

Cantabria Liberal

PORTADA CANTABRIA TORRELAVEGA OPINIÓN CULTURA ECONOMÍA DEPORTES

ENTREVISTAS

SANIDAD CANTABRIA

TRIBUNALES

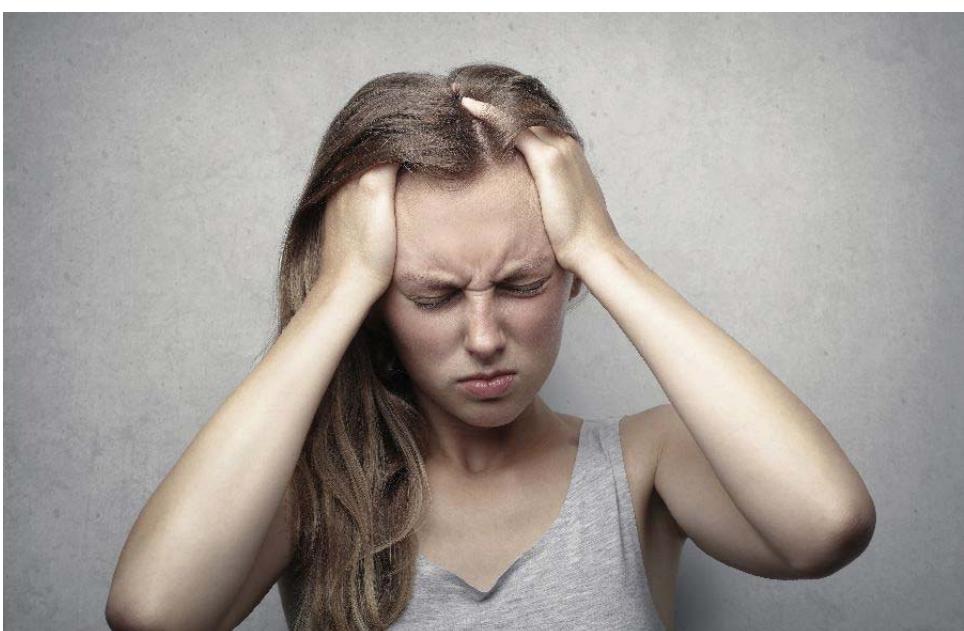


SANIDAD CANTABRIA 26-11-2025 13:45



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

Más de la mitad de los pacientes sufren síntomas antes de que se manifiesta el dolor de cabeza en una migraña, aunque solo entre un 10 y un 30 por ciento experimentan los mismos síntomas en cada una de sus migraña, según 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 esta enfermedad neurológica.



Utilizamos "cookies" propias y de terceros para elaborar información estadística y mostrarte publicidad, contenidos y servicios personalizados a través del análisis de tu navegación. Si continúas navegando aceptas su uso.

[SABER MÁS](#)

[ACEPTAR Y CERRAR](#)

SECCIONES



Santander



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. "En esta etapa inicial, el cerebro del paciente funciona de manera distinta", explica la doctora Gago-Veiga.

"Esta activación genera los llamados síntomas premonitorios, los cuáles son diferentes para cada paciente, quienes tienen sus propios patrones de síntomas", afirma.

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; y síntomas previos alertan, pero cada migraña varía.

La mayoría de los pacientes presenta entre tres y cuatro

Utilizamos "cookies" propias y de terceros para elaborar información estadística y mostrarte publicidad, contenidos y servicios personalizados a través del análisis de tu navegación. Si continúas navegando aceptas su uso.

[SABER MÁS](#)[ACEPTAR Y CERRAR](#)

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.

¿DESENCADENA EL CHOCOLATE LA MIGRAÑA?

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 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", señala.

Actualmente concluye "se investigan métodos de

Utilizamos "cookies" propias y de terceros para elaborar información estadística y mostrarte publicidad, contenidos y servicios personalizados a través del análisis de tu navegación. Si continúas navegando aceptas su uso.

[SABER MÁS](#)[ACEPTAR Y CERRAR](#)

SECCIONES



Santander



12º

electroencefalográficos. Los primeros estudios muestran alta precisión, aunque estas herramientas aún no están disponibles en la práctica clínica habitual".

Sé el primero en comentar

Comentario

Alias

ENVIAR

Noticias que te pueden interesar:

Utilizamos "cookies" propias y de terceros para elaborar información estadística y mostrarte publicidad, contenidos y servicios personalizados a través del análisis de tu navegación. Si continúas navegando aceptas su uso.

[SABER MÁS](#)

[ACEPTAR Y CERRAR](#)

Elkarrizketak – Talks 2025. Cómo se tratan y viven las otras demencias [04/12/2025]

📅 Día: 04/12/2025

⌚ H. Inicio: 18:00

Las tres organizaciones que ponemos en marcha los Elkarrizketak-Talks, Fundación Aubixa, la Fundación COMGI y Laboral Kutxa, os invitamos al evento titulado: Cómo se tratan y viven las otras demencias. Demencia fronto-temporal.

Ponentes:

- Dr. JAVIER RUIZ, neurólogo. Es Licenciado en Medicina y Cirugía por la Universidad de Navarra, especialista en neurología. Doctor en Medicina y Cirugía por la Universidad del País Vasco y Máster en Trastornos del Movimiento por la Universidad de Murcia.

Miembro de la Sociedad Española de Neurología y de la Sociedad de Neurología del País Vasco.

Compagina su labor asistencial como neurólogo en el Hospital Universitario Donostia con la investigación en el Instituto de Investigación Sanitaria Biogipuzkoa, como responsable del área de enfermedades neurodegenerativas.

- Dr. FERMIN MORENO, Neurólogo especialista en enfermedad fronto-temporal.

Es neurólogo en la Unidad de Deterioro Cognitivo del Hospital Universitario Donostia. Ha centrado en estos últimos años su tarea investigadora en la demencia frontotemporal. Forma parte del grupo de investigación en enfermedades neurodegenerativas del Área de Neurociencias del Instituto Biogipuzkoa. Su grupo forma parte del consorcio internacional para el registro de demencia frontotemporal de origen genético (GENFI).

La Unidad de Deterioro Cognitivo del Hospital Universitario Donostia es un centro de referencia que

ELKARRIZKETAK-TALKS 2025

Garapen Jasangarriko Helburuekin
Con los ODS-Objetivos de Desarrollo Sostenible






2025eko Etika, Humanismo eta Zientzia Elkarrizketen ekitaldia abenduaren 4an, 18:00etatik aurrera, egingo da. Aubixa fundazioak, Gipuzkoako Sendagileen Elkargoak eta LABORAL Kutxak antolatuta.

Organizado por la Fundación Aubixa, Colegio de Médicos de Gipuzkoa y LABORAL Kutxa, el próximo 4 de diciembre a las 18:00 horas, tendrá lugar el Diálogo sobre Ética, Humanismo y Ciencia del año 2025.

ABENDUAK
DICIEMBRE
4
OSTEGUNA
JUEVES
18.00
LEKUA
SEDE COLEGIO DE MÉDICOS DE GIPUZKOA
DONOSTIA
LUGAR

**NOLA TRATATZEN ETA BIZI
DIREN BESTE DEMENTZIAK.**
DEMENTZIA FRONTO-TEMPORALA.

**COMO SE TRATAN Y VIVEN
LAS OTRAS DEMENCIAS.**
DEMENCIA FRONTO-TEMPORAL.

PARTE-HARTZAILEAK / INTERVIENEN:

DR. JAVIER RUIZ,
Neurologoa.
Neurólogo.

DR. FERMIN MORENO,
Gaixotasun fronto-temporalean espezialista den neurologoa.
Neurólogo especialista en enfermedad fronto-temporal.

DOÑA ROSA HOLGADO,
Pazientearen senitartekoak.
Familiar de paciente.

atiende a pacientes con deterioro cognitivo con diferentes afecciones (enfermedad de Alzheimer, demencias frontotemporales, demencia vascular, etc) con una visión asistencial e investigadora.

El diálogo se realizará de manera presencial en la Sede del Colegio de Médicos de Gipuzkoa (Pº de Francia 12, Donostia) hasta completar el aforo permitido bajo inscripción.

Para asistir al acto presencialmente deberás inscribirte en el siguiente enlace: **ENLACE INSCRIPCIÓN**

Paseo de Francia, 12, 20012 Donostia - San Sebastián

Tel: 943 276 300 / Fax: 943 321 788

Email: info@comgi.eus / Web: www.comgi.eus



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



Más de la mitad de los pacientes sufren síntomas antes de que se manifiesta el dolor de cabeza en una migraña, aunque solo entre un 10 y un 30 por ciento experimentan los mismos síntomas en cada una de sus migraña, según 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 esta enfermedad neurológica.

Política de cookies

Utilizamos cookies propias y de terceros para mejorar la experiencia de navegación, y ofrecer contenidos y publicidad de interés. Al continuar con la navegación entendemos que se acepta nuestra Política de cookies. [Política de cookies](#).

PRIVACY

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. «En esta etapa inicial, el cerebro del paciente funciona de manera distinta», explica la doctora Gago-Veiga.



«Esta activación genera los llamados síntomas premonitorios, los cuáles son diferentes para cada paciente, quienes tienen sus propios patrones de síntomas», afirma.



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; y 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.

¿DESENCADENA EL CHOCOLATE LA MIGRAÑA?

PRIVACY

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 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», señala.

Actualmente, concluye, «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».

Política de cookies

Utilizamos cookies propias y de terceros para mejorar la experiencia de navegación, y ofrecer contenidos y publicidad de interés. Al continuar con la navegación entendemos que se acepta nuestra Política de cookies. [Política de cookies](#)

PRIVACY

 **Actualidad**

Ad

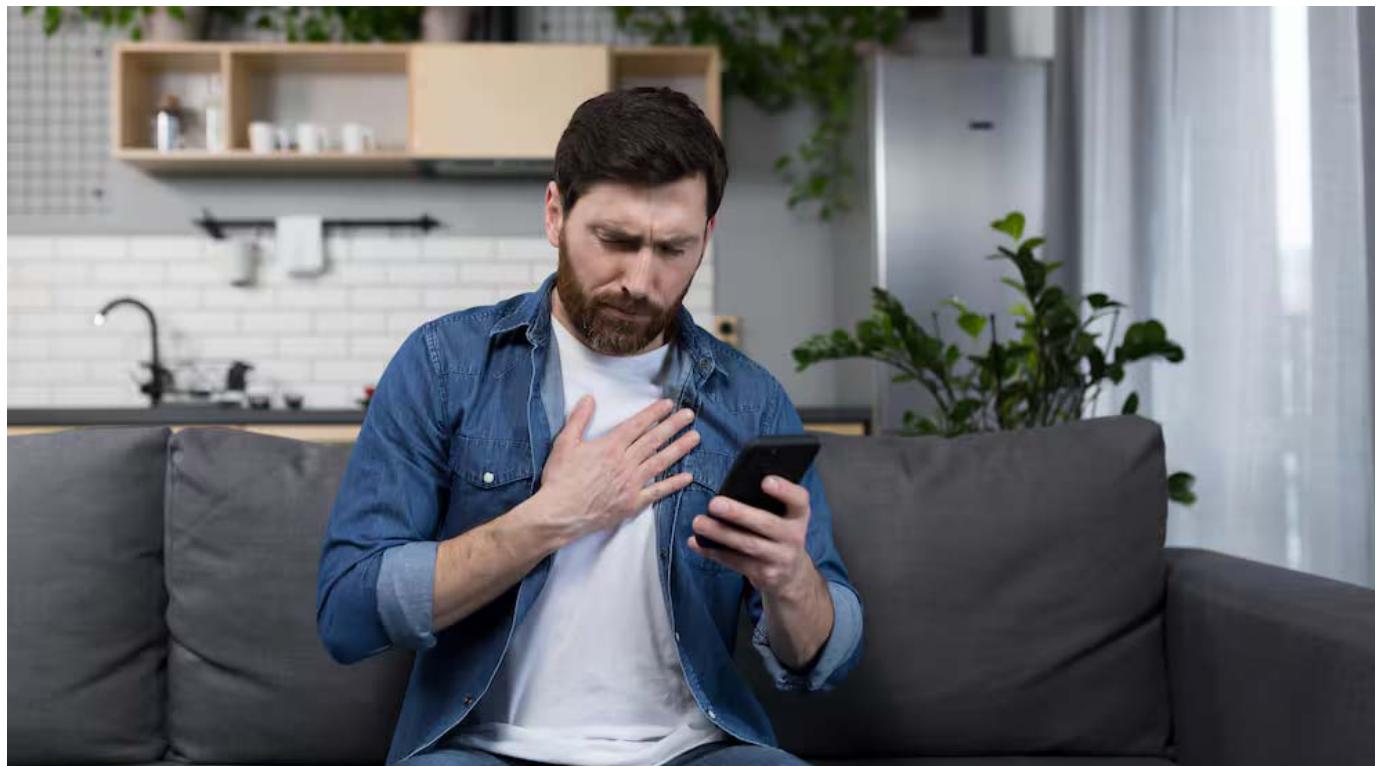
Salud

Aurelio Rojas, cardiólogo: "Sacrificar tu descanso destroza tu corazón, tu metabolismo y tu sistema inmune"

Las huellas invisibles que se acumulan día tras día por dormir menos de lo necesario pueden ser peligrosas para la salud del corazón.

 **Actualidad**

Salud. No es zanahoria: los 3 alimentos que tienes que comer para tener una visión 10/10



Dormir menos de seis horas daña el corazón, el metabolismo y las defensas. El cardiólogo Aurelio Rojas explica por qué el mal descanso es tan perjudicial como fumar.

Fuente: Shutterstock

Shutterstock

Actualizado el 27 de Noviembre de 2025 13:08



Dormir bien no es un lujo, es una necesidad biológica. Sin embargo, en el ritmo agitado de la vida moderna, el descanso suele ser lo primero que se sacrifica. La falta de sueño, lejos de ser un mal menor, puede convertirse en un enemigo silencioso para la salud.

 **Actualidad**

El cardiólogo español Aurelio Rojas lo explica sin rodeos: dormir menos de seis horas al día **"destroza tu corazón, tu metabolismo y tu sistema inmune"**. A través de un vídeo en [su cuenta de TikTok](#), el especialista alertó sobre el daño acumulado que provoca la falta de descanso, comparando su efecto con el del tabaco.



El doctor Aurelio Rojas alerta sobre los efectos del mal descanso y compara su impacto con el del tabaco.

Instagram @doctorrojass



Menú



Dolar



Inicio



Alertas



Ingresar

 **Actualidad**

ULTIMAS NOTICIAS ECONOMÍA Y FINANZAS IBEX Y EURO POLÍTICA ACTUALIDAD BANCA SEGURIDAD S ~~metodos de descanso altera tu salud, tu metabolismo, tu cerebro, tu sistema inmune~~ regulación del azúcar, el equilibrio hormonal y la actividad inflamatoria.

"Ya sé que todos estamos estresados y queremos dormir a tope —indica—, pero sacrificar tu descanso no solo destroza tu corazón, sino también tu metabolismo, tu cerebro y tu sistema inmune".

No se trata solo de sentirse agotado al día siguiente. La privación crónica de sueño eleva el riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares, diabetes tipo 2, obesidad y deterioro cognitivo.

 **Actualidad**

Según datos de la **Sociedad Española de Neurología (SEN)**, alrededor de un 54 % de los adultos españoles duerme menos de las horas recomendadas, una tendencia que se asocia directamente con un mayor riesgo de **infarto, hipertensión y disfunción inmunitaria**.

Salud. Aurelio Rojas, cardiólogo, advierte a la población: "El ibuprofeno es el fármaco más dañino para el corazón"

Salud. Dan Buettner, investigador: "La gente que vive más años no hace Crossfit o Pilates"

Qué le ocurre al cuerpo cuando no descansamos lo suficiente



Menú



Dólar



Inicio



Alertas



Ingresar

 **Actualidad**

ULTIMAS NOTICIAS ECONOMÍA Y FINANZAS IBEX Y EURO POLÍTICA ACTUALIDAD BANCA SEGURIDAD S interno que termina pasando factura.

La **falta de sueño sostenida** se traduce en inflamación sistémica, aumento del cortisol (la hormona del estrés) y alteraciones metabólicas. "Tu sistema inmune —advirtió Rojas— te defiende de las infecciones y el cáncer. Y si no duermes, lo dejas indefenso". El vínculo entre mal descanso y enfermedad ya no es una suposición: hoy cuenta con el respaldo de múltiples investigaciones médicas.

Además, el insomnio crónico y los horarios de sueño irregulares se relacionan con trastornos del estado de ánimo, mayor consumo de alimentos ultraprocesados y menor adherencia a hábitos saludables como la actividad física o la alimentación equilibrada. Todo esto crea un círculo vicioso que deteriora aún más la salud.

 **Actualidad**

La recomendación de los especialistas es clara: dormir entre siete y nueve horas cada noche es fundamental para preservar la salud física y mental. Para lograrlo, es importante establecer rutinas constantes, evitar el uso de pantallas antes de acostarse y limitar el consumo de cafeína o alcohol por la noche.

Dormir entre siete y nueve horas por noche ayuda a proteger el corazón, el metabolismo y el sistema inmune.

Rojas concluye su intervención con un mensaje directo: **"Vive el día de hoy, no el de ayer ni el de mañana. Y duerme. Tu corazón lo necesita"**. Es

CLIMA SEGURIDAD SOCIAL JUBILADOS VIVIENDA ALQUILER ACCIONES EMPLEO NETFLIX

Actualidad

ULTIMAS NOTICIAS ECONOMÍA Y FINANZAS IBEX Y EURO POLÍTICA ACTUALIDAD BANCA SEGURIDAD S **inmune y en la calidad de vida.** Y según la ciencia, nacerlo bien y con regularidad puede marcar la diferencia entre la salud y la enfermedad.

Temas relacionados

Salud

corazón

sueño

peligro

TikTok

España



Menú



Dolar



Inicio



Alertas



Ingresar

Jueves 27
de
Noviembre
2025°F
icon MIAMI

SIGUENOS

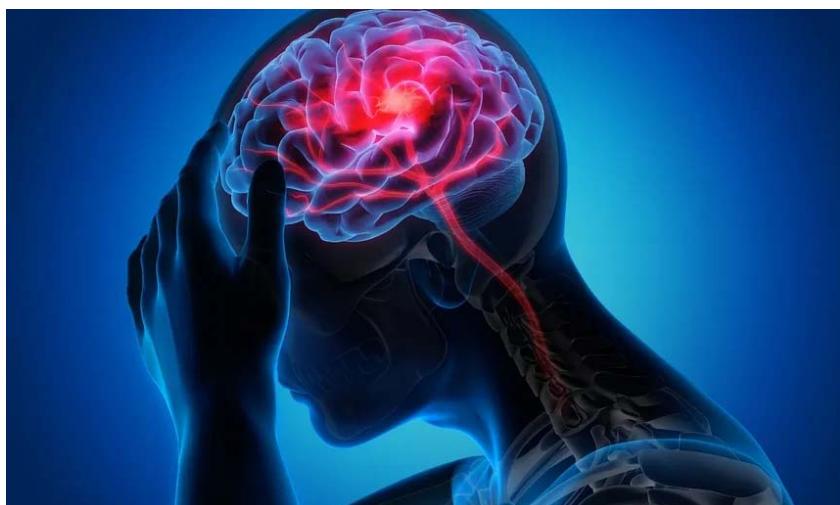


Diario las Américas > Bienestar

SALUD

Los síntomas previos que aparecen antes de la migraña

Esta fase premonitoria puede suponer una ventana terapéutica, lo que ayuda a prevenir o atenuar el dolor en hasta dos tercios de los casos



Más de la mitad de los pacientes sufren síntomas antes de que se manifiesta el dolor de **cabeza** en una migraña, aunque solo entre un 10 y un 30 por ciento experimentan los mismos síntomas en cada una de sus migraña, según 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 esta enfermedad neurológica.

"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.

LEE ADEMÁS

SALUD. Cáncer de pulmón: la detección temprana abre un halo de esperanza

AUDITORÍA REVELADORA. Congelan pagos de Medicaid en Florida por falta de credenciales en 1.000 terapeutas

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. "En esta etapa inicial, el cerebro del paciente funciona de manera distinta", explica la doctora Gago-Veiga.

"Esta activación genera los llamados síntomas premonitorios, los cuáles son diferentes para cada paciente, quienes tienen sus propios patrones de síntomas", afirma.

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

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 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", señala.

Actualmente, concluye, "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



Fármacos logran un alivio inicial del dolor en casi el 80 % de pacientes de neuralgia del trigémino

¿QUIERES PUBLICAR ESTE CONTENIDO?

■ noviembre 28, 2025

La Organización Mundial de la Salud califica la **neuralgia del trigémino**, un trastorno que afecta anualmente a 2.000 personas en España, como uno de los tres dolores más graves que existen y para el que el tratamiento farmacológico logra una mejora inicial del alivio del dolor para entre el 70 y 80 % de los pacientes.

Según ha contado a EFE el responsable de la Unidad del dolor de **Quirónsalud Alicante**, Juan Fernando Henares, esta afección se caracteriza por desencadenar "episodios de dolor intensos" en forma de "descargas eléctricas" en una mitad de la cara, al afectar al nervio trigémino, encargado de transmitir la sensibilidad del rostro al cerebro.

"El dolor de la neuralgia del trigémino es uno de los más severos que puede sufrir una persona" ya que es "**eléctrico, breve y súbito**" y se produce por estímulos cotidianos como hablar, lavarse los dientes o incluso sentir el viento, ha explicado el doctor.

Fármacos logran un alivio inicial del dolor en casi el 80 % de pacientes de neuralgi...



Tratamientos farmacológicos

Las soluciones para contrarrestar estos episodios pasan, en primera línea, por un tratamiento farmacológico con **antineuríticos** que reducen la hiperactividad del nervio y tienen una respuesta inicial en cerca del 80 % de los casos.

CONTACTA CON NOSOTROS

mínimamente invasivas como la radiofrecuencia pulsada (PRF) del **ganglio Gasser**.

Este procedimiento realizado vía cutánea, con sedación consciente y control radiológico, **'neuromodula el nervio sin quemarlo**, lo que reduce el dolor manteniendo la sensibilidad", ha argumentado el especialista.

Además, el equipo médico puede inyectar en la misma sesión tratamientos de **medicina regenerativa** que pueden prolongar el efecto con "más meses de alivio y menos necesidad de medicación" ya que el objetivo, en palabras de Henares, es "calmar el nervio y ayudar a recuperarse".

Mayor incidencia en mujeres mayores de 50



El responsable de la Unidad del dolor de Quirónsalud Alicante, Juan Fernando Henares, aborda los síntomas de la neuralgia del trigémino.
EFE

Más de 35.000 personas padecen neuralgia del trigémino en España, de acuerdo con datos recogidos por la **Sociedad Española de Neurología** (SEN), según los cuales al menos un 0,3 % de la población nacional desarrollará este trastorno a lo largo de su vida.

Aunque su incidencia recae principalmente en **mujeres mayores de cincuenta** años -en una proporción de 1,5 a 1 frente a la población masculina-, se puede desarrollar en cualquier período de la edad adulta, han informado desde el Centro Médico Quirónsalud Alicante, que colabora con EFE en la difusión de este contenido.

En cuanto a los avances, el responsable de la Unidad del dolor ha señalado la **mejora de las técnicas de neuroimagen** para "identificar con mayor precisión" la compresión vascular junto al desarrollo de nuevos fármacos que prometen "mayor eficacia y menos efectos secundarios".EFE

● Salud

© 2023 EFE Comunica

[Aviso legal / Política de privacidad](#)

Neuralgia del trigémino: casi el 80 % de los pacientes logran un alivio inicial del dolor con fármacos

28 de noviembre, 2025  Ana Soteras(<https://efesalud.com/autor/ana/>)

(/#) (#facebook) (#whatsapp)
<https://www.addtoany.com/share?url=https%3A%2F%2Fefesalud.com%2Fneuralgia-trigemino-dolor-farmacos-pacientes%2F&title=Neuralgia%20del%20trig%C3%A9mino%3A%20casi%20el%2080%20%25%20de%20los%20pacientes%20%20logr>

La Organización Mundial de la Salud califica la neuralgia del trigémino, un trastorno que afecta anualmente a 2.000 personas en España, como uno de los tres dolores más graves que existen. El tratamiento farmacológico logra una mejoría inicial del dolor en el 70-80 % de los pacientes.

Sección de Tratamiento del Dolor del Centro Médico Quirónsalud Alicante, Juan Fernando Henares,esta afección se caracteriza por denominar "episodios de dolor intenso" en forma de "descargas eléctricas" en una mitad de la cara, al afectar al nervio trigémino, encargado de transmitir la sensibilidad del rostro al cerebro.

"El dolor de la neuralgia del trigémino es uno de los más severos que puede sufrir una persona" ya que es "eléctrico, breve y súbito", y se produce por estímulos cotidianos como lavarse, lavarse los dientes o incluso sentir el viento, ha detallado el doctor.



El responsable de la Unidad del dolor de Quirónsalud Alicante, doctor Juan Fernando Henares.
Foto cedida

Así se trata la neuralgia del trigémino

El abordaje para contrarrestar estos episodios pasa, en primera línea, por un tratamiento farmacológico con anticonvulsivos que reduce la hiperactividad del nervio y tienen una respuesta inmediata del 80 % de los casos.

Sin embargo, existen algunos efectos secundarios como la somnolencia o mareos. "La respuesta se pierde con el tiempo, por lo que, según ha subrayado Henares, se da paso a uno de técnicas minimamente invasivas como la radiofrecuencia pulsada (RFP) del ganglio Gasser.

Este procedimiento realizada vía cutánea, con sedación consciente y control radiológico, "reinervomiza el nervio sin quemarlo, lo que reduce el dolor manteniendo la sensibilidad", ha argumentado el especialista.

Además, el equipo médico puede injectar en la misma sesión tratamientos de medicina regenerativa que pueden prolongar el efecto con "más meses de alivio y menos necesidad de medicación" ya que el objetivo, en palabras de Henares, es "calmar el nervio y ayudar a recuperarse".

Más de 35.000 personas padecen neuralgia del trigémino en España, de acuerdo con datos recogidos por la Sociedad Española de Neurología (SEN), según los cuales al menos un 0,3 % de la población nacional desarrolla este trastorno (<https://efesalud.com/trigemino/neuralgia-dolor-cara/>) a lo largo de su vida.

Aunque su incidencia sigue principalmente en mujeres mayores de cincuenta años—en una proporción de 1,5 a 1 frente a la población masculina, se puede desarrollar en cualquier periodo de la edad adulta, han informado desde el Centro Médico Quirónsalud Alicante, (www.quironsalud.com/gilcante) que colabora con EFE en la difusión de este contenido.

En cumplimiento a los avances, el responsable de la Unidad de Dolor ha señalado la importancia de los técnicos de neuromodulación para "identificar con mayor precisión" la compresión vascular junto al desarrollo de nuevos fármacos que prometen "mayor eficacia y menos efectos secundarios".

Etiquetas

[CARA](https://efesalud.com/cara/) (<https://efesalud.com/cara/>) [DOLOR](https://efesalud.com/dolor/) (<https://efesalud.com/dolor/>)

[ENFERMEDADES NEUROLOGICAS](https://efesalud.com/ enfermedades-neurologicas/) (<https://efesalud.com/ enfermedades-neurologicas/>)

Artículos relacionados



Neuralgia del trigémino: casi el 80 % de los pacientes logran un alivio inicial del dolor con fármacos (<https://efesalud.com/neuralgia-trigemino-dolor-farmacos-pacientes/>)

28 de noviembre, 2025



Vivir más gracias a los suplementos de longevidad. Anatomía del instante actual (<https://efesalud.com/suplementos-longevidad-vivir-mas-anatomia-sector-gedet/>)

28 de noviembre, 2025

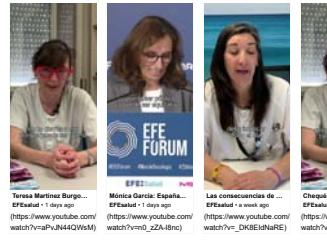


¿Médico + investigador = mejor asistencia clínica? Estos expertos y expertas afirman que sí (<https://efesalud.com/medico-investigador-atencion-paciente-expertos-foro-efe-alicante>)

27 de noviembre, 2025



SHORTS



EFE:

ÚLTIMAS NOTICIAS

Neuralgia del trigémino: casi el 80 % de los pacientes logran un alivio inicial del dolor con fármacos (<https://efesalud.com/neuralgia-trigemino-dolor-farmacos-pacientes>)

Vivir más gracias a los suplementos de longevidad. Anatomía del instante actual (<https://efesalud.com/suplementos-longevidad-vivir-mas-anatomia-sector-geset>)

¿Médico + investigador = mejor asistencia clínica? Estos expertos y expertas afirman que sí (<https://efesalud.com/medico-investigador-atencion-paciente-expertos-foro-efe-alicante>)

Consejos de los expertos para evitar comprar compulsivamente en Black Friday y Navidad (<https://efesalud.com/black-friday-comprar-compulsivamente-consejos-expertos>)

Cuando tu entorno laboral te genera inseguridad: cinco señales para evitar el bucle del 'miedo al error' (<https://efesalud.com/claves-estar-trabajo-inseguridad-miedo-al-error>)

EFE

[efesalud.com](http://www.efesalud.com/) | www.efe.com | www.agenciaefe.es | www.efescuela.es

WEBS TÉMATICAS

[EFE Salud](http://www.efesalud.com/) | [EFE Verde](http://www.efeverde.com/) | [EFE Verde](http://www.efeverde.com/) | [EuroEFE](http://www.euroefe.com/) | [EuroEFE](http://www.euroefe.com/) | [Efeminista](http://www.efeminista.com/) | [Efeminista](http://www.efeminista.com/) | [EFE Sport Business](http://www.eferesbusines.com/) | [EFE Sport Business](http://www.eferesbusines.com/) | [EFE Verifica](http://www.efeverifica.com/) | [EFE Verifica](http://www.efeverifica.com/)

PLATAFORMAS

[EFE Servicios](http://www.efeservicios.com/) | [EFE Servicios](http://www.efeservicios.com/) | [EFE Comunica](http://www.efecomunica.ebt.com/) | [EFE Comunica](http://www.efecomunica.ebt.com/) | [La Fototeca](http://www.lafototeca.com/) | [La Fototeca](http://www.lafototeca.com/)

OTRAS WEBS ASOCIADAS

[FundelRAE](http://www.fundelrae.es/) | [FundelRAE](http://www.fundelrae.es/) | [EPA Images](http://www.epa.eu/) | [EPA Images](http://www.epa.eu/)

CONTACTO [HTTPS://EFESALUD.COM/CONTACTO](https://efesalud.com/contacto)

AVISO LEGAL | [HTTPS://EFESALUD.COM/AVISO-LEGAL](https://efesalud.com/aviso-legal) | [POLÍTICA DE PRIVACIDAD](https://efesalud.com/politica-de-privacidad) | [HTTPS://EFESALUD.COM/POLITICA-DE-PRIVACIDAD](https://efesalud.com/politica-de-privacidad)

TARIAS PUBLICITARIAS | [HTTPS://EFESALUD.COM/RECURSOS_EFESALUD/OBIGACIONES_LEGALIDADWEB.PDF](https://efesalud.com/recursos-efesalud/obligaciones-legalidadweb.pdf)

(htt
ps://efesalud.com/recursos-efesalud/obligaciones-legalidadweb.pdf)
© Agencia EFE, S.A. Avd de Alfonso XIII, 26000 Madrid. España Tel. +34 91 346 7100 (tel: +34913467100) | <https://www.efesalud.com/recursos-efesalud/obligaciones-legalidadweb.pdf>
wfa twit cor ram y ap
cock ^co co m/ prof
co m/ etes de/
m/ ues edes
EFE alu / / alu
salu d) efes act d) alu
d) foll m)
d) foll
ow)



Pacientes

¿Irritabilidad, anteojos o bostezos? Podrían ser las primeras señales de tu próxima migraña

- * *Bostezos repetidos, rigidez cervical o cambios de humor son algunas de las señales previas al dolor*
- * *La inteligencia artificial comienza a desplazar a los médicos en España en las consultas sobre salud*
- * *Transformación tipo 'Señora Doubtfire': un enfermero se disfraza de su madre fallecida para cobrar su pensión*



Solo entre un 10% y 30% de los pacientes repiten los mismos síntomas de aviso en cada una de sus crisis



[Gaceta de Salud](#)

15:53 - 26/11/2025

La migraña es un trastorno neurológico común caracterizado por episodios recurrentes de dolor de cabeza, a menudo pulsátil e intenso, que suele ocurrir en un lado de la cabeza. Está acompañada de otros síntomas como náuseas, vómitos y una extrema sensibilidad a la luz, al sonido y a los olores. Los ataques pueden durar desde horas hasta días y ser tan graves que interfieren con las actividades diarias. Lo bueno es que **existen métodos para detectar un ataque antes de que se presente** y estar preparado.



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**. "En esta etapa inicial, el cerebro del paciente funciona de manera distinta", explica la doctora Gago-Veiga.

"Esta activación genera los llamados síntomas premonitorios, los cuáles son **diferentes para cada paciente**, quienes tienen sus propios patrones de síntomas", afirma.

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; y 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.

Relacionados

[Se adelanta la epidemia de la gripe: los casos suben un 42% en una semana](#)

[Un 'punto ciego' en la genética: hallan una nueva fábrica de mutaciones que pasaba desapercibida](#)

[La dosis de café que retraza el envejecimiento en pacientes con enfermedad mental grave](#)

[El caso mortal de Alzira: la autopsia descarta enfermedad previa de la menor y registran la clínica dental donde fue atendida](#)

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



[INICIA
SESIÓN](#)[GESTION](#) > [MIX](#) > [RESPUESTAS](#)

¿El chocolate causa migraña?: lo que dice una doctora sobre el inicio del dolor de cabeza

Durante años, ciertos alimentos o situaciones se han considerado factores desencadenantes de la migraña.



Más de la mitad de los pacientes sufren síntomas antes de que se manifieste el dolor de cabeza en una migraña. (Foto: Freepik)

TAGS



TDEAT.

El truco de un técnico de emergencias para el dolor de cabeza: «El calor dilata los vasos sanguíneos de tus pies»

Señala que una forma de reducir las migrañas es bajar la sangre de la cabeza



El truco de un técnico de emergencias para evitar los dolores de cabeza. Freepik



Camilo Álvarez
Granada

Seguir

Domingo, 23 de noviembre 2025, 10:09

Comenta



El dolor de cabeza y las migrañas afectan cada vez a más gente y se han convertido en un problema del día a día para muchas personas. De hecho, la migraña es la sexta enfermedad más prevalente del mundo y afecta a más de cinco millones de personas en España, según un estudio de la Sociedad Española de Neurología (SEN).

El dolor, además, puede conllevar problemas asociados como náuseas; vómitos, o sensibilidad a la luz y al sonido. Según informa Medline Plus a través de su página web y respaldado por la Biblioteca Nacional de Medicina, las causas de la migraña vienen por una actividad cerebral anormal de la que se desconoce su origen. La mayoría de los expertos en medicina creen que la migraña comienza en el cerebro e involucra a vías nerviosas y químicos. Ese cambio afecta a su vez al flujo sanguíneo en el cerebro y a los tejidos circundantes.

Es por eso que mucha gente busca métodos para aliviar el dolor de cabeza, aunque se aconseja acudir a un especialista que diagnostique la enfermedad y pueda recetar la medicación adecuada conforme a los síntomas y las necesidades del paciente.



100% Eléctrico o Híbrido: tú eliges

Nuevo Opel Frontera

Seguir leyendo >



Miguel Assal, técnico de emergencias y creador de contenidos en redes sociales, que suele dar consejos útiles a sus seguidores, ha abordado este asunto. En uno de sus vídeos, Assal explica un método casero para poder aliviar el dolor de la migraña: sumergir los pies en agua caliente.

Según Assal, «el calor dilata los vasos sanguíneos de tus pies y aleja la sangre de la cabeza, que se dirige a las extremidades» Se trata de una vasodilatación periférica, «esto reduce la presión sobre los vasos sanguíneos de la cabeza, que suelen estar dilatados en una migraña», explica el técnico de emergencias. Este truco, además de aliviar el dolor de la migraña, también permite relajar el cuerpo y reducir los niveles de estrés.

Temas Medicina Redes sociales

 Comenta

 Reporta un error



100% Eléctrico o Híbrido: tú eliges

Nuevo Opel Frontera

[Seguir leyendo >](#)

Más de 150 expertos en ictus y arritmias analizan en Granada las ventajas y riesgos de la tecnología

El hospital Clínico San Cecilio ha acogido un encuentro nacional sobre la transformación digital en los campos de la cardiología y la neurología



Simposium en el hospital Clínico San Cecilio. Ariel C. Rojas



Sara Bárcena Hernández

El Hospital Universitario Clínico San Cecilio se ha convertido este jueves en el epicentro de la cardiología y la neurología de España. Más de 150 expertos de todo el país se han dado cita en Granada para analizar las ventajas y los riesgos de la tecnología a la hora de detectar y tratar enfermedades de estas características. La transformación digital está cambiando las reglas del juego y ahora solo quedan dos opciones: adaptarse o morir.

Publicidad



Uno de los factores que más dudas genera entre los profesionales sanitarios es la aplicación de la inteligencia artificial. Sin embargo, el presidente de la Sociedad Española de Cardiología, Ignacio Fernández, lo tiene claro: «La inteligencia artificial no va a echar al médico, va a echar al médico que no la

«La forma de educar en medicina y de actuar de los médicos va a cambiar, pero vamos a poder predecir infartos y tratar ictus de manera mucho más rápida y precisa», ha trasladado a IDEAL minutos antes de que arrancara el coloquio sobre nuevas tecnologías. En esta mesa también ha participado el presidente de la Sociedad Española de Neurología, Jesús Porta.

Según este último, estos avances «ya facilitan desde el diagnóstico y procesamiento de imágenes hasta el manejo de grandes bases poblacionales pasando por ensayos clínicos y procesos de rehabilitación». «Es absolutamente fundamental que las tecnologías crezcan de la mano de los neurólogos», ha subrayado.



De autonomo toda la vida a atleta de élite:
cómo Manuel ha transformado su jubilación en la mejor etapa de su vida

MAPFRE

Nuevos modelos de atención al paciente

En este contexto, están surgiendo nuevos modelos de atención al paciente. No obstante, «el crecimiento está siendo muy rápido y es necesario que los profesionales participen en el proceso de implantación de la tecnología», ha defendido la jefa de sección de Neurología del hospital San Cecilio, Inmaculada Villegas.

Publicidad





Ella es una de las organizadoras de este simposium, que ha suscitado un gran interés entre los profesionales del sector. En su cuarta edición, se ha centrado, en concreto, en la fibrilación auricular, la arritmia más frecuente y que multiplica por cinco el riesgo de sufrir un ictus, una de las principales causas de discapacidad en adultos.

También organizador y responsable de la unidad de Arritmias del hospital, José Miguel Lozano ha advertido que la fibrilación auricular «a menudo puede pasar desapercibida, pero el impacto en la salud cerebral es enorme». Por eso, esta cita se ha aprovechado para crear puentes entre especialidades y aplicar las nuevas herramientas tecnológicas «para anticiparnos al daño y tratar a cada paciente de forma individualizada».

Temas Enfermedades Granada Hospital Clínico San Cecilio

[Reporta un error](#)

MADRID HABLA DE

Gripe

Black Friday

Soterramiento A-5

Teatro Barceló

Mercados navideños

Planes fin de semana

Viernes, 28 de noviembre de 2025



Boletines



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

La primera atención empieza en ti



GALERÍA FOTOGRÁFICA

NOTAS DE PRENSA

Trastornos del sueño, falta de productividad, ansiedad y depresión, la otra cara de la dermatitis atópica grave

Viernes 28 de noviembre de 2025, 08:01h

Así lo indican expertos en la presentación de 'Pieles Perfectamente Imperfectas. Historias Atópicas' de Pfizer, en el marco del Día Nacional de la Dermatitis Atópica (27 de noviembre) celebrado hoy

La dermatitis atópica es una enfermedad crónica y compleja cuyo impacto va más allá de sus efectos visibles en la piel.^{3,4} La realidad es que, a pesar de que afecta a 1,5 millones de adultos⁽¹⁾ y alrededor del 10-20% de niños⁽²⁾, un 20% de los españoles no sabe qué es realmente esta enfermedad y 1 de cada 3 no sabe explicar sus síntomas más allá de los sarpullidos, erupciones o picores.⁵ Una patología en la que su impacto no se detiene en la piel, pues se extiende a la vida personal, social y profesional de los pacientes, paralizándola e incluso llegando a ~~an~~brarla.

Un 90% de los adultos con esta patología sufren trastornos del sueño⁽¹⁾, consecuencia que repercute directamente en su rendimiento laboral o ~~émico~~. De hecho, el 86% de los pacientes reconoce haber perdido horas de productividad laboral o de estudio, llegando el 57% de los trabajadores a faltar al menos durante un día a su puesto⁽¹⁾.

Para muchos, convivir con la dermatitis atópica supone un desequilibrio constante, una carga emocional y física en la que la angustia y el agotamiento se entrelazan, dificultando encontrar momentos de alivio, siempre con la preocupación de cuándo será el próximo brote, dificultando con todo esto encontrar momentos de alivio⁽⁶⁾. El impacto emocional también es muy alto: el 44% de los pacientes ha necesitado apoyo psicológico⁽¹⁾, el 30% presenta ansiedad y el 36% síntomas de depresión⁽⁶⁾.

"Aunque a menudo se percibe la dermatitis atópica como una simple afección cutánea limitada al picor o las lesiones visibles, en realidad es una enfermedad que condiciona profundamente la vida de quienes la padece. Afecta a su bienestar emocional, a sus relaciones y a su día a día. Además, todavía hoy cerca del 10% de la población cree que la dermatitis es una enfermedad contagiosa, una idea que debemos desterrar por completo. Por eso, es fundamental promover una mayor conciencia social sobre esta patología, para que podamos acompañar y comprender a los pacientes desde la empatía y el conocimiento", ha comentado el Dr. Pablo de la Cueva, jefe del Servicio de Dermatología del

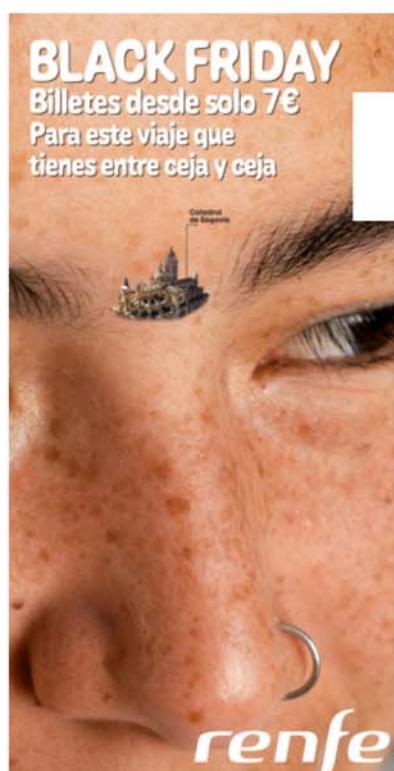
Primer fin de semana sin Teatro Barceló

< >

VÍDEO DEL DÍA

Tragedia en Los Rosales

< >



Privacidad

MADRID HABLA DE

Gripe

Black Friday

Soterramiento A-5

Teatro Barceló

Mercados navideños

Planes fin de semana

Viernes, 28 de noviembre de 2025



Boletines

Dermatitis Atópica (AADA): "La gente sigue viendo la dermatitis atópica como esas marcas en la piel o un picor, reduciéndola a algo menor o incluso menor para quienes convivimos con ella cada día —especialmente cuando es dermatitis atópica grave—, tareas tan cotidianas como vestirse o convertirse en todo un desafío. Cuando los pacientes intentamos que sentimos, las palabras que nos vienen a la mente son impotencia, irritabilidad o desesperación. El picor es realmente intenso y nos despierta de noche y, en muchas ocasiones, no nos deja dormir, descansar ni nos permite trabajar o estudiar. Por eso son tan necesarias iniciativas que nos permiten visibilizar el verdadero impacto y la carga real de la enfermedad, para que la sociedad deje de considerarla un problema menor y vea mucho más allá de un simple picor o escozor en la piel".



Exposición temporal que busca acercar la realidad de la enfermedad

Para visibilizar esta realidad, se presenta en Madrid la exposición "Pieles Perfectamente Imperfectas. Historias Atópicas", una iniciativa impulsada por la Asociación de Afectados por la Dermatitis Atópica (que coincide con la conmemoración del Día Nacional de la Dermatitis Atópica (28 de noviembre). La muestra estará abierta del 26 al 30 de noviembre en el espacio de Callao (Plaza del Callao, 1) de 10.30 a 21.30h de miércoles a sábado y de 11.00h a 21.00h el domingo.

En la exposición, seis pacientes han compartido sus historias, sus miedos y sus vidas se han visto afectadas por la enfermedad con el artista **Álex de la Iglesia** y el escritor **Defred**. El resultado ha sido seis retratos y relatos que visibilizan la realidad de esta patología y enseñan cómo afecta realmente la dermatitis atópica a aquellos que conviven con ella.

Un futuro cada vez más esperanzador

A pesar de ser una enfermedad crónica que, en sus formas más graves tiene un impacto muy incapacitante en los pacientes, en los últimos años nuevos e innovadores tratamientos están contribuyendo a ayudar a controlar de manera eficaz los síntomas de la dermatitis atópica, mejorando positivamente la vida de los pacientes.

"En los últimos años, han llegado a los pacientes nuevas terapias innovadoras que nos ayudan a controlar eficazmente los signos y síntomas de la patología, lo que ha sido especialmente esperanzador para los casos de dermatitis atópica grave, pacientes que ven sus vidas muy afectadas por la enfermedad", ha comentado el **Dr. Pablo de la Cueva**.

En las palabras de **José Chaves**, director Médico de Pfizer España: "En Pfizer somos conscientes de que las enfermedades como la dermatitis atópica van mucho más allá de la piel, y es clave visibilizar el impacto real que tiene esta enfermedad en la vida de los pacientes. Por eso, iniciativas como esta exposición son cruciales para acercar la realidad de esta enfermedad a la sociedad en general".

Todas las obras y los textos están disponibles digitalmente en la web <https://www.pfizer.es/historias-atopicas>

+ 0 comentarios

Si quiere estar al tanto de la actualidad, puede suscribirse gratis a nuestras [alertas de WhatsApp](#) o [Telegram](#), recibir nuestro [boletín por correo](#) y seguirnos también en [Google News](#).

Suscríbete a nuestro boletín de noticias

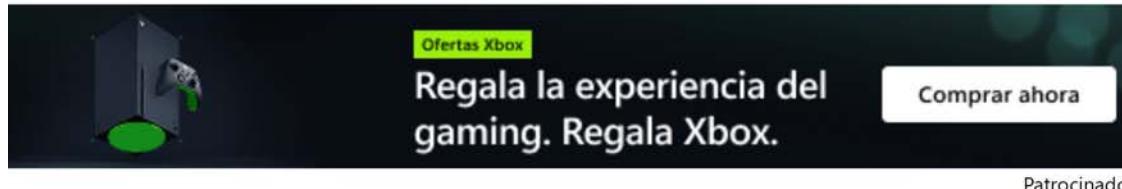
E-Mail :

Acepto las [Condiciones de uso](#)

[Procesar solicitud](#)



Privacidad



El Debate

Seguir

57.8K Seguidores



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

Historia de María Fernández • 1 semana(s) • 3 minutos de lectura



Esta es la mayor preocupación médica que el 90 % de la población tendrá en algún momento de su vida
© Proporcionado por El Debate

De acuerdo con los datos obtenidos por una encuesta realizad...

El Centro de Encuestas de Microsoft (CEMS) a 1.000 de 16 a 74 años

Comentarios

la Sociedad Española de Neurología (SEN), a casi el 90 % de la población española le preocupa padecer alguna enfermedad neurológica en un futuro. Además, cinco enfermedades neurológicas (alzhéimer, ictus, parkinson, ELA y esclerosis múltiple) se encuentran entre las **ocho enfermedades** que, de forma espontánea, más se citan como las **más preocupantes**.



Publicidad

OMODA 9 SHS con descuento

Omoda

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

[Continuar leyendo](#)

Contenido patrocinado



CUPRA

**CUPRA FORMENTOR
HÍBRIDO DESDE 29.990 €.**

Patrocinado



FILMIN

**Cine para mirar el mundo
con otros ojos**

Patrocinado



Comentarios

Patrocinado



Neurólogos advierten sobre el uso de productos 'milagro' sin validez médica para el insomnio: afectan, más que el bolsillo, la salud

Historia de María Camila Salas Valencia/Europa Press • 1 mes(es) •

3 minutos de lectura

Neurólogos advierten sobre el uso de productos 'milagro' sin validez médica para el insomnio: afectan, más que el bolsillo, la salud

La terapia cognitivo-conductual es la

la comunidad médica.

María Camila Salas Valencia

Europa Press

El Grupo de Estudio de Trastornos de la Vigilia y Sueño de la Sociedad Española de Neurología (SEN) ha alertado sobre el incremento de productos y servicios "milagro" dirigidos a personas con insomnio, que carecen de respaldo médico o científico.



Patrocinado

Las zapatillas de caminar m...

OPTIMUMTO®

Según la entidad, su uso no solo implica un gasto económico "importante", sino que puede ser perjudicial para la salud al retrasar

Continuar leyendo

⟳ Volver a Inicio

mejoramiento, cada vez es más frecuente encontrar afirmaciones categóricas y propuestas que carecen de validez científica, ofreciendo en muchos casos soluciones falsas o sin validez médica".

Añadió que "en los últimos años estamos observando un aumento exponencial de productos y servicios dirigidos a personas con

Contenido patrocinado

Ofertas Xbox

Regala la experiencia del gaming. Regala Xbox.

Comprar ahora

Patrocinado



 La Razón [Seguir](#) 93.3K Seguidores [Compartir](#)



¿Qué hay que comer para dormir mejor a pesar del calor?

Historia de Raquel, Bonilla • 5 mes(es) • 3 minutos de lectura



 Tres trucos eficaces para dormir bien en noches calurosas sin aire acondicionado
© istock

Según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN), entre un 20 y un 48% de la población adulta española sufre dificultad para iniciar o mantener el sueño. Dentro de ellos, el insomnio es el más frecuente: el **25-35% de la población adulta padece insomnio transitorio y entre un 10 y un 15%, lo que supone más de c**  Comentarios

millones de adultos españoles, convive con insomnio crónico. Y

este problema se incrementa, incluso más, cuando el calor aprieta, como en estos primeros días de sofocantes temperaturas, por lo que resulta urgente tomar medidas.



Publicidad

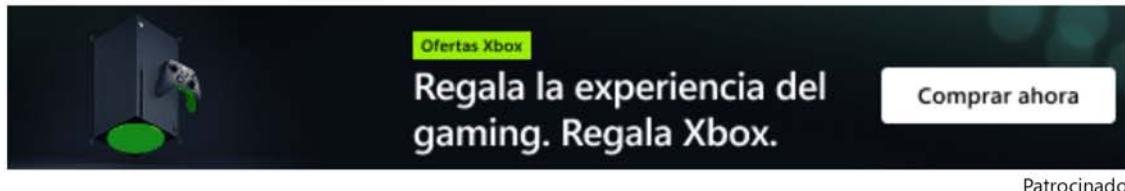
**Diseñado para
todo tiempo**

Michelin

No es una cuestión baladí, ya que «el sueño es un proceso fisiológico de vital importancia para la salud integral de los seres humanos, para la supervivencia del individuo y para el correcto funcionamiento del sistema nervioso. **Si no conseguimos dormir bien se reduce la calidad de vida**, aumenta el riesgo de **hipertensión** y, por tanto, de sufrir un **accidente cerebrovascular**, y se pueden agravar otras patologías. Pero además nuestras funciones cognitivas se ven afectadas: baja la concentración y la capacidad de atención, el tiempo de reacción aumenta, se pueden producir fallos de memoria, cambios bruscos de humor y alteraciones en el proceso de toma de decisiones, problemas de aprendizaje, etc. Por lo tanto, tener una

Continuar leyendo

Contenido patrocinado



Ofertas Xbox
Regala la experiencia del gaming. Regala Xbox.
Comprar ahora
Patrocinado



Semana

Seguir

57.1K Seguidores



Susanna Griso: "Soy una gran defensora de la melatonina"

Historia de Vanessa Ciganda • 1 día(s) • 4 minutos de lectura

Más de 4 millones de españoles padecen algún tipo de trastorno del sueño. La Sociedad Española de Neurología alerta que menos del 50% de la población de nuestro país duerme las horas recomendadas y uno de cada tres adultos se despierta con la sensación de no haber tenido un sueño que sea completamente reparador. **Susanna Griso ha confesado que lleva años tomando melatonina como suplemento.** Se trata de la hormona que regula los ciclos de sueño-vigilia.



Publicidad

Descubre
Ferrari...

Ferrari

"Yo soy una gran defensora de la melatonina. La tomo, pero con prescripción médica", ha confesado la presentadora en 'Espejo Público'. En el espacio de Antena 3 han analizado el negocio del sueño y han puesto especial atención en la melatonina. Entre las funciones de esta hormona, regular el ritmo cardíaco y facilitar el sueño. "La melatonina no es un inductor del sueño, es un regu

Comentarios

La mayoría de los pacientes presentan síntomas antes de que comience el dolor de cabeza en una migraña

Por **Redacción** - 26 de noviembre de 2025



MADRID, 26 (EUROPA PRESS)

Más de la mitad de los pacientes sufren síntomas antes de que se manifiesta el dolor de cabeza en una migraña, aunque solo entre un 10 y un 30 por ciento experimentan los mismos síntomas en cada una de sus migrañas, según 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 esta enfermedad neurológica.

“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. "En esta etapa inicial, el cerebro del paciente funciona de manera distinta", explica la doctora Gago-Veiga.

"Esta activación genera los llamados síntomas premonitorios, los cuáles son diferentes para cada paciente, quienes tienen sus propios patrones de síntomas", afirma.

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; y síntomas previos alertan, pero cada migraña varía.

Leer más: [Estados Unidos destaca en 19 disciplinas en el ranking de Shanghai de las mejores universidades del mundo](#)

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.



Promo Black Friday Alfa

Black Friday: descubre ofertas especiales en Alfa Romeo

¿DESENCADENA EL CHOCOLATE LA MIGRAÑA?

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 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", señala.

Actualmente, concluye, "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".

- Te recomendamos -



Black Friday Alfa Romeo

Black Friday: descubre ofertas



Con envidia de serie.

Nuevo EBRO s900 Híbrido



NEUROLOGÍA

Dr. Roberto Belvis : «La migraña tiene un retraso de diagnóstico en España de hasta seis años»

- ✓ Entre un 40 y 50% de las personas con migraña se automedican: "Lo hemos tomado todo", reconocen

[Portada](#) > [Secciones](#) > [NEUROLOGÍA](#)

España, aún en "fase preliminar" para tratar esclerosis múltiple con CAR-T

La SEN señala que no hay un programa amplio de reclutamiento, lo que limita la participación en ensayos



Ana Belén Caminero Rodríguez, coordinadora del Grupo de estudio de Esclerosis Múltiple y enfermedades neuroinmunológicas relacionadas (Geemenir) de la SEN.

27 NOV. 2025 16:20H

SE LEE EN 7 MINUTOS

POR [REBECA COJO | ELENA GONZÁLEZ](#)

TAGS > [ESCLEROSIS MÚLTIPLE](#) [SOC. ESPAÑOLA NEUROLOGÍA](#)

La aplicación de [terapias CAR-T](#) en **esclerosis múltiple** ha generado una notable expectación tras difundirse un caso tratado por primera vez en Reino Unido. Aunque los expertos señalan que este método ya se ha utilizado en varios centros internacionales, siempre ha sido en **fases muy tempranas de investigación**. Así, Ana Caminero, coordinadora



EXPERIENCIAS

Perdición: el mareo y las PVO (Personas Viajeras Oscilantes)

Esta en realidad es la anti perdición: el mareo del viajero o cinetosis es una molestia cuya magnitud solo conoce quien la sufre con frecuencia. Yo, por ejemplo.

POR ANABEL VÁZQUEZ

28 de noviembre de 2025



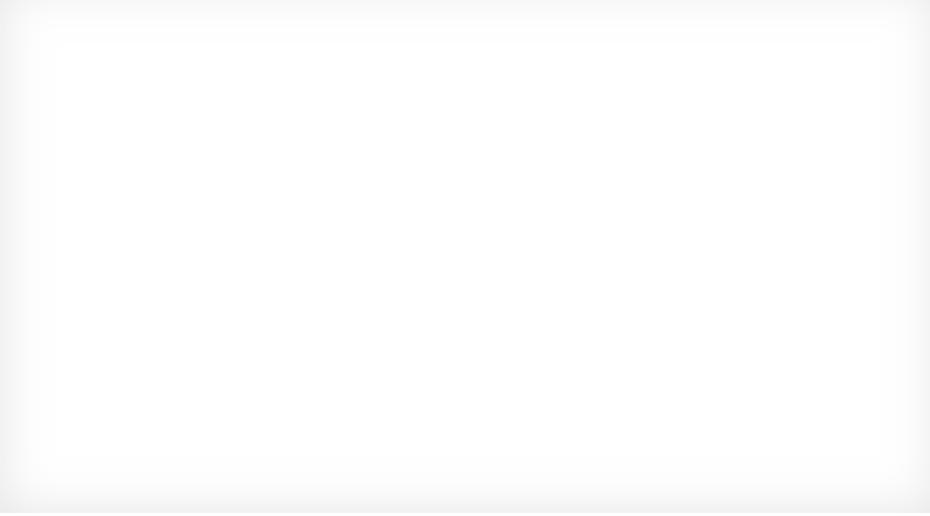
Filmin

Quien escribe estas líneas se marea en coches, ferrys, zodiacs, colchonetas inflables, aviones transoceánicos, autobuses provinciales, en la línea 21 de la EMT, en el tranvía que une Nervión y el Archivo de Indias de Sevilla, en trenes en los dos sentidos de la marcha, en ascensores y, a veces, caminando por la calle. Quien escribe estas líneas lo hace en el asiento 51 del coche 1 del tren Madrid-Cáceres en acto claro de autosabotaje y en un ejercicio de periodismo

de trinchera. Esa misma persona no habla por ella, no es su voz (callada, porque hablar marea más) la que importa. **Ella es una simple representante de una estirpe de personas: la que se marea en cualquier medio de transporte y, así, se transporta de acá para allá.** Es la representante de las PVO (personas viajeras oscilantes).

Inciso: el tren se mueve. La PVO que escribe cierra el portátil.

PUBLICIDAD



Destinos, cultura, gastronomía, moda, belleza, diseño... El viaje de tu vida comienza aquí.



INSCRIBIRSE

Facilita tu dirección de correo electrónico para suscribirte a la newsletter editorial personalizada y formar parte del universo Condé Nast Traveler y así estar al día de todas las novedades en Viajes y Estilo de Vida.

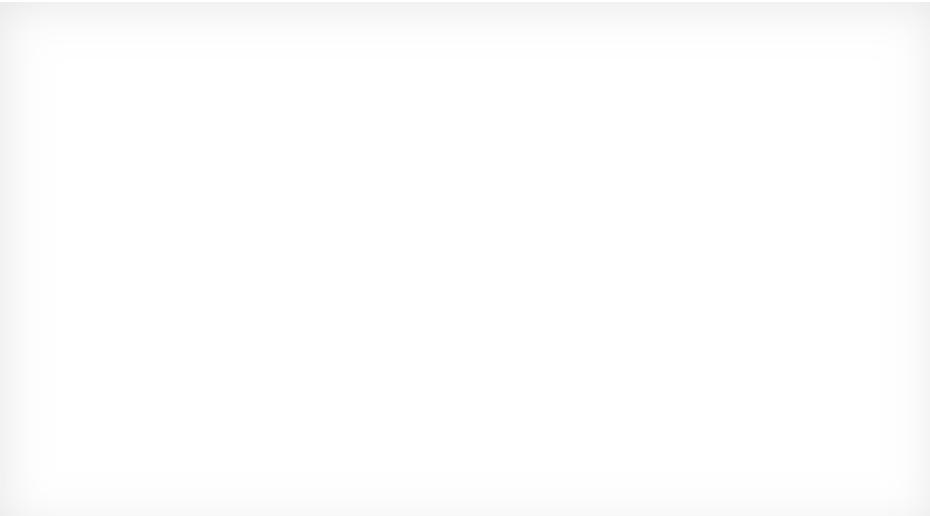
Para más información sobre cómo tratamos tus datos personales y personalizamos las comunicaciones visita nuestra [Política de Privacidad](#).

Pausa de 10 minutos.

Mirada al frente. Respiración consciente.

Vamos, tú puedes, sigue escribiendo, PVO.

PUBLICIDAD





161-3

"Extraños en un tren" (1951). Masheter Movie Archive / Alamy Stock Photo

El mareo del viajero o cinetosis es una molestia cuya magnitud solo conocen quienes la sufren con frecuencia. **Un frenazo, una ola, un bamboleo, puede generar un malestar que dure horas. Pero la vida son frenazos, olas y bamboleos** y la única forma de no marearse sería quedarse en casa, en el sillón. Y eso no va a ocurrir. Además, tampoco sería una garantía porque, en ocasiones, al levantarnos tras estar un tiempo sentados, **oooooooooh, se nos va la cabeza y la garganta se contrae en un gesto reconocible**. Por tanto, estamos de acuerdo en que seguiremos mareándonos porque seguiremos viajando, es decir, viviendo. Y lo haremos con Biodramina, claro, o como se llama en Estados Unidos con mucha precisión: **Dramamine. Marearse tanto y siempre es un drama.**

El mareo tiene una explicación, como casi todo. **Pilar Moreno, psicóloga aeronáutica, resume así su causa: "Se produce por una falta de sincronización entre el movimiento del ojo y del oído: es un problema físico"**. Cuando las señales no coinciden se produce esa sensación de malestar. Por ejemplo, si estamos en el ferry que une Fuerteventura y Lanzarote, el oído puede notar el movimiento del mar, pero los ojos no lo registran. **Ahí comienza la fiesta**. La PVO comienza a tragarse saliva, tiene que fijar la mirada en un punto y decir la clásica frase: "Me mareo". Hay personas a quienes marea un autobús mal ventilado, a otras, estar mirando el horizonte y que se mueva, otras no soportan el olor a gasolina. **Hay muchos mareos y todos marean**.



La flexibilidad de fechas es clave para conseguir el mejor precio en nuestro viaje en tren. Getty Images

La urgencia universal de mirar en móvil en medios de transporte aumenta la posibilidad de marearnos. Al final, como define el **Dr. Javier Camiña, Vocal de la Sociedad Española de Neurología**, “el mareo no deja de ser un conflicto. El oído detecta movimiento, pero los ojos detectan quietud y esto genera náuseas, desequilibrios y alteraciones visuales. Esta situación es más frecuente en niños y adolescentes en personas con vértigos o migrañas y en mujeres que en hombres”. Vaya. **El doctor recomienda “mirar el horizonte de manera sostenida, evitar leer y mirar pantallas. Hay que intentar hacer una adaptación progresiva al movimiento, con una postura cómoda”**. Pensemos esto la próxima vez que queramos buscar recetas de sopas en Instagram o nos empeñemos en comprar la entrada de un museo mientras estamos en movimiento. **Todo puede esperar**.

No hay testimonio científico que lo confirme y no hacen falta: **basta con observarnos y observar para constatar que una vida digital es una vida mareante**. Moreno lo confirma: “Los móviles son contraproducentes”. Esta experta reconoce que el problema físico puede generar un problema psicológico: “Es ansiedad anticipatoria; nos hace sentir como las personas que tienen miedo a volar: débiles, con vergüenza”. **La buena noticia es que es fácil resolverlo: “Una vez que desaparece el problema físico, el resto, también”, nos tranquiliza**.

El asunto es cómo combatimos ese problema. Y, hemos pasado de tratar amablemente a este hecho llamándole molestia a hacernos con el ceño fruncido y llamarlo problema. Lo es. Las VPO saben que deben elegir el asiento del copiloto en el coche, los asientos cercanos a las alas en los aviones y la cubierta de un barco. **Cada vez que viajan dan las gracias a quienes formularon las medicinas y a quienes diseñaron las pulseras antimareo**, que funcionan mediante presión que ejercen en un punto de acupuntura llamado Nei-Kuan o punto P6 (Pericardio 6) situado en la muñeca. **El jengibre, en cualquier formato, también ayuda**.



El temible pasaje Drake separa América de la Antártida Alamy

La cinetosis impide el disfrute en muchas situaciones, sobre todo en el agua. **Las PVO necesitan hacer pie, como si fueran niños. Nos urge que el mundo se quede quietecito y no se mueva.** Los cruceros son su gran desafío. Quien no se marea dice que los cruceros no se mueven. Veamos: **el mar se mueve, ergo los barcos se mueven, unos muy poco y otros algo más.** La travesía marca también el ritmo, nunca mejor dicho. Cruzar el Paso de Drake marea mucho y está reservado a los navegantes estables y, en cambio, un crucero por los fiordos noruegos o las islas griegas es más complicado que nos revuelva. **Los grandes barcos, para nuestro alivio, cuentan con sistemas estabilizadores complejos que generan una fuerza contraria** al balanceo causado por las olas y logran reducirlo en más de un 70 por ciento. Un crucero se mueve, pero al ser grande la percepción es mínima y la mayoría de los viajeros no se marean en ellos. **Los expertos cruceristas recomiendan a las PVO elegir camarotes en el centro y en las cubiertas bajas y subir a cubierta y tomar el aire.** Quién no querría hacerlo cuando se está en medio del mar.

Ver fotos: los viajes en tren más increíbles del mundo

Pero no volquemos toda la responsabilidad en los barcos. **Cualquier medio de transporte marea a las PVO.** Y menos mal que no somos astronautas, que flotan y giran, flotan y giran. Quien escribe estas líneas monta en tren con frecuencia y siempre recibe el mismo mensaje de su familia, que podría leerse con música de fondo de Bernard Herrmann: **“¿Vas en sentido contrario a la marcha?”** Y acto seguido: “No trabajes. Mira al frente”. Esta orden se suele desobedecer. Las compañías ferroviarias y aerolíneas han encontrado un filón en las PVO, porque **son ellas las que pagan ese extra que permite elegir asiento.** El mareo, además de ser un fastidio, es un negocio. Probemos, en el siguiente viaje, a mirar por la ventana escuchando el disco entero de Rosalía o el “Bamboleo, Bambolea” versionado por el gran Julio Iglesias. **Lo haré a la vuelta, en este mismo tren.**

Ver más artículos

- Perdición: el bollo suizo
- Perdición: lugares que NO quiero visitar
- Perdición: una lista desordenada de pequeñas perdiciones

JUBILACIÓN BELLEZA SALUD Y BIENESTAR VIAJES

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

Antoni Callén, neurólogo, sobre el entrenamiento cognitivo:
"Cuando hablamos de hábitos saludables, a menudo nos
olvidamos de él"



Hacer crucigramas, leer o la vida social son muy beneficiosos a la hora de ejercitarse el cerebro

Sin comentarios

hace 2 horas



PUBLICIDAD

PUBLICIDAD

LXXVII Reunión Anual SEN - Terapia con bótox: un tratamiento eficaz en cefaleas y neuralgias

Olga Fernández Castro | Publicado 25 nov. 2025

El bótox es un fármaco muy utilizado en los tratamientos estéticos para atenuar las arrugas, pero actualmente también se está utilizando en neurología para tratar la migraña. “El planteamiento de que el bótox podía ser un buen fármaco en la migraña crónica se descubre porque las mujeres que se pinchaban por estética observaban que mejoraban mucho sus migrañas”, ha declarado la Dra. Carmen González Oria, neuróloga en el Hospital Universitario Virgen del Rocío (Sevilla) durante su ponencia en la [LXXVII Reunión Anual de la Sociedad Española de Neurología](#).

El siguiente paso fue desarrollarlo mediante dos ensayos clínicos: el [PREEMPT 1](#) y [PREEMPT 2](#). Los resultados de estos ensayos llevaron a la aprobación de la onabotulinumtoxinA (BOTOX) para la profilaxis de dolores de cabeza en adultos con migraña crónica. Pero, ¿qué es la toxina botulínica? “Es una toxina producida por la bacteria *Clostridium botulinum*, que inhibe o atenúa la liberación de varios neuropéptidos de las fibras nociceptoras, reduciendo así la respuesta neuroinflamatoria”, explica la neuróloga.

Informar al paciente

“Antes de administrar la toxina hay que explicarle al paciente cómo se lo vamos a administrar: son más de 30 puntos de administración, en donde se utiliza una aguja subcutánea, y aunque no es muy doloroso porque lo hacemos de forma muy rápida, sí hay una región que duele que es la región facial y las áreas donde predomina el dolor de la migraña”, señala Carmen González. También se le debe transmitir al paciente la pauta de administración: al menos dos dosis separadas por 3–4 meses y, a partir de ahí, si es efectivo, se seguirán administrando repetidamente. “Los primeros días/semanas tras la administración puede notar un empeoramiento de la cefalea”, apunta la neuróloga, quien también señala que los efectos secundarios, en caso de aparecer, son a nivel local, transitorios y van desapareciendo espontáneamente. “El paciente puede continuar con el

resto del tratamiento que esté tomando, tanto sintomático como preventivo, sin ningún problema”, apunta.

PUBLICIDAD

El patrón de administración es fijo: “Son 31 puntos a lo largo de 7 grupos musculares craneal y cervical, y luego se pueden añadir otras 40 unidades adicionales que se pueden administrar en la región temporal, occipital y trapecios, según criterio del investigador”, detalla la Dra. Carmen González. ¿Cómo se realiza? “El material que se necesita es la toxina botulínica, suero fisiológico, porque tenemos que diluir esta toxina con suero, jeringas de un mililitro, agujas de carga, guantes y gasas. A continuación debemos limpiar la zona donde vamos a infiltrar, asegurarnos que las agujas están bien apretadas y con la punta del bisel abierta hacia arriba, purgar la jeringa, sujetarla bien con los dedos índice y pulgar para no profundizar mucho en el pinchazo y aspirar antes de administrar la medicación, sobre todo en la región temporal y occipital”, explica la especialista.

Cómo minimizar los efectos adversos

Según explica la doctora González Oria, existen una serie de efectos adversos que pueden prevenirse: “A la hora de pinchar, en los músculos paravertebrales no hay que sobrepasar la línea del pelo, porque uno de los efectos secundarios que contaban los pacientes es que se quejaban de dolor cervical, con lo cual, cuando se pinche la región paravertebral no hay que sobrepasar el pelo y no pinchar en el cuello”. Otras de las advertencias son no administrar demasiado profunda la toxina botulínica a nivel craneal (siempre por encima de periostio) para evitar la cefalea post-administración, no administrar puntos de trapecio demasiado laterales para evitar debilidad y dolor en los hombros, ni administrar puntos de trapecio demasiado profundos para evitar debilidad en los mismos.

Para minimizar los efectos adversos estéticos, la neuróloga recomienda “no subir demasiado los puntos correspondientes al músculo corrugador para evitar que se afecte la musculatura frontal, ya que caería la región medial de la ceja y se puede elevar la lateral de forma compensadora; no administrar los puntos frontales laterales demasiado externos para evitar que se eleve el pico de la ceja; ni administrar los puntos frontales muy bajos para evitar que se formen arrugas de expresión por encima de dichos puntos pero no por

debajo". Además de en la migraña crónica, la toxina botulínica también se puede utilizar en la cefalea numular y en la neuralgia del trigémino.

PUBLICIDAD

La Dra. Carmen González Oria no declara conflictos de interés.

▲ **Referencias**

Aurora S, Dodick D, Turkel C, et al. OnabotulinumtoxinA para el tratamiento de la migraña crónica: Resultados de la fase doble ciego, aleatorizada y controlada con placebo del ensayo PREEMPT 1. *Cefalalgia*. 2010;30(7):793-803. doi: [10.1177/0333102410364676](https://doi.org/10.1177/0333102410364676)

Diener H, Dodick D, Aurora S, et al. OnabotulinumtoxinA para el tratamiento de la migraña crónica: Resultados de la fase doble ciego, aleatorizada y controlada con placebo del ensayo PREEMPT 2. *Cefalalgia*. 2010;30(7):804-814. doi: [10.1177/0333102410364677](https://doi.org/10.1177/0333102410364677)

Crédito de la imagen: The Image Bank/Getty Images

© 2025 WebMD, LLC

Citar: Olga Fernández Castro. LXXVII Reunión Anual SEN - Terapia con bótox: un tratamiento eficaz en cefaleas y neuralgias - Univadis - 25 nov. 2025.



LOS PASOS DIARIOS QUE AYUDAN A RETRASAR EL RIESGO DE ALZHEIMER - PIKISUPERSTAR EN FREEPIK

BIENESTAR

Estos son los pasos diarios que ayudan a retrasar el riesgo de Alzheimer, según la ciencia

Según los expertos, el estilo de vida es clave para una buena salud y podría retrasar los signos tempranos del Alzheimer

Actualmente, cerca de 800.000 personas padecen [Alzheimer](#) en España, según la Sociedad Española de Neurología (SEN) que asegura que "cada año en nuestro país 40.000 nuevos casos de esta enfermedad se diagnostican". Se trata de una enfermedad irreversible que altera de forma gradual la memoria y otras funciones mentales, como la habilidad de aprender, razonar, hacer juicios, comunicarse y realizar actividades cotidianas", tal y como definen desde la Fundación Pasos Adelante. Aunque no tiene cura, cada vez más estudios señalan **que el ejercicio es fundamental para retrasar el Alzheimer y mantener una buena salud mental, con un buen estilo de vida.**

Así lo aseguran investigaciones como la elaborada en el hospital Mass General Brigham (Estados Unidos) que explica cómo **la actividad física podría tener un impacto real en cómo envejece nuestra mente**. Y más concretamente, a cómo una cantidad de pasos al día podría retrasar los signos más tempranos del Alzheimer en personas con riesgo elevado.



17

además de fortalecer el corazón, regula el peso y mejora el bienestar físico y emocional. Pero además, una investigación asegura que podría proteger al cerebro frente al deterioro asociado al Alzheimer.



El Alzheimer es una enfermedad que afecta a millones de persona. Foto: Freepik

Así lo señala esta investigación, publicada recientemente en 'JAMA Neurology' y basada en datos del Harvard Aging Brain Study. Un estudio en el que se **analizaron la actividad física y el estado cerebral de casi trescientas personas** de entre 50 y 90 años, todas sin deterioro cognitivo diagnosticado pero con niveles altos de beta amiloide, una proteína asociada a la aparición temprana de la enfermedad.

Los investigadores realizaron un seguimiento de entre dos y catorce años tras los que descubrieron que **aquellos que caminaban entre 3.000 y 5.000 pasos diarios** mostraban un retraso medio de tres años en el deterioro cognitivo, mientras que los que andaban entre 5.000 y 7.500 pasos conseguían una ventaja de hasta siete años frente al declive mental.

Además, el estudio explica que las personas más sedentarias presentaban una **acumulación más rápida de las proteínas tau**, otra sustancia relacionada con la progresión del Alzheimer que forma ovillos que destruyen las células nerviosas desde dentro.

Y es que, según explica Wai-Ying Wendy Yau, neuróloga y autora principal del estudio, **la relación beneficiosa entre caminar y el deterioro cognitivo** no se explica solo por la acumulación de amiloide, sino por la reducción en la acumulación de tau. "Cada paso cuenta, e incluso pequeños aumentos en la actividad diaria pueden acumularse con el tiempo y generar beneficioso sostenidos" explica la experta.



Caminar puede ayudar a retrasar el deterioro cognitivo, según un estudio. Foto: Schantalao en Freepik

Así, los expertos recomiendan caminar a diario, al menos 5.000 pasos, un equivalente a 40 minutos de caminata a ritmo moderado, para poder conseguir beneficios protectores sobre la salud cerebral. **“Los factores relacionados con el estilo de vida parecen influir incluso en las primeras etapas del Alzheimer**, lo que sugiere que actuar pronto podría marcar la diferencia”, señala el neurólogo Jasmeer Chhatwal, coautor de este estudio.

Aunque esta investigación es observacional, son numerosas las voces expertas que recomiendan **unos buenos hábitos de vida para prevenir problemas de salud**, incluidos los relacionados con el deterioro cerebral. Es el caso de la Alzheimer's Society que mantiene que la práctica de ejercicio, junto con una dieta equilibrada, el descanso y el control de enfermedades como la diabetes o la hipertensión, pueden llegar a retrasar o prevenir el riesgo de desarrollar demencia.

Apoya TU periodismo independiente y crítico

Ayúdanos a contribuir a la Defensa del Estado de Derecho

[Haz tu aportación](#)



≡ Comentarios

[Lee los comentarios y comenta la noticia](#) ▾

LO MÁS LEÍDO

01

[Ábalos golpea al sanchismo y apuntala el tráfico de influencias de Sánchez y Begoña con Air Europa](#)



ES

Buscar



+ Crear



20251114 Conexión Salud con Carles Aguilar #49



UP3MEDIA | Estrategias de Comunicación
1,18 K suscriptores

[Suscribirme](#)

0

[Compartir](#)[Recortar](#)

...

21 visualizaciones hace 4 días Conexión Salud con Carles Aguilar

Nos ponemos en marcha en este episodio número 49 de Conexión Salud para hablar de un ambicioso proyecto de investigación destinado a mejorar el diagnóstico precoz de la ansiedad y el estrés emocional. El proyecto, titulado "Diagnóstico precoz de la ansiedad. Evaluación cognitiva" ...[más](#)

0 comentarios

[Ordenar por](#)

[Añade un comentario...](#)