seguinos:



## Secciones

[América](#) [Argentina](#) [Colombia](#) [España](#) [México](#) [Perú](#) [Últimas Noticias](#)

Contáctanos



[Redacción](#) [Empleo](#)





A MEDIA SESIÓN

24 noviembre 2025

## A Media Sesión: Foreo, Sociedad Española de Neurología y LEGO

### 24/11/2025

Escúchanos en



A Media Sesión: Foreo, Sociedad Española de Neurología y LEGO 24/11/2025

59:59



A partir de la una, comenzamos con salud dermatológica de la mano de Foreo, luego centramos en el cerebro de la mano del presidente de la Sociedad Española de Neur ¿Dormimos lo suficiente?, ¿Nuestra dieta es adecuada?, ¿Hacemos el ejercicio físico necesita nuestro cerebro?, ¿Lo ejercitamos mentalmente?, ¿Abusamos de las pantallas las redes sociales?

Y luego, a partir de la una y media de la tarde, nuestro Espacio de la Comunicación. ¿ traemos una compañía que es todo un clásico, que ha sabido reinventarse y que que comprender cómo comunica. Hablo de Lego.

Más allá de las dos de la tarde, Pulso Geopolítico. Reflexión, noticias, cabeceras y dos entrevistas. Por un lado la transformación de la industria de defensa europea a raíz de la situación bélica que vivimos en suelo europeo y, por otro, la escalada de tensiones entre China y Japón a cuenta de Taiwán



Este podcast habla de:

Programas completos



A Media Sesión

Rafael Jiménez

DIRECTO



[Hoy interesa](#)[Jordi Pujol](#)[Teresa Peramato](#)[Fútbol hoy](#)[Calendario laboral](#)[Comprobar lotería](#)[Lotería Naci...](#)

# NEO

[SOCIEDAD NEO](#) / [IA](#) / [GADGETS](#) / [SEGURIDAD](#) / [CIENCIA NEO](#) / [CIENCIA FICCIÓN](#) / [VID](#)

## CANSANCIO PERMANENTE

# “Aunque duerma, siempre estoy cansada”: cómo la tecnología está afectando a nuestro sueño, y cinco claves para evitarlo

### V +

Cada vez más personas en nuestro país tienen la sensación de que no descansan lo suficiente: España se sitúa entre los países con mayor consumo per cápita de benzodiazepinas y otros relajantes

“Me di cuenta de que estaba teniendo una arritmia por una banda de Huawei”: los relojes inteligentes pueden ayudarnos a medir el sueño y la salud, pero ¿hasta qué punto son fiables?





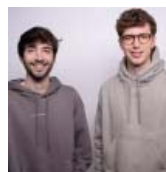
**Anna Pérez**  
**Terrassa**

25/11/2025 06:00 | Actualizado a 25/11/2025 06:38

Cada día Laura (25) se levanta por la mañana, se prepara las clases en la universidad a distancia o estudia, recoge, se hace la comida y se va a trabajar. Tras su jornada de ocho horas frente al ordenador, sale a las 22.00 h, cena tarde, se acuesta, y vuelve al mismo ciclo. “Cuando duermo bien, aun así, estoy cansada. Tengo un trabajo bastante sedentario y duermo mis ocho horas, pero incluso cuando siento que descanso, me levanto reventada. Es raro”.



que no descansan lo suficiente. Aunque dediquen tiempo a desconectar, viven con la sensación constante de agotamiento, y nuestra relación con tecnología tiene mucho que ver.



### Lee también

**El móvil sin adicciones de dos jóvenes catalanes: “La media de uso de móvil en España está en torno a las 6 horas diarias, la gente empieza a no recordar muchas cosas que vive”**

PAU ORTIZ

El móvil suele ser el primer estímulo al despertarnos y, para muchos, también el último antes de acostarse. Estamos todo el día disponibles y nuestro ocio digital se entremezcla en muchos momentos con nuestro trabajo o estudio sin pausas. Ese estado de hiperconexión mantiene a nuestro cerebro en un estado de alerta constante, lo que dificulta que el descanso sea realmente reparador.

En España, casi la mitad de la población adulta no tiene un sueño de calidad y más de cuatro millones de personas sufren algún tipo de trastorno del sueño crónico y grave, según la Sociedad Española de Neurología. Además, los españoles duermen una media de 6,5 horas al día, según el Estudio Sanitas sobre la Salud del Sueño.



# INOCSA

**Este viernes 28 de noviembre finaliza el plazo de aceptación de la OPA sobre las acciones de GCO formulada por INOCSA**

Los accionistas que estén interesados en aceptar la oferta deben contactar directamente con su banco depositario. Para cualquier duda de aclaración con respecto a los principales términos de la Oferta o el procedimiento de aceptación, Inocsa también pone a disposición de los accionistas de Grupo Catalana Occidental (GCO) las siguientes líneas de atención:

Buzón de correo electrónico: [opagco@gco.es](mailto:opagco@gco.es)  
Número gratuito: 900 827 830

MÁS INFORMACIÓN A

## “Más de cuatro millones de personas sufren algún tipo de trastorno del sueño crónico y grave en España

Esta carencia de descanso tiene consecuencias directas: cada vez más personas recurren a benzodiazepinas y otros fármacos para dormir, y España se sitúa entre los países con mayor consumo per cápita de estos medicamentos. Ante la imposibilidad de descansar bien entre semana, muchos intentan “recuperar el sueño” los fines de semana, un parche que no compensa el déficit acumulado y que revela hasta qué punto el cansancio se ha convertido en un problema estructural.

La gente intenta dormir profundamente a base de benzodiazepinas. (Getty Images)

---

## ¿Cómo solucionarlo?

---

Igual que las causas, las soluciones también son múltiples y variadas, pero puede sernos útil empezar por algo tan al alcance de nuestra mano como reducir el impacto de la tecnología, para combatir nuestra fatiga digital.

### 1. Toque de queda digital

Evita el uso de pantallas al menos una o dos horas antes de acostarte con tal de limitar la exposición a la luz azul antes de dormir. Guardar móvil, tablet y ordenador a una hora concreta ayuda a crear un entorno propicio para el descanso y evita la estimulación de última hora.



Evita el uso de pantallas antes de acostarte. (Carlos Gawronski)

## 2. Rutina de desconexión digital



Hemos hablado en múltiples ocasiones de los beneficios de alejar nuestros dispositivos móviles a lo largo del día. Ajustar las notificaciones con el “modo trabajo” o “modo descanso” a partir de una hora de forma

usar el móvil, así como bajar la intensidad de las luces de casa a partir de una hora, genera un entorno perfecto para el relax.

### 3. Pausas durante el día

Realizar pausas activas a lo largo del día es importantísimo, ya que pasamos la mayor parte de nuestro día sentados. Aplicaciones como Stretchly o Stand Up! envían recordatorios periódicos con sugerencias de estiramientos o ejercicios rápidos para cuello, hombros y espalda que puedes hacer en la oficina sin causar mucho revuelo y ayudan a reducir la fatiga física y mental



Es importante hacer pausas y estiramientos durante el día. (iStockphoto / contrastwerkstatt)

#### **4. Exposición a la luz natural**

Salir a la calle 10–20 minutos por la mañana ayuda a regular el ritmo circadiano y a la producción de melatonina por la noche. Aunque trabajes en interior, situarse cerca de una ventana mejora la energía y favorece el sueño reparador.

#### **5. Dispositivos para medir el estrés**

Puede resultar muy útil utilizar pulseras de actividad o relojes inteligentes para medir el estrés o la calidad del sueño. Hoy, nuevos dispositivos como anillos o incluso auriculares nos permiten evaluar nuestros niveles de estrés en tiempo real. Oura Ring, Whoop o Garmin Vivosmart pueden darte luz sobre tus problemas de sueño o de falta de descanso.

Controlar el estrés nos puede ayudar a vivir mejor. (Víctor Endrino)

#### **6. Acompañarnos de hábitos saludables**

Empieza por la alimentación y el ejercicio. “Cuida el entorno donde

de nuestro descanso”, aconseja la Dra. Ana Fernández Arcos Coordinador del Grupo de Estudio de Trastornos de la Vigilia y Sueño de la Sociedad Española de Neurología (SEN).

### Lee también

**Cada vez hay más personas que deciden tener las mínimas apps instaladas en el móvil y las notificaciones desactivadas: “No quiero que mis hijos me recuerden viendo Instagram 4 horas al día”**

PAULA GARCÍA

Dormir bien hoy requiere más que acostarse temprano, implica gestionar cómo vivimos y usamos la tecnología para conseguir un descanso realmente reparador.

---

**Etiquetas** • [Sanitas](#)

---

ES NOTICIA: Linces por Viso del Marqués (<https://www.lanzadigital.com/provincia/viso-del-marques/los-linces-campean-por-el-cas>)

VENTA PRIVADA

UNIDADES EN STOCK

BMW SERIE 1 M SPORT DESIGN

Desde 149 €/mes

Entrada: 8.650 €. Cuota final: 25.195,35 €\*  
Financiando con BMW Bank

**Albamoción** Concesionario Oficial BMW en Ciudad Real, Av. de la Ciencia, 10 - 926 97 11 51 - [albamocion.es](http://albamocion.es)

(<https://publi.publicidadlz.com/actual/www/delivery/ck.php?bannerid=2564&zoneid=165&sig=dcbb4a9d8e353ee02732082521f29a971362e3badfb47c2a80336privada-bmw-serie1-desde-149e-mes%2F>)

**La despensa**

SUPERMERCADOS

**Cordero lechal**  
POR MEDIOS O ENTEROS

Ahorro -27%

**15,99** €/Kg

Antes 21,99 €/Kg

**OFERTÓN**  
Ver más ofertas

(<https://publi.publicidadlz.com/actual/www/delivery/ck.php?bannerid=2222&zoneid=114&sig=d01fda0c735da24c8dfeffe82f3fc4dbe33ecca0aaee62a0d078581Digital>)

Grupo Oretania

# El cántabro, Luis González Córdoba, presenta su poemario 'La soledad del Duero' en Soria

La Soledad del Duero llena los ojos de alegría, porque el alma encuentra la música del agua



La Audiencia...

Lee más >

(<https://www.lanzadigital.com/cultura/el-cantabro-luis-gonzalez-cordoba-la-soledad-del-duero>)





Imagen de archivo de la entrega del Premio Aldea del Rey al poeta Luis González Córdoba / Lanza

Facebook icon, X icon, Email icon, Print icon

24 de noviembre de 2025

Lanza (<https://www.lanzadigital.com/autor/lanzadigital/>) / SORIA

**El sábado, 29 de noviembre, a las 20:00 horas en el Casino Círculo**

**Amistad Numancia**, situado en la calle Collado 23 de Soria; tendrá lugar la presentación del poemario **"La soledad del Duero"**, del cántabro, **Luis González Córdoba**, editado por **El Grupo Oretania**. González Córdoba estará acompañado por el poeta zaragozano, **Cesar Ibáñez París**, afincado en Soria desde el siglo pasado, por el rapsoda, **Fernando**



Lee más >

nacional/la-audi  
ordena-investiga



Te puede interesar



Este es el increíble aceite (https://www.lanzadigital.com/estilo-de-vida/este-es-el-increible-aceite-de-oliva-que-conquista-los-desayunos-de-ciudad-real-intenso-y-a-casa/)

## “La soledad del Duero”

**Luis Díaz-Cacho**, como presidente del Jurado que ha valorado los trabajos presentados a dicho certamen, destaca que ‘La soledad del Duero’ es una obra sensible y sentimental, hermosa, perfectamente estructurada en su unidad, poesía su esencia pura y muy fácil de leer, que atrapará al lector desde sus primeros versos. “La soledad del Duero” es una obra que, a través de sus versos, nos lleva a la infancia, a la niñez, a la niebla, el silencio, la nostalgia, el orden, la luz, la tierra, la sombra, y el agua en repetidas circunstancias están presentes



Lee más

en el cauce y en las riberas de este río a su paso por Soria, Zamora y Oporto.

## Poemarios premiados

Con **"La soledad del Duero"** de **Luis González Córdoba** son ya seis poemarios de gran calidad los que han sido premiados y publicados en el **"Certamen Nacional de Poesía Valentín Villalón. Premio Aldea del Rey"**. El primero de ellos fue **"En el diván de Jacques Lacán"**, del polifacético poeta **Jaime Fernández Bartolomé (Amado Storni)**, natural de Madrid, alcarreño de adopción. El poemario **"Adolescencia"** del cordobés **Manuel Luque Tapia**, fue el ganador de la segunda edición del Certamen Nacional de Poesía 'Valentín Villalón'. La tercera edición del certamen fue ganada por la asturiana **Yose Álvarez-Mesa**, con su obra **"Limaduras de viento"**. En la siguiente edición el premio le correspondió al catalán **José Luis García**, por **"Las sandalias del forastero"** y en la pasada edición de 2024, el ganador fue el gijonés **Francisco Javier Vallín Toyos** por su trabajo **"Nómadas"**.

## Luis González Córdoba



La Audiencia...

Lee más >

(<https://www.lanzadigital.com/cultura/el-cantabro-luis-gonzalez-cordoba-la-audiencia-investiga>)



Nació en 1956. Fue maestro en colegios públicos durante más de treinta años. Reside en **Liendo (Cantabria)**. Ha obtenido entre otros, los siguientes premios: Primer premio de poesía Domecq. Jerez de la Frontera. Cádiz. Primer premio Oliva de la Frontera de poesía. Madrid. Primer premio V Certamen Nacional de Poesía Carmen Arias. Socuéllamos. Ciudad Real. Primer Premio II Certamen de cuentos y relatos breves "Junto al fogaril". Aínsa. Huesca. Primer Premio XXXIII Certamen de poesía Villa de Aoiz. Aoiz. Navarra. Primer Premio I Concurso de relatos sobre el Cerebro. Sociedad Española de Neurología. Madrid. Primer Premio L Certamen Nacional de Poesía "Amantes De Teruel". Teruel. Primer Premio II Certamen de Poesía La Vilavella. La Vilavella. Castellón de la Plana. Primer Premio I Certamen de Relatos Fundación Casa de la Familia. Madrid. Primer Premio II Certamen Relato Breve "Isabel Jiménez Pérez". La Carolina. Jaén. Ha publicado los libros: "La mujer azul", "Preciosa la vaca pinta de Genarín" y "Primavera en ciernes".

### Recomendado para Ti



La  
Audiencia...

Lee más >

(<https://www.lanzadigital.com/cultura/el-cantabro-luis-gonzalez-cordoba-la-audiencia-investiga>)

# Más de la mitad de los pacientes sufren síntomas antes de que se manifieste el dolor de cabeza en una migraña

Estudios recientes han mostrado que intervenir durante esta fase puede prevenir o atenuar el dolor en hasta dos tercios de los casos.

Libertad Digital 26/11/2025 - 11:52



Mujer sufriendo migrañas. | Pexels/CC0/Andrea Piacquadio

Más de la mitad de los pacientes sufren síntomas antes de que se manifieste el dolor de cabeza en una migraña. Sin embargo, solo entre un 10 y un 30% experimentan los mismos síntomas en cada una de sus migrañas. Así lo recoge el primer documento que ha elaborado la Fundación Española de Cefaleas (FECEF) dirigido a pacientes y familiares con el objetivo de ayudar a dar respuesta a algunas de las cuestiones más frecuentes acerca de esta enfermedad neurológica que tanto sufrimiento e incapacidad causa y que afecta a un 12%

de la población española.

"Cuando pensamos en una crisis de migraña solemos asociarla únicamente al propio dolor de cabeza. Sin embargo, el dolor es solo uno de los síntomas más incapacitantes, ya que la migraña se desarrolla en cuatro fases: la fase premonitoria, el aura (presente solo en algunos pacientes, habitualmente visual), la fase de dolor propiamente dicha y, finalmente, la fase posdrómica o "resaca", aclara la doctora Ana Gago-Veiga, miembro del Comité Científico y Publicaciones de la FECEF, miembro del Grupo de Estudio de Cefaleas de la Sociedad Española de Neurología (SEN) y autora de esta información.

De todas ellas, la fase premonitoria merece especial atención, ya que es la primera señal de que la crisis va a comenzar y puede iniciarse hasta 48





horas antes del dolor.

Algunos de los más frecuentes son:

- Cambios en el carácter: irritabilidad, tristeza, apatía o, al contrario, euforia o hiperactividad.
- Fatiga o somnolencia.
- Dificultad de concentración.
- Bostezos repetidos.
- Rigidez o molestias cervicales.
- Cambios en el apetito o aumento de la sed.
- Mayor sensibilidad a la luz, al ruido o a los olores.
- Cambios en la temperatura corporal: sensación de frío o calor.

## **Los síntomas previos alertan, pero cada migraña varía**

La mayoría de los pacientes presenta entre tres y cuatro síntomas por episodio que, adicionalmente, pueden no repetirse en cada crisis; solo entre un 10% y un 30% de los pacientes experimentan los mismos síntomas en cada una de sus migrañas. "Algunos de ellos son no evolutivos (como la euforia o la hiperactividad), mientras que otros son evolutivos (como la fatiga o la dificultad de concentración) y se intensifican a medida que se acerca la crisis. Se podría resumir en que no todos los pacientes pueden predecir sus crisis de la misma manera", comenta la experta.

Durante años, ciertos alimentos o situaciones se han considerado factores desencadenantes de la migraña, sin embargo, varias investigaciones recientes muestran que, en muchos casos, estos

## **Señales premonitorias: los avisos del cerebro antes del dolor**

"En esta etapa inicial", explica la doctora Gago-Veiga, "el cerebro del paciente funciona de manera distinta. Se activan áreas como el hipotálamo, el tronco del encéfalo y el sistema límbico que regulan el sueño, el apetito, la temperatura corporal y el estado de ánimo. Esta activación genera los llamados síntomas premonitorios, los cuales son diferentes para cada paciente, quienes tienen sus propios patrones de síntomas".

son síntomas premonitorios mal interpretados. "Por ejemplo", señala la doctora Gago-Veiga, "el deseo de comer chocolate o dulces no provoca la crisis, sino que es consecuencia de ella: la activación de regiones cerebrales relacionadas con el placer y la recompensa genera esa apetencia".

La existencia de estos síntomas premonitorios es desconocida para muchas personas, por lo que conocerlos y comprenderlos puede ayudar a reducir la ansiedad y la sensación de imprevisibilidad de la migraña, permitiendo anticipar la crisis y manejarla mejor y evitar restricciones innecesarias.

Para la doctora Gago-Veiga, esta fase premonitoria puede suponer una ventana terapéutica: "estudios recientes han mostrado que intervenir durante esta fase puede prevenir o atenuar el dolor en hasta dos tercios de los casos, pero aun así solo un tercio logra anticipar más de la mitad de sus crisis. Actualmente, se investigan métodos de predicción más objetivos, como pulseras que registran variables hemodinámicas, biomarcadores

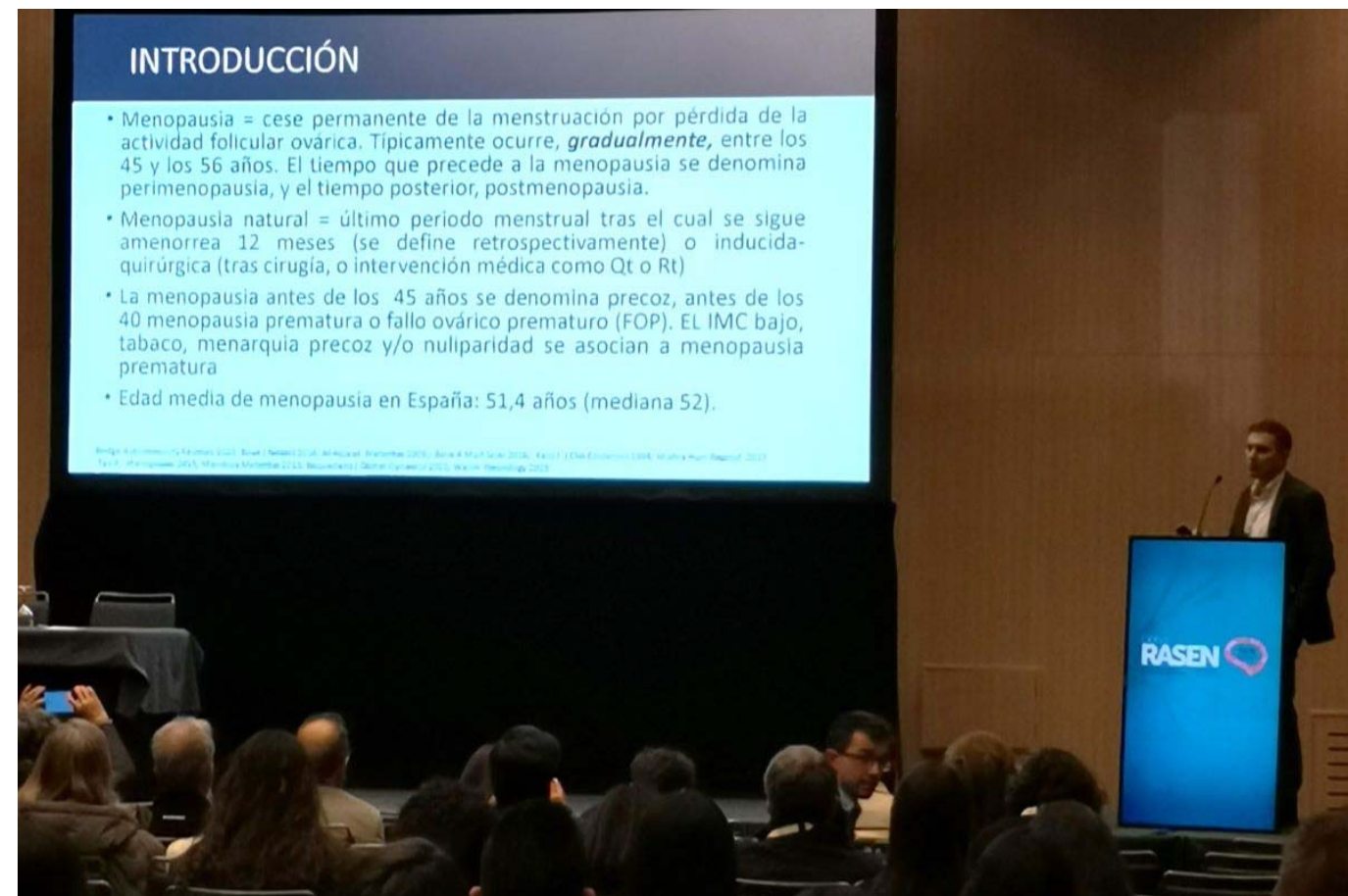
en saliva o sangre, cambios en el lenguaje o patrones electroencefalográficos. Los primeros estudios muestran alta precisión, aunque estas herramientas aún no están disponibles en la práctica clínica habitual".

Como conclusión, en esta información se hace hincapié en que considerar y entender la fase premonitoria es mucho más que reconocer un aviso: es el inicio real de la crisis. "Comprender la migraña es, en definitiva, el primer paso para adelantarse a ella y para esto es clave facilitar la información necesaria al paciente", concluye la experta.

La FECEF irá compartiendo periódicamente información divulgativa dirigida a pacientes y familiares con el fin de ayudar a dar respuesta a algunas de las cuestiones más frecuentes. Este primer documento sobre la fase premonitoria de la migraña está disponible en la sección dirigida al paciente de su página web.

## 7ª Reunión Anual de la SEN: La menopausia tiene que priorizarse en la investigación de la salud de la mujer con EM

El inicio de la menopausia en mujeres con esclerosis múltiple presenta una serie de retos que fueron desglosados en el transcurso de la 77ª Reunión de la Sociedad Española de Neurología, celebrado estos días en Sevilla.



El **impacto de la menopausia sobre la salud de la mujer con esclerosis múltiple (EM)** no se ha esclarecido lo suficiente hasta la fecha, de ahí que expertos voten a favor de que esta se considere tema prioritario y de investigación en el futuro en este contexto, para, entre otras cosas, arrojar más luz, ya que **los estudios disponibles sobre esta cuestión presentan, muchas veces, resultados contradictorios**.

Así se puso de manifiesto en la 77ª Reunión Anual de la Sociedad Española de Neurología (SEN) en el transcurso de la exposición del tema "EM y menopausia: implicaciones hormonales y decisiones terapéuticas en mujeres mayores", a cargo del **Dr. Ramón Villaverde**, de la Unidad de Neurología del Hospital Morales Meseguer de Murcia.

"El inicio de la menopausia presenta una serie de desafíos en relación al manejo de la EM, empezando por que algunos de los síntomas que aparecen y son de la menopausia se superponen y se solapan con los que la paciente padece por las disfunciones múltiples", tal como explicó el Dr. Villaverde. Es más, añadió, "los síntomas de la esclerosis múltiple en pacientes de edad avanzada pueden verse afectados aún más no solo por los efectos del envejecimiento somático sino también por los efectos de otras patologías propias de la edad".

Y, por tanto, como planteó, "¿Por qué se piensa que la menopausia puede tener influencia en la enfermedad?". La respuesta, a su juicio, a esta cuestión parte de que "hay evidencia que indica que las hormonas sexuales tienen influencia a la esclerosis múltiple". "El perfil hormonal postmenopáusico podría estar asociado a un cambio fenotípico en la EM promoviendo una transición de la neuroinflamación hacia la neurodegeneración, probablemente, por la pérdida de los efectos neuroprotectores que estas hormonas sexuales", añadió.

Otro **aspecto importante** para el Dr. Villaverde, es que "en un ovario que no está funcionando, aumentan considerablemente las hormonas progesteronas, se intenta estimular el ovario con la hormona foliculostimulante y en vez de generar estradiol comienza a producir andrógenos".

Por otra parte, "la pérdida de estrógenos puede provocar una disminución de los mecanismos de reparación cerebral, lo que puede conducir a una neurodegeneración acelerada", según dicho experto. "Por tanto, no es difícil que en cerebros afectados por la inflamación como en el caso de la esclerosis múltiple, los cambios neurodegenerativos postmenopáusicos se aceleren", según señaló.

Uno de los mayores problemas surge, a su juicio, cuando la **menopausia aparece anteriormente a los síntomas de EM**, pudiéndose confundir ambos tipos con el consiguiente retraso en el diagnóstico de la esclerosis.



#### Terapia de reemplazo hormonal

En relación a esta asociación entre menopausia y esclerosis múltiple, y desde el punto de vista terapéutico, el Dr. Villaverde se refirió a **investigaciones recientes que apuntan a que formulaciones hormonales modernas** administradas en una etapa temprana de la menopausia pueden aportar beneficios positivos para la salud.

No obstante, reconoció que, a día de hoy, la evidencia es insuficiente para determinar si la terapia de reemplazo hormonal (TRH) podría aportar efectos neuroprotectores en casos de EM. *"De ahí la necesidad de estudios doble ciego contra placebo"*, tal como indicó.

En cualquier caso considera que *"ha de tomarse en cuenta el historial de tratamientos modificadores de la enfermedad y los riesgos relacionados, además de la susceptibilidad del paciente a otras comorbilidades"*.

Finalmente, otras **medidas complementarias** expuestas por este neurólogo durante su intervención pasan por el manejo de los síntomas vasomotores (sofágicos): capas de ropa para mantener la habitación fresca por la noche, yoga, compresas frías y chalecos refrigerantes.

También consideró recomendable participar en caminatas y ejercicios regulares para desarrollar masa muscular y fuerza ósea, además de abandonar el tabaco y el alcohol, en mujeres de alto riesgo.

Estrategias para prevenir caídas, priorizar las relaciones sociales, seguir una dieta mediterránea y garantizar un sueño adecuado, fueron otras de las acciones propuestas.

#menopausia #mujer #esclerosis múltiple #terapia #neurología #congreso #sen #diagnóstico

Autor: IM Médico

#### Te recomendamos



#### Menos burocracia y más conversación: la IA libera tiempo clínico y mejora la atención neurológica

30/10/2025



#### "El dolor neuropático es una necesidad médica mal cubierta por las terapias disponibles en la actualidad"

25/11/2024



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

05/11/2025



#### Madrid acoge el 11º Desafío Neurología para analizar el tratamiento integral del párkinson

14/03/2025



# Dormire male riduce concentrazione e attenzione: "Riposare meno di queste ore è come bere 6 birre"

L'esperta Nuria Roure, psicologa ed esperta in medicina del sonno, assicura che possiamo arrivare a passare un terzo della nostra vita dormendo, per cui si tratta di un'abitudine che dobbiamo curare per preservare la nostra salute fisica, cognitiva e mentale

DI ÁLVARO PIQUERAS E TRADOTTO DA NICOLÒ GELAO PUBBLICATO: 26/11/2025



MASKOT // GETTY IMAGES

Secondo i dati gestiti dalla Sociedad Española de Neurología (SEN), soltanto in Spagna il 48% della popolazione adulta non ha un sonno di qualità e il 54% della popolazione dorme meno ore di quelle raccomandate. Un problema che, oltre i confini spagnoli, riguarda tutto il mondo, frenetico e subordinato a ritmi (di lavoro, famiglia e molto altro) che sono profondamente cambiati negli ultimi

decenni. Inoltre, come se non bastasse, uno su tre adulti spagnoli si sveglia con la sensazione di non aver avuto un sonno ristoratore, per cui ci sono molte probabilità che tu appartenga a quella categoria di persone che non dormono bene. E qui, sorge il più grande problema: **dormire male riduce concentrazione e attenzione**, con il peso che influisce sull'intera giornata (e a volte anche sulle successive).

Quando il nostro sonno non ha una durata adeguata, **normalmente tra 7-9 ore**, quando, frutto delle nostre abitudini e costumi, gli orari del sonno variano eccessivamente, o quando ci svegliamo frequentemente e non rispettiamo le fasi di sonno leggero, sonno profondo e sonno REM, **non possiamo certo vantare di riposare bene**. Al contrario.

- **Dormire con chi russa: guida pratica alla sopravvivenza (e convivenza) notturna, fai così per riposare**
- **Il fattore chiave per dormire bene è questo: lo ha scoperto la scienza analizzando 60mila persone**
- **La posizione migliore per dormire se soffri di reflusso è questa: lo dice uno studio americano**

## **Dormire male riduce concentrazione e attenzione: queste sono le altre conseguenze**

Il problema è che la nostra salute e la nostra qualità di vita possono risultare enormemente compromesse a corto e a lungo termine a diversi livelli. La cosa più preoccupante senza dubbio è **la batteria di problemi a cui ci troviamo di fronte** se la privazione del sonno diventa la norma, poiché aumenta in modo molto significativo il rischio di sviluppare **malattie cardiometaboliche**, alcuni tipi di cancro e persino malattie neurodegenerative. Per non parlare del fatto che la mancanza di sonno aumenta anche **il rischio di soffrire di disturbi mentali gravi**.



---

E a breve termine, **può procurare problemi di attenzione o di produttività, stanchezza e sonnolenza, influire sul nostro stato d'animo e metterci a rischio sul lavoro o se prendiamo l'auto.**

È importante sottolineare che dormire è una **funzione cerebrale totalmente basilare** perché durante il sonno si produce una riorganizzazione delle sinapsi e delle connessioni che aiutano a consolidare i ricordi e l'apprendimento, si eliminano tossine accumulate durante il giorno, si favorisce la neurogenesi, **si regola lo stato d'animo e le emozioni e si protegge, in linea generale, la salute cerebrale.** Dormire bene è importante. E molto.

Per questo, a nessuno dovrebbe sorprendere che le nostre capacità risultino enormemente compromesse se non dormiamo, **dormiamo poco o riposiamo male.** “Se arriviamo a compiere 90 anni, avremo passato circa un terzo della vita dormendo, per cui è qualcosa a cui bisogna prestare molta attenzione”, assicura la dottoressa Nuria Roure, esperta in medicina del sonno, nel podcast Mami.

# "Dormire male è come bere 6 birre"

“Per esempio, **le persone che hanno passato più di 20 ore sveglie**, cioè che hanno dormito solo circa quattro ore quella notte, il giorno dopo hanno una capacità cognitiva di concentrazione e attenzione **simile ad aver consumato circa 6 birre**”, aggiunge la psicologa.

“Per dormire bene – conclude – **bisogna vivere bene**. Il nostro sonno comincia a essere “fabbricato” quando ci svegliamo al mattino. A seconda di come trascorrerà la giornata, così arriverò alla notte. Tutto ciò che faccio in relazione al mio stile di vita, inclusa la dieta, l’esercizio o la gestione dello stress, influisce. Se mangio cibo salutare o molto zucchero, se bevo caffè oltre mezzogiorno, se faccio esercizio, lo faccio vicino all’ora di andare a letto o direttamente non lo faccio... **Tutto ha a che fare con il riposo notturno.**”

## LEGGI ANCHE:



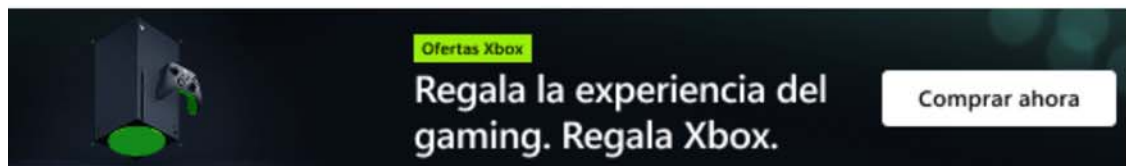
**Il fattore più sottovalutato per perdere peso**



**La migliore colazione per non avere fame a pranzo**



**Alzarsi stanchi è un segnale di stress cronico**



Patrocinado



¡Hola!

Seguir

35.1K Seguidores



## Dra. Saima Bashir, neuróloga: "Además de la vacuna, para prevenir la meningitis en niños son importantes medidas de higiene, como el lavado de manos"

Historia de Terry Gragera • 3 semana(s) •

3 minutos de lectura



 Dra. Saima Bashir  
© JOSE JORDAN



Comentarios

Cada año se identifican unos mil casos de meningitis en Españ...

✉ senrhb@gmail.com (mailto:senrhb@gmail.com)

f t (https://twitter.com/seneurorreha) in (/)



# Una vez más orgullosos de la participación y nivel científico de lo que fue nuestra última XXIII Jornada de la Sociedad Española de Neurorrehabilitación



La XXIII Jornada de la Sociedad Española de Neurorrehabilitación (SENOR), celebrada el pasado **20 de noviembre en Sevilla** dentro de la **Reunión Anual de la Sociedad Española de Neurología 2025**, volvió a confirmar el enorme dinamismo y crecimiento

de este campo. Desde primera hora de la mañana se respiró un ambiente de participación activa, con un auditorio lleno y un intercambio continuo entre clínicos, investigadores y profesionales de muy diversas áreas implicadas en la neurorrehabilitación. La sesión inaugural dio paso rápidamente a una intensa ronda de comunicaciones científicas que reflejó el pulso real de la investigación en España.

**Acepto**

durante el bloque de **comunicaciones**, que incluyó tanto pósteres como

presentaciones orales, se abordaron temas muy variados: desde innovadoras aproximaciones terapéuticas —musicoterapia temprana, protocolos intensivos de marcha, rehabilitación robótica o neurofeedback— hasta estudios centrados en la mejora de herramientas diagnósticas, modelos predictivos de recuperación o nuevas adaptaciones culturales de escalas y programas. La presencia de trabajos multicéntricos, colaboraciones internacionales y propuestas basadas en inteligencia artificial subrayó una comunidad en plena expansión metodológica y tecnológica. El público participó activamente con preguntas y comentarios, generando un debate especialmente enriquecedor. Luego de una difícil decisión por parte del jurado, finalmente se premió como mejor comunicación póster el trabajo: “La apatía en palabras: lo que revelan las escalas clínicas (y lo que no), con apoyo de IA” de D. Noreña Martínez y colaboradores, y como mejor comunicación oral el trabajo: “Modulación de la integridad córtico-talámica mediante taVNS en pacientes con estados alterados de la consciencia” de S. López Rodríguez y colaboradores.

El **bloque temático de la mañana**, bajo el título “No es ciencia ficción, la IA ya está en neurorrehabilitación”, reunió ponencias que ofrecieron un recorrido muy completo sobre el impacto real y actual de la inteligencia artificial. Desde una introducción general a su aplicación en neurología, se avanzó hacia usos concretos en evaluación, diagnóstico y tratamiento, así como a los aspectos éticos y legales que inevitablemente acompañan a estas tecnologías. El cierre, con una presentación sobre interfaces cerebro-máquina, dejó claro que nos encontramos ante un cambio de paradigma. La mesa redonda final demostró el enorme interés del público, con preguntas que abrieron perspectivas y retos para los próximos años.

Por la tarde, la Jornada cambió de registro para abordar un tema tan necesario como a menudo silenciado: **la salud sexual en el daño cerebral**. Bajo una moderación cercana y muy pedagógica, este bloque exploró la sexualidad desde distintas perspectivas —médica, fisioterapéutica y neuropsicológica— y destacó la importancia de integrarla en los procesos de rehabilitación. Las ponencias pusieron sobre la mesa cuestiones relevantes: cómo preguntar, cómo intervenir y cómo considerar la diversidad funcional y los cambios emocionales o conductuales que pueden aparecer tras una lesión cerebral. La mesa de debate final fue especialmente participativa, señal de que el interés y la necesidad de formación en este ámbito son

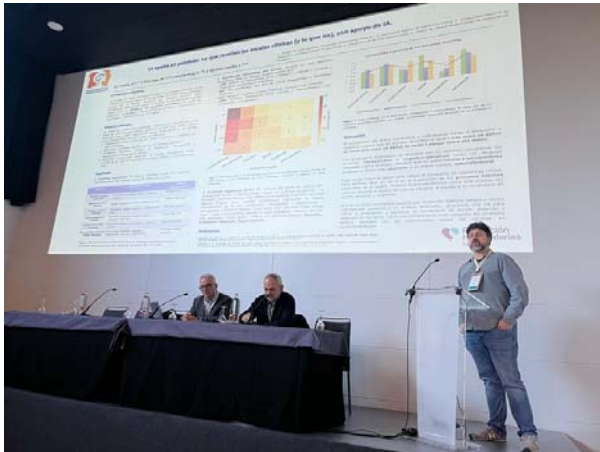
Utilizamos cookies para asegurarnos de brindarle la mejor experiencia en nuestro sitio web. Más Información (<http://www.neuro-reha.com/la-sociedad/politica-de-cookies>)  
La jornada concluyó con la presentación de nuevas guías clínicas de la SENR, la entrega de premios y el anuncio de la próxima edición en 2026. Fue, en definitiva, un encuentro marcado por la calidad científica, la diversidad temática y el entusiasmo de un colectivo que sigue impulsando la

Acepto

neurorrehabilitación hacia un futuro más tecnológico, interdisciplinar y centrado en la persona.

Como en otros años, estamos ya en conversaciones con la Sociedad Española de Neurología para evaluar la posibilidad de alcanzarles la presentación en diferido de las grabaciones de la actividad para que todos los socios que participaron en la Jornada y tengan interés en repasar algo de lo llevado a cabo, lo puedan realizar en los siguientes meses. Les informaremos más adelante al respecto.

¡Esperamos que haya sido del agrado de todos ustedes!



(/images/2025/

WhatsApp%20Image%202025-11-20%20at%2009.11.18.jpg)



(/images/2025/

WhatsApp%20Image%202

SIGUIENTE ➤ (/226-VITAMINA-D-Y-RECUPERACION-FUNCIONAL-TRAS-  
EL-ICTUS-UN-ALIADO-OLVIDADO-EN-LA-NEURORREHABILITACION-A-  
PROPOSITO-DEL-PROXIMO-2-DE-NOVIEMBRE-DIA-INTERNACIONAL-DE-  
LA-VITAMINA-D)

Guardar

Utilizamos cookies para asegurarnos de brindarle la mejor experiencia en  
**BUSCADOR.** nuestro sitio web. Más Información (<http://www.neuro-reha.com/la-sociedad/politica-de-cookies>)

Buscar...



**Acepto**





SI, POR FAVOR

**Noticias.Madrid**  
DIARIO DE LA PROVINCIA

# Neurorrehabilitación Robótica: Clave para la Autonomía y Privacidad en Enfermedades Neuromusculares



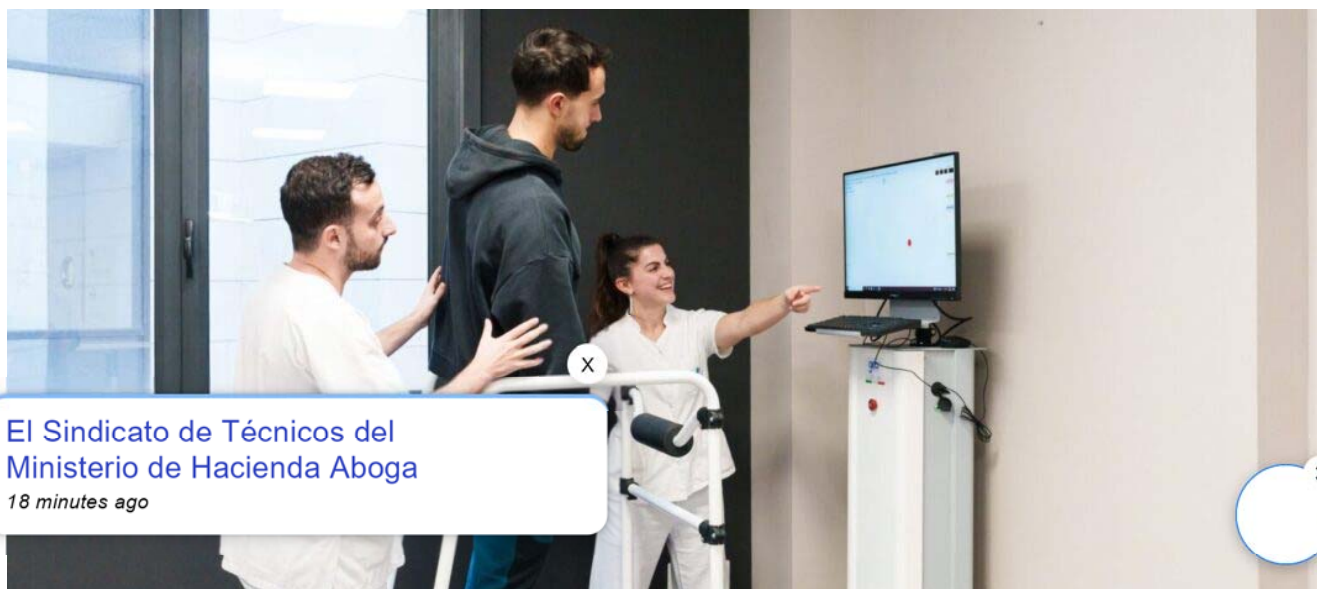
Mariana G.



24 noviembre 2025



Sin comentarios



El Sindicato de Técnicos del  
Ministerio de Hacienda Aboga

18 minutes ago

3



SI, POR FAVOR

[Facebook](#)[Twitter](#)[LinkedIn](#)[Email](#)[WhatsApp](#)[Pinterest](#)

En España, las enfermedades neuromusculares (ENM) han afectado a más de 60,000 personas, según la Sociedad Española de Neurología (SEN). Este grupo de patologías, que representa aproximadamente el 20% de las enfermedades raras diagnosticadas, abarca condiciones crónicas y progresivas que comprometen la funcionalidad muscular y la movilidad, entre ellas la Esclerosis Lateral Amiotrófica (ELA) y la Enfermedad de Parkinson. Alejandro Durán Lozano, jefe del Servicio de Neurología del Hospital Quirónsalud Bizkaia, aclara que estas enfermedades alteran el sistema neuromuscular, afectando funciones vitales como la respiración y la deglución.

Actualmente, no existe una cura definitiva para las ENM, lo que resalta la importancia de la rehabilitación en el tratamiento de los pacientes. Durán afirma que la rehabilitación es fundamental para preservar la funcionalidad, ralentizar la pérdida de capacidades y mejorar el bienestar de los afectados. Las innovaciones en dispositivos robóticos han creado nuevas posibilidades, estimulando la plasticidad cerebral y facilitando la reeducación de patrones de movimiento.

Sara García Delgado, fisioterapeuta especializada en Neurorrehabilitación Robótica, destaca la urgencia de comenzar la terapia pronto dado que la plasticidad neuronal es más prominente en las etapas iniciales de la enfermedad. En su unidad, el uso de plataformas de equilibrio y sistemas de realidad virtual es esencial para prevenir caídas y entrenar habilidades motoras como la coordinación y la fuerza.

x

[El Sindicato de Técnicos del  
Ministerio de Hacienda Aboga](#)

18 minutes ago

es mejorar la calidad de vida de los pacientes, Parkinson. García menciona que mantener la que los pacientes realicen actividades cotidianas sin asistencia constante. Por ejemplo, los pacientes de Parkinson

3

tratamiento  
clínico con  
ajustes en tiempo real.



SI, POR FAVOR

el trabajo  
cilitan

Por último, García subraya que cada progreso, por pequeño que sea, impacta significativamente en la vida de los pacientes. La creación de un plan rehabilitador personalizado, basado en una evaluación inicial exhaustiva, es esencial para garantizar que los pacientes mantengan su calidad de vida y su independencia el mayor tiempo posible.

Facebook

Twitter

LinkedIn

Email

WhatsApp

Pinterest

Foto del  
avatar

## Mariana G.

Mariana G. es una periodista europea y editora de noticias de actualidad en Madrid, España, y el mundo. Con más de 15 años de experiencia en el campo, se especializa en cubrir eventos de relevancia local e internacional, ofreciendo análisis profundos y reportajes detallados. Su trabajo diario incluye la supervisión de la redacción, la selección de temas de interés, y la edición de artículos para asegurar la máxima calidad informativa. Mariana es conocida por su enfoque riguroso y su capacidad para comunicar noticias complejas de manera clara y accesible para una audiencia diversa.

x

El Sindicato de Técnicos del  
Ministerio de Hacienda Aboga

18 minutes ago



ASML Inaugura su Primera Academia de Formación en Arizona para

3



[Home](#) - [Salud](#) - Susana experimentó en dos ocasiones un síndrome que le provocó pérdidas temporales de la memoria durante varias horas

## Susana experimentó en dos ocasiones un síndrome que le provocó pérdidas temporales de la memoria durante varias horas

Por [Ana Moreno](#) / noviembre 25, 2025

Se trata de un episodio con una duración aproximada de 24 horas, caracterizado por la aparición súbita de una incapacidad para generar nuevos recuerdos

EC EXCLUSIVO

En la mañana del 24 de diciembre de 2020, **Susana Moreno** se levantó, tomó el desayuno y comenzó a preparar la **cena de Nochebuena**. En ese momento, un malestar inesperado invadió su cuerpo. «No puedo explicar exactamente qué sentí», relata a este diario.

Su esposo, Juan, contactó con una vecina que es amiga y enfermera; entre los dos le realizaron **varias preguntas** y Susana respondía correctamente a todas. «No parece un ictus, pero llévala a urgencias», aconsejó la enfermera.

Al llegar al hospital, la dejaron en observación y hacia las ocho de la noche despertó sin ningún recuerdo del día. «¿Dónde estoy?», se preguntó internamente. De inmediato, un **grupo de sanitarios** empezó a hacerle nuevas preguntas: «**¿Está casada? ¿Tiene hijos? ¿Cuál es su nombre?**» «Contesté todo con precisión y me dijeron que mantuviera la calma, que había pasado y que había tenido un episodio de amnesia global transitoria», comenta la paciente.

El doctor **Javier Camiña**, miembro de la **Sociedad Española de Neurología** (SEN), explica a este medio qué es la **amnesia global transitoria**: «Es un síndrome que se caracteriza por la aparición súbita de una incapacidad para crear nuevos recuerdos y que usualmente dura menos de 24 horas».

Asimismo, el neurólogo señala que durante el episodio el paciente **conserva la conciencia** y no muestra otros déficits neurológicos. «También puede presentarse una **amnesia retrógrada**, que implica dificultad para recordar las **horas previas** a la crisis», añade. Resalta que es temporal, normalmente **se mantiene entre dos y doce horas**.

Sobre el **riesgo de recurrencia**, afirma que «es bajo»: «Aproximadamente un 10%, especialmente durante los primeros cinco años tras el primer episodio. Generalmente afecta más a personas jóvenes, ya que tienen más años por delante en los que puede repetirse. Es necesario considerar antecedentes como migraña o depresión».

Sin embargo, Susana, **actualmente con 76 años**, experimentó la misma situación a comienzos de noviembre. Regresaba de un viaje a Berlín y se encontraba relajada, pero un domingo por la tarde empezó a sentirse mal. Se duchó y al salir, su hermano le llamó por teléfono. Estuvieron conversando alrededor de una hora, **pero ella no recuerda nada**.

«Juan, me siento muy mal y tengo ganas de vomitar», le dijo a su esposo cerca de las once. «Pensé que **se había descompensado por calor**, aunque mi principal preocupación era descartar un ictus», explica Juan. Le hacía preguntas y Susana respondía adecuadamente; la situación fue parecida a la de cinco años atrás. En el hospital le realizaron **numerosas pruebas** y todo salió bien. «Hace dos años consulté al médico por dolores de cabeza y mareos que siempre he tenido y me diagnosticaron un aneurisma», relata.

Según le comunicaron, inicialmente esta pequeña protuberancia llena de sangre en las paredes de los vasos sanguíneos no es la causa de este segundo episodio: «Me encuentro bien. Ahora debo realizarme un **electroencefalograma y una resonancia magnética** que evaluará la neuróloga, pero está casi segura de que el aneurisma no estuvo relacionado y que sufrí nuevamente una amnesia global transitoria».

Esto le provoca un **sentimiento de angustia**, aunque trata de no darle mucha importancia

y continuar con su vida. «La primera vez que pasó estaba algo más nerviosa por la Navidad, pero esta vez no», afirma. Por su parte, Juan subraya que durante la amnesia la persona está «desprotegida»: «Hay que **acariciarlos y acompañarlos** porque no tienen siquiera control sobre sí mismos».

Sobre las causas de este síndrome, el doctor Camiña describe las condiciones que **favorecen que una persona lo padezca**. «Existen antecedentes frecuentes vinculados, como la migraña o **trastornos afectivos**, entre ellos depresión y ansiedad. Además, quienes padecen este síndrome suelen tener comorbilidades como hipertensión arterial, hipotiroidismo, hipercolesterolemia, trastornos del sueño y suelen consumir psicofármacos, especialmente antidepresivos y ansiolíticos», explica.

También menciona otros desencadenantes, como el **estrés emocional**, cambios abruptos de temperatura, esfuerzo físico intenso, actividad sexual o maniobras de Valsalva, que



consisten en una **espiración forzada con la glotis cerrada**. «En cualquier caso, no está relacionado con otros factores de riesgo ni aumenta la probabilidad de enfermedades neurodegenerativas o vasculares», precisa.

En cuanto al diagnóstico diferencial, comenta que es amplio: «Según el síntoma principal que se observe, se pueden descartar **otras enfermedades neurológicas**, como accidentes isquémicos transitorios. También puede presentarse amnesia después de una **crisis epiléptica**. Más comúnmente aparece la amnesia psicógena o disociativa, donde eventos estresantes o traumáticos desencadenan una crisis de pánico o angustia con un deterioro de la memoria que es reversible y breve». Finalmente, estima la incidencia en aproximadamente **15 a 20 casos por cada 100.000 habitantes**. «Su frecuencia aumenta con la edad y predomina en mujeres», concluye.

[← ANTERIOR](#)[Impacto duradero de los TCA en...](#)[SIGUIENTE →](#)[El papel crucial de un pequeño p...](#)

## Publicaciones Recientes

[Negociaciones de paz en Ucrania: impacto y prioridades para Europa](#)[Hoeness comenta la deuda del Barça en LaLiga: «Tener 1.300 millones de euros es insostenible; en otra liga no jugarían en Primera»](#)[Francisco González asume como secretario general del PP en Almería y José Antonio García liderará la Diputación](#)[Precio actual del euro en dólares al 25 de noviembre](#)[Tres jóvenes de España abandonan Madrid para desarrollar su carrera en Disneyland París: "Trabajo de camarera y gano más que mis padres"](#)

## Categories

[Consejos útiles](#)[Deportes](#)[Economía](#)



[Home](#) - [Economía](#) - Técnica 3-2-1 para mejorar el sueño y reducir el insomnio: incrementa la producción de melatonina

## Técnica 3-2-1 para mejorar el sueño y reducir el insomnio: incrementa la producción de melatonina

Por [Ana Moreno](#) / noviembre 25, 2025

### Una rutina sencilla de aplicar con múltiples beneficios

Los trastornos del sueño son cada vez más frecuentes. De acuerdo con la Sociedad Española de Neurología, el 48% de los adultos en el país no experimenta un descanso de calidad. Esto afecta a **centenares de procesos** fisiológicos en el organismo.

Para quienes tienen dificultades para dormir bien, el doctor **David Céspedes** propuso una rutina en uno de sus videos recientes en TikTok (@dr.davidcespedes).

### En qué consiste el método 3-2-1

El método 3-2-1 consiste en **organizar las horas previas** al descanso de forma planificada para optimizar la calidad del sueño. La primera indicación, que es tres horas antes de dormir, es evitar comidas pesadas. Esto facilita que el sistema digestivo concluya su

función y que el cuerpo se prepare para un sueño profundo, minimizando posibles molestias que interrumpan el descanso.

Dos horas antes de acostarse, la atención se enfoca en la **estimulación mental** y visual. Apagar dispositivos electrónicos en este periodo disminuye la exposición a la luz azul, favoreciendo que el cerebro entre en un estado relajado. "Se incrementará la producción de **melatonina**", señala el especialista.

Por último, una hora antes de **acostarse**, es aconsejable reducir la ingesta de líquidos. Esta sencilla acción evitará despertares nocturnos para ir al baño, garantizando un sueño más continuo y renovador.

El método 3-2-1 no solo establece una rutina precisa, sino que también fomenta hábitos que sincronizan el **reloj biológico** con los ritmos naturales del cuerpo. Al aplicar estas tres pautas, se facilita alcanzar un **sueño profundo** y reparador, impactando positivamente en el rendimiento físico, la concentración y el bienestar general.

## Cómo el entorno y los hábitos diarios afectan la calidad del sueño

Más allá de seguir rutinas como la citada, la calidad del sueño depende considerablemente del **entorno** y de los **hábitos** cotidianos. Condiciones como la temperatura, la iluminación, el sonido y la comodidad de la cama influyen de manera directa en la capacidad del cuerpo para relajarse.

Dormir con el wifi encendido (TikTok)

El nivel de actividad física durante el día desempeña un rol importante. Practicar **ejercicio** moderado diario ayuda a regular los ritmos circadianos, facilita el inicio del sueño y prolonga las fases profundas. Sin embargo, ejercitarse intensamente justo antes de dormir puede tener el efecto contrario, activando el **sistema nervioso** y dificultando la conciliación del descanso.

La exposición a la luz natural durante el día es otro factor clave. La luz solar contribuye a mantener sincronizado el reloj biológico, señalando al cerebro cuándo debe estar activo y cuándo prepararse para el sueño. Hábitos como el consumo de **cafeína** o **alcohol**, en especial cerca de la noche, pueden alterar los ciclos de sueño y disminuir la calidad del descanso.

Ajustar el entorno y los hábitos diarios promueve un sueño más reparador, beneficiando no solo un **mejor descanso** nocturno, sino también mayor energía, concentración y bienestar durante la jornada.



Inicio > salud

SALUD

## 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

By Paola Mínguez — 19/11/2025

- **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.**
- **Más de la mitad de la población duerme menos de siete horas diarias y un 50% no logra un descanso reparador.**
- **Más del 63% dedica más de dos horas diarias a ver televisión y un 70% pasa más de una hora al día en redes sociales, especialmente los jóvenes.**
- **El 10% se siente solo de forma habitual y un 12% presenta aislamiento parcial o total. Además, un 10% afirman sentirse tristes o descontentos de manera constante, especialmente mujeres y jóvenes.**
- **Cinco enfermedades neurológicas se encuentran entre las diez enfermedades que más preocupación genera de desarrollar en un futuro, con la enfermedad de Alzheimer a la cabeza.**
- **La SEN alerta de la necesidad de promover educación en salud cerebral desde la infancia para adoptar hábitos cerebro-saludables que ayuden a prevenir enfermedades neurológicas en el futuro.**

**19 de noviembre de 2025.-** 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 -incluidos entre las diez principales*



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*





*"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](http://www.sen.es)



- [¿Quiere anunciarse?](#)
- [Contacto](#)
- [Aviso Legal](#)
- [Política de cookies](#)

- [rss](#)
- [twitter](#)
- [youtube](#)
- [facebook](#)

## TRENDING Topics

- [Para consultar noticias anteriores al mes de mayo de 2016 acceda a nuestra HEMEROTECA pulsando sobre esta línea](#)

## Últimas noticias

- [Aquí me tienes, amigo mío](#)

25 de noviembre de 2025

1. [1](#)  
2. [2](#)  
3. [3](#)  
4. [4](#)  
5. [5](#)  
6. [6](#)

# Oretania

Noticias de Castilla-La Mancha

- [Portada](#)
- [REGIÓN](#)
- [Provincias](#)
- [Sociedad](#)
- [Economía](#)
- [Infraestructuras](#)
- [Opinión](#)
- [Entrevistas](#)
- [Cultura](#)
- [Deportes](#)
- [Periódicos](#)

# El cántabro, Luis González Córdoba, presenta su poemario 'La soledad del Duero' en el Casino Círculo Amistad Numancia de Soria

Publicado el 24 de noviembre de 2025

[« ANTERIOR](#)

Este sitio Web utiliza cookies para mejorar tu experiencia. Si no cambias la configuración de tu navegador, consideramos que estás permitiendo su uso. [Aceptar](#) [Leer más](#)

- [Cultura](#)
- [Destacadas](#)
- [Portada](#)
- [REGIÓN](#)

179

Relacionadas



### [\*\*Guardia Polaino en “La patria del fuego y la ceniza” denuncia los silencios culpables de una sociedad sin memoria\*\*](#)



### [\*\*Villamanrique vivió un momento irrepetible de calidez humana en la presentación del exquisito libro de poesía funeraria: “Llanto” de Luis Díaz-Cacho\*\*](#)



### [\*\*‘La cocina castellano-manchega en la pluma de los grandes escritores’, un libro para comérselo de principio al fin\*\*](#)



### [\*\*Efemérides de ‘La palabra ante todo’\*\*](#)




### [\*\*carta abierta al sr. vicepresidente primero del gobierno de Castilla-La Mancha sr. José Luis Martínez Guijarro\*\*](#)


Este sitio Web utiliza cookies para mejorar tu experiencia. Si no cambias la configuración de tu navegador, consideramos que estás permitiendo su uso. [Aceptar](#) [Leer más](#)

# PRESENTACIÓN

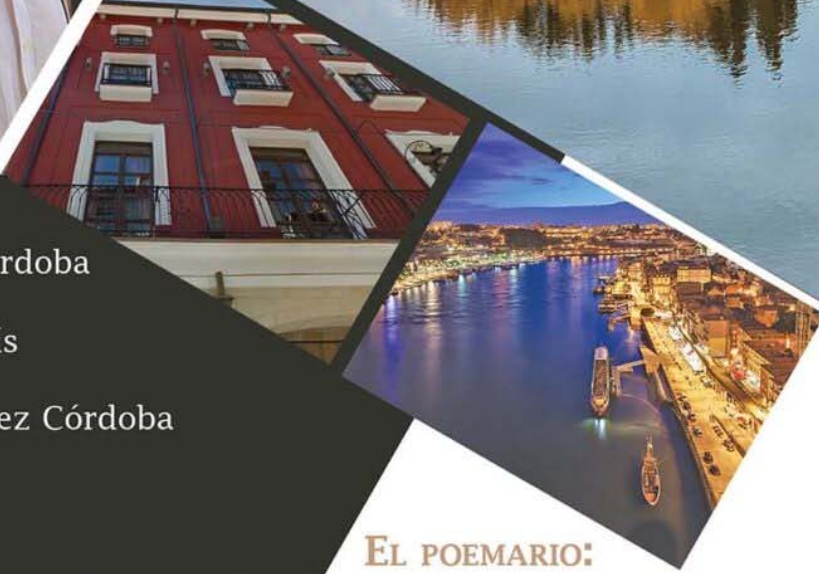

## *La Soledad del Duero*

LUIS GONZÁLEZ CÓRDOBA





### CASINO



#### PARTICIPAN:

- ✓ Luis González Córdoba  
autor
- ✓ Cesar Ibáñez París  
poeta
- ✓ Fernando González Córdoba  
Rapsoda

#### LUGAR:

- ✓ Casino  
Círculo de la Amistad Numancia
- ✓ Calle Collado, 23  
Soria

#### DÍA Y HORA:


- ✓ Sábado, 29 de Noviembre  
a las 20:00 horas

#### EL POEMARIO:

Un poemario muy fácil de leer y que atraparé al lector desde sus primeros versos. La soledad, la ausencia, la infancia, la niebla, el silencio, la nostalgia, el cielo, la luz, la tierra, la sombra, y el agua en repetidas circunstancias están presentes en el cauce y en las riberas de este río a su paso por Soria, Zamora y Oporto.

La Soledad del Duero nos llena los ojos de alegría, porque el alma encuentra la música del agua, es la palabra convertida en existencia al caer la tarde, metáfora sonora que habita sílabas de amor en su mirada y quiere conquistar la llama temblorosa del agua en la ribera.

Premio "Aldea del Rey" del VI Certamen Nacional de Poesía 'Valentín Villalón'  
Ayuntamiento de Aldea del Rey



Este sitio Web utiliza cookies para mejorar tu experiencia. Si no cambias la configuración de tu navegador, consideramos que estás permitiendo su uso. [Aceptar](#) [Leer más](#)



*en el cauce y en las riberas de este río a su paso por Soria, Zamora y Oporto. La Soledad del Duero nos llena los ojos de alegría, porque el alma encuentra la música del agua, es la palabra convertida en existencia al caer la tarde, metáfora sonora que habita sílabas de amor en su mirada y quiere conquistar la llama temblorosa del agua en la ribera.*

**El sábado, 29 de noviembre, a las 20:00 horas. En el Casino Círculo Amistad Numancia**, situado en la calle Collado 23 de Soria; tendrá lugar la presentación del poemario **“La soledad del Duero”**, del cántabro, **Luis González Córdoba**, editado por el **Grupo Oretania**. González Córdoba estará acompañado por el poeta zaragozano, **Cesar Ibáñez París**, afincado en Soria desde el siglo pasado; y por el rapsoda, **Fernando González Córdoba**.

El poemario **“La soledad del Duero”** de **Luis González Córdoba**, obtuvo el **‘Premio Aldea del Rey 2025’** en el **VI Certamen Nacional de Poesía ‘Valentín Villalón’**. Este premio es el galardón principal de dicho certamen. Se celebra en el municipio de **Aldea del Rey (Ciudad Real)**. El premio, que incluye una dotación económica de 1.000 €, una placa y un diploma, está abierto a poetas de cualquier nacionalidad y su objetivo es el de fomentar la cultura como un valor a potenciar y con el deseo de motivar el mundo creativo y, más concretamente, la creatividad poética.

### **“La soledad del Duero”**

**Luis Díaz-Cacho**, como presidente del Jurado que ha valorado los trabajos presentados a dicho certamen, destaca que ‘La soledad del Duero’ es una obra sensible y sentimental, hermosa, perfectamente estructurada en su unidad, poesía en esencia pura y muy fácil de leer, que atrapará al lector desde sus primeros versos. “La soledad, la ausencia, la infancia, la niebla, el silencio, la nostalgia, el cielo, la luz, la tierra, la sombra, y el agua en repetidas circunstancias están presentes en el cauce y en las riberas de este río a su paso por Soria, Zamora y Oporto”.



### **Poemarios premiados**

Este sitio Web utiliza cookies para mejorar tu experiencia. Si no cambias la configuración de tu navegador, consideramos que estás permitiendo su uso. [Aceptar](#) [Leer más](#)



(**Amado Storni**), natural de Madrid, alcarreño de adopción. El poemario “**Adolescencia**” del cordobés **Manuel Luque Tapia**, fue el ganador de la segunda edición del Certamen Nacional de Poesía ‘Valentín Villalón’. La tercera edición del certamen fue ganada por la asturiana **Yose Álvarez-Mesa**, con su obra “**Limaduras de viento**”. En la siguiente edición el premio le correspondió al catalán **José Luis García**, por “**Las sandalias del forastero**” y en la pasada edición de 2024, el ganador fue el gijonés **Francisco Javier Vallín Toyos** por su trabajo “**Nómadas**”.



### Luis González Córdoba.

Nació en 1956. Fue maestro en colegios públicos durante más de treinta años. Reside en **Liendo (Cantabria)**. Ha obtenido entre otros, los siguientes premios: Primer premio de poesía Domecq. Jerez de la Frontera. Cádiz. Primer premio Oliva de la Frontera de poesía. Madrid. Primer premio V Certamen Nacional de Poesía Carmen Arias. Socuéllamos. Ciudad Real. Primer Premio II Certamen de cuentos y relatos breves “Junto al fogaril”. Aínsa. Huesca. Primer Premio XXXIII Certamen de poesía Villa de Aoiz. Aoiz. Navarra. Primer Premio I Concurso de relatos sobre el Cerebro. Sociedad Española de Neurología. Madrid. Primer Premio L Certamen Nacional de Poesía “Amantes De Teruel”. Teruel. Primer Premio II Certamen de Poesía La Vilavella. La Vilavella. Castellón de la Plana. Primer Premio I Certamen de Relatos Fundación Casa de la Familia. Madrid. Primer Premio II Certamen Relato Breve “Isabel Jiménez Pérez”. La Carolina. Jaén. Ha publicado los libros: “La mujer azul”, “Preciosa la vaca pinta de Genarín” y “Primavera en ciernes”.

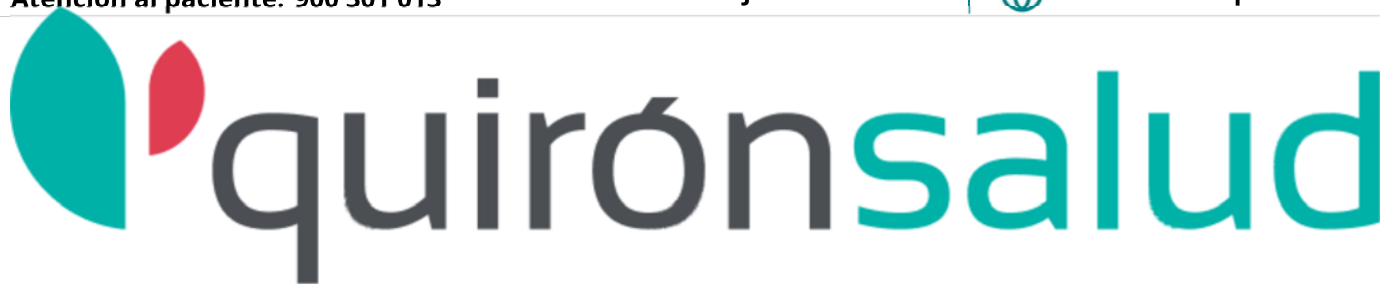
Este sitio Web utiliza cookies para mejorar tu experiencia. Si no cambias la configuración de tu navegador, consideramos que estás permitiendo su uso. [Aceptar](#) [Leer más](#)

Atención al paciente: 900 301 013

Trabaja con nosotros



International patient



La salud persona a persona



Buscar centro, médico, e

Pedir cita

Mi Quirónsalud

Menú

Hospitales Cuadro Especialidades Enfermedades Unidades Investigación El Comunicación Orie  
médico y médicas grupo de si  
tratamientos



26 de noviembre de 2025

HOSPITAL QUIRÓNSALUD BIZKAIA

MEDICINA FÍSICA Y REHABILITACIÓN

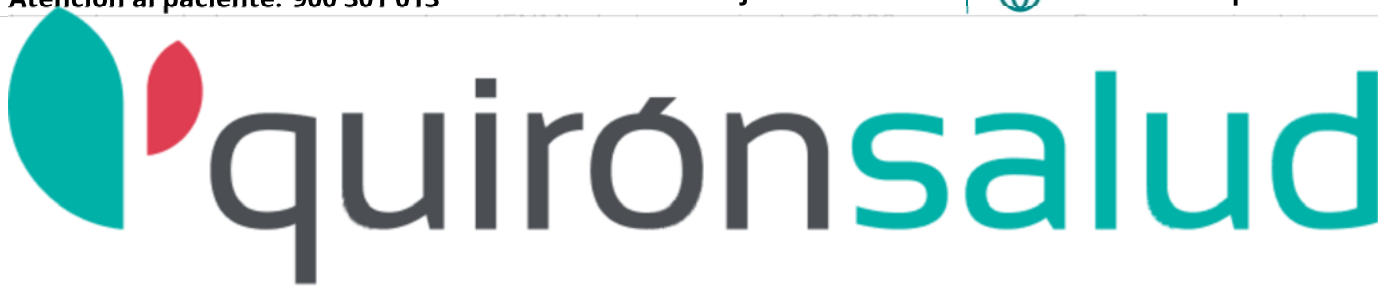


Atención al paciente: 900 301 013

Trabaja con nosotros



International patient



La salud persona a persona



Pedir cita

Mi Quirónsalud

Menú

Hospitales Cuadro Especialidades Enfermedades Unidades Investigación El Comunicación Orien  
médico y médicas grupo de si  
tratamientos

especialmente a través de dispositivos robóticos que estimulan la plasticidad cerebral y facilitan la recuperación de patrones de movimiento", señala el neurólogo.

El síntoma más frecuente de estas enfermedades se puede apreciar en un **debilitamiento progresivo de los músculos**, por lo que poder trabajar en terapia desde un momento inicial es muy importante. "La plasticidad neuronal es mayor en las fases más tempranas de estas patologías, pero se mantiene durante años", explica Sara García Delgado, fisioterapeuta especializada en Neurorrehabilitación Robótica en Quirónsalud. "Cada enfermedad es diferente, **pero la fisioterapia robótica es una aliada para ayudar a controlar la pérdida muscular**. Por ejemplo, **en nuestra unidad tenemos una plataforma de equilibrio y una realidad virtual para evitar que los pacientes sufran caídas y lesiones mediante el entrenamiento de equilibrio, fuerza y coordinación**", apunta.

Por ello, la especialista destaca que, **en enfermedades como la ELA o el Parkinson, el triunfo es lograr una mejora en la calidad de vida**: "Es verdad que a veces podemos observar mejoras significativas en desplazamientos, pero el avance real y nuestro éxito consiste en poder mantener la calidad de vida del paciente el mayor tiempo posible".

"Por ejemplo, los pacientes de Parkinson sufren episodios de bloqueo llamados *freezing*, que les impide iniciar la marcha a causa de un congelamiento motor y con el exoesqueleto de marcha Hank trabajamos este aspecto concreto", explica Sara García. Asimismo, **la privacidad de los pacientes es algo que a veces olvidamos, pero "poder mantener durante el mayor tiempo posible la capacidad de ir al baño sin necesidad de acompañamiento**, permitiendo a la persona permanecer en su hogar sola durante períodos de tiempo más largos, **representa una aportación clave en el proceso de la enfermedad**."

El doctor Durán pone el foco en el mismo objetivo: "aunque las enfermedades neuromusculares no tienen cura, la rehabilitación es esencial para preservar la

f (<https://www.facebook.com/grupo.radiotele>)

t (<https://twitter.com/GRUPORADIOTELE>)

yt (<https://www.youtube.com/channel/UCLHE1GvC96ie5U4HN7FsEoA>)

@ (<https://www.instagram.com/radiotele.tv/>)

🔗 ([https://radiotele.tv/wp-login.php?redirect\\_to=https%3A%2F%2Fradiotele.tv%2F2025%2F11%2F24%2Ftres-copas-de-vino-inofensivas-o-peligrosas-para-la-salud%2F](https://radiotele.tv/wp-login.php?redirect_to=https%3A%2F%2Fradiotele.tv%2F2025%2F11%2F24%2Ftres-copas-de-vino-inofensivas-o-peligrosas-para-la-salud%2F))

Q



(<https://radiotele.tv/>)



(<https://radiotele.tv/>)

## Tres copas de vino: ¿inofensivas o peligrosas para la salud?

Noticia actualizada: 24 noviembre, 2025 | [DEJE UN COMENTARIO \(HTTPS://RADIOTELE.TV/2025/11/24/TRES-COPAS-DE-VINO-INOFENSIVAS-O-PELIGROSAS-PARA-LA-SALUD/#RESPOND\)](https://radiotele.tv/2025/11/24/tres-copas-de-vino-inofensivas-o-peligrosas-para-la-salud/#RESPOND)

f Share on Facebook (<https://www.facebook.com/sharer.php?u=https://radiotele.tv/2025/11/24/tres-copas-de-vino-inofensivas-o-peligrosas-para-la-salud/>)

t Tweet this! (<https://twitter.com/share?url=https://radiotele.tv/2025/11/24/tres-copas-de-vino-inofensivas-o-peligrosas-para-la-salud/>)



El consumo continuado de alcohol, incluso en cantidades que muchos consideran moderadas, puede adelantar en más de una década la aparición de un ictus hemorrágico y aumentar significativamente su gravedad. Un nuevo estudio, realizado en el Massachusetts General Hospital y publicado en la revista *Neurology*, ha cuantificado esta relación, demostrando que quienes beben de forma habitual tres o más bebidas alcohólicas al día sufren esta lesión a los 64 años de media, frente a los 75 años de los no bebedores o bebedores ocasionales. Esta diferencia crítica se traduce en 11 años de vida saludable perdidos.

El trabajo analizó los datos de 1.600 pacientes atendidos durante 16 años, de los cuales un 7% consumía al menos tres bebidas alcohólicas diarias. El valor de este estudio radica en su análisis sistemático y la buena recolección de datos, según el neurólogo José Manuel Moltó, miembro de la Sociedad Española de Neurología (SEN). Moltó señala que tres unidades diarias no es una cantidad que “mucha gente no percibe como alto,” lo que subraya el riesgo asociado a consumos que parecen inofensivos.

Más allá de la precocidad, el alcohol también vuelve la hemorragia más voluminosa (un 70% mayor). Los bebedores habituales tenían casi el doble de probabilidades de que la lesión afectara a zonas profundas del cerebro, lo que conlleva secuelas más severas. El alcohol consumido de forma continuada afecta a pequeños vasos sanguíneos cerebrales, debilitándolos y haciéndolos vulnerables a roturas. La resonancia magnética mostró que los grandes bebedores tenían más lesiones en la sustancia blanca, fundamental para la comunicación entre distintas regiones del cerebro. El riesgo aumenta drásticamente si a esas copas se le añade cocaína, lo que Moltó describe como el “combo mágico”.

A diferencia del ictus isquémico (por obstrucción), el ictus hemorrágico ocurre cuando un vaso se rompe. Su pronóstico es generalmente peor, ya que los tratamientos para revertir la lesión son limitados, y el aumento de presión intracraneal en la fase aguda puede ser crítico. El especialista advierte que, una vez que ya existen lesiones cerebrales, el riesgo se mantiene aunque se abandone el consumo, similar a lo que ocurre con la cirrosis. Por ello, el mensaje de prevención es tajante: “Lo mejor es no empezar o mantener consumos muy bajos de forma habitual”.

GD



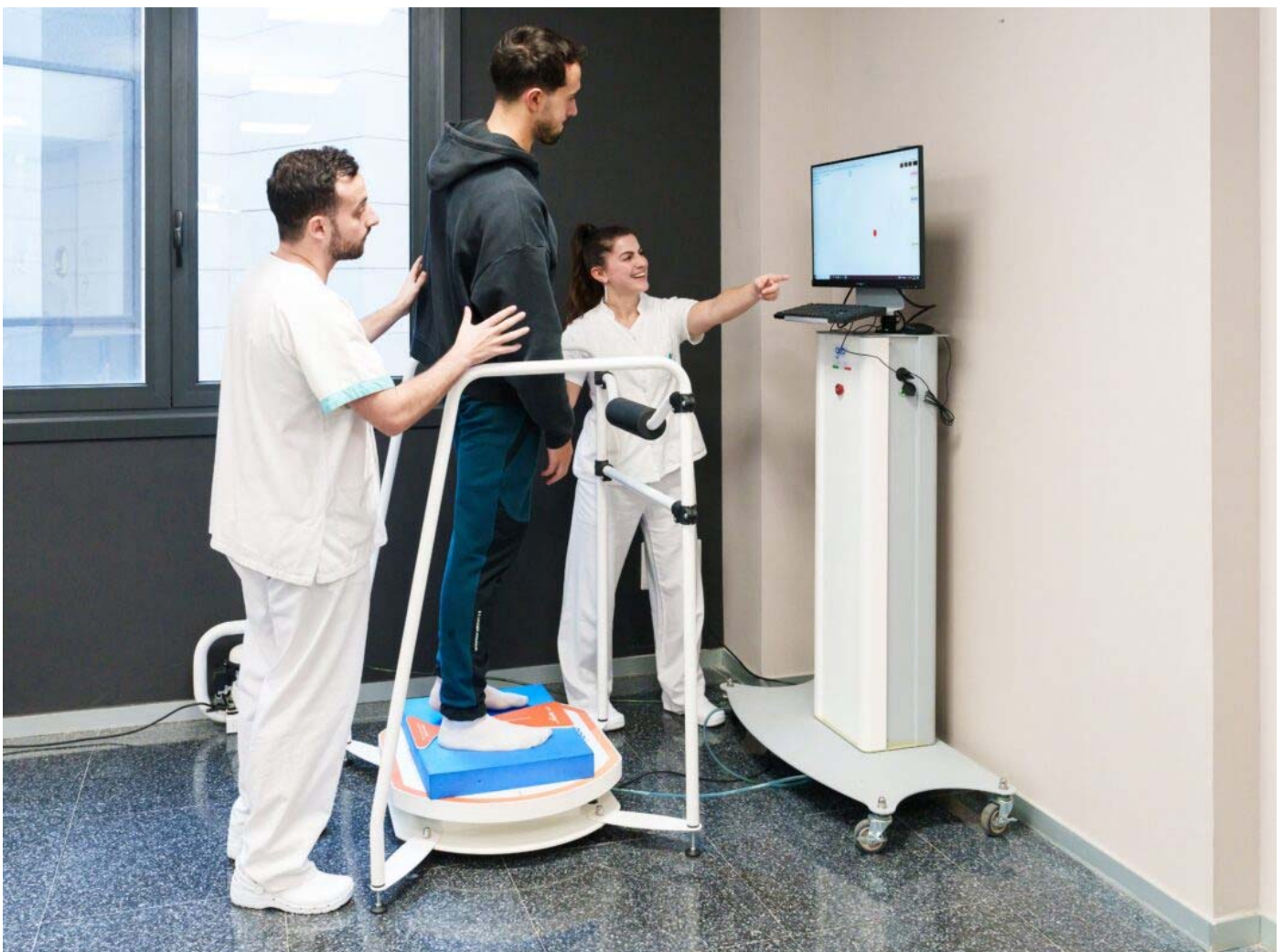
[Salir de la versión móvil](#)

# «Preservar el mayor tiempo posible la independencia y la privacidad de personas con enfermedades neuromusculares es una aportación clave de la neurorrehabilitación robótica», explica Sara García Delgado



Comunicae

hace 20 horas



Para ofrecer las mejores experiencias, utilizamos tecnologías como las cookies para almacenar y/o acceder a la información del dispositivo. El consentimiento de estas tecnologías nos permitirá procesar datos como el comportamiento de navegación o las identificaciones únicas en este sitio. No consentir o retirar el consentimiento, puede afectar negativamente a ciertas características y funciones.

[Aceptar](#)[Denegar](#)

de enfermedades raras diagnosticadas en el país, con aproximadamente un dato del 20%. Se trata de un grupo de patologías crónicas y progresivas que comprometen la función muscular y la movilidad, y entre las más frecuentes se encuentran la Esclerosis Lateral Amiotrófica (ELA), la Enfermedad de Parkinson, las lesiones medulares incompletas y diversas distrofias o miopatías.

### ¿Pero qué son las enfermedades neuromusculares?

Las ENM son un **conjunto de más de 150 patologías que afectan al «sistema neuromuscular**, alterando la función de los nervios periféricos, la unión neuromuscular o el propio músculo», explica el doctor Alejandro Durán Lozano, jefe de Servicio de Neurología del Hospital Quirónsalud Bizkaia. **Su progresión limita la fuerza, la movilidad, la marcha, el equilibrio y, en algunos casos, funciones vitales como la respiración o la deglución.**

En este tipo de enfermedades, «el avance tecnológico ha permitido ofrecer nuevas opciones, especialmente a través de dispositivos robóticos que estimulan la plasticidad cerebral y facilitan la recuperación de patrones de movimiento», señala el neurólogo.

El síntoma más frecuente de estas enfermedades se puede apreciar en un **debilitamiento progresivo de los músculos**, por lo que poder trabajar en terapia desde un momento inicial es muy importante. «La plasticidad neuronal es mayor en las fases más tempranas de estas patologías, pero se mantiene durante años», explica Sara García Delgado, fisioterapeuta especializada en Neurorrehabilitación Robótica en Quirónsalud. «Cada enfermedad es diferente, **pero la fisioterapia robótica es una aliada para ayudar a controlar la pérdida muscular**. Por ejemplo, **en nuestra unidad tenemos una plataforma de equilibrio y una realidad virtual para evitar que los pacientes sufran caídas y lesiones mediante el entrenamiento de equilibrio, fuerza y coordinación**», apunta.

Por ello, la especialista destaca que, **en enfermedades como la ELA o el Parkinson, el triunfo es lograr una mejora en la calidad de vida**: «Es verdad que a veces podemos observar mejoras significativas en desplazamientos, pero el avance real y nuestro éxito

consiste en mantener la calidad de vida del paciente el mayor tiempo posible».

Para ofrecer las mejores experiencias, utilizamos tecnologías como las cookies para almacenar y/o acceder a la información del dispositivo. El consentimiento de estas tecnologías nos permitirá procesar datos como el comportamiento de navegación o las identificaciones únicas en este sitio. No consentir o retirar el consentimiento, puede afectar negativamente a ciertas características y funciones.

Aceptar

Denegar

**acompañamiento**, permitiendo a la persona permanecer en su hogar sola durante períodos de tiempo más largos, **representa una aportación clave en el proceso de la enfermedad»**.

El **doctor Durán pone el foco en el mismo objetivo: «aunque las enfermedades neuromusculares no tienen cura, la rehabilitación es esencial para preservar la funcionalidad**, ralentizar la pérdida de capacidades y mejorar el bienestar del paciente. La tecnología robótica no reemplaza al equipo terapéutico, pero sí amplifica nuestras posibilidades de intervención».

La combinación del trabajo clínico con terapias avanzadas permite entrenar la marcha, el equilibrio, la coordinación o la velocidad de reacción, y adaptarse a la evolución de cada patología para ralentizar su progresión. Además, la medición objetiva de la mejora facilita ajustar el tratamiento en tiempo real.

«**A través de la tecnología**, conseguimos lo que para nosotros pueden ser pequeñas mejoras, pero para los pacientes son **avances que significan mucho**», recuerda Sara García. «Por eso la valoración inicial y el diseño personalizado del plan rehabilitador son fundamentales. Esto nos permite **preservar la calidad de vida y favorecer que todas las personas mantengan su independencia el mayor tiempo posible**», concluye la especialista.

Categorías: [Comunicados](#)

---

**Ortopedia Online de servicios para la salud – Serviasistentes**

[Volver arriba](#)

Para ofrecer las mejores experiencias, utilizamos tecnologías como las cookies para almacenar y/o acceder a la información del dispositivo. El consentimiento de estas tecnologías nos permitirá procesar datos como el comportamiento de navegación o las identificaciones únicas en este sitio. No consentir o retirar el consentimiento, puede afectar negativamente a ciertas características y funciones.

Aceptar

Denegar

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

# La adolescencia dura hasta los 32 años: todas las otras edades del cerebro

*Jorge Arenas, Irene Fernández Novo*

3-4 minutos

---

•

**Un estudio de la Universidad de Cambridge revela que la adolescencia comprende hasta los 32 años**

•

**[Mejora la salud mental de los jóvenes españoles, a pesar de que el 55 % afirma haber sufrido algún problema en el último año](#)**

**La adolescencia dura hasta pasados los 30 años**, según un estudio de la Universidad de Cambridge. Este trabajo podría explicar muchas cosas. Los investigadores han identificado **cinco grandes etapas en la evolución del cerebro** a lo largo de la vida.

El cerebro pasa por cinco fases distintas en la vida, con **puntos de inflexión a los 9, 32, 66 y 83 años**.

Los científicos de la Universidad de Cambridge han llegado a

esta conclusión tras analizar los cerebros de 4.000 personas sanas de hasta 90 años. Los resultados, dicen, podrían ayudarnos a comprender porque el riesgo de sufrir **trastornos de salud mental y demencia varía a lo largo de la vida**.

PUEDE INTERESARTE

- [La dura confesión de la cantante Rosa López](#)

Las etapas del cerebro son:

- **Del nacimiento a los 9 años en la infancia cerebral.** A los nueve años el cerebro empieza a experimentar un cambio radical.
- **La adolescencia, de los 9 a los 32 años.** Las conexiones cerebrales experimentan un período de eficiencia desmesurada y es cuando hay mayor riesgo de aparición de trastornos de salud mental.
- **La edad adulta,** de los 32 a los 66 años. Es la etapa más larga, cuando el cerebro entra en un periodo de mayor estabilidad.
- **El envejecimiento precoz,** de los 66 a los 83 años. Es cuando se manifiestan las demencias y la hipertensión.
- **El envejecimiento tardío,** de los 83 años en adelante. El cerebro entra en su recta final cuando su capacidad empieza a disminuir en mayor medida.

Para conservar mejor el cerebro durante más tiempo, los hábitos de vida son fundamentales.

Los expertos empiezan por advertir **la necesidad de dormir más**. Más de la mitad de los adultos no duerme ni siete horas.

“Suspendemos siempre en el sueño”, afirma Jesús Porta-Etessam, presidente de la Sociedad Española de Neurología. Los partidos de fútbol, explica, comienzan pasadas las nueve



de la noche y si hay prórroga acaban a las doce y media.

PUEDE INTERESARTE

- [Mar España, sobre el acceso de menores a móviles: "Familias tontas dan smartphones pronto"](#)

La **vida social y los horarios laborales** no ayudan a dormir pronto. Tampoco a comer sano.

La **alimentación saludable** es el otro pilar. Y Porta-Etessam va más allá: “No es comer bien, es cocinar. Cocinar es precioso”.

Aconseja este neurólogo que a los niños se les inculque el **placer de cocinar** en casa desde pequeños y en el cole que se les enseñe **el por qué de los alimentos que toman**. “Estaría bien ponerles a los niños un cartelito para que sepan por qué comen verdura y pechuga de pollo. Los niños necesitan entender”, señala.

Este médico recomienda además que, al menos, hasta los 14 años, los niños no deberían rematar de cabeza cuando juegan al fútbol.

La **soledad y el consumo de redes sociales** es otro de los factores que preocupa considerablemente a los neurólogos. “Veremos en unas décadas si esto supone ya el adelanto de enfermedades neurológicas”, afirma el neurólogo Javier Camiña. El 90% de los jóvenes pasan al menos dos horas diarias conectados.