

## LLUVIAS

Alerta naranja en Castellón, Valencia, Tarragona y Baleares

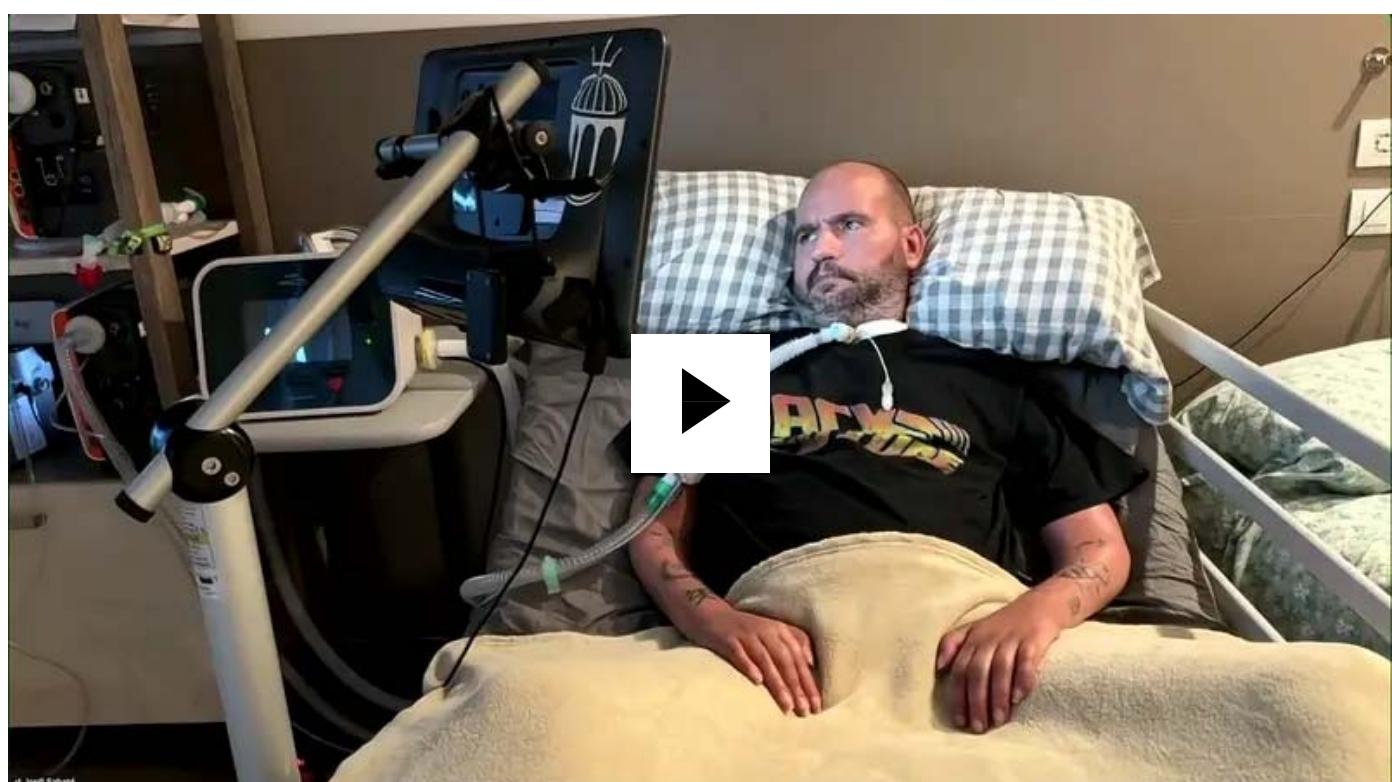
sociedad    Sucesos

ELA

# Jordi Sabaté, enfermo de ELA, necesita urgentemente un auxiliar de enfermería: "Solo nos ofrecen como única opción la eutanasia"

Recibe muchas críticas en redes sociales por no publicar el salario, además de por la formación que exige a los demandantes.

- La justicia admite la primera demanda por el incumplimiento de los derechos fundamentales de la Ley ELA



Entrevista a Jordi Sabaté | Antena3 Noticias

---

PACIENTES

# Los neurólogos alertan del auge de productos “milagro” contra el insomnio y advierten de sus riesgos

Suplementos, pastillas ‘naturales’, aerosoles, infusiones, almohadas, antifaces, dispositivos electrónicos, gafas, lámparas o incluso retiros de fin de semana: ninguno de estos productos ha demostrado su eficacia para el insomnio

**Insomnio y salud oral: “Los problemas bucodentales impiden conciliar el sueño o lo interrumpen”**

**El insomnio crónico se duplica en España y la estimulación magnética podría ser la solución**



Insomnio. - FREEPIK

El Grupo de Estudio de Trastornos de la Vigilia y Sueño de la Sociedad Española de Neurología (SEN) ha lanzado una advertencia ante el creciente mercado de productos “milagro” que prometen solucionar el insomnio. Los expertos subrayan que se trata de un trastorno médico complejo que requiere un abordaje diagnóstico y terapéutico riguroso, y

alertan de que recurrir a remedios sin base científica no solo implica un gasto económico, sino que también **puede resultar perjudicial para la salud**. Además de generar frustración al no obtener los resultados esperados, estos productos retrasan la búsqueda de ayuda médica adecuada y, en algunos casos, pueden agravar los síntomas y favorecer su cronificación.

"Aunque resulta positivo que aumente el interés por la importancia del sueño y por las medidas destinadas a mejorarlo, 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", explica la doctora **Celia García Malo**, coordinadora del Grupo de Estudio de Trastornos de la Vigilia y Sueño de la SEN. Según detalla, el mercado ha experimentado un "aumento exponencial" de productos y servicios dirigidos a personas con insomnio crónico: "Desde suplementos y pastillas que se presentan como 'naturales', aerosoles o infusiones milagro, hasta almohadas especiales, antifaces con tecnología incorporada, aplicaciones de meditación, dispositivos electrónicos, gafas con filtros de luz, lámparas de colores o incluso retiros de fin de semana orientados a 'curar' el insomnio". Sin embargo, advierte, "la realidad es que ninguno de estos productos ha demostrado eficacia en el tratamiento de este trastorno". Solo en 2022, la venta en farmacias de remedios para dormir sin receta superó en España los **130 millones de euros**.



PRODUCTAZOS PARA PONER ORDEN

## **Consigue el match entre lo aesthetic y lo funcional. IKEA.**

El insomnio, recuerdan desde la SEN, consiste en la dificultad para conciliar el sueño, mantenerlo o despertarse antes de lo deseado, pese a tener condiciones adecuadas para dormir. Se calcula que hasta un **15% de los adultos** lo padece de forma crónica, lo que impacta en la calidad de vida, el rendimiento laboral y aumenta el riesgo de enfermedades como depresión, ansiedad, hipertensión o diabetes. "Las consecuencias del insomnio no solo se manifiestan de noche, sino también durante el día, con problemas de concentración, apatía, irritabilidad y mayor riesgo de accidentes", advierten los

neurólogos.

## **"Las consecuencias del insomnio no solo se manifiestan de noche, sino también durante el día, con problemas de concentración, apatía, irritabilidad y mayor riesgo de accidentes"**

Por ello, la SEN insiste en que el insomnio debe abordarse como una **entidad clínica compleja** y que es fundamental acudir a profesionales sanitarios para obtener un diagnóstico adecuado. El médico, señalan, debe profundizar en las causas del trastorno para plantear el tratamiento más adecuado. Además, en algunos casos, los síntomas de insomnio pueden estar asociados a otras patologías del sueño, como la **apnea del sueño**, el **síndrome de piernas inquietas** o los **trastornos del ritmo circadiano**, que requieren atención específica.

"Una vez evaluado al paciente con insomnio, y que se hayan descartado otra serie de patologías que también se pueden manifestar en problemas de sueño, la **terapia cognitivo-conductual (TCC)** es la que consideramos el tratamiento de primera elección para el insomnio", indica la doctora García Malo.

"Conviene subrayar que la TCC no se limita a simples pautas de higiene del sueño, sino que requiere una evaluación individualizada, ya que cada persona tiene características y necesidades particulares". La especialista reconoce, no obstante, que el acceso a este tipo de tratamiento "aún está lejos de dar respuesta al elevado número de pacientes que lo requieren, una realidad sobre la que debemos seguir trabajando y reclamando como sociedad científica".

## "Lo que está claro es que el insomnio no se resuelve con soluciones rápidas ni productos milagro"

Por su parte, la doctora **Ana Fernández Arcos**, secretaria del Grupo de Estudio de Trastornos de la Vigilia y el Sueño de la SEN, añade que "en determinados casos, además de plantear la TCC si fuera el caso, puede ser necesario recurrir a tratamiento farmacológico, pero siempre bajo supervisión médica". En su opinión, "lo que está claro es que el insomnio no se resuelve con soluciones rápidas ni productos milagro. Se trata de un trastorno complejo que debe ser valorado en el marco de una historia clínica completa, identificando factores desencadenantes y profundizando en sus causas". Solo así, concluye, "es posible ofrecer soluciones que resuelvan el problema desde su raíz y reduzcan el riesgo de cronificación".

En definitiva, la SEN hace un **llamamiento a la población** para desconfiar de la publicidad engañosa y no dejarse llevar por modas o promesas sin base científica. Los expertos recuerdan que el mercado de productos para dormir se ha convertido en una potente industria sostenida por el marketing, y subrayan que solo un diagnóstico preciso y un tratamiento avalado por la evidencia científica permiten prevenir complicaciones y mejorar la calidad de vida de quienes padecen insomnio.

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

### ARCHIVADO EN

[Neurología](#) [Neurólogos](#)

## Te puede interesar



PACIENTES

**Fenaer reclama medidas para mejorar el abordaje de los**



## Urgen la vacunación antigripal para afectados por ictus debido al alto riesgo de complicaciones

La Fundación Freno al Ictus subraya la necesidad de la vacunación antigripal anual en afectados por ictus para prevenir graves complicaciones.

Agencias — hace 17 horas



Colabora: **sanofi**

Archivo - La Fundación Freno al Ictus y la SEN recuerdan la importancia de la vacunación de la gripe en pacientes de ictus.FUNDACIÓN FRENO AL ICTUS - Archivo



La Fundación Freno al Ictus ha lanzado una campaña informativa para concienciar sobre la vital importancia de la vacunación anual en personas que han experimentado un ictus, debido a su elevada vulnerabilidad a complicaciones serias.

Recientes estudios revelan que estos pacientes presentan un riesgo considerablemente aumentado de contraer gripe y sufrir complicaciones severas a partir de esta infección. La iniciativa cuenta con el

respaldo de la Sociedad Española de Neurología (SEN) y la colaboración del Grupo de Estudio de Enfermedades Cerebrovasculares de la SEN (GEECV), junto con Sanofi.

Además, se señala que el ictus no solo debilita dramáticamente el sistema inmunológico, haciéndolo más propenso a infecciones como la gripe, sino que también causa problemas respiratorios que reducen la capacidad del organismo para luchar contra patologías, aumentando así el peligro de enfrentar complicaciones críticas.

## RECOMENDACIONES CLAVE PARA LA PREVENCIÓN

Las principales sugerencias incluyen el control de factores de riesgo, adopción de un estilo de vida saludable, prácticas de higiene personal y, fundamentalmente, la vacunación anual contra la gripe. Esta última es destacada como la medida más eficaz para prevenir problemas graves en quienes han padecido un ictus.

La campaña ‘Vacúñate y Evita Riesgos’ se difunde a través de materiales visuales que subrayan la importancia de la vacunación y un video que resume toda la información de manera clara y accesible. Estos recursos están disponibles en los diferentes canales de la Fundación, buscando ampliar el alcance y promover una mayor toma de conciencia. Además, se prevé una intensa campaña en redes sociales, incluyendo la publicación de un video nuevo destinado a captar la atención en el ámbito digital y reforzar la sensibilización.

La Fundación recuerda que la vacunación antigripal es segura y extremadamente recomendada para los afectados por ictus, independientemente de su edad. Asimismo, menciona que, según la OMS y la SEN, es crucial que todos los pacientes reciban esta vacuna anualmente para disminuir el riesgo de enfrentar complicaciones serias. «Para aquellos pacientes que no puedan recibir la vacuna, se recomiendan medidas adicionales, como el lavado frecuente de manos y evitar el contacto con personas enfermas, como medios alternativos para minimizar el riesgo de contagio», concluye la Fundación.

Sanidad

complicaciones    freno al ictus    gripe    ictus    vacunación

---

## Contenido Relacionado

Estudio revela que la vocación y los lazos familiares fomentan el bienestar en médicos residentes

POR AGENCIAS — 13/10/2025 - 19:05



SEMERGEN propone mejorar la atención sanitaria continua y coordinada para reclusos

POR AGENCIAS — 13/10/2025 - 18:27

[Consejo de la Magistratura](#) [La Romana y Bayahíbe](#) [Cédula nueva](#) [Impasse por la cesantía](#) [Trump en Gaza](#) [Apagones](#) [Feminicidio e](#)[Portada](#) > [Actualidad](#) > [Salud](#)**DOLOR** | [SEGUIR TEMA +](#)

# El papel del dolor en la salud humana

- Es molesto y desagradable, pero el cuerpo utiliza el dolor para alertar, proteger y mantener el equilibrio

**EFE**

Madrid - oct. 11, 2025 | 10:30 p. m. | 6 min de lectura



Un dolor se considera crónico cuando dura más de tres meses



El **dolor** puede variar muchísimo de una persona a otra porque son similares, algunas sufren enormemente y otras lo consideran ligero. La **escala numérica del dolor** lo cuantifica del 0 al 10, según la percepción que tienen las personas.

[Watch More](#)

## Escalones del tratamiento: de los analgésicos

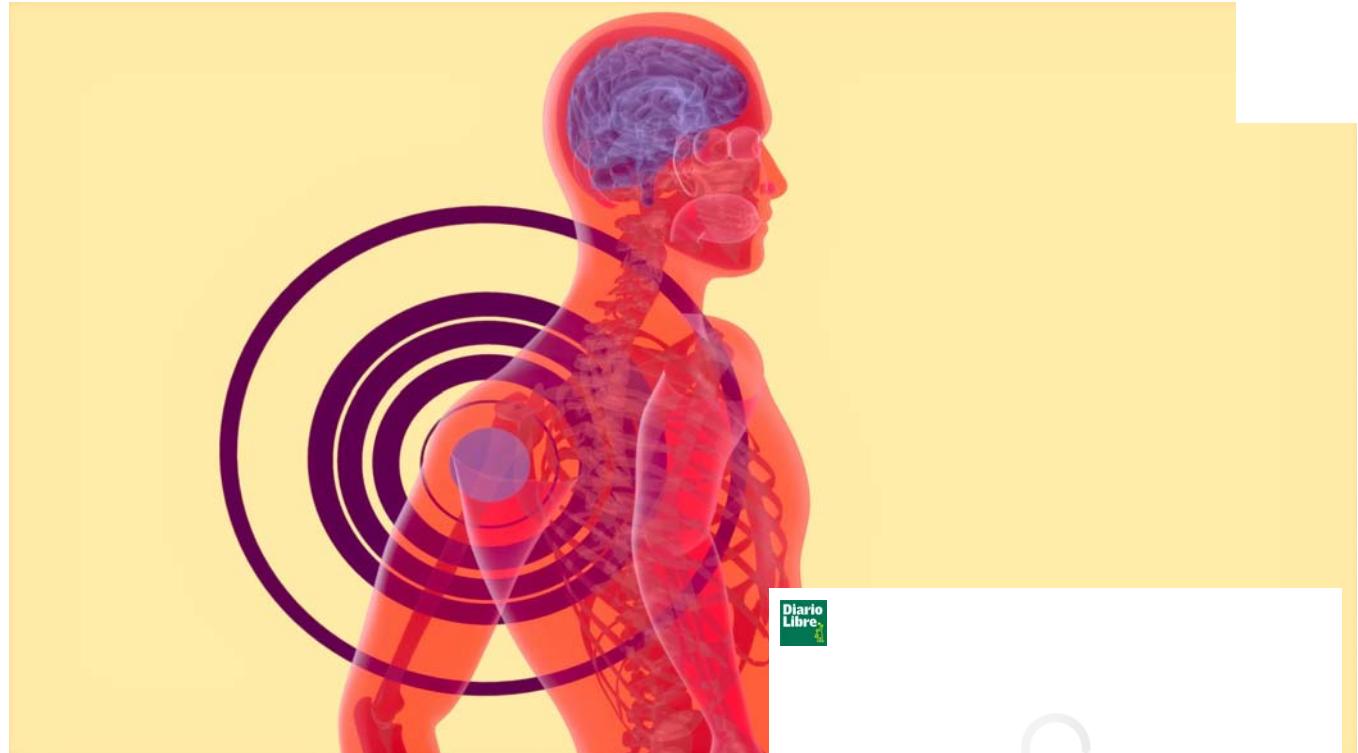
00:00

00:00

«[Cómo la ecología, la alimentación y el ejercicio nos protegen de las enfermedades](#)

Según explican los especialistas de la **Clínica Universidad de Navarra**, estos fármacos **no producen resistencia ni adicción**. "Más dosis no aumenta la analgesia y sí los **efectos secundarios**", advierten.

Si con los **fármacos del primer escalón** no se ha conseguido aliviar el **dolor**, se puede **subir al segundo**.



El 17 de octubre se celebra el Día Mundial contra el dolor. (FRE

Watch More

Aquí se encuentran los **opioides débiles**, como la **codeína**:

00:00

00:00

• Tienen efectos sedantes, pero  
o moderado.

• Pueden causar náuseas, vómitos, mareo y

estreñimiento. Por su parte, el **tramadol** sirve para paliar **dolores de intensidad moderada** y actúa sobre el **sistema nervioso central**.

Recibe en tu bandeja de correos un resumen semanal de las principales noticias de interés para la diáspora dominicana y Estados Unidos.



Introduce tu email

**SUSCRIBIRME**

La **Agencia Española de Medicamentos** y Productos Sanitarios (AEMPS) detalla que este fármaco “alivia el **dolor** actuando sobre células nerviosas específicas de la **médula espinal** y del cerebro”.

En el **tercer escalón** se encuentran los **opiáceos mayores**, como la **morfina**. En este nivel también están el **fentanilo** y otros **medicamentos**.

La **morfina** es de origen natural y el **fentanilo**, sintético. Se suelen aplicar a pacientes con **dolor** de intensidad alta o bien si el **dolor** no cede tras utilizar los fármacos del segundo escalón.

Estos fármacos se caracterizan por **no tener techo analgésico**, es decir, su **grado de analgesia** podría crecer casi ilimitadamente con la dosis, de no ser por sus **efectos adversos**. Algunos de estos **efectos adversos** pueden llegar a ser graves, como los **cambios en el ritmo cardiaco**.

## Tres conceptos

Además, en **tratamientos** largos con estos **medicamentos** hay que tener presentes tres conceptos: **dependencia física, tolerancia y adicción**. La dependencia se refiere al **síndrome de abstinencia** que puede aparecer al **dejar de tomarlos**. La **tolerancia** implica que, con el tiempo, se necesitará una dosis mayor para obtener el mismo efecto. Por último, pueden generar **adicción**.

Existe un **cuarto escalón** que incluye procedimientos como las **infiltraciones**; la **iontoporesis** (una técnica que emplea corriente eléctrica débil para introducir **medicamentos** a través de la piel); aparatos implantados como los estimuladores epidurales o **sistemas de infusión** de fármacos en zonas próximas a la médula, entre otros.

“Cuando todo esto no resulta, algunas **intervenciones** nerviosa”, apuntan desde el Área del Dolor de la Clínica U



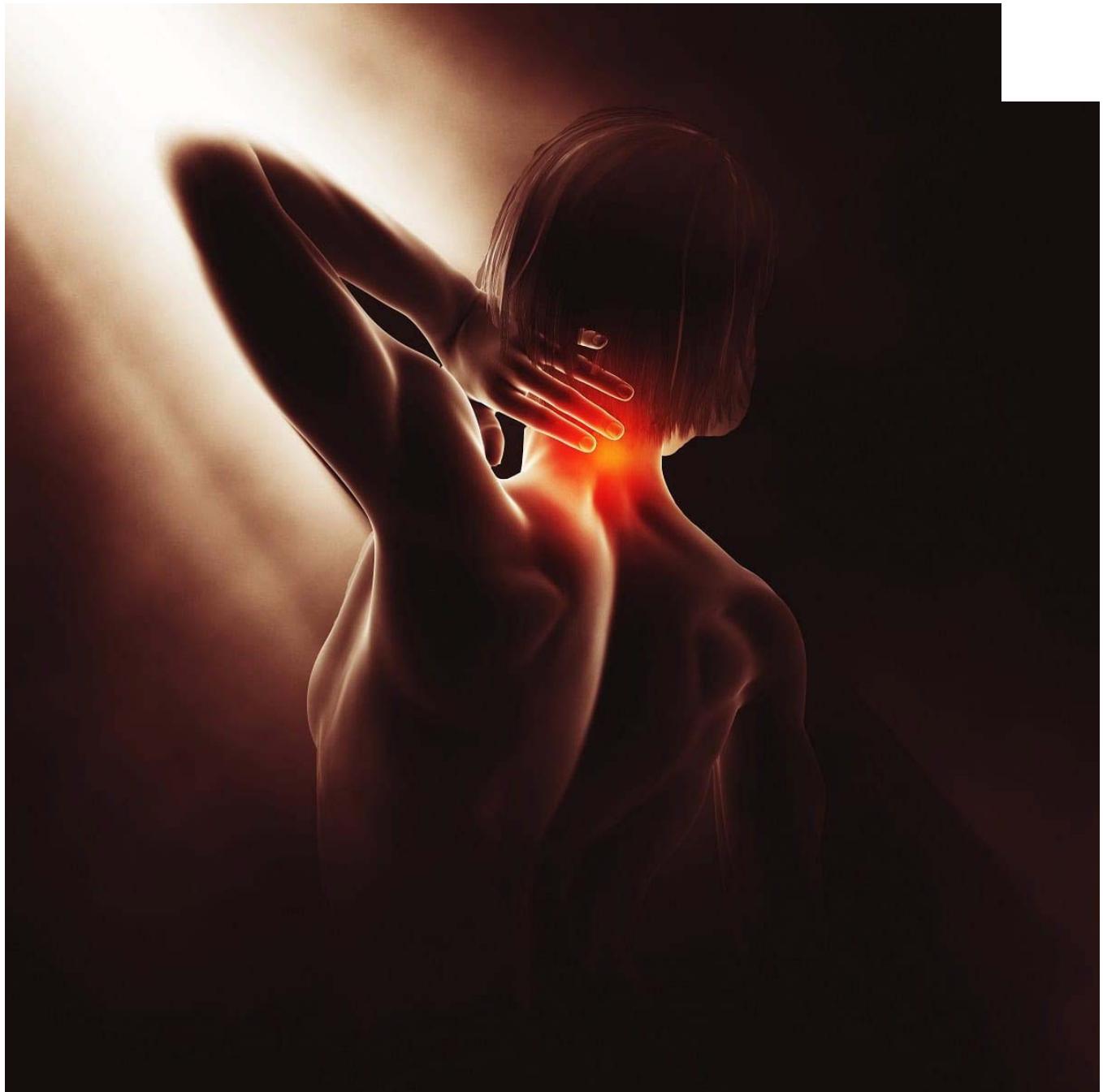
## Dolor somático, visceral y neuropático: tres

Estos especialistas aclaran que existen varios tipos de **dolor**. El **dolor** somático está “causado por la actividad del tejido subcutáneo, músculo y hueso. Es un **dolor bien localizado**”.

Watch More

00:00

00:00



Existen varios tipos de dolor: el somático, el visceral y el neuropático. (**FREEPIK**)

El **dolor** visceral, por su parte, lo provoca “la distensión de las capas que rodean un órgano visceral. Es un **dolor** tipo cólico y aumenta con la palpación”, subrayan. Por último, el **dolor** neuropático “está causado por una lesión en el sistema nervioso. Suele ser como de **quemazón, ardor, punzante o lacerante**”, describen.

“El **dolor** neuropático es un tipo de **dolor**, generalmente c [Diario Libre]  
del sistema nervioso periférico o central, que hace que se  
normales”, explica **Alan Luis Juárez Belaúnde**, especialista  
**Sociedad Española de Neurología (SEN)**.

## El desafío del dolor crónico: diagnóstico y n

Watch More

Un **dolor** se considera crónico cuando dura **más de tres r**

00:00

00:00

n la **calidad de vida** de los

"El **dolor** neuropático tiene una **intensidad superior** al de otros tipos de **dolor** y, en el 60% de los casos, se localiza en una parte concreta del cuerpo, por ejemplo, un brazo o una pierna, aunque en muchos casos también puede afectar a varias zonas", comenta el doctor Juárez Belaúnde.

"Pero a pesar de que afecta significativamente a la **calidad de vida** de las personas que lo sufren, y así lo afirman casi la totalidad de los pacientes, y que suele estar asociado a otras patologías, como **trastornos del sueño**, fatiga, ansiedad y depresión, es un **dolor** generalmente **subdiagnosticado** y, por tanto, no tratado adecuadamente", destaca.

"Una **evaluación correcta** de cada paciente y un **diagnóstico adecuado** son fundamentales para intentar mejorar el manejo del **dolor** neuropático. Identificar correctamente este tipo de **dolor** puede no resultar sencillo, ya que es muy común que coexista con otros tipos de **dolor**, pero es necesario mejorar el diagnóstico tanto del **dolor** neuropático en sí, como de las comorbilidades que suelen estar presentes en los pacientes con **dolor** crónico para que, tratados de manera temprana e integral, se pueda mejorar su **calidad de vida**", subraya.

## RELACIONADAS



### CIENCIA

**Identifican nuevas dianas genéticas implicadas en el dolor crónico de la artrosis**



### BUENA VIDA

**Qué hacer con el dolor crónico de espalda**



### BUENA VIDA

**¿Por qué existe el dolor crónico?**

## TEMAS -

[SALUD](#) | [SEGUIR TEMA +](#)    [TRATAMIENTOS](#) | [SEGUIR TEMA +](#)

[DÍA MUNDIAL CONTRA EL DOLOR](#) | [SEGUIR TEMA +](#)    [DOLOR](#) | [SEGUIR TEMA +](#)

[DOLORES CRÓNICOS](#) | [SEGUIR TEMA +](#)



### EFE

*Fehaciente, fidedigno y fácil. Agencia de noticias multimedia en español*



## TE PUEDE INTERESAR



Watch More

00:00

00:00



**SUR**

## Neurólogos alertan del auge de productos 'milagro' contra el insomnio y alertan de sus riesgos

La SEN pide que se desconfíe de la publicidad engañosa y no dejarse llevar por modas o promesas sin base científica



Isabel Méndez

Málaga

Seguir

Martes, 14 de octubre 2025, 11:38

Comenta



El intenso ritmo de vida actual y el estrés pasan factura a nuestros cuerpos. Uno de los primeros efectos más inmediatos es el sueño. Las distintas preocupaciones y tensiones que rodean a la noche habitual, lo que provoca un aumento de los productos para combatir el insomnio. Una noche tranquila es fundamental para descansar.

Este panorama ha hecho que en los últimos años hayan aflorado numerosos productos en el mercado, una situación ante la que el Grupo de Estudio de Trastornos de la Vigilia y Sueño de la Sociedad Española de Neurología (SEN), ha lanzado una seria advertencia. Así, alerta de que el insomnio es un trastorno médico complejo, que requiere siempre de un abordaje diagnóstico y terapéutico riguroso, y destaca que optar por utilizar remedios sin validez no solo supone un gasto económico importante para el paciente, sino que, según indican, aemás de generar frustración a los profesionales, retrasan la búsqueda de ayuda médica adecuada y, en algunos casos, favorecen su cronificación.



Nuevo Toyota C-HR Hybrid  
Toyota

Seguir leyendo >

por la importancia del sueño y por las medidas destinadas

«/»

a mejorarla, 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. En los últimos años estamos observando un aumento exponencial de productos y servicios dirigidos a personas con insomnio crónico: desde suplementos y pastillas que se presentan como «naturales», aerosoles o infusiones milagro, hasta almohadas especiales, antifaces con tecnología incorporada, aplicaciones de meditación, dispositivos electrónicos, gafas con filtros de luz, lámparas de colores o incluso retiros de fin de semana orientados a 'curar' el insomnio», resaltan en un comunicado.

## Mercado de más de 130 millones

Sin embargo, según apuntan, «la realidad es que ninguno de estos productos ha demostrado eficacia en el tratamiento de este trastorno. Se trata de una industria con un gran poder de marketing que busca su nicho entre quienes sufren este problema de salud», explica la doctora Celia García Malo, Coordinadora del Grupo de Estudio de Trastornos de la Vigilia y Sueño de la SEN. Según los últimos datos disponibles, solo la venta en farmacias de remedios para dormir sin receta supuso en el año 2022 en España un mercado superior a los 130 millones de euros.

El insomnio es un trastorno del sueño que consiste en la dificultad para conciliar el sueño, mantenerlo o por despertarse antes de lo deseado, a pesar de disponer de una correcta oportunidad de dormir, tanto en horario como en duración. El insomnio es uno de los trastornos del sueño más frecuentes en la población general. Se calcula que hasta un 15% de los adultos lo padece de forma crónica, con impacto significativo en la calidad de vida, en el rendimiento laboral y que aumenta el riesgo de desarrollar otras enfermedades como depresión, ansiedad, hipertensión arterial o diabetes. Las consecuencias del insomnio no solo aparecen en la noche, cuando la persona no logra dormir, sino que también suponen un gran impacto en el desempeño diurno, asociando problemas de concentración, apatía, falta de energía, irritabilidad, e incluso aumentando el riesgo de padecer accidentes.

**Expertos destacan que el insomnio no se resuelve con soluciones rápidas, sino que debe ser valorado en el marco de una historia clínica**

Por lo tanto, desde la SEN se insiste en advertir de que el insomnio es una entidad clínica compleja y por lo tanto es importante acudir a profesionales de la salud capacitados para un correcto diagnóstico y tratamiento. El insomnio debe abordarse como un trastorno médico, y por ello es el médico quien debe profundizar en conocer sus causas, y en función de los resultados plantear un tratamiento u otro. Además, en ciertas ocasiones y manifestándose como insomnio, pueden existir otras patologías del sueño que también requieren de una atención médica específica como puede ser la apnea del sueño, el síndrome de piernas inquietas, o los trastornos del ritmo circadiano.

«Una vez evaluado al paciente con insomnio, y que se hayan descartado otra serie de patologías que también se pueden manifestar en problemas de sueño, la terapia cognitivo-conductual (TCC) es la que consideramos el tratamiento de primera elección para el insomnio. Son muchos los pacientes con insomnio que pueden ser candidatos para recibir este tratamiento, y se trata de una intervención dirigida a restablecer un patrón de sueño normal. Conviene subrayar que la TCC no se limita a simples pautas de higiene del sueño, sino que requiere una evaluación individualizada, ya que ~~la~~ la persona tiene características y necesidades

que el acceso a este tratamiento aún está lejos de dar a quienes lo necesitan, una realidad sobre la que debemos seguir trabajando», afirma la doctora García Malo.



Nuevo Toyota C-HR Hybrid  
Toyota

Seguir leyendo >

«En determinados casos, además de plantearse la TCC si fuera el caso, puede ser necesario recurrir a

tratamiento farmacológico, pero siempre bajo supervisión médica. Lo que está claro es que el insomnio no se resuelve con soluciones rápidas ni productos milagro. Se trata de un trastorno complejo que debe ser valorado en el marco de una historia clínica completa, identificando factores desencadenantes y asociados y profundizando en sus causas. Solo así es posible ofrecer soluciones que resuelvan el problema desde su raíz y reduzcan el riesgo de cronificación», añade la Dra. Ana Fernández Arcos, Secretaria del Grupo de Estudio de Trastornos de la Vigilia y el Sueño de la SEN.

En definitiva, la SEN quiere hacer un llamamiento a la población para que se desconfíe de la publicidad engañosa y no se deje arrastrar por modas o promesas sin base científica. Existe un gran mercado organizado en torno a este problema de salud, sustentado en potentes estrategias de marketing, por lo que es necesario advertir de que solo a través de un diagnóstico preciso y un tratamiento avalado por la evidencia científica, con expectativas realistas y bajo las máximas garantías es posible prevenir complicaciones y mejorar la calidad de vida de las personas con insomnio.

Temas    [salud](#)

Reporta un error



Nuevo Toyota C-HR Hybrid  
Toyota

[Seguir leyendo >](#)

## EL DIARIO VASCO

# Los neurólogos alertan sobre la invasión de 'productos milagro' contra el insomnio

Los médicos advierten que son remedios «sin validez científica», que solo causan gasto y frustración, y que son peligrosos porque pueden cronificar el problema



Una mujer desvelada, que con frecuencia no logra conciliar el sueño. R. C.



Alfonso Torices

Madrid

Seguir

Martes, 14 de octubre 2025, 11:34

Comenta



La Sociedad Española de Neurología (SEN), que aglutina a la mayor parte de los profesionales de esta especialidad médica, ha lanzado una alerta para advertir a los ciudadanos del peligro para su salud del creciente negocio y la invasión de 'productos milagro' que prometen curar el insomnio, un mal que padecen uno de cada siete ciudadanos

Los neurólogos explican que el insomnio es un trastorno médico complejo, que requiere siempre de un diagnóstico y una terapia realizados por especialistas, y advierten que la absoluta mayoría de los productos y

re  
si  
si  
m  Si vas por delante, ¡la Cuenta NÓMINA es para ti!  
ING

ca». Indican que son soluciones «falsas» que no solo  
stración» para los pacientes ante la falta de «resultados»,  
su salud, «porque retrasan la búsqueda de la ayuda  
empeorar los síntomas y favorecer su cronificación».

Seguir leyendo >

La preocupación de los médicos se debe a que aseguran que en los últimos años observan un «aumento exponencial» de productos y servicios dirigidos a personas con insomnio crónico. Desde suplementos y pastillas que se presentan como «naturales», aerosoles o infusiones milagro, hasta almohadas especiales, antifaces con tecnología incorporada, aplicaciones de meditación, dispositivos electrónicos, gafas con filtros de luz, lámparas de colores o incluso retiros de fin de semana orientados a «curar» el insomnio.

## Un negocio millonario

Sin embargo, aclaran que «la realidad es que ninguno de estos productos ha demostrado eficacia en el tratamiento de este trastorno». Creen que solo se trata de una industria «con un gran poder de marketing que busca su nicho de negocio entre quienes sufren este problema de salud», según explica Celia García, coordinadora del Grupo de Estudio de Trastornos de la Vigilia y Sueño de la SEN y portavoz. Según sus datos, solo la venta en farmacias de remedios para dormir sin receta supuso en el año 2022 en España un negocio de 130 millones de euros.

**EL DIARIO VASCO**

**Suscríbete y disfruta una experiencia sin límites.** Mantente al día de toda la información local y global y profundiza en el análisis de la actualidad. Disfruta de acceso sin límites a nuestras secciones desde cualquier dispositivo.

[+ información](#)

4 primeros meses por 1€

Primer año 75€

Ante lo consideran un grave problema, neurólogos han decidido hacer un llamamiento a la población para que «desconfíe de la publicidad engañosa y no se deje arrastrar por modas o promesas sin base científica». «Existe un gran mercado organizado en torno a este problema de salud, sustentado en potentes estrategias de marketing, por lo que es necesario advertir de que solo a través de un diagnóstico preciso y un tratamiento avalado por la evidencia científica es posible prevenir complicaciones y mejorar la calidad de vida de las personas con insomnio», insisten.

## Graves consecuencias

El insomnio es un trastorno del sueño que consiste en la dificultad para conciliarlo o mantenerlo o en el problema de despertarse antes de lo deseado y que se produce a pesar de disponer de una correcta oportunidad de dormir, tanto en horario como en duración. Es uno de los trastornos del sueño más frecuentes en la población general. Se calcula que hasta un 15% de los adultos lo padece de forma crónica. Tiene un impacto significativo en la calidad de vida, en el rendimiento laboral y aumenta el riesgo de desarrollar otras enfermedades como depresión, ansiedad, hipertensión arterial o diabetes. Las consecuencias del insomnio no solo aparecen por la noche, cuando la persona no logra dormir, sino que también tienen un gran impacto en la vida diurna, causando problemas de concentración, apatía, falta de energía, irritabilidad e incluso aumentando el riesgo de padecer accidentes.

La única actitud eficaz y responsable ante los primeros síntomas, señalan, es acudir a pedir ayuda a los profesionales de la salud. «El insomnio -recomiendan- debe abordarse como un trastorno médico. Solo es el médico quien debe profundizar en conocer sus causas y plantear un tratamiento u otro». También es el especialista quien debe descartar que los síntomas no puedan responder a otras patologías del sueño como las inquietas o los trastornos del ritmo circadiano.



Si vas por delante, ¡la Cuenta NÓMINA es para ti!

ING

[Seguir leyendo >](#)

iento más habitual para combatir el insomnio. Se trata de le sueño normal. No se limita a simples pautas de higiene

del sueño sino que requiere una evaluación individualizada, ya que cada persona tiene características y necesidades específicas.

Además de la terapia, en algunos casos puede ser necesario recurrir al tratamiento farmacológico para encauzar el insomnio, «pero siempre bajo supervisión médica», subrayan. «Lo que está claro es que el insomnio no se resuelve con soluciones rápidas ni productos milagro. Se trata de un trastorno complejo que debe ser valorado en el marco de una historia clínica completa, identificando factores desencadenantes y asociados y profundizando en sus causas. Solo así es posible ofrecer soluciones que resuelvan el problema desde su raíz y reduzcan el riesgo de cronificación», resume Ana Fernández, secretaria del Grupo de Estudio de Trastornos de la Vigilia y el Sueño de la SEN.

Reporta un error



Si vas por delante, ¡la Cuenta  
NÓMINA es para ti!

ING

[Seguir leyendo >](#)

**EL CORREO**

## Los neurólogos alertan sobre la invasión de 'productos milagro' contra el insomnio

Los médicos advierten que son remedios «sin validez científica», que solo causan gasto y frustración, y que son peligrosos porque pueden cronificar el problema



Una mujer desvelada, que con frecuencia no logra conciliar el sueño. R. C.



**Alfonso Torices**

Madrid

Seguir

Martes, 14 de octubre 2025, 11:34

Comenta

La Sociedad Española de Neurología (SEN), que aglutina a la mayoría de los neurólogos de la especialidad médica, ha lanzado una alerta para advertir a los ciudadanos del peligro para su salud del creciente negocio y la invasión de 'productos milagro' que prometen curar el insomnio, un mal que padecen uno de cada siete ciudadanos

Los neurólogos explican que el insomnio es un trastorno médico complejo, que requiere siempre de un diagnóstico y una terapia realizados por especialistas, y advierten que la absoluta mayoría de los productos y servicios que prometen curar el insomnio no tienen «base científica». Indican que son soluciones «falsas» que no solo generan «expectativas» para los pacientes ante la falta de «resultados», sino que también perjudican su salud, «porque retrasan la búsqueda de la ayuda necesaria, empeoran los síntomas y favorecen su cronificación».



Nuevo Toyota C-HR Hybrid  
Toyota

Seguir leyendo >

La preocupación de los médicos se debe a que aseguran que en los últimos años observan un «aumento exponencial» de productos y servicios dirigidos a personas con insomnio crónico. Desde suplementos y pastillas que se presentan como «naturales», aerosoles o infusiones milagro, hasta almohadas especiales, antifaces con tecnología incorporada, aplicaciones de meditación, dispositivos electrónicos, gafas con filtros de luz, lámparas de colores o incluso retiros de fin de semana orientados a «curar» el insomnio.

## Un negocio millonario

Sin embargo, aclaran que «la realidad es que ninguno de estos productos ha demostrado eficacia en el tratamiento de este trastorno». Creen que solo se trata de una industria «con un gran poder de marketing que busca su nicho de negocio entre quienes sufren este problema de salud», según explica Celia García, coordinadora del Grupo de Estudio de Trastornos de la Vigilia y Sueño de la SEN y portavoz. Según sus datos, solo la venta en farmacias de remedios para dormir sin receta supuso en el año 2022 en España un negocio de 130 millones de euros.

### EL CORREO

**Suscríbete y disfruta una experiencia sin límites.** Entérate de las noticias que importan, mantente al día con los últimos acontecimientos y profundiza en el análisis de la actualidad. Disfruta de acceso sin límites a nuestras secciones desde cualquier dispositivo.

[+ información](#)

12 meses x 2€/mes

Ante lo consideran un grave problema, neurólogos han decidido hacer un llamamiento a la población para que «desconfíe de la publicidad engañosa y no se deje arrastrar por modas o promesas sin base científica». «Existe un gran mercado organizado en torno a este problema de salud, sustentado en potentes estrategias de marketing, por lo que es necesario advertir de que solo a través de un diagnóstico preciso y un tratamiento avalado por la evidencia científica es posible prevenir complicaciones y mejorar la calidad de vida de las personas con insomnio», insisten.

## Graves consecuencias

El insomnio es un trastorno del sueño que consiste en la dificultad para conciliarlo o mantenerlo o en el problema de despertarse antes de lo deseado y que se produce a pesar de disponer de una correcta oportunidad de dormir, tanto en horario como en duración. Es uno de los trastornos del sueño más frecuentes en la población general. Se calcula que hasta un 15% de los adultos lo padece de forma crónica. Tiene un impacto significativo en la calidad de vida, en el rendimiento laboral y aumenta el riesgo de desarrollar otras enfermedades como depresión, ansiedad, hipertensión arterial o diabetes. Las consecuencias del insomnio no solo aparecen por la noche, cuando la persona no logra dormir, sino que también tienen un gran impacto en la vida diurna, causando problemas de concentración, apatía, falta de energía, irritabilidad e incluso aumentando el riesgo de padecer accidentes.

La única actitud eficaz y responsable ante los primeros síntomas, señalan, es acudir a pedir ayuda a los profesionales de la salud. «El insomnio -recomiendan- debe abordarse como un trastorno médico. Solo es el médico quien debe profundizar en conocer sus causas y plantear un tratamiento u otro». También es el especialista quien debe saber si las terapias no pueden responder a otras patologías del sueño como las inquietas o los trastornos del ritmo circadiano.



Nuevo Toyota C-HR Hybrid

Toyota

[Seguir leyendo >](#)

lento más habitual para combatir el insomnio. Se trata de la sueño normal. No se limita a simples pautas de higiene

del sueño sino que requiere una evaluación individualizada, ya que cada persona tiene características y necesidades específicas.

Además de la terapia, en algunos casos puede ser necesario recurrir al tratamiento farmacológico para encauzar el insomnio, «pero siempre bajo supervisión médica», subrayan. «Lo que está claro es que el insomnio no se resuelve con soluciones rápidas ni productos milagro. Se trata de un trastorno complejo que debe ser valorado en el marco de una historia clínica completa, identificando factores desencadenantes y asociados y profundizando en sus causas. Solo así es posible ofrecer soluciones que resuelvan el problema desde su raíz y reduzcan el riesgo de cronificación», resume Ana Fernández, secretaria del Grupo de Estudio de Trastornos de la Vigilia y el Sueño de la SEN.

 Comenta

 Reporta un error



Nuevo Toyota C-HR Hybrid  
Toyota

[Seguir leyendo >](#)



Salud Bienestar

# Expertos recomiendan ponerse la vacuna siempre, pero en concreto a estos pacientes ante el riesgo de complicaciones

- \* *Se trata de un aviso que pondrá en alerta a un pequeño porcentaje de la población española*
- \* *Ni corte recto ni long bob con capas suaves: el peinado que mejor disimula las canas a partir de los 30 años, según una experta en estética*
- \* *Cuidar de los nietos está muy bien a partir de los 80, pero los expertos recomiendan practicar en casa este ejercicio de bajo impacto*



Vacunación. Fuente de imagen: Canva.

eE

elEconomista.es

22:13 - 13/10/2025

La Fundación Freno al Ictus ha publicado **una serie de materiales informativos con el objetivo de sensibilizar a este colectivo sobre la importancia crucial de la vacunación anual**, dado el alto riesgo de sufrir complicaciones graves.

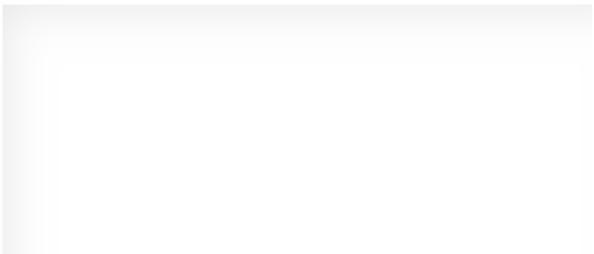
## En profundidad

**SAMSUNG**Si tienes +60 años  
llévate 100€ de dto.**Listos**  
para  
ponerte al día

riesgo significativamente mayor de contraer la gripe y padecer complicaciones graves derivadas de la infección. La campaña cuenta con el aval social de la Sociedad Española de Neurología (**SEN**) y el apoyo del Grupo de Estudio de Enfermedades Cerebrovasculares de la SEN (**GEECV**), en colaboración con Sanofi.

**El ictus, segunda causa de muerte global y primera entre las mujeres, afecta a 120.000 personas cada año en España.** La Fundación indica que este trastorno no solo debilita significativamente el sistema inmunológico, aumentando la susceptibilidad a infecciones como la gripe, sino que también provoca problemas respiratorios que dificultan la capacidad del cuerpo para combatir enfermedades, lo que incrementa el riesgo de complicaciones graves.

PUBLICIDAD





Trump y Sánchez Sarkozy prisión Empadronamientos Sant Cugat Donald Trump Catalán médico Joan L.



## EPILEPSIA

# Epilepsia: romper mitos para ganar calidad de vida

**Con tratamiento adecuado y hábitos saludables, los pacientes pueden llevar una vida normal**

Ofrecido por Quirónsalud

Barcelona. Martes, 14 de octubre de 2025. 05:00

Tiempo de lectura: 2 minutos

Según la **Sociedad Española de Neurología**, en España unas **385.000 personas conviven con la epilepsia**, lo que la convierte en uno de los trastornos neurológicos crónicos más frecuentes. Cada año se diagnostican alrededor de **18.000 nuevos casos**, que afectan tanto a niños como a adultos.

A pesar de su elevada incidencia, la epilepsia continúa siendo una **gran desconocida** para gran parte de la sociedad, rodeada de estigmas y falsas creencias. Concienciar y educar sobre esta condición es clave para favorecer la integración de los pacientes y mejorar su calidad de vida.

**Cada año se diagnostican alrededor de 18.000 nuevos casos, que afectan tanto a niños como a adultos.**

## Una enfermedad que puede afectar a cualquiera

La epilepsia es una **patología crónica que afecta al cerebro y se manifiesta en forma de crisis** provocadas por una actividad eléctrica anormal en las neuronas. Estas crisis no siempre se presentan como convulsiones generalizadas: en ocasiones son episodios de desconexión breve o movimientos involuntarios localizados.

“La epilepsia puede aparecer en cualquier etapa de la vida, aunque los diagnósticos son más frecuentes en la infancia y en mayores de 65 años”, explica el **Dr. Francisco José Gil**, especialista del **Servicio de Neurología del Hospital Universitari Sagrat Cor**.

Entre las causas destacan **lesiones cerebrales** derivadas de traumatismos, infecciones como meningitis o encefalitis, accidentes cerebrovasculares, malformaciones congénitas o tumores. Sin embargo, el doctor recuerda que “en muchos casos no se puede identificar un origen concreto, y hablamos entonces de epilepsia idiopática”. También los **factores genéticos** pueden jugar un papel en determinados tipos de epilepsia.

## Tratamiento y estilo de vida

Gracias a los avances médicos, la mayoría de los pacientes pueden controlar sus crisis con **tratamiento farmacológico**. “En muchos casos un solo fármaco es suficiente si se ajusta bien al paciente, aunque a veces se requiere una combinación de medicamentos”, señala el Dr. Gil.

Además de la medicación, **adoptar un estilo de vida saludable es fundamental**: dormir lo suficiente, evitar alcohol y drogas, reducir el estrés y cumplir con el tratamiento. Para quienes no logran controlar la enfermedad con fármacos, existen otras opciones como la cirugía, la estimulación del nervio vago o la

dieta cetogénica en casos de epilepsia refractaria.

**El abordaje integral incluye también apoyo psicológico y social, ya que muchos pacientes experimentan ansiedad, miedo o discriminación.**

## ¿Cómo actuar ante una crisis epiléptica?

Saber reaccionar correctamente es esencial para proteger a la persona y evitar complicaciones. El Dr. Gil resume las pautas básicas:

1. **Proteger a la persona:** colocar algo blando bajo la cabeza y retirar objetos cercanos.
2. **No sujetar ni introducir objetos en la boca.**
3. **Colocarla de lado** en posición de seguridad cuando termine la crisis.
4. **Tranquilizarla** tras recuperar la conciencia, ya que suele haber confusión o desorientación.

## Romper estigmas

La epilepsia sigue siendo una de las enfermedades neurológicas con mayor carga social y emocional. El desconocimiento y los prejuicios generan aislamiento y dificultan la integración laboral y personal.

**La importancia de la educación sanitaria y la normalización de la epilepsia son fundamentales para romper estigmas y apoyar tanto a pacientes como a familias en su día a día.**

“Con tratamiento adecuado y un entorno comprensivo, la epilepsia no tiene por qué impedir que una persona lleve una vida plena, activa y feliz”, concluye el Dr. Gil.

---

ENFERMEDADES

---

Caso único en directo de la televisión...

[maria-noticias.com](http://maria-noticias.com) | Patrocinado

Más información



## Salud

Últimas noticias | Internacional | Economía | Política | Sociedad | Barcelona | Catalunya | Cultura | Deportes | Vida y estilo | Opinión

DIRECTO Alto el fuego en Gaza, en directo: última hora de la tregua entre Israel y Hamás, entrega de rehenes y llegada de Trump

### Entender Más

## La ingesta diaria de nueces contribuye a mejorar la calidad del sueño, según un estudio de la UB

- Según la Sociedad Española de Neurología, en España el 48% de la población no tiene un sueño de calidad y hasta un 20% sufre insomnio.
- En la investigación dirigida por la Dra Izquierdo-Pulido se ha demostrado cómo el consumo regular de estos frutos secos acortó el tiempo que los participantes tardaban en conciliar el sueño



Un puñado de Nueces de California. / EPC

PUBLICIDAD



**Begoña González**

Barcelona 11 OCT 2025 8:00

Por qué confiar en El Periódico

A pesar de haber ido evolucionando como especie a lo largo de los milenios para adaptarnos a las necesidades cambiantes, los humanos seguimos **durmiente**. Ya dormían los primeros homínidos, cuando hacerlo implicaba quedar totalmente vulnerable a los peligros de la antigüedad y seguimos haciéndolo ahora miles de años más tarde porque sigue siendo necesario para el buen **funcionamiento del organismo**.

PUBLICIDAD

Sin embargo, el ritmo de vida actual y las rutinas laborales y sociales han provocado un **empeoramiento de la calidad del sueño** así como una notable **reducción de las horas totales de**

Leer

Cerca

Jugar

**Sociedad Española de Neurología**, en España el 48% de la población no tiene un sueño de calidad y hasta un 20% sufre insomnio.

PUBLICIDAD

PUBLICIDAD

**"Vivimos en una sociedad en la que el sueño está desprestigiado. En muchas ocasiones a lo que más fácilmente le robamos horas es al sueño"**

"Vivimos en una sociedad en la que el sueño está desprestigiado. En muchas ocasiones a lo que más fácilmente le robamos horas es al sueño. En España además, llevamos unos **horarios muy nocturnos**. Cenar a las 10 o acostarse a las 12 pero madrugando al día siguiente, nuestro organismo no descansa lo suficiente", explica la **Dra. María Izquierdo-Pulido**. "El sueño es crucial para el buen funcionamiento del organismo porque entre otras funciones, permite que se **reparen órganos y tejidos**, permite que nuestro cerebro se limpie de toxinas e incluso contribuye a la consolidación de recuerdos y aprendizajes", añade.

## Las nueces, aliadas de noche

La dieta y los hábitos son dos de los principales factores que afectan al sueño y recientemente, un **estudio publicado en la revista científica Food & Function llevado a cabo por investigadores de la Universidad de Barcelona (UB)** y dirigido por la Dra Izquierdo-Pulido ha determinado que el **consumo diario de nueces** mejora de manera "**medible y significativa**" la calidad del sueño, así como aumenta los niveles de melatonina. "Hay que recordar que los alimentos no son medicamentos. Si hay una patología es necesario el medicamento, sin embargo sí pueden hacer una diferencia en adultos saludables", sentencia la doctora.

PUBLICIDAD



Según el estudio presentado este miércoles en Barcelona, comer una porción diaria de aproximadamente **40 gramos de nueces** con la cena podría contribuir a mejorar las medidas de **calidad general del sueño** y **reducir la somnolencia diurna** en adultos jóvenes sanos, tal y como se ha podido extraído del ensayo controlado llevado a cabo en jóvenes catalanes. La investigación surgió a raíz de un estudio más amplio acerca del sueño en el que identificaron **ciertos hábitos** que se repetían entre la población joven que afirmaba tener una buena calidad de sueño. En ese estudio previo detectaron que los que mejor dormían consumían **frutos secos** de forma habitual y decidieron estudiarlo aparte.

"Vimos que los que consumían frutos secos de manera regular tenían **una mejor calidad de sueño** y lo asociamos. Y en este estudio posterior, pudimos medir esta relación y demostrar que sí hay una relación", afirmó la doctora durante la presentación del estudio. La investigación terminó decantándose por las **nueces** por su **perfil nutricional** rico en ácidos grasos, proteínas y **triptófano**, que es un precursor de la **serotonina**, así como la cantidad de **melatonina** que contienen.

PUBLICIDAD

PUBLICIDAD

Hasta ahora, las nueces habían sido siempre relacionadas con la salud cardiovascular por su elevado contenido de **Omega-3 ALA**, pero posteriores investigaciones han determinado que su elevado contenido en triptófano, melatonina de origen vegetal, magnesio y vitaminas del grupo B podría favorecer también de forma natural la regulación del sueño.

## Falta de sueño y obesidad

De este modo, en la investigación pudieron demostrar cómo el **consumo regular de estos frutos secos acortó el tiempo que los participantes tardaban en conciliar el sueño**, mejoró las puntuaciones generales de calidad del sueño y redujo la somnolencia diurna autoinformada comparada con un periodo de control sin consumo de frutos secos.

PUBLICIDAD

"Más allá de los **ritmos circadianos** o los **ciclos de luz y oscuridad**, cómo comemos determinará en cierta manera cómo dormimos y a la inversa. Un descanso pobre suele empujar a **consumir alimentos de mayor palatabilidad y peor calidad** para reconfortarnos al día siguiente por un simple tema emocional. Asimismo, una dieta inadecuada provoca un peor descanso y de este modo el ciclo se retroalimenta", explica la doctora. "Por eso las personas que duermen mal tienen una mayor tendencia al sobrepeso", añade la especialista, que destaca también la importancia del ejercicio físico en el proceso. "Los humanos estamos diseñados para hacer **actividad física diaria**, y eso también es crucial para la salud del sueño", zanja.

Sin embargo, y a pesar de ser un alimento graso, la ingesta de 40 gramos diarios de nueces **no provocó variaciones de peso** ni de composición corporal en los participantes del estudio. "Las grasas se demonizaron durante los 90 y se intentaron erradicar en las dietas, pero más de 30 años de investigación desde entonces han demostrado que son necesarias y buenas para el organismo", afirmó la doctora.

TEMAS

ENTENDER MÁS

CLUB DE FITNESS



La neuralgia del trigémino produce un dolor intenso e incapacitante. (Foto: Pixabay)

**SOCIEDAD**

## **Neuralgia del trigémino: así es uno de los tres dolores más graves que existen**

Esta patología produce un sufrimiento intenso que limita y compromete la calidad de vida

**RELACIONADO**

[Estos son los mejores médicos y hospitales de España](#)

**EVA LANDÍN**

12/10/2025 - 08:30



Cada año se diagnostican en España alrededor de dos mil nuevos casos de **neuralgia del trigémino**, una patología especialmente dolorosa y limitante que afecta a más de 35.000 personas en nuestro país.



**10 Días**  
Del 9 al 20 de

[Abrir](#)

El trigémino es un nervio que discurre por la frente, el ojo, la mejilla y la mandíbula y que controla la musculatura de **la masticación y la sensibilidad facial**. Por ello, en muchos casos el dolor comienza al masticar sonreír, bostezar, lavarse la cara o los dientes o afeitarse.

"Los pacientes sienten un **dolor súbito y muy grave**, similar a una descarga eléctrica, que suelen experimentar de forma intermitente ante prácticamente cualquier estímulo táctil o térmico en la cara", explica el Dr. Robert Belvís, Coordinador del Grupo de Estudio de Cefaleas de la **Sociedad Española de Neurología (SEN)**.

Este intenso dolor, uno de los tres más graves que existen, según la **Organización Mundial de la Salud (OMS)**, "altera de forma significativa la calidad de vida de los afectados, pudiendo ser extraordinariamente motivo de suicidio", precisa.



Haga clic aquí  
para descargar

[Abrir](#)



## Inicio Sociedad

por ~~El contacto directo de un vaso sanguíneo con la raíz del nervio~~, apunta este especialista, que señala que estos son los conocidos como "**casos clásicos**". Sin embargo, otro 15% están causado por **otras enfermedades** como esclerosis múltiple, malformaciones o tumores y un 10% son **idiopáticos**. "Tras un estudio completo, no se encuentra la causa", aclara este médico, añadiendo también que hay un pequeño porcentaje del 1 ó 2% de **casos familiares raros**.

La neuralgia del trigémino afecta, sobre todo, a pacientes adultos. "Hay un pico de debut sobre los 50 años", recalca el Dr. Belvís. La padecen **más las mujeres**, en una proporción de 1,5 a 1, y en ambos sexos, la incidencia aumenta con la edad, especialmente a partir de la sexta década de vida.

Los pacientes que tienen esta patología, suelen manifestar episodios de dolor que **duran semanas o meses** y que van seguidos de periodos libres de sufrimiento. No obstante, algunas personas experimentan dolor residual continuo.

## Dificultad del diagnóstico

El diagnóstico no siempre es fácil y es frecuente que haya retrasos en el mismo. "En la primera consulta, más del 40% de los pacientes obtiene un diagnóstico erróneo, y es habitual que se retrase al menos un año", reconoce el Dr. Belvís. Este especialista recomienda "consultar con un profesional cuando se sienta **dolor en la cara de forma persistente** o si el dolor vuelve a aparecer una vez que se había aliviado". Asimismo, apunta que es importante prestar atención y "buscar atención médica ante cualquier dolor persistente que no se alivia con los analgésicos habituales".

## Tratamientos

En lo que respecta al tratamiento, la opción inicial es **farmacológica**, por medio de **anticonvulsivantes** como carbamazepina, oxcarbazepina o lamotrigina. También puede emplearse baclofeno, como relajante muscular y otros fármacos como gabapentina y pregabalina.





Pero si el tratamiento con medicación falla, "debe considerarse la **cirugía**", apunta el coordinador del grupo de cefaleas de la SEN.

"Con los fármacos actuales se estima que cerca del 80-85% de los pacientes quedan libres de dolor a largo plazo; sin embargo, no siempre funcionan", advierte. "Alrededor de **un 20% de los casos no responde al tratamiento** o pueden desarrollar efectos adversos y son, precisamente estas personas las principales candidatas a tratamiento quirúrgico,", indica, concluyendo que "existen varias opciones en centros especializados".

## Súmate a

**Apoya nuestro trabajo. Navega sin publicidad. Entra a todos los contenidos.**

**HAZTE SOCIO**

[SALUD](#)

[ENFERMEDADES](#)



**LA RIOJA**

**Las XXXII Jornadas del Alzheimer tratarán los nuevos tratamientos y la gestión emocional tras el diagnóstico**

Europa Press La Rioja

Publicado: lunes, 13 octubre 2025 19:40

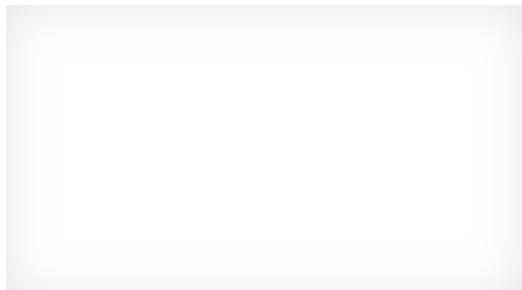
LOGROÑO 13 Oct. (EUROPA PRESS) -



Las XXXII Jornadas del Alzheimer, organizadas por la Asociación de Familiares de Enfermos de Alzheimer de La Rioja, tratará los nuevos tratamientos, la gestión emocional tras el diagnóstico y la importancia de la detención temprana como temas centrales.

El programa se abre mañana, martes 14 de octubre, con la actuación de la coral de AFA Rioja, Voces para el Recuerdo, y con una charla a cargo de la neuróloga y coordinadora de la Unidad de Trastornos Cognitivos y Demencias del Servicio de Neurología del Hospital San Pedro, Belinda Matute, bajo el título 'Nuevos tratamientos anti-amiloide en enfermedad de alzheimer'.

PUBLICIDAD



El miércoles, la psicóloga de AFA Rioja experta en Neuropsicología Clínica, Anabella Martínez, ofrecerá la charla 'Inteligencia emocional, cómo gestionar las emociones' para abordar la importancia del trabajo psicológico en las personas que sufren la enfermedad y en su entorno.

El jueves las Jornadas se clausuran con la conferencia 'Papel de Atención Primaria en la sospecha diagnóstica y manejo del deterioro cognitivo temprano' del médico de Atención Primaria en el Centro de Salud de Haro, el doctor José Luis Trapero.

La enfermedad de Alzheimer es la principal causa de demencia, ya que representa hasta el setenta por ciento de los casos. Según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN), se estima que en España la enfermedad de Alzheimer afecta a unas 800.000 personas y cada año se diagnostican unos 40.000 nuevos casos. En La Rioja se considera que hay aproximadamente casi 8.000 afectados por prevalencia de edad.

**Te puede gustar**

[La magia de la Navidad en tus manos: Viaja a Laponia con Aldi](#)

Enlaces Promovidos por Taboola

Europa Press

[Armani: "El testamento que nadie esperaba"](#)

Rollingquartz

AFA RIOJA es una entidad que se constituyó en 1993, que en la actualidad agrupa a 538 socios, atiende a 206 usuarios y cuenta con dos centros en Logroño en los que trabajan 22 profesionales.

Ler más

La entidad tiene como objetivos ejercer la representación de los enfermos de Alzheimer y sus familiares en las distintas esferas sociales, así como canalizar sus demandas, presentes y futuras, a las diferentes administraciones.

También, sensibilizar a la sociedad sobre los problemas que conlleva la enfermedad de Alzheimer en todos sus aspectos; y facilitar y mejorar la asistencia a los enfermos y sus familiares, mediante acciones encaminadas a mejorar la calidad de vida de los enfermos, independientemente de la fase en la que se encuentren y de los recursos disponibles.

AFA Rioja cuenta con psicólogos, trabajadoras sociales, terapeutas ocupacionales, auxiliares y musicoterapeutas. Ofrece, entre otros servicios, programas de sensibilización, información, orientación y asesoramiento, así como talleres de estimulación cognitiva.

HAZTE SOCIO ¡Te necesitamos!

➡ El Cole de Celia y Pepe

El Cole en Casa

Tienda solidaria

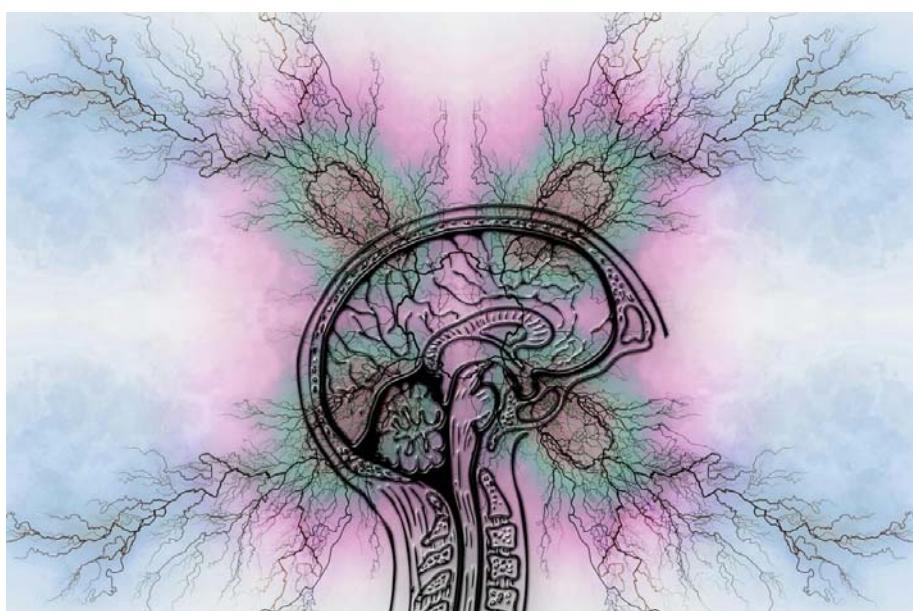
APPS Fundación Querer



Conócenos ▾ Gabinete ▾ Colabora ▾ Proyectos Estudios publicados

Actualidad Formación Contacta

## Ayuda gratuita a familiares de hijos con discapacidad



¿Nos ayudas?

- Donar
- Hazte socio
- Voluntarios

¿QUIERES DONAR  
1,20€ A UNA BUENA  
CAUSA?

Envía SMS con el texto  
QUERER al 28024

Según la Sociedad Española de Neurología, en nuestro país hay aproximadamente 22 millones de personas que sufren algún tipo de enfermedad neurológica, de las cuales un considerable porcentaje son niños. Desafortunadamente, en muchos casos la afectación crónica se traduce en una discapacidad. Si también es tu caso, has de saber que existe la posibilidad de solicitar

ayuda gratuita a familiares de hijos con discapacidad.

De hecho, este es uno de los pasos más importantes de los que forman parte de nuestra guía para familiares de niños con enfermedades neurológicas, aunque no es el único.

Seguidamente, describiremos todas aquellas acciones que adquieren relevancia y que proporcionan muy buenos resultados a la hora de apoyar a un hijo que sufre esta condición.

## El impacto social y emocional en las familias

Es innegable que sufrir este tipo de situaciones impacta a nivel no solo social, sino también emocional. En primer lugar, las familias han de adaptarse a los requerimientos del pequeñín, quien en función del nivel de afectación, puede llegar a tener múltiples necesidades.

Satisfacerlas para darle la mayor calidad de vida posible día tras día exige a las familias estar siempre a disposición del niño. En algunos casos, esto da pie a que se reduzcan las actividades sociales, ya sea por no disponer del tiempo necesario para ello o por otros motivos: sentimiento de incomprendión, falta de energía, etcétera.

Emocionalmente, las familias experimentan graves problemas, ya sea por un sentimiento de culpa o por la incomprendión de la situación que acabamos de traer a colación. En este sentido, resulta de inestimable ayuda entablar comunicación con otras mamás y papás que estén viviendo una situación similar.

## Recursos y apoyo para familiares de niños con discapacidad

Ahora que hemos mencionado el contacto con otras familias, es un buen momento para profundizar en este apartado tan importante: el del apoyo y los recursos destinados a padres cuyos hijos sufren una discapacidad producida por una enfermedad neurológica.

## Apoyo psicológico y emocional

Aunque depende de cada Comunidad Autónoma, es habitual dar en todas ellas con entidades que ofrecen apoyo de carácter tanto psicológico como emocional sin que haya que pagar por este servicio que supone un antes y un después para las familias.

Como hemos dicho antes, también hay grupos de apoyo en los que participan familiares que, día tras día, se encuentran en un escenario muy parecido al tuyo, con todo lo positivo que conlleva el hecho de ayudarse mutuamente o, simplemente, saber que muchas otras personas están en la misma situación.

## Importancia de la educación inclusiva y la concienciación social

Las enfermedades neurológicas no solo se traducen, en muchos casos, en una discapacidad. Por si fuera poco, suelen derivar en que los peques tengan necesidades especiales en lo que respecta a la educación.

Atrás quedan los tiempos en los que estas necesidades no se satisfacían en los centros escolares. La situación cambió por completo a raíz de la aprobación de la Ley 2/2006, también conocida como Ley Orgánica de Educación.

La normativa impone obligaciones a los centros formativos en lo que respecta a la educación inclusiva que tan importante es no solamente para los niños afectados por una enfermedad neurológica, sino también para sus familiares, quienes ven cómo, de forma paulatina, los peques van avanzando gracias a unas metodologías que se adaptan perfectamente a sus requerimientos lectivos.

Para poder poner en práctica una educación inclusiva que integrase a la perfección a los peques con discapacidades por problemas neurológicos de diversas índoles, era crucial concienciar socialmente a los padres, alumnos e incluso profesores. Afortunadamente, en los últimos años se han hecho grandes avances al respecto.

El profesorado se ve capacitado para mejorar el rendimiento escolar de los alumnos con necesidades especiales sin que ello pase factura a los demás. Por otra parte, se invita a los familiares directos de los niños con enfermedades neurológicas a acudir a reuniones que tienen lugar periódicamente, las cuales son muy beneficiosas para todas las partes.

## ¿Cómo obtener ayuda y orientación gratuita?

Atrás quedan los tiempos en los que las familias afectadas tenían que desembolsar una mayor o menor cantidad de dinero con tal de obtener la ayuda que tanto necesitaban. Hoy en día, es posible recibir orientación, recurriendo para tal fin al servicio de orientación telefónica gratuita de entidades como Fundación Caser.

Un equipo de trabajadoras sociales con una dilatada trayectoria a sus espaldas se pone a disposición de las mamás y los papás cuyos hijos sufren enfermedades neurológicas. Su objetivo es claro: resolver todo tipo de dudas o cuestiones que guarden relación con la dependencia y la discapacidad.

*Conviene destacar que la orientación puede recibirse gratuitamente de lunes a viernes llamando gratuitamente al 900 102 180, enviando un WhatsApp al citado número o un e-mail a la dirección de correo electrónico que aparece en el sitio web.*

Fuente foto: Pixabay.com

Si te gusta,  
comparte



**Especialidades**

# Dr. Lamberto Landete: "Podemos diagnosticar una esclerosis múltiple antes de que se manifieste"

- \* En la última década el número de casos ha aumentado en más de un 20% y actualmente afecta alrededor de 55.000 personas en el país
- \* "Una de las grandes novedades es la inclusión del nervio óptico como quinta topografía"
- \* "Cuando revisamos nuestras bases de datos y vemos la edad media de los pacientes que atendemos, esa edad media cada vez es mayor"



Foto: Gaceta de Salud

**Alejandro Dabdoub**

15:20 - 13/10/2025

La **esclerosis múltiple** (EM) sigue en aumento. La **Sociedad Española de Neurología** estima que el número de casos ha aumentado en más de un 20% en la última década y, actualmente, **afecta a cerca de 55.000 personas en el país y a más de 2,9 millones en el mundo**.

La **enfermedad de las mil caras** se presenta de formas diferentes en cada paciente y los síntomas varían ampliamente. In



Instituto Español  
de Formadores  
en Salud

en **IEFS** colaboramos con



ENFERMEDADES

# 7 de octubre: Día Internacional de la Neuralgia del Trigémino

octubre 6, 2025 | IEFS | enfermedades , medicina , neuralgia , neurología , profesional sanitario , SEN

## Neuralgia del trigémino: el fuerte dolor que padecen más de 35.000

Se denomina neuralgia a cualquier dolor en el área de distribución de un nervio. Y el nervio trigémino es un nervio que se extiende a lo largo de la zona de la frente, el ojo, la mejilla y la mandíbula para controlar, principalmente, la musculatura de la masticación y la sensibilidad facial. La neuralgia del trigémino es, por lo tanto, un dolor facial, pero uno de los más graves y limitantes, tanto por la intensidad del dolor que parece espontáneamente o por desencadenantes, ya que es común que aparezca al realizar actividades tan normales como masticar, hablar, sonreír, bostezar, lavarse la cara, los dientes o afeitarse. Según la OMS es uno de los tres dolores más graves que existen. Mañana, 7 de octubre, es el Día Internacional de la Neuralgia del Trigémino.

Según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN), la neuralgia del trigémino afecta en España a más de 35.000 personas y cada año se diagnostican en España unos 2.000 nuevos casos. "Los pacientes sienten un dolor súbito y muy grave, similar a una descarga eléctrica, que suelen experimentar de forma intermitente ante prácticamente cualquier estímulo táctil o térmico en la cara, algo que altera de forma significativa la calidad de vida de los afectados, pudiendo ser extraordinariamente motivo de suicidio", explica el Dr. Robert Belvís, Coordinador del Grupo de Estudio de Cefaleas de la Sociedad Española de Neurología. No en vano, la neuralgia del trigémino impacta en la capacidad laboral en un 34% de los pacientes y la incidencia de la depresión y la ansiedad en pacientes con neuralgia del trigémino es casi tres veces mayor que en la población general.

## Causas de la neuralgia de trigémino

Aproximadamente en el 75% de los casos la neuralgia del trigémino se produce por el contacto anómalo de un vaso sanguíneo con la raíz del nervio trigémino; son los llamados casos clásicos. Un 15% están producidos por otras enfermedades como esclerosis múltiple, malformaciones, tumores... Finalmente, un 10% de casos son idiopáticos en los que no se encuentra la causa tras un estudio completo. Los casos familiares son raros, pero pueden estar presentes entre el 1 y el 2% de los pacientes.

La neuralgia del trigémino afecta sobre todo a pacientes adultos con un pico de debut sobre los 50 años y es ligeramente más frecuente en mujeres, en una proporción de 1,5 a 1. En ambos sexos, la incidencia aumenta con la edad, especialmente a partir de la sexta década de la vida, y se estima que, al menos, un 0,3% de la población española llegará a desarrollar este trastorno a lo largo de su vida. Los pacientes suelen experimentar episodios de dolor durante varias semanas o meses, seguidos de períodos libres de dolor, aunque en algunos pacientes puede permanecer un dolor residual continuo.

## Tratamiento y diagnóstico

"El tratamiento inicial de la neuralgia del trigémino es el farmacológico, pero cuando falla, debe

Alrededor de un 20% de estas personas no responden al tratamiento farmacológico o pueden desarrollar efectos adversos y son, precisamente, estas personas los principales candidatos a tratamiento quirúrgico, existiendo varias opciones en centros especializados", comenta el Dr. Robert Belvís.

La enfermedad a menudo se diagnostica con retraso. En la primera consulta, más del 40% de los pacientes obtiene un diagnóstico erróneo, y es habitual que el diagnóstico de esta enfermedad se retrase al menos un año. "Por eso, desde la SEN recomendamos consultar con un profesional cuando se sienta dolor en la cara de forma persistente o si este dolor vuelve a aparecer una vez que se había aliviado. Además, es importante buscar atención médica ante cualquier dolor persistente que no se alivie con los analgésicos habituales", destaca el Dr. Robert Belvís.

← **Los neurofilamentos, una herramienta enfocada a la medicina personalizada en las enfermedades neurológicas**

Una vida de calidad con un tumor digestivo es posible si unimos ciencia, cuidados →  
integrales y comunidad

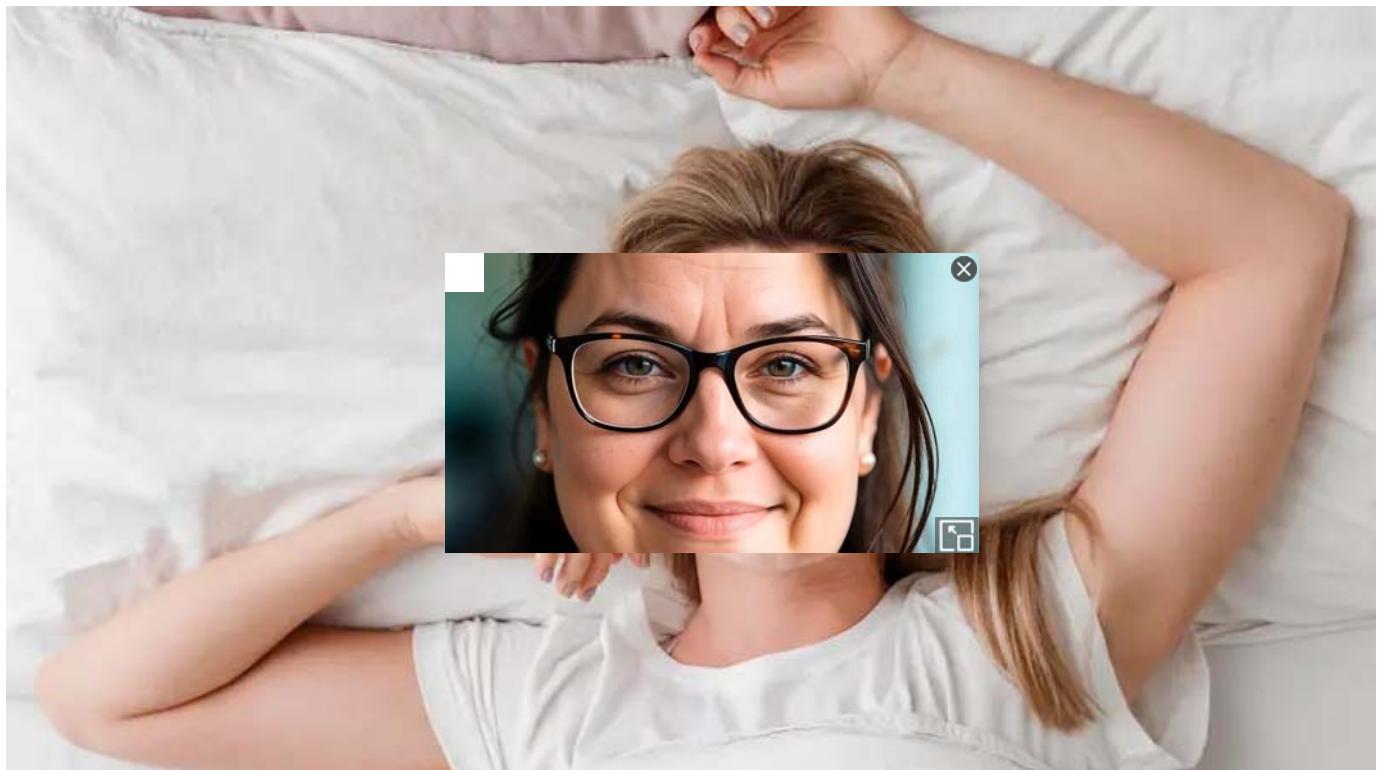
👉 También te puede gustar

[Directo](#)**Última hora de la DANA Alice en España**

## El lucrativo negocio de los productos "milagro" contra el insomnio

La Sociedad Española de Neurología advierte sobre el creciente aumento de productos y servicios sin validez médica dirigidos a personas con insomnio. ¿Cuánto dinero mueve esta industria?

- [Quitarse el pecho a los 50, una realidad de cada vez más mujeres](#)
- [Así se combate el insomnio según los investigadores](#)



▲Chica con antifaz Freepik / Freepik

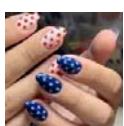
**BELÉN TOBALINA ▾**

**Madrid** Creada: 14.10.2025 10:30  
Última actualización: 14.10.2025 10:30



Suplementos, pastillas 'naturales', aerosoles, infusiones, almohadas, antifaces, dispositivos electrónicos, gafas, lámparas o incluso retiros de fin de semana: ninguno de estos productos ha demostrado su eficacia en el tratamiento del insomnio. Así de tajantes se muestran desde la Sociedad Española de Neurología.

### MÁS NOTICIAS

**Salud**

[Alertan de que el esmalte de uñas puede afectar a la fertilidad femenina: así actúan sus compuestos tóxicos](#)



## Sociedad

AL MINUTO / INTERNACIONAL / POLÍTICA / OPINIÓN / SOCIEDAD / DEPORTES / ECONOMÍA / CIUDADES / POP / CULTURA / SUCESO [SUSCRÍBETE](#)



MADRID, 14 (SERVIMEDIA)

La Sociedad Española de Neurología (SEN) advirtió este martes del “creciente aumento de productos y servicios sin base científica” que se ofrecen como “solución al insomnio”, uno de los trastornos del sueño “más frecuentes en la población”, que afecta de forma crónica a hasta un 15% de los adultos.

Según la SEN, suplementos, aerosoles, infusiones, almohadas, dispositivos electrónicos, gafas, lámparas o incluso retiros de fin de semana se comercializan con supuestas “propiedades para mejorar el sueño”, pese a “no haber demostrado eficacia médica”. El uso de estos remedios, advierte la sociedad científica, “retrasa la búsqueda de ayuda profesional adecuada” y puede “empeorar los síntomas”, favoreciendo su cronificación.

La coordinadora del Grupo de Estudio de Trastornos de la Vigilia y Sueño de la SEN, la doctora Celia García Malo, señaló que “estamos observando un aumento exponencial de productos que prometen curar el insomnio, cuando ninguno ha probado eficacia real. Se trata de una industria con gran poder de marketing que se aprovecha del sufrimiento de quienes padecen este problema”. Solo en 2022, la venta en farmacias de

**Enfermedades** **Vida saludable** **Salud mental** **La Tribu** **El botiquín**

**VIDA SALUDABLE**

# **Ni suplementos, ni antifaces, ni gafas con filtro: los neurólogos advierten sobre el aumento de productos contra el insomnio sin validez**

**LA VOZ DE LA SALUD**



Se calcula que hasta un 15 % de los adultos padece insomnio de forma crónica.

Celia García, coordinadora del Grupo de Estudio de Trastornos de la Vigilia y Sueño de la Sociedad Española de Neurología, subraya que la terapia contra este trastorno «no se limita a simples pautas de higiene del sueño»

**14 oct 2025** . Actualizado a las 12:07 h.



Comentar · 0

## Newsletter

Salud, bienestar y nutrición

**¡Suscribirme a la newsletter!**

**E**l insomnio es uno de los trastornos más frecuentes entre la población española, ya que se calcula que hasta un 15 % de los adultos lo padece de forma crónica. No es de extrañar, por tanto, la creciente oferta que se ha dado en el mercado de productos «milagro», sobre los que la Sociedad Española de Neurología (SEN) pone el foco, ya que se trata de un trastorno médico complejo que requiere siempre un abordaje diagnóstico y terapéutico riguroso. «Optar por remedios sin validez no solo supone un gasto económico importante para el paciente, sino que también puede ser **perjudicial para su salud**: además de generar frustración a los pacientes al no obtener los resultados esperados, retrasan la búsqueda de ayuda médica adecuada y, en ocasiones, incluso pueden empeorar los síntomas y favorecer su cronificación», remarcán.

PUBLICIDAD

**Celia García**, coordinadora del Grupo de Estudio de Trastornos de la Vigilia y Sueño de la SEN, considera positivo que aumente el interés por el sueño y las medidas destinadas a mejorarlo, pero asegura «que cada vez es más frecuente encontrar afirmaciones categóricas que carecen de validez científica, ofreciendo en muchos casos soluciones falsas o sin validez médica».

La experta alerta de que están observando un aumento exponencial de productos y servicios dirigidos a personas con insomnio crónico. «Desde suplementos y pastillas que se presentan como “naturales”, aerosoles o infusiones milagro, hasta almohadas especiales, antifaces con tecnología incorporada, aplicaciones de meditación, dispositivos electrónicos, gafas con filtros de luz, lámparas de colores o incluso retiros de fin de semana orientados a “curar” el insomnio». La realidad, dice, «es que **ninguno de estos productos ha demostrado eficacia en el tratamiento de este trastorno**; se trata de una industria con un gran poder de marketing que busca su nicho entre quienes sufren este problema de salud». De hecho, solo la venta en farmacias de remedios para dormir sin receta supuso en el año 2022 en España un mercado superior a los 130 millones de euros.

PUBLICIDAD

**Raquel sufrió insomnio crónico: «Estar tres años sin dormir más de dos horas al día me llevó a una crisis nerviosa»**

LAURA MIYARA



## Qué es el insomnio

El insomnio es un trastorno del sueño que consiste en la dificultad para conciliarlo, mantenerlo o despertarse antes de lo deseado, a pesar de disponer de una correcta oportunidad para dormir, tanto en horario como en duración. Se calcula, según la SEN, que hasta un 15 % de los adultos lo padece de forma crónica, con impacto significativo en la calidad de vida y en el rendimiento laboral. Además, padecerlo aumenta el riesgo de desarrollar otras enfermedades como depresión, ansiedad, hipertensión arterial o diabetes.

Así, las consecuencias del insomnio no solo aparecen en la noche, cuando la persona no logra dormir, sino que también suponen un gran impacto en el desempeño diurno, asociando problemas de concentración, apatía, falta de energía, irritabilidad, e incluso aumentando el riesgo de padecer accidentes.

PUBLICIDAD

Desde la SEN se insiste en que el insomnio debe abordarse como un trastorno y que debe ser el médico quien debe profundizar en sus causas, y en base a ello, plantear un tratamiento u otro. «Una vez evaluado al paciente con insomnio y se hayan descartado otra serie de patologías que también se pueden manifestar en problemas de sueño, la terapia cognitivo-conductual es la que consideramos el tratamiento de primera elección para el insomnio. Son muchos los pacientes con insomnio que pueden ser candidatos para recibirlo, y se trata de una intervención dirigida a restablecer un patrón de sueño normal», afirma García.

La doctora subraya que la terapia «**no se limita a simples pautas de higiene del sueño**, sino que requiere una evaluación individualizada, ya que cada persona tiene características y necesidades particulares». Con todo, reconoce que «somos conscientes de que el acceso a este tratamiento aún está lejos de dar respuesta al elevado número de pacientes que lo requieren, una realidad sobre la que debemos seguir trabajando y reclamando como sociedad científica».

PUBLICIDAD

En algunos casos, además de plantear esta terapia, también puede ser necesario recurrir a tratamiento farmacológico, pero siempre bajo supervisión médica. «Lo que está claro es que el insomnio no se resuelve con soluciones rápidas ni productos milagro. Se trata de un trastorno complejo que debe ser valorado en el marco de una historia clínica completa, identificando factores desencadenantes y asociados y profundizando en sus causas. Solo así es posible ofrecer soluciones que resuelvan el problema desde su raíz y reduzcan el riesgo de cronificación», añade **Ana Fernández Arcos**, secretaria del Grupo de Estudio de Trastornos de la Vigilia y el Sueño de la SEN.

---

Archivado en: Insomnio



Comentar · 0



El truco de la almohada que casi nadie usa contra la apnea del sueño  
Derila Ergo



martes, octubre 14, 2025

[f](#) [o](#) [x](#) [y](#) [in](#) [g](#) [t](#) [≡](#)

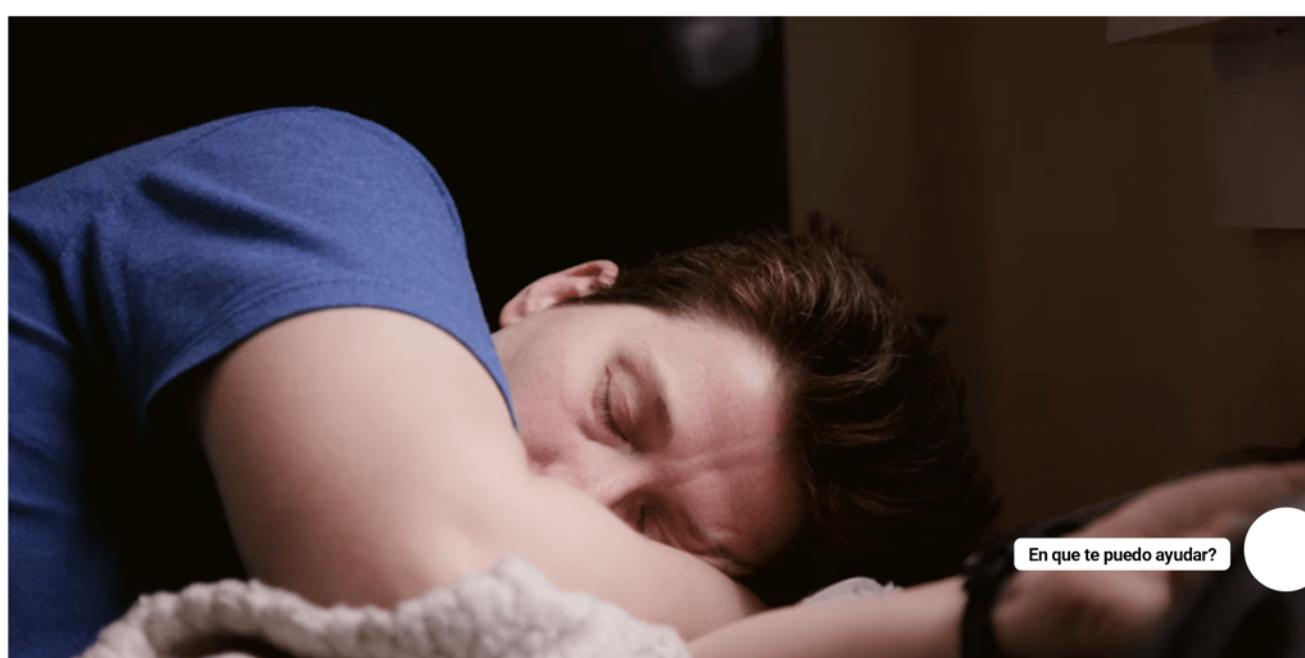
# PROM PRENSA MERCOSUR

[Inicio](#) / [2025](#) / [octubre](#) / [14](#) / Insomnio: sin validez científica de los productos 'milagro'[CIENCIAS Y TECNOLOGÍA](#) [INTERNACIONAL](#) [SALUD Y BELLEZA](#)

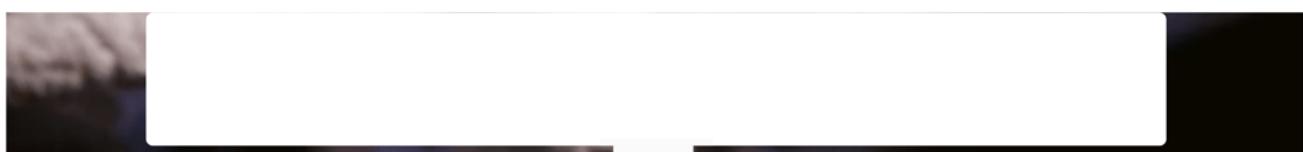
## Insomnio: sin validez científica de los productos 'milagro'

14 de octubre de 2025 / Redacción Central

Comparta nuestras noticias



RADIO MERCOSUR - 24 HORAS EN VIVO



La Sociedad Española de Neurología (SEN), ante el creciente mercado de productos 'milagro' que se ha generado en los últimos años en torno al insomnio, alerta de que se trata de un trastorno médico complejo, que requiere siempre de un abordaje diagnóstico y terapéutico riguroso.

La venta en farmacias de remedios para dormir sin receta supuso en el año 2022 en España un mercado superior a los 130 millones de euros

Además, advierte de que optar por utilizar remedios sin validez no solo supone un gasto económico importante para el paciente, sino que también puede ser perjudicial para su salud: aparte de generar frustración a los pacientes al no obtener los resultados esperados, retrasan la búsqueda de ayuda médica adecuada e incluso pueden empeorar los síntomas y favorecer su cronificación.

"En los últimos años estamos observando un aumento exponencial de productos y servicios dirigidos a personas con insomnio crónico: desde suplementos y pastillas que se presentan como naturales, aerosoles o infusiones milagro, hasta almohadas especiales, antifaces con tecnología incorporada, aplicaciones de meditación, dispositivos electrónicos, gafas con filtros de luz, lámparas de colores o incluso retiros de fin de semana orientados a "curar" el insomnio", denuncia Celia García Malo, coordinadora del Grupo de Estudio de Trastornos de la Vigilia y Sueño de la SEN.

Sin embargo, la realidad es que ninguno de estos productos ha demostrado eficacia en el tratamiento de este trastorno. "Se trata de una industria con un gran poder de marketing que busca su nicho entre quienes sufren este problema de salud", señala García. Según los últimos datos disponibles, solo la venta en farmacias de remedios para dormir sin receta supuso en el año 2022 en España un mercado superior a los 130 millones de euros.

## Aumento del riesgo de sufrir ansiedad

El insomnio es un trastorno del sueño que consiste en la dificultad para conciliar el sueño, mantenerlo o por despertarse antes de lo deseado, a pesar de disponer de una correcta oportunidad de dormir, tanto en horario como en duración. El insomnio es uno de los trastornos del sueño más frecuentes en la población general. Se calcula que hasta un 15% de los adultos lo padece de forma crónica, con impacto significativo en la calidad de vida, en el rendimiento laboral y que aumenta el riesgo de desarrollar otras enfermedades como depresión, ansiedad, hipertensión arterial o diabetes.

El insomnio crónico eleva el riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares

El 48 % de los adultos españoles y el 25 % de los niños no tiene un sueño de calidad

Dormir bien, clave para la salud mental de los jóvenes

Las consecuencias del insomnio no solo aparecen en la noche, cuando la persona no logra dormir, sino que también suponen un gran impacto en el desempeño diurno, asociando problemas de concentración, apatía, falta de energía, irritabilidad, e incluso aumentando el riesgo de padecer accidentes.

Por lo tanto, desde la SEN se insiste en advertir de que el insomnio es una entidad clínica compleja y por lo tanto es importante acudir a profesionales de la salud capacitados para un correcto diagnóstico y tratamiento. El insomnio debe abordarse como un trastorno médico, y por ello es el médico quien debe profundizar en conocer sus causas, y en base a ello plantear un tratamiento u otro.

Además, en ciertas ocasiones y manifestándose como insomnio, pueden existir otras patologías del sueño que también requieren de una atención médica específica como puede ser la apnea del sueño, el síndrome de piernas inquietas, o los trastornos del ritmo circadiano.

"Una vez evaluado al paciente con insomnio, y que se hayan descartado otra serie de patologías que también se pueden manifestar en problemas de sueño, la terapia cognitivo-conductual (TCC) es la que consideramos el tratamiento de primera elección para el insomnio", dice García.

## Evaluación individualizada

Según la neuróloga, son muchos los pacientes con insomnio que pueden ser candidatos para recibir este tratamiento, y se trata de una intervención dirigida a restablecer un patrón de sueño normal.

"Conviene subrayar que la TCC no se limita a simples pautas de higiene del sueño, sino que requiere una evaluación individualizada, ya que cada persona tiene características y necesidades particulares. En todo caso somos conscientes de que el acceso a este tratamiento a' está lejos de dar respuesta al elevado número de pacientes que lo requieren, una realidad sobre la que deber En que te puedo ayudar? / reclamando como sociedad científica", afirma.

Ana Fernández Arcos, también del Grupo de Estudio de Trastornos de la Vigilia y Sueño de la SEN, señala que en determinados casos, además de plantear la terapia cognitivo-conductual, "puede ser necesario recurrir a tratamiento farmacológico, pero siempre bajo supervisión médica".

RADIO MERCOSUR - 24 HORAS EN VIVO

"Se trata de un desencadenante raíz y reduzcan

ma desde su

Así, la SEN hace promesas sin base científica. "Existe un gran mercado organizado  a este problema de salud, sustentado en potentes estrategias de marketing, por lo que es necesario advertir de que solo a través de un diagnóstico preciso y un tratamiento avalado por la evidencia científica, con expectativas realistas y bajo las máximas garantías es posible prevenir complicaciones y mejorar la calidad de vida de las personas con insomnio", dice la organización en un comunicado.

Fuente de esta noticia: <https://www.agenciasinc.es/esl/Noticias/Insomnio-sin-validez-cientifica-de-los-productos-milagro>

También estamos en Telegram como @prensamerkosur, únete aquí: [https://t.me/prensamerkosur\\_Mercosur](https://t.me/prensamerkosur_Mercosur)

Recibe información al instante en tu celular. Únete al Canal del Diario Prensa Mercosur en WhatsApp a través del siguiente link: <https://www.whatsapp.com/channel/0029VaNRx00ATRSnVrqEHu1W>

**Comparta nuestras noticias**

En que te puedo ayudar?

Hoy interesa RCD Espanyol Alan Pace De la Fuente Lewandowski Rashford Alcaraz Ángel Nieto Ed Sheeran Barça

Más ▾



## Pulso

### INSOMNIO

# Fernando Azor, psicólogo, sobre la medicación para dormir: "A veces es la opción más económica"

Se estima que el insomnio crónico afecta a más de cuatro millones de personas en España

La asociación Celíacs de Catalunya denuncia que los alimentos sin gluten son el triple de caros



Fernando Azor es psicólogo clínico con más de 25 años de experiencia / YouTube @FernandoAzor

### ANNA BATLLE PLANAS

Actualizado a 13/10/2025 17:57 CEST

**Entre un 20 y un 48% de la población adulta en España tiene problemas para dormirse o mantenerse dormido toda la noche, según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN).** Además, el SEN estima que **hay más de cuatro millones de españoles que padecen de insomnio crónico.** No descansar lo suficiente puede tener graves consecuencias para la salud a corto y largo plazo y, a pesar de ello, menos de un tercio de la población con problemas de sueño busca

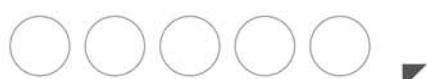
LLEIDA

SANIDAD

## Estos son los principales motivo de visitas a los CAP de Lleida: “después de la pandemia se controlan más las patologías crónicas”

Las memorias sanitarias publicadas por el departamento de Salud recogen las principales causas de consulta

- + [Prisión sin fianza para el hombre de 78 años que mató a tiros a su yerno mosso en el barrio de Cappont de Lleida](#)
- + [Zona de Bajas Emisiones: Lleida sanciona a 45 vehículos al mes de media por incumplir la ZBE](#)



CLOSE AD

**Cientos de novedades para convivir mejor.**

Novedad  
SANDJORD  
Cesta  
**4,99€**



#SiempreAlgoNuevo

En tu tienda o en [IKEA.es](http://IKEA.es)

VALIDO HASTA EL 2 DE ENERO DEL 2026

Més informació

**Regió Sanitària de Lleida**

Les membranes sanitàries publicades pel departament de Salut recullen les principals raons de consulta

Pàgina 1 de 12

	Adults 2023	Adults 2024	Infants 2023	Infants 2024
1	Hipertensió arterial	Esguardes i esguardoartropaties	Respiració	inf. vies respiratories altres
2	Diabetes mellitus	Infecció vies respiratories altres	Respiració inf.	Esforços de llar
3	Altres	Trastorns de dents i gencives	inf. vies respiratories altres	ATENCIÓ collabores de la pell
4	Migraña inf.	Càncer i tumorisme	Bronquitis aguda	Otros mitjans
5	Espondilopaties i Espondiloartropaties	Dolor muscularoesquelètic, no familiar	Aripolitis aguda i crònica	inf. vèrtex

**Regió Sanitària de l'Alt Pirineu i l'Aran**

Les membranes sanitàries publicades pel departament de Salut recullen les principals raons de consulta

Pàgina 1 de 12

	Adults 2023	Adults 2024	Infants 2023	Infants 2024
1	Hipertensió arterial	Espondilopaties i Espondiloartropaties	Respiració	inf. vies respiratories altres
2	Diabetes mellitus	Dolor muscularoesquelètic, no familiar	Respiració inf.	Alleviament col·laboradores de la pell
3	Migraña inf.	inf. vies respiratories altres	inf. vies respiratories altres	Otros mitjans
4	Espondilopaties i Espondiloartropaties	Trastorns de llar	Bronquitis aguda	inf. vèrtex
5	Dolor muscularoesquelètic, no familiar	Ansiedad i pòsits	Aripolitis aguda i crònica	Aripolitis aguda i crònica

Consulta els principals motiu de visites als CAP de Lleida

**MARC CARBONELL** | Lleida

Creado: 08.10.2025 | 09:52

Actualizado: 08.10.2025 | 09:52

Las espondilopatías y espondiloartropatías, enfermedades de la columna vertebral como la cervicalgia, dorsalgia, lumbalgia, ciatalgia o la inflamación del raquis, son el principal motivo de consulta entre los adultos en los CAP catalanes. El año pasado resultaron el diagnóstico más frecuente en todas las regiones sanitarias, incluidas las de Lleida y el Alt Pirineu i Aran, según muestran las memorias sanitarias que el departamento de Salud ha publicado recientemente. Las infecciones de las vías respiratorias altas fueron la siguiente patología más común.

Mònica Solanes, doctora del CAP Onze de Setembre y vocal de la Societat Catalana de Medicina Familiar i Comunitària (CAMFiC), explica que las patologías más prevalentes entre los mayores de 65 años, tanto en hombres como en mujeres". No obstante, las causas más comunes de consulta son las de tráfico y por actividades laborales con mucha carga.

**Cientos de novedades para convivir mejor.**

Novedad  
SANDJORD  
Cesta  
**4,99€**

En tu tienda o en IKEA.es

VALIDOS. CINTURA EN VIGOR EL 2 DE enero del 2026

Més informació

los pacientes que necesitan hacer ejercicio como nataciones o circuitos, marca Solanes. No obstante, en la Atención Primaria reciben terapias de fisioterapeutas y "damos indicaciones y pautas para que los pacientes lleven a cabo ejercicios en casa". Para prevenir o paliar daños en la espalda, Solanes recomienda la natación, pilates, yoga y taichí. "Debemos pensar en tirar los hombros y la cabeza hacia atrás para no encorvarnos, así como flexionar las piernas y recoger los brazos al cargar peso", añade.

En 2023, la hipertensión arterial fue la enfermedad con más frecuencia de pacientes en los CAP. En cambio, el año pasado no apareció entre los cinco diagnósticos más prevalentes. La diabetes, que en 2023 fue la segunda en el ranking, también desaparece de la lista. Al respecto, cabe matizar que hasta hace dos años se medía la frequentación de usuarios (cuantas veces acuden al CAP por un mismo motivo), mientras que a partir de 2024 se miden las patologías más prevalentes. "Después de la pandemia se notó mucho la necesidad de controlar estas patologías crónicas, y el año pasado ya recuperamos el ritmo", explica Solanes.

CLOSE AD

**Cientos de novedades para convivir mejor.**

Novedad  
SANDJORD  
Cesta 4,99€



#SiempreAlgoNuevo

En tu tienda o en [IKEA.es](#)

enero del 2026

Més informació

## Neurólogos de todo el Estado debaten cómo tratar los ictus



Neuròlegs de tot l'Estat van iniciar ahir el curs a l'hospital Arnau de Vilanova. - ICS LLEIDA

El hospital Arnau de Vilanova acoge entre ayer y mañana la edición 31 del curso de enfermedades cerebrovasculares de la Sociedad Española de Neurología (SEN), con la participación de 35 neurólogos residentes y 37 docentes de prestigio de todo el Estado. Se trata de una formación de tres días con sesiones teóricas y prácticas sobre los principales avances médicos en el tratamiento del ictus.

Francesc Purroy, director clínico territorial de Neurología en Lleida, destaca la larga trayectoria de más de tres décadas, "y este año se celebra el 31º Congreso de Neurología en Lleida", afirmó. La formación trata aspectos como la armonización de la Atención Primaria y la hospitalaria, así como diagnósticos como la ecografía y los nuevos tratamientos.

Hoy también te recomendamos

CLOSE AD

**Cientos de novedades para convivir mejor.**

Novedad  
**SANDJORD**  
Cesta  
**4,99€**

#SiempreAlgoNuevo

En tu tienda o en [IKEA.es](http://IKEA.es)

2026

Més informació



**Barrio rico, barrio pobre: la zona de la ciudad de Lleida con la mayor renta dobla a la mayoría de las otras**



**Asesina a tiros a su yerno mosso d'esquadra en plena calle en Lleida**

Síguenos en redes sociales para estar al tanto de toda la actualidad, comentar noticias y hacernos llegar los temas que consideres de interés: [Instagram](#), [Facebook](#), [X](#), [LinkedIn](#), [TikTok](#) y [canal de Whatsapp](#). También nos puedes enviar tu información mediante [este formulario](#).

EN: LLEIDA

Armani: "El testamento que nadie esperaba"

Rollingquartz | Patrocinado

El secreto de la herencia: ¿qué ocultaba Armani?

Rollingquartz | Patrocinado

CLOSE AD

**Cientos de novedades para convivir mejor.**

Novedad

SANDJORD

Cesta

4,99€



#SiempreAlgoNuevo

En tu tienda o en [IKEA.es](#)

2026. Cifras en vigor el 2 de enero del 2026

Més informació



## (AVANCE) Feijóo presenta su plan migratorio y propone endulzar la nacionalidad

noticias | sociedad | salud

SANIDAD

# La Sociedad Española de Neurología alerta sobre el auge de productos sin validez médica dirigidos a personas con insomnio

14 OCT 2025 | 11:23H | MADRID

SERVIMEDIA

La Sociedad Española de Neurología (SEN) advirtió este martes del “creciente aumento de productos y servicios sin base científica” que se ofrecen como “solución al insomnio”, uno de los trastornos del sueño “más frecuentes en la población”, que afecta de forma crónica a hasta un 15% de los adultos.

---

Acceso clientes

Para acceder a la mayoría de las noticias, debes ser usuario registrado.

## SALUD PÚBLICA

## Insomnio: sin validez científica de los productos 'milagro'

Los expertos advierten que métodos como suplementos, pastillas 'naturales', infusiones o almohadas no han demostrado su eficacia en el tratamiento del insomnio. Además, aseguran que utilizar este tipo de remedios retrasa la búsqueda de ayuda médica adecuada e incluso puede empeorar los síntomas y favorecer su cronificación.



SINC 14/10/2025 11:00 CEST



Utilizar productos 'milagro' contra el insomnio puede empeorar los síntomas y favorecer su cronificación. /Unsplash

La Sociedad Española de Neurología (SEN), ante el creciente mercado de productos 'milagro' que se ha generado en los últimos años en torno al insomnio, alerta de que se trata de un **trastorno médico complejo**, que requiere siempre de un abordaje diagnóstico y terapéutico riguroso.

*La venta en farmacias de remedios para dormir sin receta supuso en el año 2022 en España un mercado superior a los 130 millones de euros*



Además, advierte de que optar por utilizar remedios sin validez no solo supone un gasto económico importante para el paciente, sino que también puede ser perjudicial para su salud: aparte de generar frustración a los pacientes al no obtener los resultados esperados, retrasan la búsqueda de ayuda médica adecuada e incluso pueden empeorar los síntomas y **favorecer su cronificación**.

"En los últimos años estamos observando un aumento exponencial de productos y servicios dirigidos a personas con insomnio crónico: desde suplementos y pastillas que se presentan como naturales, aerosoles o infusiones milagro, hasta almohadas especiales, antifaces con tecnología incorporada, aplicaciones de meditación, dispositivos electrónicos, gafas con filtros de luz, lámparas de colores o incluso retiros de fin de semana orientados a "curar" el insomnio", denuncia **Celia García Malo**, coordinadora del Grupo de Estudio de Trastornos de la Vigilia y Sueño de la SEN.

Sin embargo, la realidad es que ninguno de estos productos ha demostrado eficacia en el tratamiento de este trastorno. "Se trata de una industria con un gran poder de marketing que busca su nicho entre quienes sufren este problema de salud", señala García. Según los últimos datos disponibles, solo la venta en farmacias de remedios para dormir sin receta supuso en el año 2022 en España un mercado superior a los **130 millones de euros**.

## Aumento del riesgo de sufrir ansiedad

El insomnio es un trastorno del sueño que consiste en la dificultad para conciliar el sueño, mantenerlo o por despertarse antes de lo deseado, a pesar de disponer de una correcta oportunidad de dormir, tanto en horario como en duración. El insomnio es uno de los trastornos del sueño más frecuentes en la población general. Se calcula que hasta un 15% de los adultos lo padece de forma crónica, con impacto significativo en la calidad de vida, en el rendimiento laboral y que aumenta el riesgo de desarrollar otras enfermedades como depresión, ansiedad, hipertensión arterial o diabetes.

### MÁS INFORMACIÓN

---

El insomnio crónico eleva el riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares

---

El 48 % de los adultos españoles y el 25 % de los niños no tiene un sueño de calidad

---

Dormir bien, clave para la salud mental de los jóvenes

Las consecuencias del insomnio no solo aparecen en la noche, cuando la persona no logra dormir, sino que también suponen un gran impacto en el desempeño diurno, asociando **problemas de concentración**, apatía, falta de energía, irritabilidad, e incluso aumentando el riesgo de padecer accidentes.

Por lo tanto, desde la SEN se insiste en advertir de que el insomnio es una entidad clínica compleja y por lo tanto es importante acudir a profesionales de la salud capacitados para un **correcto diagnóstico** y tratamiento. El insomnio debe abordarse como un trastorno médico, y por ello es el médico quien debe profundizar en conocer sus causas, y en base a ello plantear un tratamiento u otro.

Además, en ciertas ocasiones y manifestándose como insomnio, pueden existir otras patologías del sueño que también requieren de una atención médica específica como puede ser la **apnea del sueño**, el síndrome de piernas inquietas, o los trastornos del ritmo circadiano.

"Una vez evaluado al paciente con insomnio, y que se hayan descartado otra serie de patologías que también se pueden manifestar en problemas de sueño, la **terapia cognitivo-conductual** (TCC) es la que consideramos el tratamiento de primera elección para el insomnio", dice García.

## Evaluación individualizada

Según la neuróloga, son muchos los pacientes con insomnio que pueden ser candidatos para recibir este tratamiento, y se trata de una intervención dirigida a restablecer un patrón de sueño normal.

"Conviene subrayar que la TCC no se limita a simples pautas de higiene del sueño, sino que requiere una evaluación individualizada, ya que cada persona tiene características y necesidades particulares. En todo caso somos conscientes de que el acceso a este tratamiento aún está lejos de dar respuesta al elevado número de pacientes que lo requieren, una realidad sobre la que debemos seguir trabajando y reclamando como sociedad científica", afirma.

**Ana Fernández Arcos**, también del Grupo de Estudio de Trastornos de la Vigilia y Sueño de la SEN, señala que en determinados casos, además de plantear la terapia cognitivo-conductual, "puede ser necesario recurrir a tratamiento farmacológico, pero siempre bajo supervisión médica".

---

**“** *Se trata de un trastorno complejo que debe ser valorado en el marco de una historia clínica completa, identificando factores desencadenantes y asociados y profundizando en sus causas* **”**

Ana Fernández Arcos, SEN



"Se trata de un trastorno complejo que debe ser valorado en el marco de una historia clínica completa, identificando **factores desencadenantes** y asociados y profundizando en sus causas. Solo así es posible ofrecer soluciones que resuelvan el problema desde su raíz y reduzcan el riesgo de cronificación", añade Fernández.

Así, la SEN hace un llamamiento a la población para que se **desconfie de la publicidad engañosa** y no se deje arrastrar por modas o promesas sin base científica. "Existe un gran mercado organizado en torno a este problema de salud, sustentado en potentes estrategias de marketing, por lo que es necesario advertir de que solo a través de un diagnóstico preciso y un tratamiento avalado por la evidencia científica, con expectativas realistas y bajo las máximas garantías es posible prevenir complicaciones y mejorar la calidad de vida de las personas con insomnio", dice la organización en un comunicado.

Fuente: **SEN**

Derechos: **Creative Commons**.

INSOMNIO      SUEÑO

## Artículos relacionados



Introduzca su búsqueda...



ES



Su fuente de conocimiento farmacológico

Introduzca su búsqueda...

Buscar

ES

Índices Vademecum Box (/box-es) Noticias (/noticias-generales-1) Productos (/productos-vademecum)

INICIO (/) ÚLTIMA INFORMACIÓN NOTICIAS GENERALES (/NOTICIAS-GENERALES-1) Productos (/productos-vademecum)

## Última Información

Ana Perez

Principios Activos (/noticias-principios-activos-1) Alertas (/noticias-alertas-1) Problemas Suministro (/noticias-problemas-suministro-1)  
Actualización monografías Principios Activos (/noticias-atcmodificados-1) **Noticias (/noticias-generales-1)**

**La Sociedad Española de Neurología advierte sobre el creciente aumento de productos y servicios sin validez médica dirigidos a personas con insomnio**

VADEMECUM - 14/10/2025 ASOCIACIONES PROFESIONALES (/busqueda-noticias-categoría\_34-1)

*Utilizar este tipo de remedios para los problemas del sueño retrasa la búsqueda de ayuda médica adecuada e incluso puede empeorar los síntomas y favorecer su cronificación.*



El Grupo de Estudio de Trastornos de la Vigilia y Sueño de la Sociedad Española de Neurología (SEN), y ante el creciente mercado de productos 'milagro' que se ha generado en los últimos años en torno al insomnio, alerta de que se trata de un trastorno médico complejo, que requiere siempre de un abordaje diagnóstico y terapéutico riguroso, y advierte de que optar por utilizar remedios sin validez no solo supone un gasto económico importante para el paciente, sino que también puede ser perjudicial para su salud: además de generar frustración a los pacientes al no obtener los resultados esperados, retrasan la búsqueda de ayuda médica adecuada y, en ocasiones, incluso pueden empeorar los síntomas y favorecer su cronificación.

*"Aunque resulta positivo que aumente el interés por la importancia del sueño y por las medidas destinadas a mejorarlo, 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. En los últimos años estamos observando un aumento exponencial de productos y servicios dirigidos a personas con insomnio crónico: desde suplementos y pastillas que se presentan como "naturales", aerosoles o infusiones milagro, hasta almohadas especiales, antifaces con tecnología incorporada, aplicaciones de meditación, dispositivos electrónicos, gafas con filtros de luz, lámparas de colores o incluso retiros de fin de semana orientados a "curar" el insomnio. Sin embargo, la realidad es que ninguno de estos productos ha demostrado eficacia en el tratamiento de este trastorno. Se trata de una industria con un gran poder de marketing que busca su nicho entre quienes sufren este problema de salud", explica la Dra. Celia García Malo, Coordinadora del Grupo de Estudio de Trastornos de la Vigilia y Sueño de la SEN. Según los últimos datos disponibles, solo la venta en farmacias de remedios para dormir sin receta supuso en el año 2022 en España un mercado superior a los 130 millones de euros.*

El insomnio es un trastorno del sueño que consiste en la dificultad para conciliar el sueño, mantenerlo o por despertarse antes de lo deseado, a pesar de disponer de una correcta oportunidad de dormir, tanto en horario como en duración. El insomnio es uno de los trastornos del sueño más frecuentes en la población general. Se calcula que hasta un 15% de los adultos lo padece de forma crónica, con impacto significativo en la calidad de vida, en el rendimiento laboral y que aumenta el riesgo de desarrollar otras enfermedades como depresión, ansiedad, hipertensión arterial o diabetes. Las consecuencias del insomnio no solo aparecen en la noche, cuando la persona no logra dormir, sino que también suponen un gran impacto en el desempeño diurno, asociando problemas de concentración, apatía, falta de energía, irritabilidad, e incluso aumentando el riesgo de padecer accidentes.

Por lo tanto, desde la SEN se insiste en advertir de que el insomnio es una entidad clínica compleja y por lo tanto es importante acudir a profesionales de la salud capacitados para un correcto diagnóstico y tratamiento. El insomnio debe abordarse como un trastorno médico, y por ello es el médico quien debe profundizar en conocer sus causas, y en base a ello plantear un tratamiento u otro. Además, en ciertas ocasiones y manifestándose como insomnio, pueden existir otras patologías del sueño que también requieren de una atención médica específica como puede ser la apnea del sueño, el síndrome de piernas inquietas, los trastornos del ritmo circadiano.

*"Una vez evaluado al paciente con insomnio, y que se hayan descartado otra serie de patologías que también se pueden manifestar en problemas de sueño, la terapia cognitivo-conductual (TCC) es la que consideramos el tratamiento de primera elección para el insomnio. Son muchos los pacientes con insomnio que pueden ser candidatos para recibir este tratamiento, y se trata de una intervención dirigida a restablecer un patrón de sueño normal. Conviene subrayar que la TCC no se limita a simples pautas de higiene del sueño, sino que requiere una evaluación individualizada, ya que cada persona tiene características y necesidades particulares. En todo caso somos conscientes de que el acceso a este tratamiento aún está lejos de dar respuesta al elevado número de pacientes que lo requieren, una realidad sobre la que debemos seguir trabajando y reclamando como sociedad científica", afirma la Dra. Celia García Malo.*

*"En determinados casos, además de plantear la TCC si fuera el caso, puede ser necesario recurrir a tratamiento farmacológico, pero siempre bajo supervisión médica. Lo que está claro es que el insomnio no se resuelve con soluciones rápidas ni productos milagro. Se trata de un trastorno complejo que debe ser valorado en el marco de una historia clínica completa, identificando factores desencadenantes y asociados y profundizando en sus causas. Solo así es posible ofrecer soluciones que resuelvan el problema desde su raíz y reduzcan el riesgo de cronificación", añade la Dra. Ana Fernández Arcos, Secretaria del Grupo de Estudio de Trastornos de la Vigilia y el Sueño de la SEN.*

En definitiva, la SEN quiere hacer un llamamiento a la población para que se desconfie de la publicidad engañosa y no se deje arrastrar por modas o promesas sin base científica. Existe un gran mercado organizado en torno a este problema de salud, sustentado en potentes estrategias de marketing, por lo que es necesario advertir de que solo a través de un diagnóstico preciso y un tratamiento avalado por la evidencia científica, con expectativas realistas y bajo las máximas garantías es posible prevenir complicaciones y mejorar la calidad de vida de las personas con insomnio.

# Si bien es molesto, el dolor nos avisa cuando algo en nuestro cuerpo no está bien

BIENESTAR / 11 octubre 2025



Un dolor se considera crónico cuando dura más de tres meses. Foto: EFEFreepik

 por EFE

**Sin embargo, algunas veces, dura más de lo normal e incluso llega a convertirse en crónico**