

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

Los neurólogos alertan sobre los productos 'milagro' contra el insomnio: "Sin validez médica"

Rafa Sardiña

6-7 minutos

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

Por tanto, 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", explica la **doctora Celia García Malo**, Coordinadora del Grupo de Estudio de Trastornos de la Vigilia y Sueño de la SEN.

Ninguno de estos productos ha demostrado eficacia en el

tratamiento de este trastorno

En los últimos años, se ha producido 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". 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 83,5% de los jóvenes españoles presenta algún síntoma nocturno de insomnio. / DCStudio. Freepik.

Afecta al 15% de los adultos

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.

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.

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

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**.

Este trastorno 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.





El insomnio afecta a dos millones de españoles / Freepik

No funcionan los productos 'milagro'

“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](#)”, recalca.

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.

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.

Hablamos 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.

Los neurólogos quieren 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.

[democrata.es](https://www.democrata.es/sanidad/2025/10/14/alerta-de-neurologos-espanoles-sobre-el-creciente-mercado-de-productos-milagro-para-el-insomnio)

Alerta de neurólogos españoles sobre el creciente mercado de productos ‘milagro’ para el insomnio

Agencias

~4 minutos

Desde el Grupo de Estudio de Trastornos de la Vigilia y Sueño de la Sociedad Española de Neurología (SEN), se ha emitido una advertencia acerca del creciente número de productos y servicios ‘milagro’ que carecen de respaldo médico y que están orientados a individuos que sufren de insomnio. Este fenómeno no solo representa un desembolso económico ‘importante’ para los afectados, sino que también podría ser nocivo para su salud.

La frustración se incrementa en los pacientes al no ver cumplidas sus expectativas, lo que pospone la búsqueda de asistencia médica apropiada y facilita la cronificación del problema. ‘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’, ha declarado la coordinadora del grupo, la doctora Celia García Malo.

Entre los productos destacados se encuentran suplementos y

píldoras etiquetadas como 'naturales', aerosoles o infusiones milagro, 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 destinados a 'curar' el insomnio. Además, se ha señalado que en 2022, la venta en farmacias españolas de remedios para dormir sin prescripción médica alcanzó un volumen de negocio superior a los 130 millones de euros.

'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', ha agregado la especialista.

LA IMPORTANCIA DE ACUDIR A UN PROFESIONAL

Por esta razón, los expertos de la SEN han subrayado la necesidad de consultar a profesionales de la salud capacitados para un diagnóstico y tratamiento adecuados del insomnio. Este trastorno debe ser abordado como una condición médica que en ocasiones puede ser indicativo de otras patologías del sueño 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 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', ha agregado García Malo. Además, ha enfatizado que el acceso a este tratamiento aún es insuficiente y requiere de mayor atención y reivindicación por parte de la comunidad científica.

'En determinados casos, además de plantear la terapia cognitivo-conductual 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', ha declarado la secretaria del Grupo, la doctora Ana Fernández Arcos.

Finalmente, los especialistas han instado a la población a ser escéptica frente a la publicidad 'engaños' y a evitar dejarse llevar por modas o promesas carentes de fundamento científico.

Martes, 14 de octubre de 2025, 10:22

FUNDADO EN SANTIAGO DE CHILE EL 17 DE OCTUBRE DE 1978

INICIO NEGOCIOS & EMPRESAS ECONOMÍA & FINANZAS DINERO & INVERSIÓN AUTOMOTRIZ INTERNACIONAL TECNOLOGÍA CIENCIA & SALUD PAÍS COLUMNISTAS



Neurólogos advierten sobre el aumento de productos "milagro" sin validez médica dirigidos a personas con insomnio

Archivado en: Ciencia & Salud

Europa Press | Martes, 14 de octubre de 2025, 08:21

El Grupo de Estudio de Trastornos de la Vigilia y Sueño de la Sociedad Española de Neurología (SEN) ha advertido sobre el aumento de productos y servicios "milagro" sin validez médica y dirigidos a personas con insomnio, lo que supone no solo un gasto económico "importante" para el paciente, sino que también puede ser perjudicial para su salud.

Además de generar frustración en el propio paciente al no obtener los resultados esperados, también se retrasa la búsqueda de ayuda médica adecuada, lo que favorece 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", ha declarado la coordinadora del grupo, la doctora Celia García Malo.

Entre estos productos destacan suplementos y pastillas que se presentan como "naturales", aerosoles o infusiones milagro, 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.

Además, ha detallado que los últimos datos disponibles muestran como 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.

"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", ha agregado la especialista.

El insomnio afecta hasta a un 15 por ciento de los adultos españoles de forma crónica, lo que impacta en su calidad de vida, en el rendimiento laboral y aumenta el riesgo de desarrollar otras enfermedades como la depresión, la ansiedad, la hipertensión arterial o la diabetes.

LA IMPORTANCIA DE ACUDIR A UN PROFESIONAL

Es por ello por lo que los especialistas de la SEN han advertido de la importancia de acudir a profesional sanitarios capacitados para un correcto diagnóstico y tratamiento del insomnio, que debe abordarse como un trastorno médico, y que en ocasiones pueden existir otras patologías del sueño que requieren de una atención específica como 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 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", ha agregado García Malo.



Lo Más Leído

- 1 Huelga en Zurich Chile Seguros de Vida S.A.
- 2 Colaborador invisible: un síndrome laboral en aumento
- 3 Entre la realidad y la renta: desafíos tributarios de los casinos on line
- 4 Envejecer en comunidad: vivienda colaborativa para personas mayores
- 5 Gobierno Digital premia a Instituciones Transformadoras 2025
- 6 Las fuerzas de seguridad de Hamás comienzan las detenciones y ejecuciones en Gaza
- 7 Apple prepara el lanzamiento de nuevos dispositivos con el chip M5 esta semana: iPad Pro, Vision Pro y MacBook Pro
- 8 Argentina afirma que Estados Unidos está dispuesto a seguir comprando pesos y bonos
- 9 Trump reivindica que "la guerra en Gaza ha terminado" y ahora hay "paz en Oriente Próximo"
- 10 Antofagasta Minerals se incorpora al Directorio de ACADES a través de su gerente Legal, Juan Esteban Poblete

europa press

 Citigroup gana un 16% más en el tercer trimestre, hasta 3.237 millones



Salud

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

DIRECTO La Aemet cancela los avisos rojos y naranjas y mantiene el amarillo en el litoral de Castellón

NEUROLOGÍA

Los neurólogos alertan sobre los productos 'milagro' contra el insomnio: "Sin validez médica"

En los últimos años, se ha producido un aumento exponencial de productos y servicios dirigidos a personas con insomnio crónico



Un hombre con problemas de insomnio. / **EL PERIÓDICO**

Leer

Cerca

Jugar

infosalus / **farmacia**

Neurologos advierten sobre el aumento de productos "milagro" sin validez médica dirigidos a personas con insomnio



infosalus / **asistencia**

Expertos recomiendan la vacuna contra la gripe a pacientes que han sufrido un ictus ante el riesgo de complicaciones

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

Infosalus

Publicado: lunes, 13 octubre 2025 18:31



MADRID 13 Oct. (EUROPA PRESS) -

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.

Así, la Fundación recuerda que investigaciones recientes han puesto de manifiesto que las personas que han sufrido un ictus tienen un 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.

Además, apunta que el ictus es la principal causa de discapacidad en adultos, y aunque una de cada dos personas que lo sufre no se recupera completamente, el 90 por ciento de los casos son prevenibles.

RECOMENDACIONES CLAVE PARA LA PREVENCIÓN

Entre las principales recomendaciones de la campaña se encuentran el control de factores de riesgo, la adopción de hábitos de vida saludables, medidas de higiene personal y, sobre todo, la vacunación anual contra la gripe. La vacuna se presenta como la medida más efectiva para prevenir complicaciones graves en pacientes que han sufrido un ictus.

Te puede gustar

La magia de la Navidad en tus manos: Viaja a Laponia con Aldi

Europa Press

Enlaces Promovidos por Taboola

Colon irritable: olvídate de los probióticos y prueba esto

asesor-de-salud.es

En este sentido, la campaña 'Vacúnate y Evita Riesgos' un año más se articula a través de una serie de recursos visuales que incluyen cinco imágenes claves sobre la importancia de la vacunación. Además, se ha desarrollado una sexta imagen destinada a la identificación rápida de los síntomas de ictus, así como un vídeo en diferentes formatos que resume de manera visual y accesible toda la información.

Los recursos estarán accesibles a través de los diversos canales de comunicación de la Fundación, lo que permitirá alcanzar a un público más extenso y fomentar una mayor concienciación. Además, la campaña contará con una estrategia de difusión en redes sociales, que incluirá la publicación de un nuevo vídeo diseñado para captar la atención de audiencias digitales y reforzar el mensaje de sensibilización en estas plataformas.

La Fundación recalca que la vacunación contra la gripe es segura y altamente recomendada para los pacientes con ictus, independientemente de su edad. En este punto, recuerda que la Organización Mundial de la Salud (OMS) y la Sociedad Española de Neurología (SEN) subrayan la necesidad de que todos los afectados reciban esta vacuna de manera anual para reducir el riesgo de complicaciones graves.

"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", finaliza la Fundación.

martes, 14 de octubre de 2025 | 09:43 | www.gentedigital.es | [f](#) [t](#) |

Gente

Buscar



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

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.

13/10/2025 - 19:40

LOGROÑO, 13 (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'.

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

Privacidad

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.

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.

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.

Grupo de información GENTE · el líder nacional en prensa semanal gratuita según PGD-OJD





901 30 20 10
www.amavir.es

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



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



Revista digital del sector sociosanitario (/)

Formación (<https://www.geriatricarea.com/categorias/formacion/>)

Curso SEN de Demencias Neurodegenerativas para residentes de Neurología

Octubre, 2025 (<https://www.geriatricarea.com/curso-sen-de-demencias-neurodegenerativas-para-residentes-de-neurologia/>)



(<https://www.il3.ub.edu/postgrado-direccion-gestion-centros-residenciales?>
=30073)



(https://www.electroluxprofessional.com/es/?utm_campaign=laundry-2025-01-ES&utm_content=customers&utm_medium=fabhttp://www.istartedit.com/share/messenger%2Fshare)

<https://www.geriatricarea.com/curso-sen-de-demencias-neurodegenerativas-para-residentes-de-neurologia%2F>

utm_term=4dd6dd59c35a4f5ab65c58c5ac

658a18)

La Sociedad Española de Neurología (SEN) imparte el 1 y 2 de diciembre en el Hospital de Sant Pau de Barcelona el Curso de Demencias Neurodegenerativas para residentes de Neurología, que estará coordinado por la Dra. Raquel Sánchez-Valle y el Dr. Pascual Sánchez-Juan. El programa es el siguiente:



Lunes, 1 de diciembre

11:50 – 12:00 Bienvenida

- Dr. Daniel Alcolea
Hospital de Sant Pau, Barcelona.

BLOQUE I – ENFERMEDAD DE ALZHEIMER

12:00 – 12:30 Enfermedad de Alzheimer: Conceptualización, criterios y presentación clínica

12:30 – 13:00 Biomarcadores en Alzheimer (LCR y sangre)

- Dr. Daniel Alcolea
Hospital Universitario Sant Pau, Barcelona.

13:00 – 13:30 Tratamientos sintomáticos y modificadores del curso de la enfermedad de Alzheimer

- Dra. Mircea Balasa
Hospital Clínic, Barcelona.

13:30 – 15:00 COMIDA

BLOQUE II – DEGENERACIÓN LOBULAR FRONTOTEMPORAL

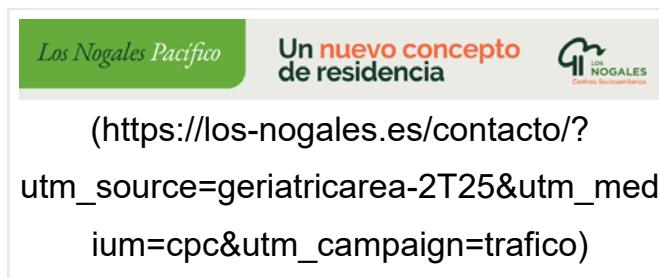
15:00 – 15:30 Demencia frontotemporal: Clínica, neuropatología y aspectos genéticos

- Dr. Ignacio Illán-Gala
Hospital de Sant Pau, Barcelona.

15:30 – 16:00 DFT variante conductual y continuum ELA-DFT. Diagnóstico y estrategias terapéuticas

- Dr. Sergi Borreg
Hospital Clínic, Barcelona.

16:00 – 16:30 Afasias progresivas primarias. Clasificación, diagnóstico y estrategias terapéuticas



- Dra. Neus Falgàs
Hospital Clínic, Barcelona.

16:30 – 17:00 DLFT-Parkinsonismo: Síndrome corticobasal y PSP. Clínica, diagnóstico y estrategias terapéuticas

<https://www.facebook.com/lsbavariashopmeio/article/945111459151339/?type=3&theater>

17:00 – 17:20 PAUSA

BLOQUE III – TALLERES NEUROPATHOLOGÍA Y NEUROIMAGEN

17:20 – 18:00 Taller de Neuropatología de las demencias

- Dra. Laura Molina

Hospital Clínic, Barcelona.

18:00 – 18:40 Taller de Neuroimagen de las demencias

- Dr. Mateus Rozalem Aranha

Hospital Sant Pau, Barcelona.

Martes, 2 de diciembre

BLOQUE IV – ABORDAJE PRÁCTICO DEL PACIENTE CON DETERIORO COGNITIVO

9:00 – 9:40 Tests de cribado y neuropsicología

- Dra. Isabel Sal

Hospital de Sant Pau, Barcelona.

9:40 – 10:20 Casos clínicos: Neuroimagen y biofluidos en el diagnóstico diferencial de demencias

- Dr. Albert Puig-Pijoan

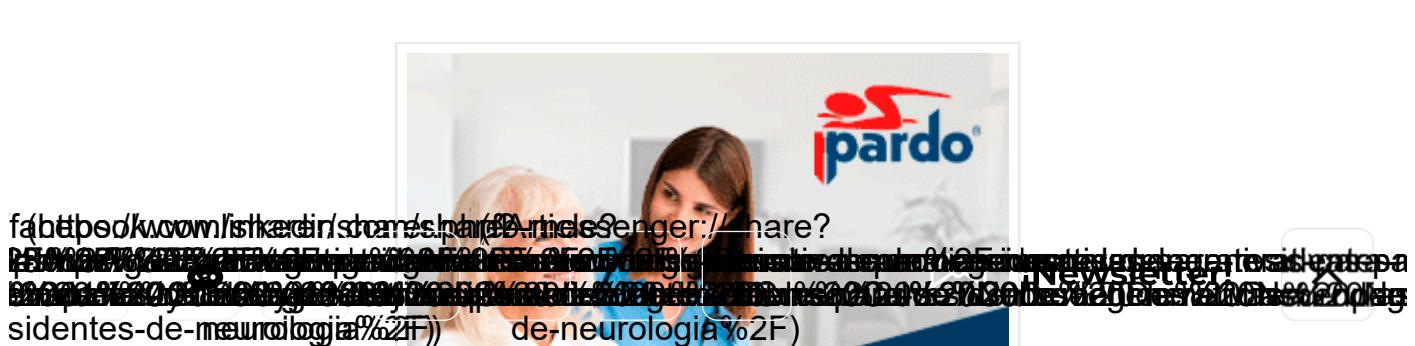
Hospital del Mar, Barcelona.

10:20 – 11:00 Tratamientos antiamiloide: ¿a quién, cómo y cuándo?

- Dr. Gerard Piñol

Hospital Santa María, Lleida – Hospital Clínic, Barcelona.

11:00 – 11:30 PAUSA



'The Mind Guardian' revoluciona la detección temprana del deterioro cognitivo con videojuego e inteligencia artificial

Enviado por [Marina Ruiz Vergara](#) el Mar, 14/10/2025 - 08:30



El proyecto 'The Mind Guardian', una innovadora aplicación gratuita en formato de videojuego que utiliza **inteligencia artificial** para detectar signos tempranos de **deterioro cognitivo**, ha superado las 65.000 descargas desde su lanzamiento en marzo. La iniciativa, una colaboración entre Samsung Electronics Iberia, la Universidade de Vigo y el Instituto de Investigación Sanitaria Galicia Sur, fue destacada en un reciente encuentro organizado por Servimedia con motivo del **Día Mundial del Alzheimer**.

En el diálogo, titulado 'Detección temprana de demencia. Única fórmula para mejorar la calidad de vida y asegurar decisiones conscientes', participaron expertos como el neurocientífico Carlos Spuch, el representante de Samsung Miguel Ángel Ruiz y el presidente de la Fafal, Luis Miguel Ballesteros. Ruiz explicó que la app forma parte del programa 'Tecnología con Propósito' de Samsung, cuyo objetivo es utilizar la tecnología para mejorar la **calidad de vida de las personas**, especialmente ante el aumento de enfermedades neurodegenerativas como el **deterioro cognitivo** en una sociedad cada vez más longeva.

La detección del deterioro cognitivo, más fácil y lúdica que nunca

Uno de los principales beneficios de 'The Mind Guardian' es que su formato de videojuego elimina el conocido "síndrome de la bata blanca", reduciendo la tensión del usuario al evaluar un posible **deterioro cognitivo**. Según Miguel Ángel Ruiz, esta aproximación lúdica hace que la prueba parezca "más inofensiva" que los exámenes psicométricos tradicionales. Además, el uso de inteligencia artificial le confiere una "rigurosidad y precisión" superior, analizando la **combinación de los resultados de las tres pruebas** que componen el juego para ofrecer un diagnóstico más completo.

La aplicación, diseñada para **personas mayores de 55 años**, se puede usar cómodamente desde casa. Incluye tres pruebas homologadas que evalúan diferentes aspectos de la cognición:

- Recuerdo: Un recorrido virtual por una ciudad que mide la memoria episódica.
- Rotor: Determina la memoria procedural a través de la coordinación ojo-mano.
- Semántica: Una prueba de asociación de ideas conocida en el ámbito científico como 'pirámides y palmeras'.

Una vez completadas las pruebas, la aplicación ofrece un resultado que indica si hay o no un riesgo de **deterioro cognitivo**. Aunque no es un **diagnóstico definitivo**, su fiabilidad es del 97 % y anima al usuario a acudir a un especialista si los resultados son positivos, brindando un informe que facilita la evaluación médica.

Colaboración y futuro

La idea original de 'The Mind Guardian' surgió de la tesis doctoral de la ingeniera Sonia Valladares, quien buscaba simplificar los tests clínicos a través de la gamificación sin perder rigor científico. Samsung se unió al proyecto para desarrollar la aplicación y aprovechar el potencial de la inteligencia artificial. Tanto Carlos Spuch como Luis Miguel Ballesteros destacaron el valor de esta herramienta para las asociaciones de familiares y la comunidad médica, ya que facilita el diagnóstico precoz y la evaluación del **deterioro cognitivo**, algo considerado "fundamental".

'The Mind Guardian' cuenta con el aval de sociedades científicas como la Sociedad Española de Neurología y la Sociedad Española de Psiquiatría y Salud Mental. La aplicación está disponible de **forma gratuita en Play Store y Galaxy Store**, optimizada para tablets con sistema operativo Android 10 o superior. A pesar de su éxito, los promotores del proyecto se mantienen ambiciosos, buscando no solo más descargas, sino también generar una conciencia social sobre la importancia de la **salud cognitiva** y la detección temprana del **deterioro cognitivo**.

Categorías [PORTADA](#) [TECNOLOGÍA](#) [INNOVACIÓN](#)

[LA NACION](#) > [Agencias](#)

Neurólogos advierten sobre el aumento de productos "milagro" sin validez médica dirigidos a personas con insomnio

Infosalus.- Neurólogos advierten sobre el aumento de productos "milagro" sin validez médica dirigido

14 de octubre de 2025 • 08:40

1'

LA NACION



Neurólogos advierten sobre el aumento de productos "milagro" sin validez médica dirigidos a personas



Inicio



Secciones



Foodit



Club LN



Ingresar



Longevity

TENDENCIAS / PSICOLOGÍA Y SALUD MENTAL / RELACIONES / MAMÁS Y PAPÁS / LONGEVITY



LONGEVITY

“Se ríen de sus despistes, no vienen a ser pacientes, sino a seguir siendo protagonistas de su vida”: un programa pionero para prevenir y acompañar el deterioro cognitivo

V +

Desde 2013, el programa de Refuerzo de la Memoria de la Fundació Catalunya La Pedrera ha acompañado a más de 22.000 personas con alzheimer, demencias o deterioro cognitivo en fases iniciales

Con 23 espacios activos en toda Cataluña, atiende hoy a más de 2.500 participantes y sus familias, y ha sido reconocido con el Premio Social Alzheimer 2024 de la Sociedad Española de Neurología (SEN)



la Fundació Pasqual Maragall y la Fundació ACE. (Cedida)



Evelyn López

14/10/2025 06:00

En el corazón del Eixample de Barcelona, en un centro nuevo y luminoso, la mañana arranca con energía entre los usuarios: ejercicios de fuerza, equilibrio, marcha y respiración, seguidos de estimulación cognitiva. Pero quienes acuden no se definen por su diagnóstico, sino por todo lo que aún pueden hacer, compartir y disfrutar.

En Cataluña, más de 44.000 personas viven con alzheimer —el 71 % son mujeres— y cada año se diagnostican cerca de 10.000 nuevos casos, según el Departament de Salut (2023). Si se suman las fases leves o moderadas de deterioro cognitivo, la cifra supera las 150.000 personas, en línea con la prevalencia española estimada por la Sociedad Española de Neurología (14–18 % de los mayores de 65 años). En el conjunto de España, más de 800.000 personas padecen alzheimer y cerca de dos millones presentan algún grado de afectación cognitiva, según el Observatorio alzheimer de la Fundació Pasqual Maragall.



Lee también



“Inaugura una nueva era de tratamientos biológicos contra el alzheimer que se pueden aplicar de forma sencilla”: el primer fármaco para esta demencia que se puede administrar en casa

ENRICO CASTROFLORI



“Un análisis de orina podría revelar el riesgo de desarrollar demencia décadas antes de que aparezcan los síntomas; a veces, las pistas sobre la salud futura del cerebro están en los lugares más inesperados”

HONG XU

Frente a esta realidad, la Fundació Catalunya La Pedrera ha impulsado un modelo pionero de prevención y acompañamiento frente al deterioro

Maragall y la Fundació ACE, el programa demuestra que la enfermedad no es solo pérdida, sino también oportunidad: la de seguir siendo uno mismo por mayor tiempo posible, acompañado y con dignidad.

Ángel, de 63 años, habla despacio, pero con una fuerza que desarma. Encontró esta fundación casi por casualidad cuando pasaba por delante con su mujer, entró y se quedó. “Al principio pensé que no era para mí, lo mío no era la memoria, era el cuerpo; pero aquí descubrí un lugar donde volver a sentirme útil, acompañado y vivo.”

“Aunque haya perdido facultades en mi cuerpo, he ganado otra manera de mirar la vida”

Ángel

Participante de 63 años



Hace cinco años, un ictus lo derrumbó de un día para otro. “Tenía 58 años, hacía deporte, corría... nadie esperaba que me pasara algo así.” Pero después de ducharse tras salir a correr, comenzó a tambalearse. “Notaba que no podía moverme, mi mujer y mi hijo reaccionaron rápido y llamaron a la ambulancia. Esa rapidez me salvó la vida.”

El diagnóstico fue brutal: un ictus muy grave en la carótida. Lo operaron de urgencia y lo mantuvieron un mes en coma. “Cuando desperté, la mitad de mi cuerpo había desaparecido.” Ocho meses en el Institut Guttmann le

Lee también

Pascual Sánchez-Juan, neurólogo: “A partir de los 27 años el cerebro empieza a empeorar; es un gran error pensar que la demencia es una enfermedad de ancianos, comienza en los jóvenes”

ÁNGELES GÓMEZ

Hoy sigue con secuelas: el brazo y la mano izquierda apenas responden, y no puede conducir porque su cerebro ignora ese lado del cuerpo. Pero su espíritu sigue entero. “Camino, nado, hago deporte como puedo, juego con mis nietos, que me piden fútbol y voleibol; para ellos, soy un referente, y eso me da vida.”

El ictus lo cambió para siempre. “Me hizo más sensible, más empático. Antes vivía con prisa: el trabajo, un buen coche, los viajes, y ahora valoro un paseo con mi mujer o un abrazo de mis hijos”. Perdió amigos, pero ganó nuevas personas que le devolvieron la fe. Ahora acompaña a otros pacientes como voluntario. “Les digo que se puede mejorar, que no todo se acaba; cuando los animo, me siento útil otra vez”. Sonríe, y remata con una calma que conmueve: “Me siento afortunado, aunque haya perdido facultades en mi cuerpo, he ganado otra manera de mirar la vida”.

Pacientes de uno de los centros donde la Fundació Catalunya la Pedrera lleva a cabo su programa, junto con la Fundació Pasqual Maragall y la Fundació ACE. (Cedida)

Cuando Marta Torras, directora del ámbito de Envejecimiento Digno de la Fundació Catalunya La Pedrera, habla de memoria lo hace con la autoridad de quien lleva más de una década en primera línea. “En 2013 vimos que las fases iniciales del alzheimer quedaban desatendidas: la familia recibía el

Cataluña, donde equipos de psicólogos, neuropsicólogos y fisioterapeuta acompañan cada caso de forma integral. Más de la mitad de los participantes llegan derivados de hospitales y CAPs. “Al principio costaba, pero ahora los médicos confían porque ven resultados”.

“Subvencionamos entre un 65 y un 70 %, nadie queda fuera por falta de recursos”

Marta Torras

Directora del ámbito de Envejecimiento Digno de la Fundació Catalunya La Pedrera

El programa se financia en gran parte gracias a la propia fundación. “Subvencionamos entre un 65 y un 70 %, nadie queda fuera por falta de recursos”. El reto, dice, es crecer: cada año se diagnostican más de 9.000 nuevos casos en Cataluña. “Queremos estar allí, acompañando desde el primer día, porque con prevención se puede ganar calidad de vida”.

Ignasi Graners lleva nueve años como fisioterapeuta en el centro del Eixample de esta fundación. Sus clases mezclan fuerza, equilibrio y respiración. “Usamos botellas de agua, aros, ejercicios por imitación... lo importante es que nadie quede al margen.” El movimiento es una medicina en sí misma: mejora la circulación, oxigena el cerebro, previene caídas y mantiene la autonomía. “La diferencia entre quien ha sido activo y quien no, se nota muchísimo”, asegura.

William Arias, médico funcional: “La deficiencia de vitamina B12 y ácido fólico puede afectar a tus neuronas y generar desde olvidos hasta confusiones o síntomas parecidos a una demencia”

ALEXANDRA ROIBA

Oriol Simó, entrenador personal de séniors: “Entrenar la fuerza no significa mover 100 kilos, hay que adaptarlo, pero es fundamental para mejorar la longevidad”

MARTA GAMBÍN

El desafío, dice, está en la diversidad de los grupos. “En una misma sesión hay personas fuertes y otras muy limitadas. La clave es que todos se sientan capaces, adaptamos cada ejercicio para que encuentren su ritmo. Lo bonito es ver cómo, poco a poco, cada movimiento se convierte en confianza”.

Laura tiene 72 años y una energía que desmiente su edad. Hace un tiempo empezó a notar que algo no iba bien: olvidaba dónde dejaba las cosas, necesitaba notas para recordar lo que debía hacer. “Yo, que siempre había tenido una memoria impecable, de repente me encontraba con vacíos”, explica.

“La clave es que todos se sientan capaces, adaptamos cada ejercicio para que encuentren su ritmo

Ignasi Graners
Fisioterapeuta

El diagnóstico fue claro: demencia, no alzheimer, pero sí una pérdida de memoria que debía vigilar. Lo asumió sin dramatismo. “Pensé que lo mejor era ponerme manos a la obra”. Un médico de su mutua le recomendó acudir a un centro de la entidad. “Me dijo: ‘Prueba, te irá bien.’ Y acertó. Desde el primer día me sentí acogida y tranquila”.

En el programa descubrió que todavía podía mejorar. “Antes veía la vida como una película borrosa; ahora distingo escenas, momentos, matices”. Ha recuperado fuerza gracias a la gimnasia, mantiene la mente despierta con ejercicios cognitivos y, sobre todo, ha encontrado un grupo humano que le

como prevención, como un espacio social donde cualquiera pudiera ejercitarse la memoria y sentirse acompañado.”

Lee también

“El teatro me ha ayudado a superar el peor momento de la enfermedad y ha favorecido mi autoestima”: un estudio pionero en España demuestra que subir al escenario alivia los síntomas del parkinson

EVA CARNERO

“Me parece una lástima que uno tenga que llegar a una situación de pérdida para poder acceder a un recurso tan valioso, estos programas deberían existir antes

Laura

Participante de 72 años

Laura ha sido activa toda su vida. Empezó a trabajar a los 15 años, y tras jubilarse siguió formándose, pintando, cultivando amistades. “Sigo con la misma idea: quiero estudiar, aunque sean cursos pequeños. Si pudiera, estudiaría medicina. Me encanta ayudar; siento que ellos mejoran y yo también”. A pesar del diagnóstico, se siente con ganas, con proyectos, con ilusión. “Y estoy convencida de que eso, la ilusión, es lo que realmente nos mantiene vivos”.

Francesc Gonzalo, coordinador del centro del Eixample, conoce cada detalle de la dinámica diaria. “Cuando llegan, la bienvenida ya forma parte de la terapia”, cuenta. Las jornadas se estructuran en tres bloques de 50 minutos: estimulación cognitiva, ejercicio físico y actividades creativas o expresivas. “Aquí nadie viene a escuchar, vienen a implicarse, a moverse, a seguir sintiéndose parte de algo”.



Pacientes de uno de los centros donde la Fundació Catalunya la Pedrera lleva a cabo su programa, junto con la Fundació Pasqual Maragall y la Fundació ACE. (Cedida)

Las familias también forman parte del proceso. Desde el primer día participan en grupos de apoyo mensuales, donde comparten experiencias y aprenden a convivir con la enfermedad. “Se reúnen con la psicóloga, hablan de lo que viven y se dan fuerza unos a otros”, explica Francesc. Su labor va más allá de coordinar: teje redes con hospitales y entidades del barrio, acompaña, escucha. “No me gusta hablar de vocación, esto es un trabajo. Pero es gratificante acompañar a las personas en este camino. Para mí, ahí está el valor”.

Laia Farràs, psicóloga del programa Refuerzo de la Memoria, es quien recibe a las nuevas incorporaciones. Su trabajo empieza con una conversación tranquila: explora su historia de vida, gustos y aficiones. “Así diseñamos actividades que les signifiquen algo. Si un grupo ama el cine, trabajamos la memoria con películas. Un día alguien pidió filosofía y pensé que no funcionaría... fue un éxito. Ahora todos quieren repetir”, sonríe.

Laia Farràs
Psicóloga del programa Refuerzo de la Memoria

Lee también

Pascual Sánchez-Juan, neurólogo: “A partir de los 27 años el cerebro empieza a empeorar; es un gran error pensar que la demencia es una enfermedad de ancianos, comienza en los jóvenes”

ÁNGELES GÓMEZ

Pablo Barrecheguren, bioquímico: “Alteraciones en el sueño pueden ser una primera señal de enfermedades neurodegenerativas; por eso no hay que asumir que todo es una consecuencia de la edad”

EVELYN LÓPEZ

Además de dinamizar las sesiones cognitivas, Laia acompaña a las familias en grupos de apoyo. “Muchas llegan perdidas, sin saber qué hacer tras el diagnóstico. Aquí encuentran herramientas, pero sobre todo compañía”. Lo que más la sorprende es el humor con el que muchos enfrentan la pérdida. “Se ríen de sus despistes, y eso aligera todo”. Aun así, reconoce momentos difíciles: “Cuando alguien es consciente de lo que olvida, duele. Pero estamos aquí, para que ese dolor se sienta acompañado”. Para ella, lo esencial es escucharlos. “No vienen a ser pacientes, vienen a seguir siendo protagonistas de su vida”.

Más que un programa: una manera de entender la vida

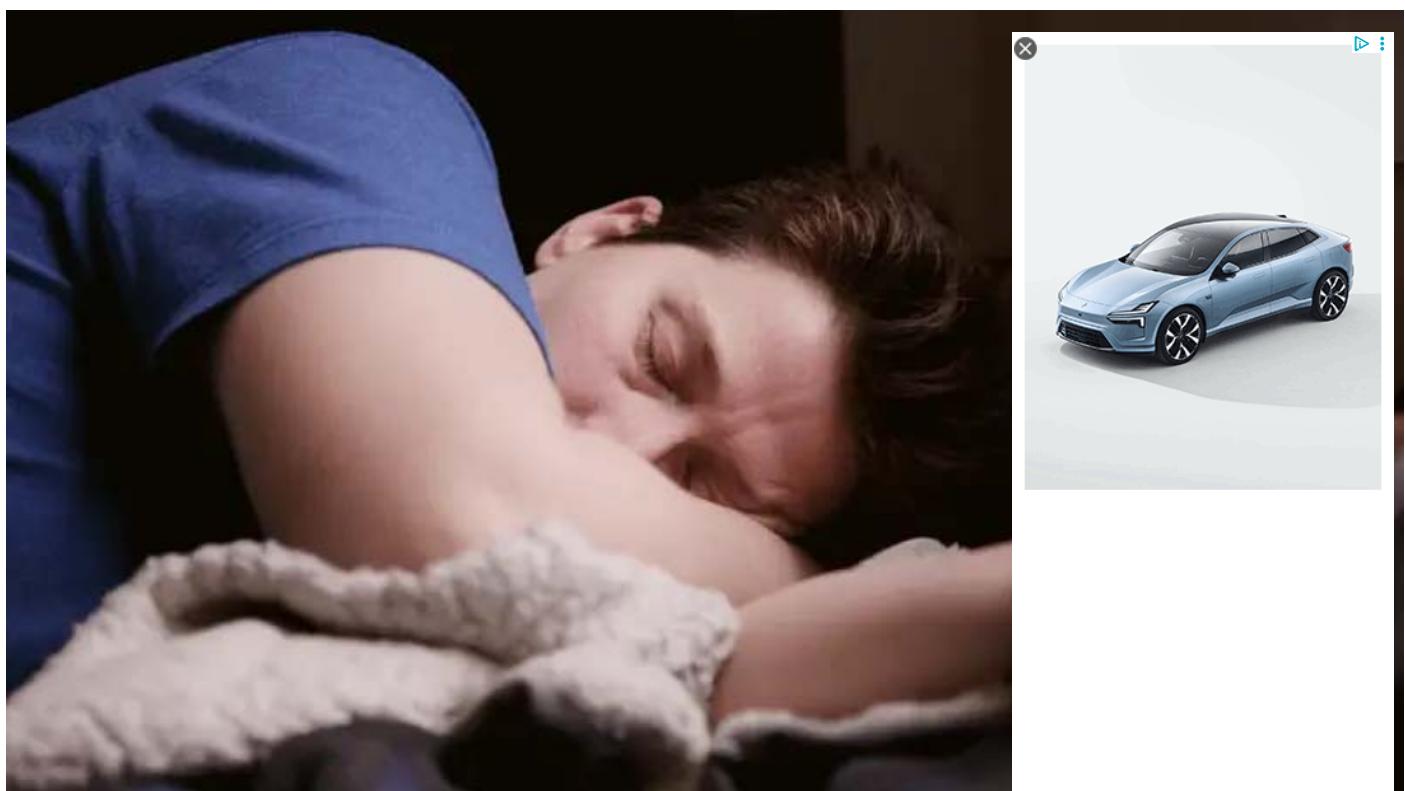
Cuando la sesión termina, algunos se quedan a comer un menú revisado por la dietista; otros se llevan su cena preparada, para no perder el hábito. Afuera, la ciudad sigue su curso, pero aquí dentro la vida se mide de otra forma: en ejercicios, en risas, en conversación, en movimiento. En gestos pequeños que devuelven grandeza.

Porque la vida continúa. Con apoyos, con memoria fragmentada, con alguna torpeza... pero continúa. Y lo hace sostenida por algo más poderoso que cualquier tratamiento: la ilusión. Los problemas de memoria en fases iniciales son uno de los grandes desafíos de nuestro tiempo. Pero también

PERJUDICIAL PARA LA SALUD /

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.



Hombre durmiendo | Sinc

SINC

Madrid

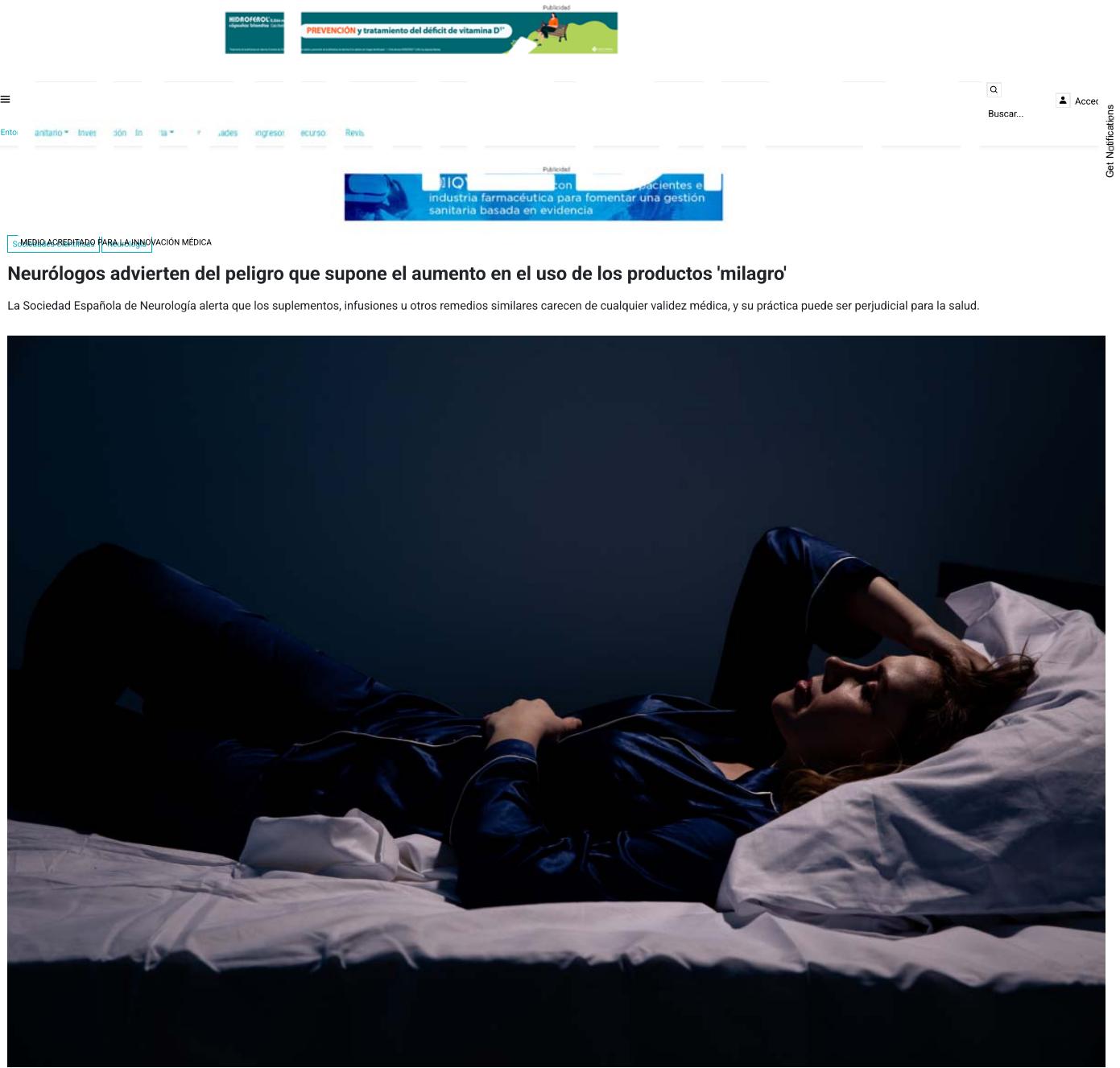
Publicado: 14 de octubre de 2025, 12:35



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.

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.


 A woman is sleeping peacefully in a bed, viewed from the side. She is wearing a dark blue pajama top and dark pants. The scene is set in a dark room, with the primary light source being the glow of her smartphone screen, which displays a news article about insomnia.

GUARDAR

Reproducir

14/10/2025

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 categorizadas 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, 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 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 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.

#insomnio #productos milagro #sen #neurología

Autor: IM Médico

Te recomendamos



3



El Nacional

Seguir

42.6K Seguidores



Un estudio revela que la ELA tiene un componente autoinmune y abre nuevas vías terapéuticas

Historia de Alba Solé Ingla • 1 semana(s) •

2 minutos de lectura



Un estudio revela que la ELA tiene un componente autoinmune y abre nuevas vías terapéuticas

La **Esclerosis Lateral Amiotrófica (ELA)** es una [enfermedad](#)

 Comentarios

neurodegenerativa grave que afecta principalmente a las neuronas motoras, las células responsables de controlar los músculos voluntarios. Esta degeneración provoca **parálisis progresiva y, finalmente, la muerte, con una esperanza de vida media de unos cuatro años** después del diagnóstico.



Publicidad

**CUPRA
Formentor...**

CUPRA

Aunque se han identificado **factores genéticos y ambientales que pueden influir en la progresión de la enfermedad**, la causa exacta sigue siendo desconocida. Durante años, los científicos habían observado la presencia de neuroinflamación y elevados niveles de células T en el cerebro de los pacientes, lo que sugirió que podría

Continuar leyendo

Contenido patrocinado



WowCoolRegalos

Estos son los 21 mejores regalos para este 2025

Patrocinado



Adeslas Salud

Adeslas: el mejor seguro en , precio único

Patrocinado

Comentarios



Puedes ganar MXN 37 287 000

Chance gratuita

La antigua marfilina
Patrocinado

54



Fitguru

Seguir

6.8K Seguidores



1



¿Cuántas horas duermes? Descubre tu riesgo de demencia

Historia de Gisselle Acevedo • 8 mes(es) •

3 minutos de lectura

El **sueño de calidad** es un pilar fundamental para la salud. Dormir bien es tan importante como mantener una dieta saludable o realizar **ejercicio físico** de forma regular. Numerosos estudios han demostrado que el descanso influye significativamente en la memoria, el aprendizaje y la salud cerebral a largo plazo. Un descanso inadecuado se ha relacionado con un mayor riesgo de obesidad, diabetes y mortalidad prematura. Además, cada vez hay más evidencia de que ciertos trastornos del sueño podrían aumentar la probabilidad de desarrollar enfermedades cerebrovasculares o incluso alzhéimer.



Patrocinado

Cada minuto
cuenta: actúa...

Oxfam Intermón

A esto se suma que la **Sociedad Española de Neurología (SEN)** estima que el 48 % de la población adulta y el 25 % de la infantil en España no disfrutan de un sueño de calidad, lo que convierte este problema en una preocupación creciente a nivel nacional. Un

Comentarios

publicado recientemente en *Pubmed* ha encontrado una estrecha relación entre la duración del sueño y la probabilidad de desarrollar

Continuar leyendo

Contenido patrocinado



humedades.com

La humedad que sube del suelo y destruye tu hogar sin que la veas.

Patrocinado



Derila

Quienes duermen de lado sufren dolor de hombros; pocos conocen este truco

Patrocinado



Más para ti

 Comentarios



El Nacional

Seguir

42.6K Seguidores



Epilepsia: romper mitos para ganar calidad de vida

8 h • 3 minutos de lectura



 Epilepsia: romper mitos para ganar calidad de vida

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. C  Comentarios

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



Publicidad

CUPRA
TERRAMAR...
CUPRA

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 los neurones. Estas crisis no siempre se

Continuar leyendo

Contenido patrocinado

Comentarios

notimérica / vida

Neurólogos advierten sobre el aumento de productos "milagro" si validez médica dirigidos a personas con insomnio



Inicio > enfermedades

ENFERMEDADES

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

By Ana Manterias — 14/10/2025

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.

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 insomnio es un trastorno complejo que debe ser valorado con una historia clínica completa, identificando factores desencadenantes y asociados y profundizando en sus causas, por lo que requiere siempre de un abordaje diagnóstico y terapéutico riguroso.

Solo la venta en farmacias de remedios para dormir sin receta supuso en el año 2022 unas ventas superiores a 130 millones de euros en España.

El insomnio es uno de los trastornos del sueño más frecuentes en la población. Se calcula que hasta un 15% de los adultos lo padece de forma crónica.

14 de octubre de 2025.- 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,



Opinando sin anestesia.es

ira

oo

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, 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 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 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.



Actualidad:

[Inicio](#)[Sobre nosotros](#)[Empresas amigas](#)[Contactar](#)

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

[Salud](#)

LA SOCIEDAD ESPAÑOLA DE NEUROLOGÍA ADVIERTE SOBRE EL CRECIENTE AUMENTO DE PRODUCTOS Y SERVICIOS SIN VALIDEZ MÉDICA DIRIGIDOS A PERSONAS CON INSOMNIO

Por [Redacción Revista Plural](#)

octubre 2025

 6
 0
 0

Último número
(114)



Últimos
artículos
publicados



0
veces compartido
6
visualizaciones

Suplementos, pastillas ‘naturales’, aerosoles, infusiones, almohadas, antifaces, dispositivos electrónicos, gafas, lámparas o incluso retiros de

octubre
2025
[LA](#)
[SOCIEDAD](#)
[ESPAÑOLA](#)
[DE](#)
[NEUROLOGÍA](#)
[ADVIERTE](#)
[SOBRE](#)
[EL](#)
[CREENCI](#)
[AUMENTO](#)
[DE](#)
[PRODUCTOS](#)
[Y](#)
[SERVICIOS](#)

Para seguir navegando, acepte nuestra política de privacidad

[Acepto](#)[Política de privacidad](#)

en el tratamiento del insomnio.

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 insomnio es un trastorno complejo que debe ser valorado con una historia clínica completa, identificando factores desencadenantes y asociados y profundizando en sus causas, por lo que requiere siempre de un abordaje diagnóstico y terapéutico riguroso.

Solo la venta en farmacias de remedios para dormir sin receta supuso en el año 2022 unas ventas superiores a 130 millones de euros en España.

El insomnio es uno de los trastornos del sueño más frecuentes en la población. Se calcula que hasta un 15% de los adultos lo padece de forma crónica.

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

MÉDICA
DIRIGIDOS
A
PERSONAS
CON
INSOMNIO

octubre
2025
LA
SALUD
MENTAL,
SEGUNDA
CAUSA
DE BAJA
POR
INCAPACIDA
TEMPORAL

octubre
2025
MULTIÓPTIC
SIGUE
REFORZAND
SU
COMPROMIS
EN EL
DÍA
MUNDIAL
DEL
CÁNCER
DE
MAMA
MEDIANTE
SU
COLABORAC
CON EL
GRUPO
GEICAM

octubre
2025
MERCADON/
INNOVA
CON
LAS
ALMENDRAS
TOSTADAS
CON
SAL

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, 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 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

ITV MÁS
ESTRICTA,
RECAMBIOS
MÁS
CAROS,
EL RETO
DE
MANTENER
LOS
COCHES
EN
CIRCULACIÓ

octubre
2025
EL
XXXIII
ENCUENTRO
DE
CENTROS
DE
ENSEÑANZA
DE ESIC
REÚNE
A LA
COMUNIDAD
EDUCATIVA
PARA
REFLEXIONA
SOBRE
EL
FUTURO
DE LA
EDUCACIÓN

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.

Tags: [#bienestar](#) [#Cuidados](#) [#Insomnio](#)
[#Servicio Española de Neurología](#)

Previo post

[LA SALUD MENTAL,
SEGUNDA CAUSA DE
BAJA POR INCAPACIDAD
TEMPORAL](#)

Portada (<https://www.saludadiario.es/>) »

Creciente aumento de productos 'milagro' sin validez científica contra el insomnio

PRODUCTOS DE MANTENIMIENTO PÚBLICA / PÚBLICA /

MILAGRO-DE-CRECIENTERECIENTE-

A SEN

SALUD PÚBLICA (HTTPS://WWW.SALUDADIARIO.ES/SALUD-PUBLICA/) ADVERTENCIA DE LA SEN
SIN- PRODUCTOS ALIMENTICIOS ALIMENTO-AUMENTO-

Creciente aumento de productos 'milagro' para la validez científica contra el insomnio

91102 MILORD DE- DE-

Suplementos, pastillas 'naturales', aerosoles, infusiones, almohadas, antifaces, dispositivos electrónicos, gafas, lámparas o incluso retiros de fin de semana: ninguno ha demostrado su eficacia en el tratamiento de este trastorno complejo que debe ser valorado con una historia clínica completa

INSOMNIO CONTRA- VALIDEZ- VALIDEZ-

S.A.D (HTTPS://WWW.SALUDADIARIO.ES/AUTOR/S-A-D/) 14 DE OCTUBRE DE 2025

[0 \(HTTPS://WWW.SALUDADIARIO.ES/SALUD-PUBLICA/CRECIENTE-AUMENTO-DE-PRODUCTOS-MILAGRO-SIN-VALIDEZ-CIENTIFICA-CONFERA-EL-SEGUNDO-ANIVERSARIO\)](https://www.saludadiario.es/salud-publica/creciente-aumento-de-productos-milagro-sin-VALIDEZ-CIENTIFICA-CONFERA-EL-SEGUNDO-ANIVERSARIO)

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

Aceptar

Denegar

Ver preferencias

Política de cookies (<https://www.saludadiario.es/politica-de-cookies/>)

[Política de Privacidad \(https://www.saludadiario.es/politica-de-privacidad/\)](https://www.saludadiario.es/politica-de-privacidad/)

[Aviso Legal \(https://www.saluddigital.es/aviso-legal/\)](https://www.saluddigital.es/aviso-legal/)

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 sólo 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.

En este contexto, la SEN (<https://www.sen.es/>), aclara que, aunque resulta positivo que aumente el interés por la importancia del sueño y por las medidas destinadas a ~~aliviarlo~~ mejorarlo, cada vez es más frecuente encontrar afirmaciones categóricas y propuestas que carecen de validez científica, ofreciendo en muchos casos soluciones falsas o sin ~~testigo~~ ~~científico~~ ~~+aumento+de+productos+~~ validez médica contra el insomnio.

En los últimos años el 52% se están utilizando 103 diferentes tipos de servicios y productos que se dirigen 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

Para ofrecer las mejores experiencias utilizaremos tecnologías como las cookies para almacenar y acceder a la información del dispositivo. El consentimiento de estas tecnologías nos permitirá procesar datos como el comportamiento de navegación o las **ALTAZAS** **130 millones de euros**.

Identificaciones únicas en este sitio. No consentir o retirar el consentimiento, puede afectar negativamente a ciertas características y funciones.

El 15% de los adultos afectados
pueden tener

BRUNNEN

El insomnio es un trastorno del sueño que **Aceptar** consiste en la dificultad para conciliar el

especialmente tenerlo a pesar de despertarse antes de lo deseado, o pesar de disponer de una

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

dificultades del sueño, más frecuentes en la población general. Se calcula que

desde trastornos del sueño más frecuentes en la población general. Se calcula que
Ver preferencias

hasta un 15% de los adultos lo padece de forma crónica, (<https://www.saludadiario.es/>)

profesionales (pH 4.0; dexametasona, corticosteroides, etc.) con impacto.

www.legislativa.gov.br | 125 | Plenário | 2021 | Plataforma de e-Service - Automatizada | Plenário | Aviso Legal | PÁGINA

significativo en la calidad de vida, en el rendimiento y que aumenta el riesgo de www.saludadiario.es/politica-de-cookies/ www.saludadiario.es/politica-de-privacidad/ www.saludadiario.es/aviso-legal/.

14/10/2025

desarrollar otras enfermedades como depresión, ansiedad, hipertensión arterial, diabetes.

[WWW.FACEBOOK.COM/WWW.LINKEDIN.COM/](https://www.facebook.com/www.linkedin.com/)

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.

insomnio/ **Trastorno complejo**

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 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 otras series 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.

Siempre bajo supervisión médica

Aceptar

“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

Denegar

Ver preferencias

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.

<https://www.facebook.com/www.linkedin.com/>

[SHARER.PHP?ENT/CWS/TEXT=CRECIEI](https://sharer.php?ent/cws/text=crecien)

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.

<https://www.facebook.com/www.linkedin.com/>

[SHARER.PHP?ENT/CWS/TEXT=CRECIEI](https://sharer.php?ent/cws/text=crecien)

[SHARER.PHP?ENT/CWS/TEXT=CRECIEI](https://sharer.php?ent/cws/text=crecien)

TAGS ➤ [INSOMNIO \(HTTPS://WWW.SALUDADIARIO.ES/TAG/INSOMNIO/\).](https://www.saludadiario.es/tag/insomnio/)

[SHARER.PHP?ENT/CWS/TEXT=CRECIEI](https://sharer.php?ent/cws/text=crecien)

[SEN \(HTTPS://WWW.SALUDADIARIO.ES/TAG/SEN/\)](https://www.saludadiario.es/tag/SEN/)

[SHARER.PHP?ENT/CWS/TEXT=CRECIEI](https://sharer.php?ent/cws/text=crecien)

[TRASTORNOS DEL SUEÑO \(HTTPS://WWW.SALUDADIARIO.ES/TAG/TRASTORNOS-DEL-SUENO/\)](https://www.saludadiario.es/tag/trastornos-del-sueno/)

[SHARER.PHP?ENT/CWS/TEXT=CRECIEI](https://sharer.php?ent/cws/text=crecien)

ANTERIOR NOTICIA

NO HAY NOTICIAS NUEVAS

[SHARER.PHP?ENT/CWS/TEXT=CRECIEI](https://sharer.php?ent/cws/text=crecien)

[Un nuevo modelo de embrión humano cultivado en laboratorio produce células sanguíneas \(https://www.saludadiario.es/investigacion/un-nuevo-modelo-de-embrión-humano-cultivado-en-laboratorio-produce-células-sanguíneas/\)](https://www.saludadiario.es/investigacion/un-nuevo-modelo-de-embrión-humano-cultivado-en-laboratorio-produce-células-sanguíneas/)

[SHARER.PHP?ENT/CWS/TEXT=CRECIEI](https://sharer.php?ent/cws/text=crecien)

[SHARER.PHP?ENT/CWS/TEXT=CRECIEI](https://sharer.php?ent/cws/text=crecien)

Contenidos relacionados

[SHARER.PHP?ENT/CWS/TEXT=CRECIEI](https://sharer.php?ent/cws/text=crecien)

[SHARER.PHP?ENT/CWS/TEXT=CRECIEI](https://sharer.php?ent/cws/text=crecien)

Gestionar el consentimiento de las cookies



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

Aceptar

Denegar

Ver preferencias



[Política de cookies \(https://www.saludadiario.es/politica-de-cookies/\)](https://www.saludadiario.es/politica-de-cookies/)

[Política de Privacidad \(https://www.saludadiario.es/politica-de-privacidad/\)](https://www.saludadiario.es/politica-de-privacidad/)

[Aviso Legal \(https://www.saludadiario.es/aviso-legal/\)](https://www.saludadiario.es/aviso-legal/)

[Menos del 50% de la población española duerme](https://www.saludadiario.es/politica-de-cookies/)

[Mas de 8 de cada 10 niños y adolescentes con](https://www.saludadiario.es/politica-de-privacidad/)

[Aviso Legal \(https://www.saludadiario.es/aviso-legal/\)](https://www.saludadiario.es/aviso-legal/)

Portada Etiquetas

Expertos recomiendan la vacuna contra la gripe a pacientes que han sufrido un ictus ante el riesgo de complicaciones



Agencias

Lunes, 13 de octubre de 2025, 18:31 h (CET)



Colabora: sanofi

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.

Así, la Fundación recuerda que investigaciones recientes han puesto de manifiesto que las personas que han sufrido un ictus tienen un 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.

Además, apunta que el ictus es la principal causa de discapacidad en adultos, y aunque una de cada dos personas que lo sufre no se recupera completamente, el 90 por ciento de los casos son prevenibles.

Lo más leído

1 [Lisandro Jose Macarrulla Martinez Felicita a Marileidy Paulino por su Oro en Atletismo](#)

2 [Escrupalia, la forma inteligente de acceder a tecnología reacondicionada y promover la economía circular](#)

3 [Almacenes Toledo refuerza su posicionamiento como referente en la distribución de moda infantil al por mayor](#)

4 [Social Media Pymes, la agencia que convierte el contenido en un motor de crecimiento digital](#)

5 [El Real Madrid, de los que mejor sobrevive al Mundial de Clubes](#)

Noticias relacionadas

Donemos una fértil unidad; entre contemplación y acción

Recogerse y acogerse es un níveo concentrado de bondad y pasión que precisamos como jamás, poner en acción, con reposición contemplativa. Sus efectos benignos y sus afectos generosos, es lo que verdaderamente nos alienta como sociedad y nos alimenta como espíritu andante, en este planeta por el que nos movemos y cohabitamos, hasta que la muerte nos abrace.

Un juzgado de Pontevedra condena a UFD del Grupo Naturgy por refacturaciones sobre fraudes falsos

El Juzgado Contencioso-Administrativo de Pontevedra ha anulado una factura de 15.600 € que pretendía cobrar la Distribuidora del grupo Naturgy alegando un "fraude eléctrico" que no ha podido demostrar en el juicio. En sentencia firme, UFD Distribución contra el recurso presentado ante la Resolución de la Xunta de Galicia, que daba la razón al titular del contrato de suministro y consideraba nula la refacturación practicada por alegar un 'fraude eléctrico' en el contador de electricidad.

Epístola a un anciano

Sí, me refiero a ti. A ese que de vez en cuando va a recoger a sus nietos al cole. A esos que están sentados en un banco de un jardín e incluso a los que están echando una partidita de dominó, esperando matar al contrario esos seis dobles que están a la expectativa, mirando de reojo al rival para que no le asesinen esa ficha adversa que todos no sabemos dónde meter cuando nos hunde la suerte en el reparto de fichas. A

RECOMENDACIONES CLAVE PARA LA PREVENCIÓN

Entre las principales recomendaciones de la campaña se encuentran el control de factores de riesgo, la adopción de hábitos de vida saludables, medidas de higiene personal y, sobre todo, la vacunación anual contra la gripe. La vacuna se presenta como la medida más efectiva para prevenir complicaciones graves en pacientes que han sufrido un ictus.

En este sentido, la campaña 'Vacúñate y Evita Riesgos' un año más se articula a través de una serie de recursos visuales que incluyen cinco imágenes claves sobre la importancia de la vacunación. Además, se ha desarrollado una sexta imagen destinada a la identificación rápida de los síntomas de ictus, así como un vídeo en diferentes formatos que resume de manera visual y accesible toda la información.

Los recursos estarán accesibles a través de los diversos canales de comunicación de la Fundación, lo que permitirá alcanzar a un público más extenso y fomentar una mayor concienciación. Además, la campaña contará con una estrategia de difusión en redes sociales, que incluirá la publicación de un nuevo vídeo diseñado para captar la atención de audiencias digitales y reforzar el mensaje de sensibilización en estas plataformas.

La Fundación recalca que la vacunación contra la gripe es segura y altamente recomendada para los pacientes con ictus, independientemente de su edad. En este punto, recuerda que la Organización Mundial de la Salud (OMS) y la Sociedad Española de Neurología (SEN) subrayan la necesidad de que todos los afectados reciban esta vacuna de manera anual para reducir el riesgo de complicaciones graves.

"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", finaliza la Fundación.

TE RECOMENDAMOS



Gama EBRO PHEV

Conduce tu EBRO Híbrido Enchufable.



¡Ven a Sanitas!

Más de 58.000 profesionales al servicio de tu salud por 34,90€/mes.

Portada Etiquetas

Neurólogos advierten sobre el aumento de productos "milagro" sin validez médica dirigidos a personas con insomnio



Agencias

Martes, 14 de octubre de 2025, 13:10 h (CET)

El Grupo de Estudio de Trastornos de la Vigilia y Sueño de la Sociedad Española de Neurología (SEN) ha advertido sobre el aumento de productos y servicios "milagro" sin validez médica y dirigidos a personas con insomnio, lo que supone no solo un gasto económico "importante" para el paciente, sino que también puede ser perjudicial para su salud.

Además de generar frustración en el propio paciente al no obtener los resultados esperados, también se retrasa la búsqueda de ayuda médica adecuada, lo que favorece 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", ha declarado la coordinadora del grupo, la doctora Celia García Malo.

Entre estos productos destacan suplementos y pastillas que se presentan como "naturales", aerosoles o infusiones milagro, 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.

Además, ha detallado que los últimos datos disponibles muestran como 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.

"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", ha agregado la especialista.

El insomnio afecta hasta a un 15 por ciento de los adultos españoles de forma crónica, lo que impacta en su calidad de vida, en el rendimiento laboral y aumenta el riesgo de desarrollar otras enfermedades como la depresión, la ansiedad, la hipertensión arterial o la diabetes.

Lo más leído

1 [Lisandro Jose Macarrulla Martinez Felicita a Marileidy Paulino por su Oro en Atletismo](#)

2 [Escrupalia, la forma inteligente de acceder a tecnología reacondicionada y promover la economía circular](#)

3 [Social Media Pymes, la agencia que convierte el contenido en un motor de crecimiento digital](#)

4 [Almacenes Toledo refuerza su posicionamiento como referente en la distribución de moda infantil al por mayor](#)

5 [El Real Madrid, de los que mejor sobrevive al Mundial de Clubes](#)

Noticias relacionadas

[Donemos una fértil unidad; entre contemplación y acción](#)

Recogerse y acogerse es un névo concentrado de bondad y pasión que precisamos como jamás, poner en acción, con reposición contemplativa. Sus efectos



Lo Último

Tú Decides: temas debate

El Tiempo

Chile

Te Puede Servir

Deportes

Pol

Te Puede Servir

¿Por qué despiertas en mitad de la noche?: Revisa AQUÍ qué hacer



14 de Octubre de 2025 – 02:54 hrs.

T13

[facebook](#) [twitter](#) [whatsapp](#)

Despertar frecuentemente a la misma hora o padecer insomnio prolongado puede ser señal de trastornos del sueño.

Señal T13 En Vivo

Conoce más

Despertar en plena madrugada puede ser una experiencia frustrante y frecuente para muchas personas. No sólo altera el descanso profundo, sino que también puede afectar el humor, el rendimiento y la salud general. Podría ser un trastorno del sueño.

Si alguna vez te has preguntado "**¿Por qué me despierto a esa hora?**", aquí tienes respuestas útiles y algunas recomendaciones, entregadas por Celia García, coordinadora del Grupo de Estudio de Trastornos de la Vigilia y Sueño de la Sociedad Española de Neurología (SEN), que conversó con el sitio **Cuídate Plus**.



Los momentos clave del sueño

Durante el ciclo de sueño, el cuerpo atraviesa distintas etapas (sueño ligero, profundo y REM). **Despertar a mitad de la noche suele ocurrir durante las fases de transición**, donde el organismo es más sensible a estímulos externos: ruidos leves, cambios de temperatura, luz, o estímulos internos como el hambre o la necesidad de ir al baño.

Factores comunes que interrumpen este descanso incluyen:

- Estrés o ansiedad acumulada
- Problemas digestivos o hambre nocturna
- Dolor o malestar físico
- Ambiente de descanso inadecuado (ruido, luz, temperatura)
- Consumo de cafeína, alcohol o pantalla antes de dormir

Cómo recuperar el sueño y mejorar la calidad del descanso

No te quedes en la cama dando vueltas: si no logras dormirte en 15 a 20 minutos, levántate, haz una actividad tranquila, y vuelve cuando sientas sueño.

Respira y relaja la mente: técnicas de respiración profunda, meditación guiada o música suave pueden ayudar a calmar la mente.

Freepik – Posible trastorno del sueño: Revisa AQUÍ qué hacer | T13

Evita mirar el reloj: mantenerse pendiente de la hora genera ansiedad.

Establece rutina constante: ir a dormir y despertar a la misma hora ayuda al ritmo circadiano.

Cuida tu alimentación y la ingesta de líquidos: evitar comidas pesadas y exceso de líquidos antes de dormir.

Un posible trastorno del sueño

Despertar frecuentemente a la misma hora o padecer insomnio prolongado puede ser señal de trastornos del sueño: apnea, síndrome de piernas inquietas, trastornos del ritmo circadiano, entre otros. **En esos casos, se recomienda consultar un especialista.**

Síguenos en  Google News

ETIQUETAS DE ESTA NOTA

[TRASTORNO DEL SUEÑO](#) [SALUD](#) [RECOMENDACIONES](#) [BIENESTAR](#) [DORMIR](#)

NACIONAL (<https://www.vigoalminuto.com/categoría/nacional/>)

Los neurólogos avisan: los productos "milagro" para dormir no funcionan y pueden empeorar el insomnio

Almohadas inventadas, spray o infusión: la Sociedad Española de Neurología alerta del engaño de un mercado sin base científica

04/10/2025 | <https://www.vigoalminuto.com/autor/sofern/> | 04/10/2025 | <https://www.vigoalminuto.com/2025/10/14/los-neurologos-avisan-los-productos-milagro-para-dormir-no-funcionan-y-pueden-empeorar-el-insomnio/>



(/#x) ((/#facebook) ((/#whatsapp) ((/#linkedin)
<https://www.addtoany.com/share#url=https%3A%2F%2Fwww.vigoalminuto.com%2F2025%2F10%2F14%2Flos-neurologos-avisan-los-productos-milagro-para-dormir-no-funcionan-y-pueden-empeorar-el-insomnio%2F&title=Los%20neur%23B3logos%20avisan%3A%20los%20productos%20%2E%20%80%9Cmilagro%2E%20%9D%20para%20dormir%20no%20funcionan%20y%20pueden%20empeorar%20el%20insomnio>

Dormir bien se ha convertido hoy en un lujo, y muchos buscan soluciones rápidas para lograrlo. En los farmacos, los remedios y hasta en los enunciados de derechos pacientes "insomnio", spray, lámparas de cuarzo o almohadas con tecnología incorporada que prometen ocultar con el insomnio. Pero, según la [Sociedad Española de Neurología \(SEN\)](https://www.seneca.es/reporte-de-neurologia-2019/) (<https://www.seneca.es/>), ninguno de ellos funciona.

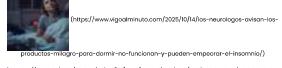
"El insomnio es un trastorno médico complejo. No se soluciona con trucos o productos milagrosos", advierte la neuróloga Celia García Mata, coordinadora del grupo de estudio de Trastornos del Sueño.

El problema no es solo el dinero que se gasta: el mercado supera los 100 millones de euros al año, sino que estos remedios retrasan el diagnóstico y pueden agravar el insomnio, generando más fatiga y ansiedad en quienes lo tienen.

Un problema real que afecta a millones de personas

El insomnio es solo "dormir mal": se trata de la dificultad para conciliar y mantener el sueño, o la desaparición de ambos períodos, incluso cuando hay tiempo y condiciones para dormir. En España, hasta un 15% de los adultos lo padecen de forma crónica, y sus efectos van mucho más allá de la noche: cansancio, irritabilidad, falta de concentración e incluso riesgo de depresión o hipertensión.

Otras noticias



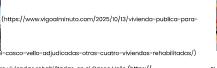
<https://www.vigoalminuto.com/2025/10/14/los-neurologos-avisan-los-productos-milagro-para-dormir-no-funcionan-y-pueden-empeorar-el-insomnio/>



<https://www.vigoalminuto.com/2025/10/13/cabalier-carga-contra-la-xunta-invierte-300-millones-en-la-sanidad-de-coruña-y-quiere-que-consuman-se-vaya-de-vigo/>



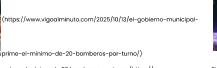
<https://www.vigoalminuto.com/2025/10/13/vivendo-publico-poco-mal-que-otro-cuarto-vivendas-rebajadas-en-el-casco-vello/>



<https://www.vigoalminuto.com/2025/10/13/el-gobierno-municipal-suprime-el-minimo-de-20-bomberos-por-turno/>



<https://www.vigoalminuto.com/2025/10/13/el-concello-realiza-200-mediciones-del-ruido-in-situ-durante-la-novidad/>



<https://www.vigoalminuto.com/2025/10/13/el-concello-realiza-200-mediciones-del-ruido-in-situ-durante-la-novidad/>

La solución pasa por un tratamiento serio, no moda

La buena noticia es que el insomnio se puede tratar. La terapia cognitivo-conductual (TCC) es el método más eficaz, según la evidencia científica. No se trata de simples consejos para dormir mejor, sino de una terapia personalizada que ayuda a reducir el sueño y romper los hábitos que lo alteran.

En algunos casos, puede combinarla con medicación bajo control médico, pero los neurólogos instan en que no hay mejor: cada caso debe estudiarse a fondo. "El insomnio no se cura con una aplicación, hay que entender sus causas y tratarlas con rigor", subraya Aida Fernández Arce, secretaria del grupo de estudio de la SEN.

Los gallegos combatimos el insomnio con la tele, plantas medicinales, un libro o el sexo (<https://www.vigoalminuto.com/2025/10/29/los-gallegos-combatimos-el-insomnio-con-la-te-plantas-medicinales-un-libro-o-el-sexo/>)

Desafío de los "milagros"

Desde la SEN piden prudencia y sentido crítico. "Dormir bien es salud, y no hay formulas milagrosas. Si el insomnio se alarga más de tres semanas, hay que pedir ayuda médica", concluyen. porque el descanso no se compra, se recupera con diagnóstico, tratamiento y paciencia.

c. Añover

Cabalíer carga contra la Xunta: "invierte 300 millones en la sanidad de Coruña y quiere que consuman se vaya de Vigo"

<https://www.vigoalminuto.com/2025/10/13/cabalier-carga-contra-la-xunta-invierte-300-millones-en-la-sanidad-de-coruña-y-quiere-que-consuman-se-vaya-de-vigo/>

Te podría interesar

NACIONAL (<https://www.vigoalminuto.com/categoría/nacional/>)

<https://www.vigoalminuto.com/2025/10/03/red-electrica-no-descarta-otro-apagón/>

Red Eléctrica no descarta otro apagón (<https://www.vigoalminuto.com/2025/10/03/red-electrica-no-descarta-otro-apagón/>)

04/10/2025 | <https://www.vigoalminuto.com/autor/sofern/> | 04/10/2025 | <https://www.vigoalminuto.com/2025/10/03/red-electrica-no-descarta-otro-apagón/>

Ha detectado "variaciones bruscas de tensión" y está tomando medidas urgentes

LEA MÁS (<https://www.vigoalminuto.com/2025/10/03/red-electrica-no-descarta-otro-apagón/>)

NACIONAL (<https://www.vigoalminuto.com/categoría/nacional/>)

<https://www.vigoalminuto.com/2025/10/03/el-vinculo-emocional-con-perros-y-gatos-favorece-la-mejor-del-bienestar-psicologico/>

El vínculo emocional con perros y gatos favorece la mejor del bienestar psicológico (<https://www.vigoalminuto.com/2025/10/03/el-vinculo-emocional-con-perros-y-gatos-favorece-la-mejor-del-bienestar-psicologico/>)

04/10/2025 | <https://www.vigoalminuto.com/autor/sofern/> | 04/10/2025 | <https://www.vigoalminuto.com/2025/10/03/el-vinculo-emocional-con-perros-y-gatos-favorece-la-mejor-del-bienestar-psicologico/>

Aumenta el sentido de la responsabilidad y contribuye a sentirse acompañado

NACIONAL (<https://www.vigoalminuto.com/categoría/nacional/>)

<https://www.vigoalminuto.com/2025/09/23/el-gobierno-aprueba-el-uso-medical-del-cannabis/>

El Gobierno aprueba el uso medicinal del cannabis (<https://www.vigoalminuto.com/2025/09/23/el-gobierno-aprueba-el-uso-medical-del-cannabis/>)

04/10/2025 | <https://www.vigoalminuto.com/autor/sofern/> | 04/10/2025 | <https://www.vigoalminuto.com/2025/09/23/el-gobierno-aprueba-el-uso-medical-del-cannabis/>

Para cosas en las que los tratamientos convencionales no sirven

LEA MÁS (<https://www.vigoalminuto.com/2025/09/23/el-gobierno-aprueba-el-uso-medical-del-cannabis/>)

NACIONAL (<https://www.vigoalminuto.com/categoría/nacional/>)

<https://www.vigoalminuto.com/2025/09/23/alerta-de-un-erro-en-la-aplicacion-de-control-de-glucosa/>

Alerta de un error en la aplicación de control de glucosa (<https://www.vigoalminuto.com/2025/09/23/alerta-de-un-erro-en-la-aplicacion-de-control-de-glucosa/>)

04/10/2025 | <https://www.vigoalminuto.com/autor/sofern/> | 04/10/2025 | <https://www.vigoalminuto.com/2025/09/23/alerta-de-un-erro-en-la-aplicacion-de-control-de-glucosa/>

En las versiones 11.2 y 11.0 de la App de monitorización de glucosa Dexcom 09 para iOS

NACIONAL (<https://www.vigoalminuto.com/categoría/nacional/>)

<https://www.vigoalminuto.com/2025/09/23/el-vinculo-emocional-con-perros-y-gatos-favorece-la-mejor-del-bienestar-psicologico/>

El vínculo emocional con perros y gatos favorece la mejor del bienestar psicológico (<https://www.vigoalminuto.com/2025/09/23/el-vinculo-emocional-con-perros-y-gatos-favorece-la-mejor-del-bienestar-psicologico/>)

04/10/2025 | <https://www.vigoalminuto.com/autor/sofern/> | 04/10/2025 | <https://www.vigoalminuto.com/2025/09/23/el-vinculo-emocional-con-perros-y-gatos-favorece-la-mejor-del-bienestar-psicologico/>

Aumenta el sentido de la responsabilidad y contribuye a sentirse acompañado