

65YMÁS.COM

CUÍDATE +

Los ejercicios que mejoran la movilidad en el párkinson

Ayudan a detener el progreso de la enfermedad y alivian muchos de los síntomas



Las últimas cifras que nos hablan de la **enfermedad de Párkinson** nos recuerdan el gran impacto familiar, social y sanitario de la enfermedad. La Sociedad Española de Neurología (SEN) documenta: "Es una enfermedad neurodegenerativa y crónica que afecta en nuestro país a unas **120.000-150.000 personas**. Se trata de la segunda patología neurodegenerativa más frecuente, después de la **enfermedad de Alzheimer**. El párkinson también es, tras el alzhéimer, el segundo diagnóstico neurológico más frecuente entre los mayores de 65 años. Y es que el 2% de los mayores de 65 años y 4% de los mayores de 85 años también la padecen. No obstante, no es exclusiva de personas mayores: el 15% de los pacientes no superan los 50 años y también se pueden encontrar casos en los que la enfermedad





Fue a principios de la década del 2000, cuando la ciencia empezó a demostrar por primera vez que **el ejercicio puede ayudar a aliviar los temblores comunes en la enfermedad de Parkinson.**

Víctor García Fonseca, fisioterapeuta del **Health Center Quirónprevención**, constata esta afirmación: "Hay innumerables estudios que evidencian los beneficios de **ejercicio físico** en el párkinson, tanto para detener el progreso de la enfermedad como para mejorar la sintomatología que cursa".

Programa personalizado

Como recuerda García Fonseca, "evidentemente hay que adaptar el ejercicio a cada caso, haciendo una valoración previa para pautar un programa de ejercicio personalizado".

Es importante, no obstante, si estás pensando en iniciar actividades de ejercicio físico, que planifiques adecuadamente su realización y será necesaria una evaluación por parte de un profesional con experiencia en la incorporación del ejercicio en la enfermedad. La planificación de una rutina deportiva, si es posible, debería ser supervisada por un especialista, un fisioterapeuta, un especialista en preparación física e incluso un terapeuta ocupacional.

¿Qué tipo de ejercicio hacer?

Se debe tener en cuenta que el párkinson "cursa con múltiples síntomas", reconoce el fisioterapeuta.

- Los motores son los más conocidos. **Tremor**, lentitud y rigidez corporal son de los más característicos.

limitantes. Estamos hablando de dolor, **fatiga** o trastornos del sueño.

El ejercicio, por tanto, debe "ser de fuerza de bajo impacto y encaminado a la mejora del tono muscular, la deambulación y el equilibrio", enfatiza el especialista.



Defiende también que "se ha demostrado que no solamente el ejercicio puede detener el progreso de la enfermedad, sino que además puede mejorar muchos de los síntomas. **El ejercicio puede hacer que las AVD (actividades de la vida diaria) se realicen con mayor destreza y con más seguridad**".

Además, recuerda que "para reducir los síntomas motores hay ejercicios encaminados a la **reeducación de la marcha** y otras actividades que mejoren la movilidad y la coordinación como pueden ser **ejercicios de facilitación neuromuscular, estiramientos y movilizaciones articulares activas y pasivas**".

En cuanto a los síntomas no motores, "se deben practicar ejercicios de **carácter cognitivo**, que también ayudan a mejorar el estado de los pacientes con parkinson", insiste García Fonseca,



"en principio por la mañana, que es cuando el organismo está mejor preparado para la actividad física. Además, estos pacientes suelen acumular fatiga a lo largo del día".

Barrera a derribar

Para el especialista de Health Center Quirónprevención "el problema es que una barrera importante es el **desconocimiento del tipo de ejercicio que deben realizar** Además, existen otras barreras como son la inseguridad o la falta de fuerza a la hora de hacerlos de manera que muchas veces se abandona la práctica del ejercicio. Por eso es muy importante la **supervisión y el refuerzo del trabajo** que hacen estos pacientes".

Así, "y en función del grado de afectación del paciente, es recomendable seguir unas **pautas de seguridad**, como son tener algún supervisor para controlar la ejecución del trabajo físico y no exceder el tiempo recomendado de trabajo, ya que la fatiga extrema puede ser contraproducente", apostilla el experto.

Sobre el autor:



Patricia Matey

Licenciada en Ciencias de la Información (Universidad Complutense de Madrid. 1986-1991), es periodista especializada en información de salud, medicina y biociencia desde hace 33 años. Durante todo este tiempo ha desarrollado su profesión primero en el **suplemento SALUD de EL MUNDO** (22 años), luego como coordinadora de los portales digitales Psiquiatría Infantil y Sexualidad en el mismo diario. Ha colaborado en distintos medios como **El País, La Joya, la revista LVR, Muy Interesante, Cambio 16, Indagando TV o El Confidencial**. En



premios de periodismo de la Sociedad Española de Oncología Médica, premio Boehringer-Ingelheim, premio de la Asociación Española de Derecho Farmacéutico, premio Salud de la Mujer, premio de Comunicación del Colegio Oficial de Psicólogos de Madrid o Premio de Periodismo de Pfizer. Actualmente es la responsable de la sección Cuidate+ sobre longevidad saludable de 65YMÁS.
[... saber más sobre el autor](#)

Relacionados

El deporte regular puede frenar la neurodegeneración en el parkinson

El programa de ejercicio que beneficia a los enfermos de parkinson

Así ha recuperado un paciente con parkinson su vida normal con la estimulación craneal profunda

Etiquetas NEUROLOGÍA

MEDICINA PREVENTIVA

ESCRIBE TU COMENTARIO AQUÍ



SOCIEDAD

Una de cada diez personas sufre soledad persistente, la enfermedad del que nadie habla

OPINIÓN

Auditoría de la Seguridad Social: obligación legal irrenunciable
PAQUI LÓPEZ (PORTAVOZ COESE)



Qué pasa en tu cuerpo si duermes meno...

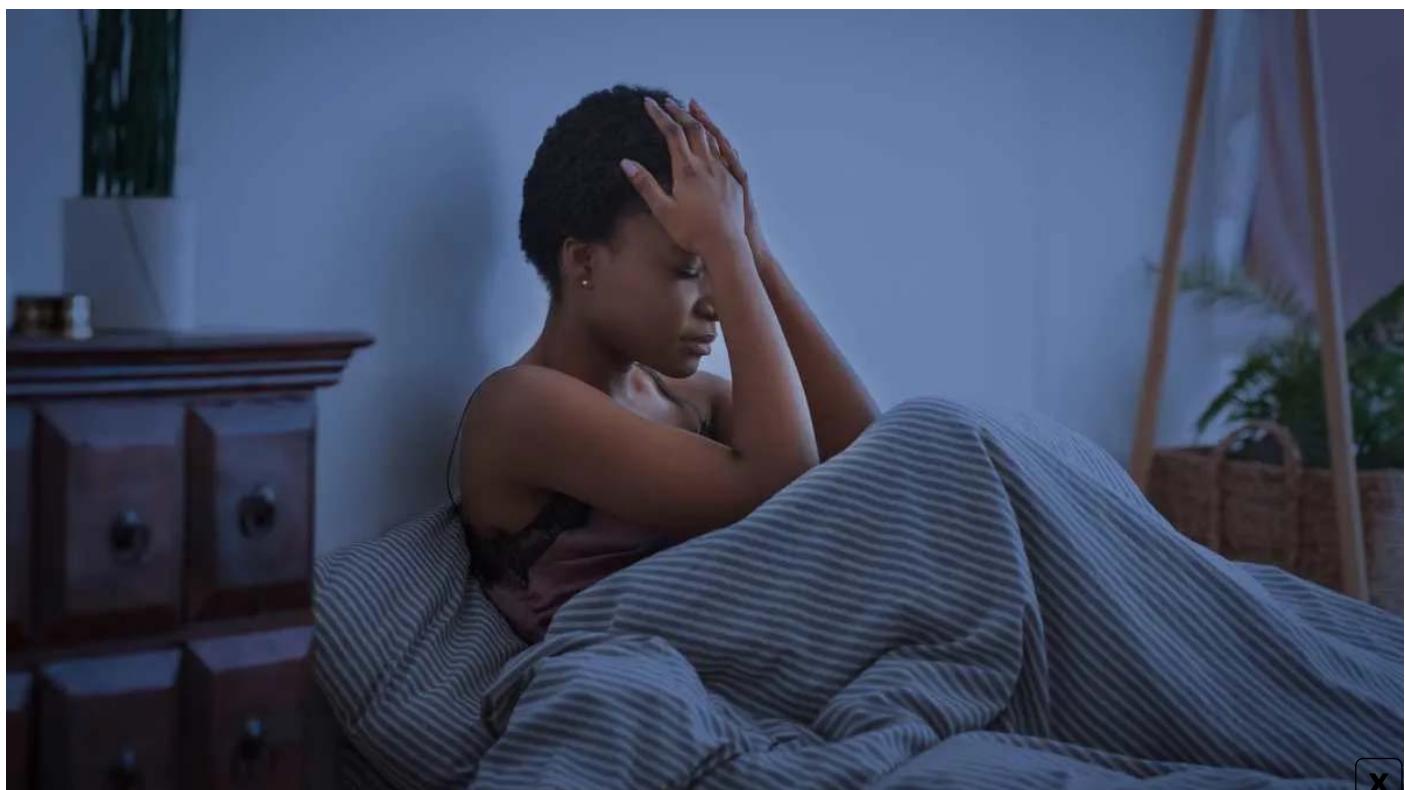
Qué pasa en tu cuerpo si duermes menos de 7 horas al día

Bienestar

Fact Checked

Dormir menos de siete horas por la noche afecta de manera negativa a varios órganos y sistemas. Con el paso del tiempo, el riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares o metabólicas aumenta.

Actualizado a: Jueves, 23 Octubre, 2025 17:52:34 CEST



La falta crónica de sueño se asocia a una mayor probabilidad de desarrollar enfermedad coronaria e ictus. (Foto:

X



Qué pasa en tu cuerpo si duermes meno...

Mira que los expertos insisten, pero nada. **Los adultos deben dormir entre siete y nueve horas diarias** y, sin embargo, **el 54% de ellos le dedica menos tiempo al sueño**, según la Sociedad Española de Neurología (SEN). “¿Y tan grave es dormir entre cinco o seis horas?”, se preguntarán muchos. Pues si no forman parte del 5% de la población que para la que sí es suficiente ese tiempo para encontrarse bien y descansada, **la respuesta es sí, puede ser bastante grave.**

“Si nuestro **sueño** no tiene una duración adecuada, se verá afectada nuestra salud. A corto plazo, experimentaremos **problemas de capacidad de atención, de productividad y, la sensación de sentirnos cansados y somnolientos durante el día**, también hará que estemos más irritable y con peor estado de ánimo”, advierte **Celia García Malo**, coordinadora del Grupo de Estudio de Trastornos de la Vigilia y Sueño de la Sociedad Española de Neurología (SEN). La experta añade que **el sueño insuficiente también supone un mayor riesgo de accidentes laborales y de circulación**: “Se estima que está detrás del 30% de los accidentes de tráfico en España”.

Por su parte, **Rybel Wix**, miembro del grupo de Insomnio de la Sociedad Española del Sueño (SES) señala que, a largo plazo, dormir menos de siete horas “está firmemente relacionado con un **mayor riesgo de enfermedades cardiovasculares** (hipertensión, infarto, ictus), trastornos metabólicos (obesidad, diabetes tipo 2), **depresión, ansiedad**, envejecimiento acelerado y mayor mortalidad general”.

¿Cómo afecta dormir poco al corazón?

A nivel cardiovascular, la falta crónica de sueño se asocia a **hipertensión**, mayores niveles de inflamación, arritmias y, con el tiempo, a una mayor probabilidad de desarrollar enfermedad coronaria e **ictus**.

“El **insomnio** aumenta de forma independiente el riesgo de desarrollar cardiopatía isquémica, insuficiencia cardíaca, fibrilación auricular, hipertensión y accidente cerebrovascular”, afirma Wix. En concreto, continúa la experta, “el insomnio incrementa el tono simpático, lo que resulta en un aumento sostenido de la presión arterial y frecuencia cardíaca nocturna. **Eleva los niveles de cortisol y otros marcadores de estrés**, alterando la función endotelial y promoviendo inflamación crónica de bajo grado”.

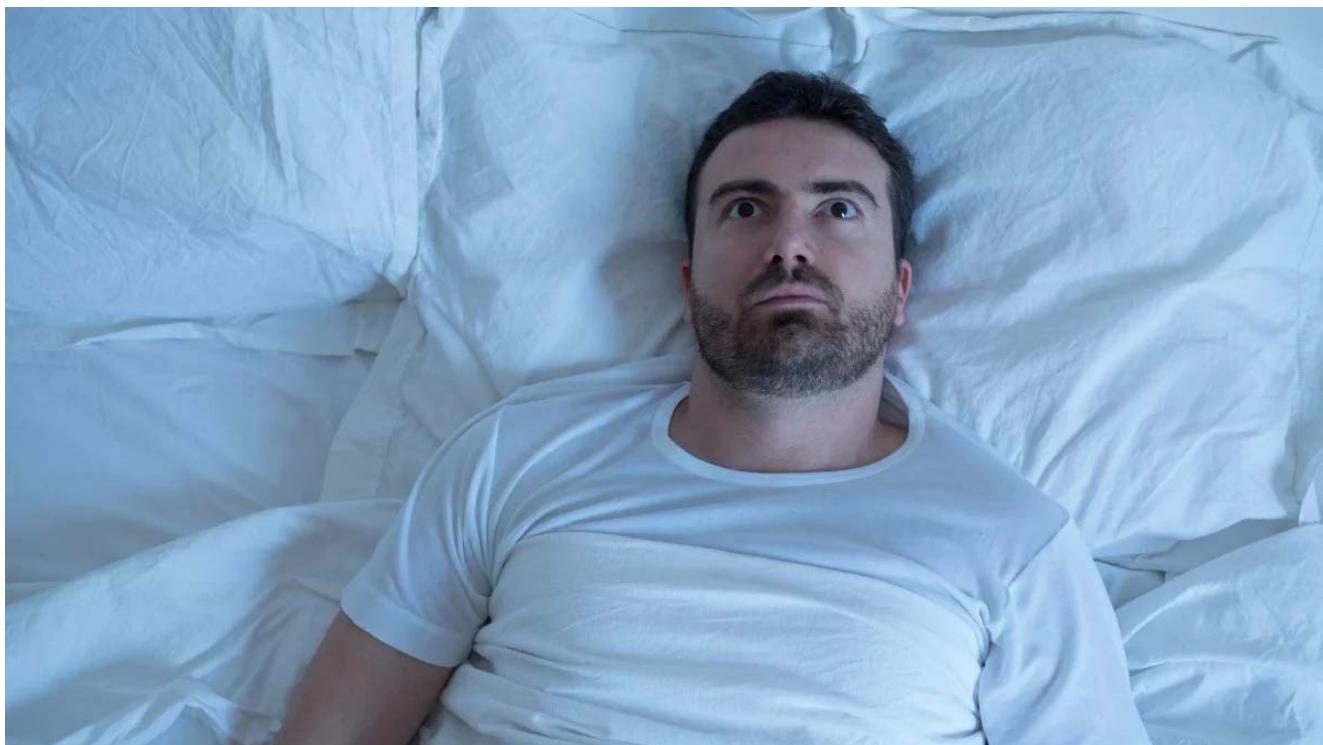
PUBLICIDAD

X



Qué pasa en tu cuerpo si duermes meno...

Así pues, las personas con insomnio presentan hasta **un 69% más riesgo de infarto de miocardio a lo largo de su vida**, siendo este especialmente alto en mujeres y en personas con diabetes o **factores de riesgo previos**. Además, “el déficit de sueño también aumenta la probabilidad de ictus, con estudios mostrando **un riesgo relativo superior al 50% en personas con insomnio crónico**”, subraya la especialista.



Las personas con insomnio presentan hasta un 69% más riesgo de infarto de miocardio. (Foto: Shutterstock)

¿Qué consecuencias tiene en el metabolismo?

El gasto energético nocturno aumenta con el sueño insuficiente, entrando las células más activas (como las neuronas) en un estado que compromete algunas funciones por esa falta de energía. En este sentido, “**el déficit de sueño favorece la resistencia a la insulina**, aumenta la producción de hormonas del estrés como el cortisol y promueve el almacenamiento de grasa abdominal, incrementando con ello el riesgo de **obesidad y diabetes mellitus tipo 2**”, resalta x



Qué pasa en tu cuerpo si duermes meno...

Asimismo, la restricción crónica del sueño desencadena un círculo vicioso de resistencia a la insulina, sobrealimentación, dislipidemia (concentración elevada de colesterol), inflamación y estrés oxidativo.

"Estos cambios son reversibles parcialmente si se restablece el sueño suficiente. La mejor estrategia es dormir entre siete y nueve horas cada noche de forma regular", aconseja la experta, quien insiste: "La evidencia científica es concluyente en que el déficit de sueño es un factor modificable clave en la prevención del síndrome metabólico y enfermedades crónicas".

Te recomendamos

Enlaces promovidos por Taboola

Esto es lo que pasa en el cuerpo cuando comes sólo de día y cenas a las 17 como Marcos Llorente

Cuídate Plus

El secreto de Juan del Val para perder peso (14 kilos) y estar en forma a sus 54 años

Cuídate Plus

El baile en bikini de Paula Badosa y Sabalenka se convierte en el vídeo más viral de "Sabadosa"

Marca

Gonorrea: qué es, síntomas y por qué preocupa tanto el aumento de esta infección sexual en España

Cuídate Plus

La entrevista se echó a perder cuando ella dijo algo innecesario.

GPT Leader

Este ritual matutino de 12 segundos que desatasca el equivalente a semanas de heces atascadas

goldentree.es



BIENESTAR

Así afecta a tu salud el cambio de hora a partir del domingo

El cambio de hora tiene diversos efectos sobre la salud a los que algunos grupos de la población son más vulnerables

- Cambio horario: ¿es el último año en el que se llevará a cabo en España?

El **cambio de hora** se acerca. La madrugada **del sábado 25 al domingo 26** pasará de ser las tres de la noche a, de nuevo, las dos de la mañana. Aunque parece inofensivo, este pequeño gesto -adorado por muchos, y temido por otros- conlleva

distintos efectos negativos para la salud. Estos no afectan a todos por igual: algunos grupos de la población acusan más el cambio de hora. Pero, ¿cuáles son estas consecuencias y a qué se deben? Todos ellos responden a un motivo, la **alteración de los ritmos circadianos**, conocidos popularmente como el 'reloj biológico'.



Esta alteración en el horario, producida dos veces al año en España, tiene la intención de ahorrar energía y aprovechar al máximo las horas de luz natural. La medida comenzaba a tomarse en el siglo XX, no solo en España, sino también en otros países como **Estados Unidos y Canadá**. No obstante, esta práctica tan solo se hace en alrededor del **40% de los países del globo**, ya que por su ubicación muchos otros no encuentran práctico hacerlo debido a las horas de luz que ya tienen en sus países.

La importancia del descanso

21

Médicos y **expertos de la salud** hablan de la importancia de

cuidar el descanso e intentar mantener una buena rutina de sueño. Según la **Sociedad Española de Neurología**, alrededor del **48% de la población adulta** española no goza de un sueño de calidad, porcentaje que se sitúa en el 25% en el caso de la población infantil. Aquellos que sufren **trastornos del sueño** – como el insomnio– son más propensos a que este problema se acreciente con la llegada del cambio de hora. Así, es importante destacar las **consecuencias** que pueden surgir a la larga por no conseguir un descanso de calidad:

- **Desarrollo de diabetes.** El control de los niveles de azúcar en sangre disminuye.
- **Obesidad.** La falta de sueño puede llevar a una mayor ingesta de alimentos, así como del consumo de más productos azucarados.
- **Problemas del corazón.** El aumento de la presión arterial y la inflamación son dos efectos colaterales que pueden dañar el corazón.
- **Aumento de infecciones.** El sistema inmunitario se debilita y es más sencillo coger resfriados y sufrir problemas de salud.
- Desarrollo de **problemas de salud mental.** La ansiedad, irritabilidad, depresión y otras patologías van muy ligados a la falta de descanso.

De esta manera, aquellos que sufren problemas de descanso de forma habitual deben estar especialmente atentos en esta época del año, y cambiar ligeramente sus hábitos y rutinas para adaptarse al nuevo ritmo de forma gradual. Asimismo, estos no son los únicos efectos que tiene la alteración del reloj biológico sobre la salud. La **falta de concentración** es un efecto colateral en esta época del año: la productividad de los trabajadores se reduce, sobre todo entre los que siguen ³¹ rutinas estrictas y horarios fijos. También aumentan **el estrés, la ansiedad, irritabilidad** y puede empeorar una situación de **depresión**.

Consejos para reducir los efectos negativos

El cambio de hora afecta más a unos que otros. **Las personas mayores** son uno de los grupos que más puede notar sus efectos, debido al deterioro de sus sistemas cronobiológicos y mecanismos de compensación. Además, **los adolescentes** también pueden tener más problemas a la hora de conseguir un mejor descanso, ya que tienen un retraso natural en la **producción de melatonina**. Pero hay formas de reducir los efectos negativos sobre la salud. Estos son algunos de ellos:

- **Ajustar el horario** de sueño de forma gradual.
- Mantener una rutina.
- Aprovechar la luz natural.
- Evitar el **uso de pantallas** y dispositivos electrónicos.
- Practicar actividades de relajación, como rutinas de respiración o meditación.

Los expertos también hablan de pequeños gestos que pueden ayudar, como dar un **breve paseo cada mañana** -aquel que pueda hacerlo- y tener especial cuidado con **factores como la temperatura**, la presencia de luz y de ruido en el momento de irse a dormir. Finalmente, además de crear un ambiente adecuado para el descanso, mantener **una dieta equilibrada** y hacer ejercicio a diario también puede ayudar a sobrellevar el cambio de hora de la mejor manera.

PÁGINA DE INICIO > ARTÍCULO

[artículo](#)

Nueva Ley ELA: cuidados garantizados en 2025



El año 2025 arrancaba con la **nueva ley ELA** en vigor. Una ley que por fin garantiza cuidados las 24 horas del día a las más de **3.000 personas** que padecen esta enfermedad en España cuando entran en una fase avanzada. Sin duda, un triunfo por el que han luchado tantos que ya se han ido y que han abanderado las diferentes [asociaciones de pacientes](#) repartidas por todo el país desde hace años. Pero no ha sido hasta ahora cuando se han materializado estas ayudas. Este martes el Consejo de Ministros ha acordado una inyección extraordinaria de **500 millones de euros para reforzar el sistema de la dependencia** y cumplir con el mandato de la ley destinada a mejorar la calidad de vida de los enfermos.

vida de las personas con Esclerosis Lateral Amiotrófica (ELA) y otras enfermedades de alta complejidad y curso irreversible. A través de un real decreto ley que debe ser convalidado en el Congreso de los Diputados, el Ejecutivo crea un nuevo grado de dependencia extrema y el **derecho a una prestación de casi 10.000 euros al mes para garantizar la atención efectiva durante las 24 horas del día.**

La conocida como **Ley ELA**, es ya una realidad para las más de 3.000 personas que padecen esta enfermedad y cumplan una serie de requisitos, como no haber tenido una respuesta significativa al tratamiento, requerir cuidados complejos, suponer un alto impacto en su entorno y tener una discapacidad en grado igual o superior al 33%. Se trata de una normativa con la que se agilizará la evaluación de su dependencia y se les garantizará cuidados las 24 horas cuando entren en fase avanzada, protegiendo también a sus cuidadores. Respecto a estos últimos, la nueva ley contempla la capacitación específica de los que han dejado su empleo para dedicarse a la persona dependiente, que podrán mantener la base de cotización de su anterior trabajo sin que afecte a su pensión futura.

Atrapados en un cuerpo inerte

Según explican desde la **Fundación Luzón**, la **Esclerosis Lateral Amiotrófica (ELA)** es una enfermedad neurodegenerativa que avanza gradualmente provocando una atrofia muscular y la parálisis en casi todos los músculos del cuerpo. Ello se debe a la pérdida gradual de las neuronas motoras (o motoneuronas) superiores e inferiores que controlan el movimiento de la musculatura voluntaria, disminuyen gradualmente su funcionamiento y mueren, comprometiendo la comunicación oral, la deglución y la respiración provocando problemas en funciones básicas como caminar, tragiar, hablar o levantarse de la cama, aunque no afecta a la musculatura ocular, al control de esfínteres, a la sensibilidad cutánea ni a la capacidad cognitiva del paciente, aunque un 10-15% puede presentar signos de **demencia frontotemporal** y en más del 35% de los casos se detectan signos de deterioro cognitivo.

En este orden de cosas, el paciente necesita cada vez más ayuda en su vida

diaria, creciendo más y más en su dependencia, hasta que fallecen, normalmente, por insuficiencia respiratoria. La mayoría de las veces la enfermedad debuta a partir de los 50 años, aunque también se dan casos más tempranos.

De dos tipos

En el desarrollo de la enfermedad no solo influye la genética, sino también el factor ambiental, posiblemente relacionado con el estilo de vida y también por las exposiciones a pesticidas, a metales y a algunos contaminantes atmosféricos. Además de su clasificación como **hereditaria o esporádica** (el 90% de los pacientes con ELA en la edad adulta no tiene un historial familiar de ELA), en función de si hay un componente genético o no, la **Sociedad Española de Neurología** establece dos tipos de esclerosis lateral amiotrófica en función de la región en la que se presentan los síntomas inicialmente:

1. La **ELA bulbar**, que afecta primariamente las neuronas motoras localizadas en el tronco del encéfalo. Los primeros síntomas de ELA bulbar suelen ser dificultades para pronunciar las palabras y/o tragar, aunque rápidamente los síntomas suelen avanzar y afectar las extremidades. Este tipo de ELA se manifiesta en alrededor del 25 % de los pacientes.
2. La **ELA medular o espinal**, que comienza manifestándose en pérdida de fuerza y debilidad en las extremidades, con diseminación posterior al resto de la musculatura corporal incluyendo alteración bulbar y, por último, falla respiratoria. Este tipo representa el 65 % a 70 % de los casos. El pico de edad de comienzo es de 58 a 63 años.

Síntomas en progresión

Inicialmente se suele manifestar en forma de debilidad en manos o miembros inferiores. A medida que la debilidad y la parálisis continúan propagándose a los músculos del tronco del cuerpo, el 80% de los pacientes desarrollarán signos de **afectación bulbar**, comprometiendo el habla, la capacidad de tragar (el paciente desarrollará disfagia) y la respiración (pérdida de capacidad de la tos). La aparición de movimientos musculares anormales (espasmos, sacudidas,

debilidad en las manos y las vías aéreas difíciles para respirar).

calambres o espasticidad) en las manos y los pies ocasiona dificultad para levantar objetos, caminar o usar las manos para vestirse, lavar y abotonarse la ropa. También puede iniciarse con una anormal pérdida de la masa muscular o de peso corporal. “En esta fase, el riesgo de aspiración, infección respiratoria, neumonía y asfixia va a ser muy importante, al igual que el riesgo de malnutrición por lo que es muy importante estar bien tratado por los equipos multidisciplinares”, explican desde la Fundación Luzón. Cuando, en última instancia, los músculos de la respiración se ven afectados, el paciente necesitará ayuda permanente para respirar, volviéndose totalmente dependiente hasta fallecer, generalmente, por insuficiencia respiratoria.

Tratamiento multidisciplinario

Hasta la fecha no existe ningún tratamiento curativo eficaz contra la ELA, aunque hay fármacos que ayudan a combatir el conjunto de síntomas que acompañan a la enfermedad (los calambres, la espasticidad, las alteraciones en el sueño o los problemas de salivación), prevenir las complicaciones innecesarias y facilitar la vida a los pacientes y familiares. También existen tratamientos para ayudar con el dolor, la depresión y el estreñimiento.

El mejor cuidado de apoyo se consigue a través de **equipos multidisciplinarios** de neurólogos, neumólogos, endocrinios, rehabilitadores, farmacéuticos, terapeutas físicos, ocupacionales y del lenguaje, nutricionistas, trabajadores sociales, terapeutas respiratorios, psicólogos clínicos y enfermeros de atención domiciliaria y cuidados paliativos. El tratamiento para frenar la progresión de la enfermedad combina **agentes neuroprotectores** (el Riluzol, que actúa a nivel neurológico evitando la excesiva activación de las neuronas motoras y el **glutamato**), con intervenciones para mejorar los síntomas. Son muy importantes igualmente el soporte **nutricional y ventilatorio, además de terapia de lenguaje y terapia física** con ejercicio aeróbico suave y de bajo impacto como caminar, nadar y montar bicicleta estacionaria. Los ejercicios para mejorar la amplitud de movimiento y de estiramiento pueden ayudar a prevenir la dolorosa espasticidad y el acortamiento (contractura) de los músculos.



LABORAL Kutxa se convierte en un Espacio Cerebroprotegido comprometido con la salud y la prevención del ictus

El ictus es la primera causa de muerte en mujeres a nivel mundial y una de las principales causas de discapacidad adquirida en adultos

¶ Guárdalo

Última actualización: 24 de octubre de 2025



Imagen cedida por LABO



Titulares

 LABORAL Kutxa se convierte en un "Espacio Cerebroprotegido" comprometido con la salud y la prevención del ictus

Más de 400 empleados formados en LABORAL Kutxa para actuar frente a emergencias de ictus

 LABORAL Kutxa recibe la certificación "Espacio



"Cerebroprotegido" y refuerza su compromiso con la salud y bienestar de las personas



Lee un resumen rápido generado por IA

LABORAL Kutxa ha recibido la certificación de **Espacio Cerebroprotegido**, otorgada por la **Fundación Freno al Ictus**, tras completar la formación específica en la plantilla de sus principales, direcciones regionales y servicios centrales para **identificar los síntomas de un ictus y actuar de manera rápida y eficaz** ante una posible emergencia.

Esta acreditación **reconoce el compromiso de LABORAL Kutxa con la salud y la seguridad de las personas**; trabajadoras, clientes y comunidad, incorporándose así a la red de empresas e instituciones que impulsan entornos laborales más seguros, informados y solidarios frente al ictus.

Durante el acto celebrado en la sede central de la entidad, la Fundación Freno al Ictus hizo entrega del sello y del certificado a representantes de LABORAL Kutxa, junto con diplomas a varios empleados que han completado la formación – en torno a 400 personas. La iniciativa se enmarca dentro de la **estrategia de salud y bienestar de LABORAL Kutxa**, que cuenta con una plantilla de aproximadamente 2.200 personas, con presencia en Euskadi,  Gipuzkoa, Cantabria, Asturias, Castilla y Leon, Madrid, Aragón y Barcelona.

'La certificación es fruto de una implicación real con el bienestar de las personas y con la prevención de una enfermedad que puede afectar a cualquiera. Convertirse en un Espacio Cerebroprotegido significa estar preparado para sa'

"vidas, hoy las principales oficinas y edificios corporativos de LABORAL Kutxa están formadas para actuar en caso de ictus entre sus clientes", señaló **Julio Agredano**, Presidente de la Fundación Freno al Ictus.

"En LABORAL Kutxa entendimos que este proyecto estaba totalmente alineado con el propósito de nuestra Entidad, en lo relativo al cuidado de la salud de las personas trabajadoras, y el valor que genera a nuestra Sociedad, además, encajaba a la perfección con nuestro propio programa de promoción de la salud, Zainduz", añadió **Nuria Agirre**, Directora del área de Medios y Personas de LABORAL Kutxa.

“Espacio Cerebroprotegido”

La certificación “Espacio Cerebroprotegido” se obtiene tras una **formación online** desarrollada en colaboración con la **Sociedad Española de Neurología (SEN)**. Cuenta con el aval **social** de la SEN y con el **apoyo de la Asociación Española de Especialistas en Medicina del Trabajo (AEEMET)** y la **Asociación Española de Servicios de Prevención Laboral (AESPLA)**.

El ictus es la primera causa de muerte en mujeres a nivel mundial y una de las principales causas de discapacidad adquirida en adultos. En España, más de 24.000 personas fallecen cada año a consecuencia de esta enfermedad, mientras que más de 34.000 sobreviven con discapacidades graves. De estos casos, el 50% ocurre en edad laboral, lo que subraya la importancia de la prevención también en entornos educativos.

La iniciativa forma parte del programa Espacio Cerebroprotegido, **que promueve la Fundación Freno al Ictus para reducir el impacto de esta enfermedad mediante la formación y sensibilización en entornos**  **iales, educativos y sociales.**

| RAL Kutxa, como empresa cooperativa con vocación **social**, refuerza así su compromiso con la salud pública y con la creación de espacios de trabajo más seguros, preparados y conscientes. 

Accede a más información responsable en nuestra biblioteca digital de publicaciones Corresponsables.



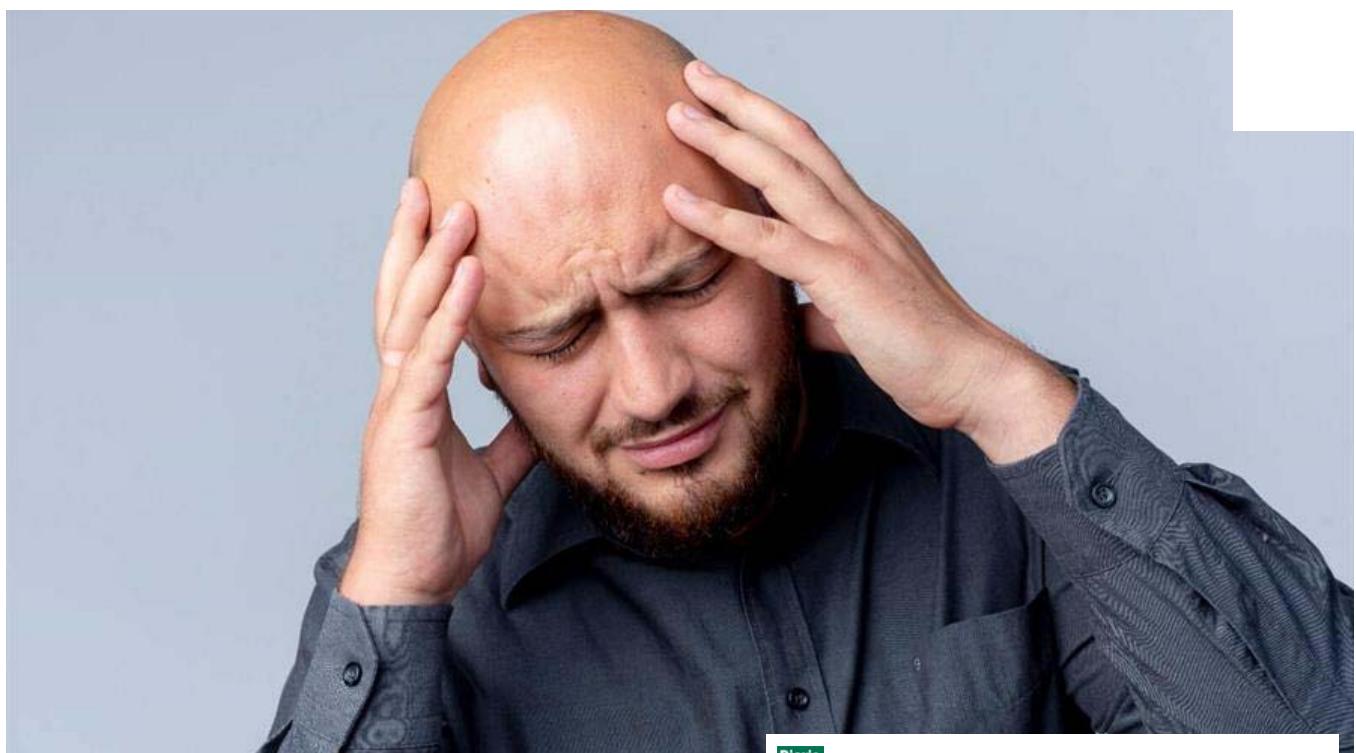
[Huracán Melissa](#) [Clases y trabajo](#) [Consumo de alcohol](#) [EE. UU. y China](#) [Diálogo Libre](#) [ARS](#) [Masha](#) [Ley de Agua](#) [Nadine Sierr](#)[Portada](#) > [Revista](#) > [Buena vida](#)**ICTUS** | [SEGUIR TEMA +](#)

El Ictus, cuando cada minuto importa

- Es fundamental recibir asistencia médica cuanto antes ya que cada minuto que pasa mueren dos millones de neuronas y, si transcurre demasiado tiempo, los tratamientos disponibles dejan de ser efectivos

**EFE**

Santo Domingo - oct. 24, 2025 | 06:35 p. m. | 7 min de lectura



El ictus o accidente cerebrovascular ocurre cuando la circulación se interrumpe. (**FREEPIK**)

[Watch More](#)

El ictus o accidente cerebrovascular ocurre cuando la circulación se interrumpe.

00:02

02:00

a zona afectada reciban el tratamiento en los primeros minutos.

Existen dos **tipos principales** de **ictus**, explica la **doctora María del Mar Freijo**, coordinadora del Grupo de Estudio de Enfermedades Cerebrovasculares de la **Sociedad Española de Neurología** (SEN):

- **El ictus isquémico**, al que corresponden casi el **80% de los casos**, y que se produce cuando un **trombo** impide u obstaculiza la llegada de sangre al cerebro
- **El ictus hemorrágico**, que supondría casi el **20% de los casos** restantes, y que se genera cuando es la **rotura** de alguno de los vasos sanguíneos del cerebro la que compromete la circulación sanguínea.

"En todo caso, e independientemente del tipo de **ictus**, la rapidez con la que se haya recibido atención médica ante la aparición de los primeros síntomas, influirá enormemente en el **pronóstico** de los pacientes, pues por cada minuto que pasa sin que llegue la sangre al cerebro, se mueren casi **dos millones de neuronas**", manifiesta.



Watch More

00:02

02:00



Existen dos tipos principales de ictus: el ictus isquémico, al que corresponden casi el 80% de los casos, y que se produce cuando un trombo impide u obstaculiza la llegada de sangre al cerebro; y el ictus hemorrágico, que supondría casi el 20% de los casos restantes, y que se genera cuando es la rotura de alguno de los vasos sanguíneos del cerebro la que compromete la circulación sanguínea. (**FREEPIK**)

La neuróloga recalca que "si se sospecha que una persona está sufriendo un **ictus**, se debe llamar inmediatamente a los servicios de urgencia porque es una **emergencia médica**".

Para sospechar que alguien está sufriendo un **ictus**, es necesario poder reconocer sus **síntomas**. Estos, generalmente, se producen de forma brusca e inesperada.



Recibe las principales noticias del día en tu bandeja de correo con nuestro newsletter
Lo que tienes que saber.

Introduce tu email

SUSCRIBIRME



Watch More

00:02

02:00

Aunque su tipología depende del área del cerebro que se vea afectada, los especialistas de la **Sociedad Española de Medicina de Urgencias y Emergencias** (SEMES) indican que estos son los principales (si bien puede presentarse sólo uno de ellos):

- Pérdida de fuerza en la cara
- Desviación de la comisura de la boca
- Pérdida de fuerza en el brazo
- La pierna del mismo lado del cuerpo de forma súbita
- Trastorno de sensibilidad en la cara, brazo o pierna del mismo lado del cuerpo que los pacientes describen como "acorcharamiento"
- Pérdida súbita de visión, total o parcial, en uno o en ambos ojos
- Alteración repentina del **habla**, dificultad o imposibilidad de hablar o no poder hacer que los demás nos entiendan.
- Dolor de cabeza súbito, muy intenso y diferente a los dolores de cabeza habituales y sensación de vértigo intenso que puede implicar caídas bruscas o inestabilidad sin causa aparente.

Isquémico o hemorrágico

Una vez en el centro sanitario, el equipo médico valora los síntomas y realiza pruebas de **neuroimagen** para diagnosticar el **ictus** y distinguir si es isquémico o **hemorrágico**, pues cada uno de ellos se trata de manera diferente.

Los especialistas del **Hospital Clínic de Barcelona** señalan que, en caso de **ictus** isquémico, "en un primer momento el objetivo fundamental es restablecer el flujo sanguíneo cuanto antes para conseguir que la lesión cerebral tenga el mínimo impacto posible".



Watch More

00:02

02:00



Watch More

00:02

02:00



ción médica ante la anarición

de los primeros síntomas, influirá enormemente en el pronóstico de los pacientes. (FREEPIK)

Según indican, los tratamientos que permiten recuperar el flujo son la **trombólisis endovenosa** y la **trombectomía mecánica** y se emplean hasta un máximo de **24 horas** tras el **ictus**.

La **trombólisis endovenosa** consiste en administrar, a través de la **vena**, una medicación que disuelve el **trombo**.

Por su parte, la **trombectomía mecánica** se utiliza cuando el **trombo** ha obstruido una de las arterias más grandes que lleva el flujo sanguíneo al cerebro. Se introducen **catéteres** por la arteria de la ingle para llegar a la **arteria cerebral ocluida** y destaparla", detallan.

En cuanto a los **ictus** hemorrágicos, "si el sangrado está cerca de la superficie del cerebro, se puede realizar una **intervención quirúrgica** para evacuar la sangre o tratar la lesión que haya sangrado, como es el caso de **malformaciones vasculares**", manifiestan.

El **ictus hemorrágico** ocurre cuando un vaso sanguíneo del cerebro se rompe y la sangre se derrama. En estos casos, a veces es necesario realizar una **angiografía**, que es una prueba que utiliza **rayos X** y un colorante especial para examinar el interior de los vasos sanguíneos.

Una vez hallada la zona en la que se ha producido la **rotura**, el médico sellará el vaso sanguíneo defectuoso con alguno de los distintos dispositivos existentes como los **coils**, unas espirales, o los **clips**, unas pequeñas pinzas metálicas.

"Estas intervenciones dejan la pared del vaso lesionado fuera de la circulación, con lo que se evita que pueda volver a sangrar", aclaran los especialistas del **Hospital Clínic**.

Ya se trate de un **ictus hemorrágico** o isquémico, es fundamental que la persona afectada tarde lo menos posible en recibir **asistencia médica**.

"Hemos observado que, con **menos de tres horas** entre la aparición del **ictus** y su intervención, los pacientes evolucionan mucho mejor", manifiesta **Francisco Aranda**, coordinador del Grupo de Trabajo Neuro SEMES, de la **Sociedad Española de Medicina de Urgencias y Emergencias**.

Del mismo modo, los especialistas del **Hospital Victoria Eugenia de Cruz Roja**, ubicado en Sevilla, recalcan la importancia de llegar a tiempo al hospital para que el **tratamiento** funcione.

"Hay algunas veces en las que simplemente no se puede hacer ningún **tratamiento** porque el paciente ha llegado tan tarde que, lamentablemente, ninguno es efectivo, pues el **coágulo** está ya tan duro que no hay manera de destruirlo o porque, aunque se restablezca la circulación cerebral normal, las neuronas están ya muertas", expresan.



El **ictus** es una enfermedad **potencialmente mortal** y que consecuencias pueden variar ampliamente de una persona a otra. Los especialistas del **Hospital Clínic** indican que, aproximadamente, un tercio de los pacientes sobreviven sin secuelas, otro tercio con secuelas satisfactorias.

Watch More

Otro tercio queda con **secuelas** graves, que pueden afectar la **autonomía** en la vida diaria. Mientras, en el último tercio,

00:02

02:00

postiores debido a

[≡ Menú](#)

SOCIEDAD

Virginia González, neuropsicóloga: "El daño cerebral adquirido supone un punto de inflexión y tienen que reconstruir su vida"

Virginia González afirma que "la aceptación para los afectados y sus familias, supone completamente diferente"



Juan Jesús Gutiérrez
sociedad@diariodeavisos.com
@juanjegutierrez

¿Vas a comprar una casa? ×



No te pierdas las Hipotecas NARANJA con precio personalizado. ¡Simula!

Publicado el 26/10/2025
Actualizado a 27/10/2025 · 0:20

Hoy 26 de octubre se conmemora el **Día del Daño Cerebral Adquirido**, una jornada para visibilizar la realidad de un colectivo cada vez mayor que exige a las administraciones sanitaria y

sociosanitaria estrategias efectivas de atención y acompañamiento a las personas afectadas, sus familias y las entidades.

El DCA es una lesión repentina en el cerebro que altera la vida de una persona debido a factores como un accidente traumático craneoencefálico, un tumor cerebral o un ictus. Puede provocar déficits temporales o permanentes en las funciones motoras, cognitivas, sensoriales, emocionales y conductuales dependiendo del área y la gravedad de la lesión, "alterando los proyectos vitales".

El ingrediente común que destroza el cerebro se toma a diario en España: la alerta de los médicos

La salud del cerebro mejora siendo amable, según un estudio

En Tenerife, los afectados tienen dos entidades que realizan una gran labor, la **Asociación de Daño Cerebral Adquirido (Adacea Tenerife)** y **Fundación Hospitalarias Tenerife**, entre ambas atienden a unos **130 usuarios** en sus diferentes servicios. Ambas ofrecen atención integral, rehabilitación, acompañamiento y visibilización social, con el objetivo de mejorar la calidad de vida de estas personas.

¿Vas a comprar una casa? ×



No te pierdas las Hipotecas NARANJA con precio personalizado. ¡Simula!

personas, pero además Hospitalarias cuenta con el **Hogar Reconnectados, servicio pionero en Canarias para 10 usuarios atendidos** por una decena de profesionales, y a través de su Unidad de Fomento del Empleo Inclusivo, logró la primera contratación laboral de una afetada con DCA de España.



Tu hipoteca en ING

Simula, descubre tu precio, las ventajas y vente a ING.

Virginia González, Neuropsicóloga y co-Día de DCA de Fundación Hospitalarias, explica que el daño cerebral adquirido irrumpen en tu vida con un gran impacto no sólo físico sino incluso emocional. "En la mayoría de los casos los afectados y sus familias pierden su salud, su trabajo, su familia, sus proyectos de vida, se cae todo abajo. El DCA supone un punto de partida para reconstruirse de nuevo. La aceptación es fundamental tanto para las personas usuarias como para sus familias, para adaptarse a una nueva realidad completamente diferente, mientras que con una discapacidad o un trastorno del neurodesarrollo, puedes nacer con él y más o menos tu vida ya está adaptada con el paso del tiempo a esas capacidades", destaca.



¿Vas a comprar una casa? ×
No te pierdas las Hipotecas NARANJA con precio personalizado. ¡Simula!

La experta de Fundación Hospitalarias Tenerife señaló que la causa más común de un DCA "es el accidente cerebrovascular, es decir un ictus, que tiene muchísimos factores de riesgo evitables": la hipertensión arterial, tabaquismo, consumo de alcohol, diabetes, alta concentración de colesterol y/o triglicéridos, aunque puede aparecer sin ninguno de estos factores de riesgo. Y la segunda de las causas más comunes es "un traumatismo craneoencefálico, que suele ocurrir pues en accidente de tráfico, laboral, doméstico o deportivo, a lo mejor tras una caída o golpes que generan un daño cerebral".

En España más de 435.000 personas tienen Daño Cerebral Adquirido

Adquirido. Según diversos estudios nacionales, más del 80% de afectados por DCA provienen por un ictus, mientras un 13-15% por traumatismos craneoencefálico. Según el INE, en 2008 habían 19.811 personas en Canarias con DCA, mientras otro estudio señala que en 2014 habían acudido a solicitar la discapacidad en la región 3.272 personas con esta lesión neuronal. Con datos extraídos de la Consejería de Sanidad, en 2017 se registraron 4.054 altas hospitalarias de pacientes tras un accidente cerebrovascular (ACV), mientras que 960 altas fueron de pacientes con lesiones neuronales traumáticas. Donde sí hay registros actualizados es de Ictus. En Canarias, durante 2023 se registraron 2.819 ingresos hospitalarios por Ictus. Esta enfermedad cerebrovascular es la tercera causa de muerte en España, un 30% de los pacientes con ictus fallecerán, mientras el 50% tendrá secuelas que les causan discapacidad, según la Sociedad Española de Neurología (SEN). Por tanto es importante el control de las causas, la mayoría prevenibles, y la detección precoz.

¿Vas a comprar una casa? ×



No te pierdas las Hipotecas NARANJA con precio personalizado. ¡Simula!

Fundación Hospitalarias realiza el abordaje integral “porque la atención integral y multidisciplinar, porque el daño cerebral es diferente”. “Por mucho que se haga una resonancia magnética qué zona está lesionada, luego hay que valorar a qué nivel de redes cerebrales está realmente afectado para trabajar a nivel físico, cognitivo, emocional, sensorial, etc.”.

La Unidad de Día de Daño Cerebral Adquirido de Fundación Hospitalarias Tenerife se realiza la rehabilitación “a través de sesiones individuales” de terapia, fisioterapia, logopedia, neuropsicología y terapia ocupacional, “también tenemos talleres grupales” que trabajan la estimulación cognitiva y social de forma más grupal, y luego también contamos con actividades de trabajo social y de integración social, con salidas y excursiones”. Asimismo, la Fundación cuenta con un proyecto de voluntariado en el que “son los propios usuarios pacientes, los que acuden a otros centros externos para hablar e implicarse en la sociedad”, señaló Virginia González.

Sea cual sea su causa inicial, el usuario con Daño Cerebral Adquirido puede tener una gran diversidad de secuelas, que "variarán enormemente" en función de la persona afectada, de la intensidad y duración de la lesión, y del tiempo que se tardó en ser atendido en un centro hospitalario.

Para la neuropsicóloga, cada intervención individual debe abordar las partes sanitarias y sociales, "para intentar restaurar o intentar restablecer la mayor cantidad de capacidades funcionales posibles" y que sea capaz de adaptar a su nueva realidad con unas secuelas o daños que le incapaciten lo menos posible. "En la Fundación Hospitalarias contamos con la parte rehabilitadora y psicoterapéutica, y con el proyecto de vivienda para fomentar su autonomía y su desarrollo personal. En las actividades de la vida diaria en sus planes terapéuticos queremos el desarrollo de la autonomía y la independencia, pero también trabajamos de forma conjunta con la familia, con el trabajo social o la integración social, porque aunque tú las rehabiles y aprendan de nuevo, otras personas han sufrido un freno a su desarrollo por expectativas vitales, proyectos, motivaciones y deseos conformados, y de repente por una lesión".

NUEVAS MOTIVACIONES

Además de todas las áreas anteriores de rehabilitación con terapias físicas y de neurorehabilitación, "también tenemos que recuperar sus motivaciones y esos proyectos de vida truncados, pero adaptados a las nuevas capacidades que tiene la persona afectada, por tanto tenemos que trabajar con esa identidad y la parte social", recalcó Virginia González.

Dentro de los recientes éxitos en la Fundación destaca la contratación laboral de una usuaria con daño cerebral adquirido, primera no sólo en Canarias sino en toda España.

"Estamos muy orgullosas por ella, su familia y por este logro al sufrir el colectivo una estigmatización social. En la Unidad de Fomento del Empleo Inclusivo, que empezó a funcionar en marzo, ya hemos logrado la inserción laboral no solo de usuarios con discapacidad

¿Vas a comprar una casa? ×



No te pierdas las Hipotecas NARANJA con precio personalizado. ¡Simula!

intelectual, sino también Marlene, una usuaria de 29 años que a los ocho años sufrió un accidente de tráfico que le causó un daño cerebral severo".

Virginia González recordó cómo Marlene participó tanto en la Unidad de Daño Cerebral Adquirido del centro como en el Proyecto de Vida Diaria. Luego, con su formación en jardinería y auxiliar de vivero, surgió la oportunidad de entrar en esta iniciativa de formación y búsqueda de empleo, superó la entrevista en Botany Islands Garden - a la que agradeció su apuesta- y fue contratada.

TE PUEDE INTERESAR



¿Necesitas una hipoteca?

Mejor si te da libertad para elegir lo que quieras
¡Simula y descubre!



Duerme bien desde el minuto 1

Nosotros nos encargamos del colchón.
Di adiós a las noches en vela. IKEA.



Ven a Moeve

Ahorra 15 cts./l en tu próximo repostaje.
Consigue tu descuento en Moeve



¿Vas a comprar una casa?



No te pierdas las Hipotecas NARANJA con precio personalizado. ¡Simula!



Condúcelo con 535CV

Condúcelo con 535CV de potencia y 1.100 km de autonomía combinada.

EFE/EPA/ZURAB KURTSIKOZE

Toca adaptarse al cambio de hora, pero ¿es el horario de invierno el más saludable?

24 de octubre, 2025 | A, Berta Pinillos

(/#x) (#facebook) (#whatsapp)
(<https://www.addtoany.com/share?url=https%3A%2F%2Fefesalud.com%2Fcambio-hora-afecta-nuestra-salud%2F&title=Toca%20adaptarse%20al%20cambio%20de%20hora%2C%20pero%20%C2%BFe%20el%20horario%20>)

Vuelve el cambio de hora. En la madrugada del domingo 26 de octubre los relojes se atrasarán una hora, de forma que a las tres serán las dos. A partir de entonces, y hasta la primavera, amanecerá y anochecerá más pronto. Varios expertos sostienen que el horario de invierno es el que más beneficia a la salud porque, entre otras cosas, permite un mejor descanso.

Con motivo del cambio horario, en EFE Salud hacemos un repaso de los efectos que puede ocasionar al organismo, si es más saludable el de invierno o el de verano, y recopilamos consejos para afrontar mejor el retraso de nuestros relojes.

Propuesta recuperada

Esta semana, el presidente del Gobierno español, Pedro Sánchez, anunció que España propondrá a la UE acabar definitivamente con el cambio de hora en Europa porque, a su juicio, ya no tiene sentido.

Además, dijo Sánchez, los ciudadanos piden que no se cambie la hora y la ciencia asegura que ya no supone un ahorro energético y trastoca los ritmos biológicos.

La ministra de Sanidad, Mónica García, señaló entonces que "el argumento de la salud tiene que ir por encima de cualquier otro en este asunto".

"En ocasiones los cambios horarios producen insomnio o malestar por no estar acompañados nuestros biotírmos con los de la naturaleza. Yo creo que es necesario entrar en este debate a través de la puerta de la salud", apuntó la titular de Sanidad.



EFE/Sara Morato

El debate sobre acabar o no con el cambio de hora se inició en Europa en 2018, cuando el entonces presidente de la Comisión Europea (CE), Jean-Claude Juncker, anunció una propuesta legislativa para poner fin a los cambios horarios, tras haber escuchado a millones de ciudadanos que manifestaron su opinión a través de una consulta pública.

El Gobierno español entonces avaló la propuesta europea, aunque no se pronunció si se debería adoptar el horario de verano o el de invierno permanentemente.

Los beneficios del horario de invierno

La Sociedad Española del Sueño (SES) ha apostado por mantener el de invierno por ser el más beneficioso para la salud y porque el de verano provoca que se duerma menos.

A juicio de los expertos de la SES, el horario invernal (<https://efesalud.com/garaulet-cambio-horario-beneficios/>) promueve un ritmo biológico más estable que el del verano, con lo que contribuye a mejorar el rendimiento intelectual y a disminuir la aparición de enfermedades como las cardivasculares, la obesidad y el insomnio.

Y sería más beneficioso para la población, sobre todo para los grupos más sensibles, como son los niños y las personas de edad avanzada, según esta sociedad médica.

Un estudio mundial, publicado el pasado mes de marzo y en el que participa el departamento de Fisiología de la Universidad de Granada, también destaca los beneficios del horario de invierno en detrimento del de verano.

El trabajo argumenta que las variaciones de luz a lo largo de las estaciones son suaves para permitir la adaptación humana, suavidad que el cambio al horario de verano rompe.

Además, el horario de invierno evita el exceso de luz por la tarde/noche, considerado perjudicial para la salud al alterar el sistema cronobiótico de las personas.

También hay contras

Pero el acortamiento de los días también puede pasar más factura de lo normal en el estado de ánimo, según varios expertos, como el psicólogo clínico y neuropsicólogo José Antonio Portellano.

No obstante, la variación de la exposición a la luz solar afecta a casi todo el mundo pero para que haya un trastorno afectivo estacional hay una serie de síntomas que deben ser intensos y prolongarse en el tiempo.

EFE/Pep Morell

Y es que la luz solar tiene una actividad estimulante en nuestro sistema nervioso: ayuda a la producción de dos sustancias que están íntimamente relacionadas con la regulación del sueño y con el estado de ánimo, que son la melatonina y la serotonina.

La disminución en la producción de serotonina (<https://efesalud.com/hormonas-bienestar-salud-oxitocina-endorfinas-serotonina-cortisol/>), un neurotransmisor que condiciona el estado de ánimo, favorece la tristeza, la melancolía, en definitiva, la incapacidad para disfrutar de las cosas que antes disfrutábamos.

España, con más trastornos

Al margen de cuál es el más beneficioso, el cambio de hora de verano a invierno y viceversa, aunque solo sea una hora de diferencia, tiene efectos en la salud.

Desde la Asociación Española de Pediatría sostienen que los cambios bruscos de horarios provocan que nuestro sistema neurohormonal, de cortisol, de melatonina, de serotonina, de colesterol, que tiene su propio circuito biológico, se desajuste notablemente.

Y desde la Sociedad Española de Neurología han recalado en ocasiones que los trastornos por el cambio horario se registran más en España que en otros países, porque está fuera de la franja horaria que le corresponde, ya que, siendo el país europeo más al oeste, se sigue manteniendo el horario de los del este.

EFE/EPA/JULIEN WARDAND

Consejos de adaptación

Y como este año, de momento, seguimos con el cambio de hora y no queda nada para ello, puedes seguir estos consejos de la Asociación para el Autocuidado de la Salud (anefp) para adaptarte de la mejor manera posible:

- **Establece una rutina de sueño con horarios fijos para dormir y despertarte.** Esta regularidad facilitará la adaptación de tu organismo al nuevo horario.
- **Evita las siestas** hasta que te hayas acostumbrado al nuevo horario, para evitar los desajustes en tus ritmos de sueño y vigilia.
- **Esquiva las cenas pesadas** y no te acuestes inmediatamente después. Es mejor tomar alimentos ligeros y con poca grasa y dejar pasar al menos una hora antes de irte a dormir.
- **Reduce el consumo de cafeína** y otros excitantes, no son buenos aliados para adaptarte al nuevo horario.
- **Si vas a practicar ejercicio, hazlo varias horas antes de dormir,** ya que la actividad física intensa puede producir insomnio.
- **Evita las luces brillantes,** especialmente de móviles, tablets, ordenadores o televisores, antes de dormir. Su uso prolongado altera los ritmos circadianos y reduce la calidad del sueño.

Y para la infancia...

Los niños (<https://efesalud.com/cambio-horario-influencia-ninos/>) son de los que más pueden notar este cambio y si afecta a los adultos, en el caso de los menores puede acentuarse, tal y como señala el Hospital Sant Joan de Deu, de Barcelona. Así pues es normal que puedan estar más nerviosos, somnolientos, irritables o de mal humor.

Para una mejor adaptación de los menores:

- Es aconsejable que unos días antes **se adelanten de forma progresiva sus actividades rutinarias**, como unos 10 o 15 minutos cada día, de forma que la transición no sea tan brusca.
- **En cuanto al sueño**, es importante realizar la adaptación los días previos, de forma que si el niño tiene que acostarse a las 21 horas, se vaya a la cama diez o quince minutos antes. Con el despertar igual.
- **Por la mañana es recomendable aumentar la exposición a la luz solar** en su habitación y en casa, para favorecer la adaptación. Ir caminando al colegio o la 'guardería' permite mayor exposición a la luz diurna y estimula la producción de serotonina.
- **Siesta:** Durante las primeras horas de la tarde para disminuir la sensación de cansancio, pero no debe ser más larga de lo habitual. ¡A para los niños más mayores, en edad escolar, no debe superar la media hora y solo durante los primeros días de adaptación al cambio de hora.

Etiquetas

HÁBITOS SALUDABLES (<https://efesalud.com/habitos-saludables/>)

INVIERNO (<https://efesalud.com/invierno/>)

SUEÑO (<https://efesalud.com/sueno/>)

Artículos relacionados

El "círculo biológico del malestar" que amenaza a la infancia y que este experto explica cómo esquivar (<https://efesalud.com/circulo-biologico-malestar-amenaza-infancia-consejos-experto/>)

27 de octubre, 2025

La saliva podría ayudar a predecir la evolución del cáncer de cabeza y cuello (<https://efesalud.com/cancer-cabeza-saliva-investigacion-avance/>)

24 de octubre, 2025

Mayores con pérdida de fuerza y masa muscular: si es sarcopenia se debe tratar (<https://efesalud.com/sarcopenia-mayores-musculos-tratamiento-sintomas/>)

24 de octubre, 2025

SHORTS

EL CORREO

Claves para conducir con seguridad con el cambio de hora



Acostumbrarse al nuevo horario exige un periodo de adaptación F. P.

J. Bacorelle

Sábado, 25 de octubre 2025, 13:40

Comenta



La inminente llegada del horario de invierno, que se producirá en la madrugada de este sábado 25 al domingo 26 de octubre (cuando las 03:00 pasarán a ser las 02:00), se traduce en una reducción de la luz natural, especialmente durante las horas de la tarde. Este cambio aumenta significativamente el riesgo de accidente en carretera al mermar la visibilidad.

Según la DGT, acostumbrarse al nuevo horario exige un periodo de adaptación de los ritmos y rutinas habituales. Lo mejor es intentar prepararse para ello y hacerlo de forma paulatina para que el cambio no sea tan brusco.

En estos días es habitual sentir mayor somnolencia, fatiga e incluso irritabilidad, y todo ello puede afectar a la conducción. Es fundamental atender al estado de ánimo y las condiciones físicas a la hora de conducir, ya que pueden aumentar las distracciones y reducir la capacidad de reacción ante eventos inesperados.

Se
ho
at

Spoticar, el nuevo vehículo de
ocasión con hasta 3 años de...
Spoticar

Seguir leyendo >

identes viales aumentan en los días posteriores al cambio gios y las oficinas, por lo que es necesario aumentar la

EL CORREO

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

12 meses x 2€/mes

Jesús Porta, neurólogo y vicepresidente de la Sociedad Española de Neurología (SEN) asegura que en España «tenemos un problema, porque anochece más tarde que en el resto de países con lo cual la intensidad del sol nos está bloqueando la liberación de melatonina y nos acostamos más tarde».

Según explica Nuria García, Responsable de Mantenimiento y Reparación de Norauto España «con la reducción de la visibilidad hay una mayor dificultad para percibir obstáculos, señales y movimientos inesperados en la vía. Conducir con falta de visibilidad es especialmente peligroso y, además, genera una sensación de estrés e inseguridad en el conductor que tampoco se debe obviar. Con el cambio de hora, es importante que el conductor aplique una serie de medidas que pueden generarle, por un lado, una mayor confianza durante la conducción y, por otro, le aportarán una mayor seguridad».

Estas son algunas de las claves que giran en torno a la visibilidad (la del vehículo y la del conductor) y el descanso debido a la disminución de las horas de sol:

Iluminación y Componentes

Revisar el sistema de iluminación, comprobando que todos los faros, intermitentes y luces de freno funcionan correctamente. Usar luces de cruce incluso de día, especialmente en condiciones de baja luminosidad o meteorología adversa, o si el coche no tiene luces diurnas automáticas. Utilizar preferiblemente luces de xenón o LED, que aumentan notablemente la visibilidad. Deben ser homologadas y se recomienda sustituir ambas a la vez.

Limpieza y Mantenimiento

Limpiar parabrisas y retrovisores, ya que una superficie limpia mejora la visibilidad y reduce el deslumbramiento. Comprobar el estado del parabrisas y escobillas, pues los cristales sucios provocan deslumbramientos, y asegurarse del correcto nivel del líquido limpiaparabrisas y el estado de las escobillas. Mantener el coche en buenas condiciones y limpio, dado que un automóvil sucio es menos visible para el resto de usuarios de la vía.

Hábitos de conducción

Procurar conducir en las horas de más luz, intentando reducir la conducción durante las horas de menos luz natural. Elegir las vías que estén más iluminadas, especialmente en caso de lluvia y durante la noche, optar por carreteras bien iluminadas. Evitar coger el coche en condiciones adversas, como lluvia intensa, niebla o viento fuerte. 10. Evitar los ángulos muertos o puntos ciegos, colocando correctamente los retrovisores y usar sistemas de ayuda (sensores, cámaras) para compensar la falta de visibilidad lateral y trasera.

Bienestar del conductor y tecnología

Descansar y dormir las horas necesarias, ya que sueño reparador es clave para evitar la somnolencia o fatiga. Llevar la señal V-16 conectada y homologada.

L
vi

Spoticar, el nuevo vehículo de ocasión con hasta 3 años de...

Spoticar

2026, sustituirá a los triángulos de emergencia. Ofrece el vehículo y alerta a Tráfico de la incidencia.

Lc

Seguir leyendo >

ículo y el buen descanso son las mejores defensas contra



ÚLTIMA HORA La jueza investiga las llamadas de Mazón del día de la dana

SUEÑO

¿A qué hora debes levantarte y acostarte para notar menos los efectos del cambio de hora?

Aunque solo se adelante o atrasé una hora, el reloj biológico puede tardar varios días en adaptarse, afectando al sueño, estado de ánimo y rendimiento físico

— La psicóloga Luz María Peña, sobre el cambio de hora y nuestros hábitos: “Es más fácil organizar rutinas adecuadas”



24 de octubre de 2025 - 22:30 h **Actualizado el 25/10/2025 - 05:30 h**  0

Este fin de semana llega el cambio de hora: en la madrugada del sábado al domingo los relojes se atrasan una hora (a las 3:00 horas volverán a ser las 2:00 horas), y aunque una hora más de sueño nos pueda parecer un regalo, nuestro cuerpo puede tardar varios días en ajustarse. Y es que el reloj biológico no entiende de calendarios, por lo que ese pequeño desajuste puede afectar al sueño, el apetito, el rendimiento físico y el estado de ánimo.

PUBLICIDAD



Más información

¿Es posible compensar la deuda de sueño?

En realidad, la clave para conservar una buena salud es dormir bien y mantener unos horarios regulares. Según **datos** de la Sociedad Española de Neurología (SEN), un 48% de la población adulta no tiene sueño de calidad y el 54% de la población adulta española duerme menos de las horas recomendadas. Además, uno de cada tres adultos españoles se despierta con la sensación de no haber tenido un sueño reparador. Por otra parte, en el caso de los niños y adolescentes, se calcula que el 25% de la población infantil no tiene un sueño de calidad.

PUBLICIDAD



Las claves para adaptarnos al cambio de horario

Según la **Sociedad Española del Sueño**, el descanso está controlado por un reloj interno que se ajusta principalmente con la luz. Si hay menos luz por la mañana o demasiada por la noche, ese reloj se retrasa y nos empuja a acostarnos y levantarnos más tarde, lo que a menudo implica dormir menos durante la semana y más los fines de semana, con consecuencias negativas para el rendimiento y la

dormir los primeros días.

PUBLICIDAD



Por ello, María José Martínez Madrid, coordinadora del grupo de trabajo de



El cambio de hora [de invierno] se ajusta mejor a nuestro reloj biológico, que tiende de manera natural a alargar el día"

Aunque la adaptación al horario de invierno es considerada "ideal", no hay que olvidar que "este cambio es el que menos nos perjudica, menos que el otro. No digamos que es menos malo que el cambio que hacemos en primavera, porque nuestro reloj biológico tiene un periodo de aproximadamente 24 horas, pero realmente de media son 24 horas y media".

PUBLICIDAD



“Siempre nos cuesta menos cuando nos dicen aguanta una hora más sin dormir o aguanta una hora más en la cama, pero es casi imposible irnos forzosamente a dormir una hora antes”. Esto también se debe a que “el cambio de hora [de invierno] se ajusta mejor a nuestro reloj biológico, que tiende de manera natural a alargar el día”.

La clave, por tanto, está en retrasar ligeramente nuestras rutinas para que dicha adaptación nos resulte más natural en todos los sentidos. Además, es recomendable “aprovechar este cambio de hora manteniendo la misma hora de acostarse en lugar de pensar que tenemos una hora extra para dormir y cambiar bruscamente nuestro reloj”.

Nuestro organismo tiende naturalmente a alargar el día, lo que explica por qué resulta más fácil adaptarse a retrasar el reloj que a adelantarla”

Esta estrategia, afirma Martínez, resulta especialmente útil en familias con niños, que aún no se han adaptado del todo a los horarios escolares tras el verano y suelen acumular un déficit de sueño considerable. Mantener los horarios habituales de acostarse y levantarse permite dormir una hora más sin alterar la rutina diaria de la escuela, el trabajo o las actividades cotidianas.

Más información

La psicóloga Luz María Peña, sobre el cambio de hora y nuestros hábitos: “Es más fácil organizar rutinas adecuadas”

regula ciclos de 24 horas y controla sueño, vigilia, hormonas y metabolismo) maduro, el ajuste se produce de manera rápida: “En uno o dos días está de nuevo sincronizado, si no, pues nos puede costar este cambio un poco menos que el o en dos, tres, máximo cuatro días, después de los cuales ya nos habremos sincronizado tanto en horarios de sueño como de alimentación”.

PUBLICIDAD

44 investigadores de la UC, entre los más influyentes del mundo

«Muy notable» presencia del campus público en el listado que la Universidad de Stanford (EE UU) y la editorial Elsevier elaboran a partir del impacto de las publicaciones y de las aportaciones en cada campo de estudio



Este contenido es exclusivo para suscriptores

Recomendada

3 meses por 5€

Suscripción trimestral

Antes 32.85€

5,00€

[Suscríbete](#)

Renovación [consultar tarifas](#)

Suscripción Digital Anual

Antes 131.40€

99,50€

[Suscríbete](#)

Renovación [consultar tarifas](#)

Oferta limitada. Sin permanencia. Cancela cuando quieras. Renovación automática según [tarifa vigente](#).

¿Tienes una suscripción? [Inicia sesión](#)

Cuarenta y cuatro investigadores de la Universidad de Cantabria (UC) figuran en el ranking 'World's Top 2% Scientists' que elabora la Universidad de Stanford (EE UU) junto con la editorial Elsevier, y que reconoce a los científicos más influyentes del mundo. El ranking mide indicadores como el número de citas, el índice H, la coautoría o la relevancia de las aportaciones en cada campo de estudio -son variados, de la ingeniería a la investigación biomédica, y también distingue entre las menciones recibidas en el año y las acumuladas durante toda la carrera científica.

La presencia de la UC en este nuevo ranking es «muy notable», constata Luigi dell'Olio, su vicerrector de Investigación, que, tras cada mención, identifica «años de esfuerzo y curiosidad, trabajo silencioso en los laboratorios, en los despachos o en el campo», así como el empuje de equipos, servicios de apoyo, infraestructuras científicas, proyectos compartidos y de «una universidad que cree firmemente en su comunidad investigadora».

Investigación Biomédica

Departamento de Anatomía y Biología Celular

José Manuel Icardo

Miembro de la 1^a promoción de Medicina de la UC, este santanderino figura como primer licenciado y uno de los primeros doctores salidos de esta Facultad. Al margen de un periodo en la Universidad de Chicago con una prestigiosa beca Fulbright, su actividad ha transcurrido en el Departamento de Anatomía de la UC, donde alcanzó la cátedra de Anatomía Humana (2007). Su actividad científica abarca el desarrollo del corazón y malformaciones cardíacas; la patología valvular; la morfología de bacterias y su interacción con macrófagos; la anatomía comparada en especies diferentes de peces, o la extensión de la anormalidad en órganos extremos, entre otros. Ha



JEEP FREEDOM DAYS: Hasta 6.000€ de incentivo en...

Jeep

[Seguir leyendo >](#)

on la Universidad de revistas, incluidas Cell o

Instituto de Biomedicina y Biotecnología de Cantabria, Ibbtec

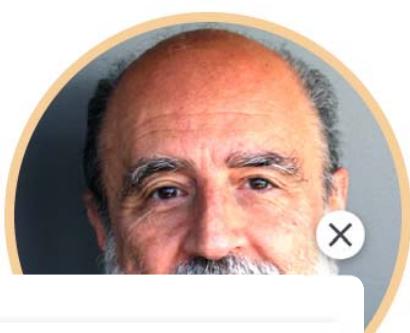
Álvaro Rada Iglesias



Genetista de prestigio, dirige el grupo de Regulación Transcripcional en el Desarrollo y en Enfermedades Congénitas del Ibbtec (Instituto de Biomedicina y Biotecnología de Cantabria, CSIC-UC). En 2019 obtuvo una prestigiosa ayuda europea ERC de 2 millones de euros para su proyecto PoisedLogic sobre los mecanismos (aún poco conocidos) que hacen que los genes se expresen de forma específica en el desarrollo embrionario. Es uno de los responsables de la creación de una herramienta que predice patologías en pacientes con malformaciones congénitas. En 2024, publicó en Nature Communications un estudio sobre un nuevo mecanismo de expresión genética en el desarrollo embrionario, un avance que él y su equipo han denominado como «competición entre promotores».

Departamento de Biología Molecular-Ibbtec

Fernando de la Cruz



JEEP FREEDOM DAYS: Hasta 6.000€ de incentivo en...

Jeep

[Seguir leyendo >](#)

sidad de Cantabria, donde se incorporó como catedrático de Genética en 2014, con tan solo 29 años. Ha

trabajado con éxito en el campo de la genética bacteriana y es uno de los científicos más reconocidos en el ámbito de la conjugación, que es el mecanismo por el que las bacterias intercambian ADN entre ellas y que es crítico en la propagación de las resistencias a los antibióticos. Además, De la Cruz ha publicado más de 250 artículos y ha liderado más de medio centenar proyectos científicos. También ha sido profesor visitante en la Universidad de California o en el Instituto Pasteur, y en la actualidad colabora con la agencia de salud pública de Estados Unidos en programas de monitorización genómica de salmonella.

Microscopía

Luis Manuel Cruz Orive



Referente mundial en estereología, Luis Manuel Cruz Orive está jubilado como catedrático de la Universidad de Cantabria y, como otros compañeros de ranking, ha sido reconocido en la categoría que recorre toda su carrera. Burgalés, desarrolló su carrera entre Suiza y el Reino Unido antes de regresar a España en el año 1994 para crear el Laboratorio de Estereología de la UC. Ha dirigido ocho proyectos trienales de investigación financiados con fondos públicos suizos y españoles, y ha impartido durante más de dos décadas cursos internacionales que han inspirado los métodos estereológicos modernos. Es miembro honorario de la Sociedad Internacional de Estereología y Análisis de Imagen, y también forma parte del consejo editorial



JEEP FREEDOM DAYS: Hasta 6.000€ de incentivo en...

Jeep

|ca

[Seguir leyendo >](#)

Instituto de Investigación Sanitaria Idival

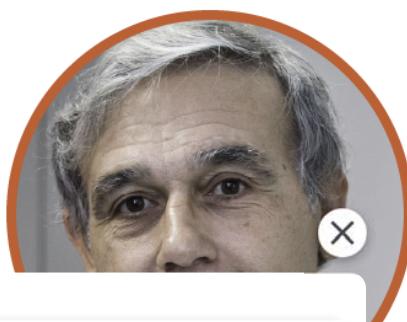
Javier Crespo García



Hepatólogo de prestigio que ha dirigido el Servicio de Digestivo del Hospital Marqués de Valdecilla y ha dedicado gran parte de su carrera a investigar las enfermedades hepáticas y las hepatitis víricas. Fruto de este trabajo ha publicado artículos en revistas científicas de alto impacto y ha ejercido como asesor científico del Plan Nacional frente a la Hepatitis C. En el año 2000 inauguró su otra gran línea de trabajo: el NASH (esteatohepatitis no alcohólica). Más de 200 artículos avalan su especialización esta cuestión y en la hepatitis C. Su grupo científico forma parte de redes internacionales de investigación. ¿Premios? El de la fundación Coalition for Global Hepatitis Elimination, por citar uno de los últimos. Acaba de ser nombrado director científico del gran proyecto Cohorte Cantabria.

Departamento de Medicina y Psiquiatría

Miguel Ángel González-Gay



JEEP FREEDOM DAYS: Hasta
6.000€ de incentivo en...

Jeep

[Seguir leyendo >](#)

pecialistas en reumatología
instituciones. Ha sido

responsable del grupo de Epidemiología Genética y Arterioesclerosis en Enfermedades Inflamatorias Sistémicas del Idival (Instituto de Investigación Valdecilla); y jefe de Servicio de Reumatología de Valdecilla, así como coordinador científico de la Sociedad Española de esta disciplina. Además de numerosas estancias, cuenta en su haber con más de mil publicaciones en revistas de impacto. Actualmente, ejerce como clínico en el Instituto de Investigación de la Fundación Jiménez Díaz. Parte de sus esfuerzos investigadores se centran en el estudio de la enfermedad cardiovascular en enfermedades reumáticas, sobre todo, en la artritis reumatoide.

Departamento de Medicina y Psiquiatría

Julio Pascual



Catedrático y responsable del grupo de cefaleas y otras enfermedades neurológicas no degenerativas del Idival, su currículo es extenso. Durante más de tres décadas ha investigado las cefaleas y sus contribuciones en este campo –por ejemplo, su descripción de la epidemiología de las cefaleas primarias crónicas le hizo merecedor del Premio Harry Kaplan al mejor artículo de la American Headache Society– dan cuenta de su implicación en la 'medicina translacional', campo que busca que los hallazgos científicos se transformen en diagnósticos o terapias. Ha sido gerente de Valdecilla; editor jefe de Revista de Neurología; premiado por la Organización Médica Colegial y la Sociedad Española de Neurología, y el primer clínico en lograr el Premio



JEEP FREEDOM DAYS: Hasta 6.000€ de incentivo en...

Jeep

[Seguir leyendo >](#)

quiátria de la UC.



Al margen de la cátedra de Anatomía Patológica y demás méritos académicos acumulados, Val-Bernal es presidente de honor de la Real Academia de Medicina de Cantabria, una institución en cuyos inicios y en cuya transformación ha sido una figura clave. Anatomopatólogo de prestigio, estuvo al frente de esta área en el Hospital Marqués de Valdecilla durante décadas, hasta el año 2011, y además es autor de más de 300 trabajos de investigación, la mayoría publicados en revistas médicas de alto impacto. Ha sido además miembro del comité editorial de publicaciones como Histology and Histopathology, la Revista Española de Patología o Transplantology, así como ponente en numerosas reuniones, cursos de especialización y congresos nacionales e internacionales.

Departamento de Señalización Celular y Molecular, Ibbtec

Albert Adell



JEEP FREEDOM DAYS: Hasta 6.000€ de incentivo en...

Jeep

[Seguir leyendo >](#)

en el Ibbtec (Instituto de UC) de un grupo moléculas que puedan tener década de 1990, empezó a

estudiar el mecanismo de los fármacos antidepresivos, un campo de trabajo en el que se ha ido especializando gracias, en parte, a su paso por las instituciones nacionales e internacionales en las que ha investigado e impartido docencia, entre ellas, la Universidad de Gotemburgo (Suecia) y la East Carolina University (EE UU). Investigador principal, como hemos dicho, del Grupo Neurobiología de Sistemas, entre sus líneas de investigación figuran los efectos de los nuevos tratamientos antidepresivos de rápida acción.

Departamento de Medicina y Psiquiatría

Jesús González Macías



Profesor emérito honorífico vitalicio de la Universidad de Cantabria, es uno de los artífices de la Unidad de Metabolismo Óseo del Hospital Marqués de Valdecilla. Sus estudios en este campo han tenido un alto impacto, entre ellos, los centrados en los factores de riesgo de la osteoporosis y de la fractura no vertebral en España –estudio Ecosap–; en el seguimiento de la fractura de cadera en Cantabria, o en el establecimiento de una cohorte para el estudio de la osteoporosis en la comunidad autónoma, por citar solo algunos. Sus investigaciones han derivado en publicaciones de impacto. Aterosclerosis, calcificación vascular y osteoporosis es el título de una de las últimas que ha firmado en la revista Medicina Clínica.

X



JEEP FREEDOM DAYS: Hasta
6.000€ de incentivo en...

Jeep

[Seguir leyendo >](#)

erra
nte

Íñigo Losada



Catedrático de Ingeniería Hidráulica en la UC, director científico del Instituto de Hidráulica Ambiental de Cantabria (IHCantabria), Premio Nacional de Investigación y autoridad mundial en ingeniería costera y ciencia climática, Íñigo Losada acumula decenas de proyectos sobre adaptación y resiliencia a lo largo y ancho del mundo. Ha formado parte del panel intergubernamental de expertos en cambio climático de la ONU, el máximo órgano científico en este ámbito, y también ha liderado o colaborado en más de 80 proyectos de transferencia de tecnología. Es además el primer científico español en el Consejo de Investigación en Ingeniería Costera de la Sociedad Americana de Ingenieros Civiles. En 2024, entró en el 'Highly Cited Researchers', la lista de investigadores más citados del mundo.

Instituto de Hidráulica Ambiental de Cantabria (IHCantabria)

Javier López Lara



JEEP FREEDOM DAYS: Hasta 6.000€ de incentivo en...

Jeep

[Seguir leyendo >](#)

Grupo de Riesgos Climáticos, IICA Ambiental de Cantabria, al en varios proyectos

competitivos financiados por el Gobierno de España. Sus trabajos científicos se centran en el campo de la hidrodinámica del oleaje, la interacción flujo-estructura o la hidrodinámica de los ecosistemas acuáticos. Es además experto en la evaluación de riesgos climáticos en infraestructuras costeras, principalmente, las portuarias. Ha publicado cerca de 90 artículos de investigación científica y es coautor de más de cien comunicaciones de congresos. Entre otros galardones, ha sido reconocido con el Premio Internacional de Investigación Paepe-Willems.

Departamento de Ciencias y Técnicas del Agua y del Medio Ambiente

Fernando Méndez Incera



Catedrático de la Universidad de Cantabria en el área de Ingeniería Hidráulica, Méndez Incera está al frente del Grupo de Ingeniería Geomática y Oceanográfica, que, entre otras cosas, participa y desarrolla proyectos a escala internacional, de Estados Unidos a Brasil, pasando por Australia, Nueva Zelanda, Francia, Portugal, Reino Unido, Fiyi o Samoa. Del mismo modo, sus estancias también han pasado por EE UU - la Cornell University, por ejemplo - o Brasil. Parte de sus esfuerzos investigadores tienen que ver, según destaca la propia UC, que le reconoció con el Premio Juan María Parés, con la integración del big data en los campos de la oceanografía, la ciencia de datos y la ciencia del clima, para de esta manera dar respuesta a numerosos problemas de ingeniería oceanográfica.



JEEP FREEDOM DAYS: Hasta 6.000€ de incentivo en...

Jeep

[Seguir leyendo >](#)

Departamento de Administración de Empresas

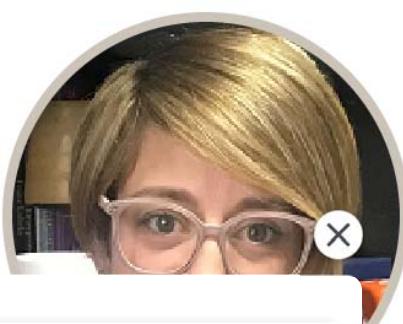
Patricia Martínez García de Leaniz



Profesora contratada doctora especializada en marketing, responsabilidad social corporativa y comportamiento del consumidor en el ámbito del turismo, un ámbito, a su vez, que le ha reportado gran cantidad de menciones y citas. Su trabajo ha dado pie a cerca de 30 publicaciones científicas en revistas de prestigio, así como la participación en numerosos congresos. Es miembro del consejo editorial de la Journal of Sustainable Tourism y revisora en otras revistas de impacto internacional. También está acreditada como profesora titular y su tesis fue reconocida por la Real Academia de Doctores de España en el área de Ciencias Económicas y Jurídicas. Por otro lado, el Consejo Superior de Investigaciones Científicas (CSIC) la ha incluido en el Ranking de Mujeres Investigadoras Españolas.

Departamento de Administración de Empresas

Andrea Pérez Ruiz



JEEP FREEDOM DAYS: Hasta
6.000€ de incentivo en...

Jeep

[Seguir leyendo >](#)

cencia se ha especializado en las áreas de marketing estratégico y distribución comercial. Como

investigadora, ha centrado su trabajo en asuntos como la responsabilidad social corporativa, el comportamiento de los consumidores, el emprendimiento y el marketing corporativo en los sectores bancario, textil o turístico. Ha publicado más de 70 artículos en revistas internacionales de prestigio y también ha participado en numerosos congresos científicos. Colabora con el Santander Financial Institute (Sanfi) y entre sus estancias internacionales figuran, tal y como recoge el portal del investigador de la UC, el Center for Business Ethics (Bentley University, EE UU) o el Instituto Tecnológico de Monterrey (Méjico).

Tecnologías Facilitadoras y Estratégicas

Departamento de Tecnología Electrónica e Ingeniería de Sistemas y Automática

José Francisco Algorri



José Francisco Algorri, reconocido en el ranking anual que elabora la Universidad de Stanford, es doctor en Ingeniería Electrónica por la Universidad Carlos III de Madrid (año 2015) y, en estos momentos, trabaja como investigador adscrito al Programa Ramón y Cajal dentro del Grupo de Ingeniería Electrónica (GIE) de la Universidad de Cantabria. ¿En qué ámbitos se



JEEP FREEDOM DAYS: Hasta 6.000€ de incentivo en...

Jeep

[Seguir leyendo >](#)

pone el foco en el desarrollo al ámbito biomédico. Su chenta artículos que, a lo níticas de impacto. Por otro tos congresos

internacionales.

Departamento de Ciencia e Ingeniería del Terreno y de los Materiales

Victoria Biezma Moraleda



Catedrática, responsable de grupo y miembro del Departamento de Ciencia e Ingeniería del Terreno y de los Materiales, sus líneas de investigación tienen que ver con la corrosión y deterioro de materiales en el ámbito marino y los sectores petroquímico, gasero, de la automoción y alimentación; con el estudio de la relación entre microestructura de los sistemas metálicos y su comportamiento ante la corrosión o la erosión, y las propiedades mecánicas; y con el análisis de los fallos de los materiales en servicio. Líder de varios proyectos, ha diseñado dispositivos pioneros y ha fijado líneas de colaboración con universidades de Austria, Brasil, México o EE UU. Mantiene estrecha vinculación con el tejido productivo cántabro e internacional. Suma más de 70 publicaciones con índice de impacto, pertenece a consejos editoriales y es revisora en varias publicaciones.

Grupo de Ingeniería Fotónica

José Miguel López-Higuera



JEEP FREEDOM DAYS: Hasta 6.000€ de incentivo en...

Jeep

[Seguir leyendo >](#)

José Miguel López-Higuera es profesor emérito ad honorem de la Universidad de Cantabria y fundador de su Grupo de Fotónica. Pionero en la óptica integrada en España, su trayectoria está cuajada de contribuciones científicas, técnicas y organizativas en el ámbito de los sensores ópticos y en campos como la ingeniería civil, la energía, el medio ambiente o la biomedicina (su labor científica está también vinculada al Idival). Suma más de 150 proyectos de investigación y cerca de mil publicaciones científicas. Ha obtenido el Premio Juan Parés y hace unos meses se convertía en el primer español en recoger el Lifetime Achievement Award por su contribución al desarrollo de sensores y tecnologías de la luz. También ha sido distinguido por la prestigiosa Sociedad Americana de Óptica.

Departamento de Tecnología Electrónica e Ingeniería de Sistemas y Automática

Luis Rodríguez Cobo



Profesor ayudante doctor en el área de la Tecnología Electrónica de la Universidad de Cantabria. Pertenece al Grupo Ingeniería Fotónica, al abrigo del cual surgió, en el año 2016, la empresa eDronica, que Rodríguez Cobo puso en marcha junto con otros compañeros y con el objetivo de desarrollar nuevas tecnologías en el ámbito de los vehículos no tripulados, especialmente para el mundo submarino. Es Premio Extraordinario de Doctorado por su

que ha centrado gran parte de sus investigaciones en la realización de proyectos financiados por la Unión Europea, siendo coautor de cerca de 30 artículos científicos y como de numerosos patentes.



JEEP FREEDOM DAYS: Hasta 6.000€ de incentivo en...

Jeep

[Seguir leyendo >](#)

Departamento de Ciencias y Técnicas de la Navegación y Construcción Naval

José Ramón San Cristóbal Mateo



José Ramón San Cristóbal Mateo se licenció en la Marina Civil y es doctor en Ciencias del Mar. Dirige el grupo de Gestión de Proyectos (Project Management Research Group) de la Universidad de Cantabria y sus líneas de trabajo científico pasan por la investigación operativa y la gestión de proyectos en el sector marítimo; los métodos multicriterio aplicados al campo de las energías renovables; y también por las técnicas de análisis estadístico en el ámbito de los fletamientos marítimos. Reconocido en ambas categorías del ranking de la Universidad de Stanford, San Cristóbal Mateo es editor invitado y responsable de diversos artículos en revistas de alto impacto internacional, y también es autor de varios libros en editoriales científicas.

Instituto de Física de Cantabria (IFCA)

Ángel Valle Gutiérrez



JEEP FREEDOM DAYS: Hasta 6.000€ de incentivo en...

Jeep

[Seguir leyendo >](#)

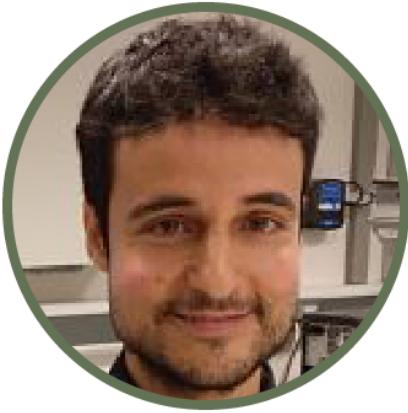
estigador en el grupo de tabria (IFCA, CSIC-UC). res, especialmente, en un

tipo de láser de cavidad vertical (Vcsel) «de dimensiones micrométricas». De hecho, logros científicos como el 'Desarrollo de un modelo espacio-temporal de la dinámica de modos transversales de un Vcsel' le han reportado un alto índice de citas entre la comunidad científica. Buena parte de sus esfuerzos científicos los ha dedicado al laboratorio de Comunicaciones Ópticas del IFCA, donde aborda el 'procesado todo-óptico de señales a alta velocidad', que tiene gran interés para aplicaciones en computación o en sistemas de comunicaciones ópticas.

Ingeniería

Jonathan Albo

Jonathan Albo



Entre otros muchos ámbitos, Jonathan Albo está interesado en los diferentes procesos que permiten generar productos químicos de valor añadido, un área que explora en alianza con investigadores internacionales. Al hilo, lidera una línea de investigación innovadora sobre la conversión fotoasistida de CO₂, según recoge la UC, y forma parte del grupo de Desarrollo de Procesos Químicos y Control de Contaminantes. Ha realizado estancias de investigación y formación instituciones de Irlanda, Finlandia o Portugal. Es un 'viejo conocido' del ranking de Standford, y también es miembro del

real, entre otras publicaciones.

Sener o Juan María Parés, y
Química e Ingeniería.



JEEP FREEDOM DAYS: Hasta 6.000€ de incentivo en...

Jeep

[Seguir leyendo >](#)

Computación

Eduardo Casas



Eduardo Casas es catedrático de la UC en el área de Matemática Aplicada (1991) y sus investigaciones y trabajos se centran, fundamentalmente, en el ámbito del control óptimo de ecuaciones en derivadas parciales. Ha sido profesor invitado en diferentes universidades europeas, americanas y asiáticas, y también ha ejercido como editor asociado de las revistas matemáticas más prestigiosas de su especialidad, optimización y control. El Ranking de Stanford le reconoce por una trayectoria en la que, al margen de citas y menciones, figuran la presidencia de la Sociedad Española de Matemática Aplicada y ha dirigido el Departamento homónimo de la Universidad de Cantabria, donde ha ocupado cargos de gestión, como el Vicerrectorado de Extensión Universitaria.

Departamento de Ciencia e Ingeniería del Terreno y los Materiales

Jorge Castro



JEEP FREEDOM DAYS: Hasta 6.000€ de incentivo en...

Jeep

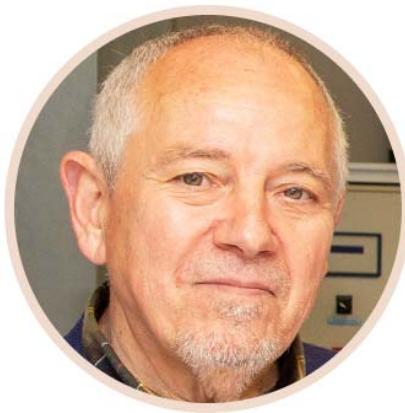
[Seguir leyendo >](#)

ersidad de Cantabria, sus ca del terreno, los métodos Es autor de diversas

publicaciones y ha formado parte del consejo editorial de Computers and Geotechnics y Geotextiles and Geomembranes. Investigador del Instituto de Hidráulica Ambiental de Cantabria (IHCantabria), también es experto en el área de las cimentaciones marinas o de los parques eólicos marinos. Es miembro de la Sociedad Española de Mecánica del Suelo e Ingeniería Geotécnica y, entre sus méritos, ha sido invitado a dar la conferencia anual que organiza esta institución. En el ámbito de la gestión científica, entre 2019 y 2025 ha sido director gerente de la Fundación Leonardo Torres Quevedo.

Departamento de Ingenierías Química y Biomolecular

Ángel Irabien



Profesor emérito de la UC, uno de los artífices del Departamento de Ingenierías Química y Biomolecular y también experto en ingeniería de procesos y productos sostenibles, Ángel Irabien cuenta en su haber con más de 300 publicaciones de difusión e impacto internacionales. Buena parte de sus esfuerzos científicos se han centrado en la mitigación del cambio climático y, sin ir más lejos, el grupo de Desarrollo de Procesos Químicos y Control de Contaminantes del que forma parte daba a conocer hace unos meses los avances para convertir CO₂ en productos de alto valor al abrigo del gran proyecto europeo Captus. Entre sus últimos premios, y por cita solo uno, figura la medalla de oro en Iberoamerican Chemical Engineering Congress.
~~Ha sido director general en el Gobierno de Cantabria en dos ocasiones.~~



JEEP FREEDOM DAYS: Hasta 6.000€ de incentivo en...

Jeep

[Seguir leyendo >](#)



'Ciencia y tecnología de membranas y los ODS 2030' se tituló su discurso de ingreso en la Real Academia de Ciencias Exactas, Físicas y Naturales de la catedrática de Ingeniería Química, aunando en ese encabezamiento la esencia y fundamentos de sus investigaciones: tecnologías de membranas, procesos de separación o sostenibilidad ambiental, especialmente, en el tratamiento de aguas y recuperación de contaminantes. Ortiz Uribe ha desarrollado una dilatada carrera en la que ha sido reconocida, entre otros, por el CSIC como una de las científicas más influyentes de España. Ha publicado más de 170 artículos, sin obviar su invitaciones a congresos. Su experiencia internacional pasa por el Imperial College de Londres. Es fundadora de la empresa Apria Systems.

Dpto. de Ciencia e Ingeniería del Terreno y los Materiales

César Sagaseta Millán



JEEP FREEDOM DAYS: Hasta 6.000€ de incentivo en...

Jeep

[Seguir leyendo >](#)

ó el grupo de trabajo de la ingeniería del Terreno en de la Escuela de Caminos, en figura su participación en la ntos finitos', que empezó a

usarse en la década de 1970 y que, durante muchos años, fue pionero a nivel nacional e internacional, además de publicado en la prestigiosa revista Géotechnique. Así lo destaca la Real Academia de Ingeniería, que también lo ha reconocido por toda una trayectoria que incluye túneles, tramos de autopista, aeropuertos o presas. Sagastet ha sido gerente de la Fundación Torres Quevedo y ha dirigido la Sociedad de Mecánica de Suelos.

Dpto. de Ingenierías Química y Biomolecular

Ane María Urtiaga



Ane María Urtiaga es catedrática de Ingeniería Química y directora del Departamento de Ingenierías Química y Biomolecular de la Universidad de Cantabria. Investiga con la mirada puesta en la innovación en tecnologías químicas y medioambientales, y todo lo relacionado con la mitigación del impacto de las actividades humanas y la economía circular. Ejemplos de esta dedicación son la captura y reutilización de refrigerantes fluorados para minimizar las emisiones de gases a la atmósfera, o el tratamiento de contaminantes persistentes. Ha publicado más de 180 artículos indexados, ha dirigido 20 tesis y ha liderado numerosos proyectos de transferencia de conocimiento en alianza con el sector industrial. Ha sido reconocida por la Real Sociedad de Química, entre otros.

X



JEEP FREEDOM DAYS: Hasta 6.000€ de incentivo en...

Jeep

[Seguir leyendo >](#)



Enrique Castillo Ron es catedrático de Matemática Aplicada de la Universidad de Cantabria, donde ha impartido docencia entre 1976 y 2017, y también es uno de los 'padres' del análisis de fiabilidad en infraestructuras civiles. Sus méritos son muchos, entre ellos, figura el Premio Nacional de Investigación y también de Estadística. Sus avances teóricos tienen que ver con la estadística y su aplicaciones prácticas en distintas disciplinas (la seguridad en el tráfico de líneas ferroviarias y carreteras, la seguridad en las centrales nucleares, la fatiga de materiales...). Castillo Ron fue además clave en la puesta en marcha de las Escuelas de Caminos de Cantabria y Castilla-La Mancha; y es fundador y académico de número de la Real Academia de Ingeniería, y en la de la Real Academia de Ciencias.

Estudios Históricos

Departamento de Ciencias Históricas

Ana B. Marín Arroyo



JEEP FREEDOM DAYS: Hasta 6.000€ de incentivo en...

Jeep

[Seguir leyendo >](#)

a Universidad de Cantabria, us hitos con una ayuda e ha dedicado a desarrollar el en estudiar las estrategias upo EvoAdapta, que está

especializado en bioarqueología y paleoclima, líneas que implementó la propia Marín en 2012 y con el que acaba de liderar un estudio sobre nidos de quebrantahuesos publicado en *Ecology*. Ha participado en más de 30 proyectos con alto grado de transferencia nacional e internacional. Por otro lado, ha publicado más de 150 artículos y ocho libros, y ha captado financiación para contratar científicos a través de convocatorias como las Marie Curie.

Tecnologías de la Información y la Comunicación

Grupo de Computación avanzada y e-Ciencia, IFCA

Álvaro López García



Científico titular del CSIC en el Instituto de Física de Cantabria (IFCA, CSIC-UC), Álvaro López García es además jefe del grupo de Computación avanzada y e-ciencia, que, entre otros asuntos, se centra en la inteligencia artificial aplicada a la seguridad de los datos y al uso en abierto de esos datos, o la medicina –por ejemplo, en el entrenamiento de modelos de imagen médica–. La seguridad y la privacidad de los datos, así como el enfoque ético, son prioritarios en las investigaciones de López García, y también lo son las



JEEP FREEDOM DAYS: Hasta 6.000€ de incentivo en...
Jeep

[Seguir leyendo >](#)

inos sociales y ambientales. r los servicios de la Unión Europea de Ciencia Abierta

Departamento de Ingeniería de Comunicaciones

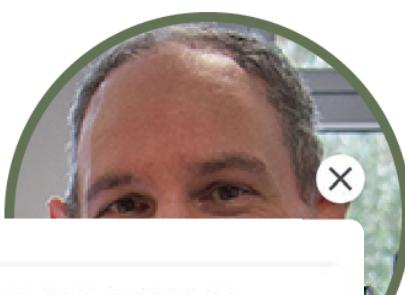
Ignacio Santamaría



Ignacio Santamaría es doctor ingeniero de Telecomunicación por la Universidad Politécnica de Madrid y catedrático en la Universidad de Cantabria desde el año 2007. Está especializado en el área de la Teoría de la Señal y las Comunicaciones. Sus líneas de investigación se centran en el tratamiento estadístico de señales, así como en sus aplicaciones en el campo de las comunicaciones inalámbricas, en particular, en sistemas con múltiples antenas. Actualmente, Santamaría está participando en varios proyectos de investigación encaminados a definir la futura red 6G, que supone un paso más en la evolución tecnológica de las comunicaciones móviles; y entre ellos está el 6G-Senses, financiado por la Comisión Europea y en el que participan universidades y entidades de siete países, Alemania, Grecia o Reino Unido, entre otros.

Departamento de Matemática Aplicada y Ciencias de la Computación

Andrés Iglesias



JEEP FREEDOM DAYS: Hasta 6.000€ de incentivo en...

Jeep

[Seguir leyendo >](#)

Andrés Iglesias es profesor titular y responsable del grupo Gráficos por

Computador e Inteligencia Artificial (IA) de la Universidad de Cantabria, que ha estado involucrado en varios proyectos internacionales. Entre otros muchos ámbitos, Iglesias es experto en gráficos y animación por computador, en realidad virtual y también en videojuegos, muchos ámbitos en los que su grupo investiga y que ofrece como servicios. Sus publicaciones suman cerca de 300 artículos con alcance e impacto internacional, así como numerosos libros. Por otro lado, Iglesias ha sido editor jefe de la revista International Journal of Computer Graphics y también ejerce como experto evaluador en el programa Horizon 2020 de la Unión Europea, así como en la Agencia Española de Investigación.

Departamento de Matemática Aplicada y Ciencias de la Computación

Akemi Gálvez Tomida



Akemi Gálvez Tomida es profesora titular e investigadora de la Universidad de Cantabria en el área de Ciencia de la Computación e Inteligencia Artificial. Concretamente, es experta en inteligencia artificial (IA) y en sus aplicaciones. ¿Cuáles? Destacan el diseño y producción industrial, los gráficos por computador, el procesado de imágenes o la robótica. Gálvez también es autora de más de 200 artículos científicos, así como de cuatro patentes, y también ha dirigido proyectos a nivel nacional y europeo. Es además miembro del comité editorial de revistas JCR y también del comité de avances de más de cincuenta congresos internacionales. Por otro lado, Gálvez



JEEP FREEDOM DAYS: Hasta 6.000€ de incentivo en...

Jeep

?% Scientists' durante el

Seguir leyendo >

Almudena Suárez Rodríguez



Almudena Suárez es catedrática de Teoría de la Señal y Comunicaciones de la Universidad de Cantabria y tiene una gran producción en los campos de la ingeniería eléctrica y de microondas –dirige, de hecho, el grupo de Ingeniería de Microondas y Sistemas de Radiocomunicación del campus cántabro–. Es miembro del Institute of Electrical and Electronics Engineers y ha publicado más de un centenar de artículos en las revistas de esta institución. Es autora del libro 'Analysis and design of autonomous microwave circuits' y también coautora de numerosas publicaciones. Suárez participa en congresos internacionales y forma parte de varios comités científicos. En el año 2002, fue nombrada editora jefa de la revista 'Transactions on Microwave Theory and Technique'.

Física y Astronomía

Grupo de Cosmología Observacional-Instituto de Física de Cantabria

José Luis Bernal Mera



JEEP FREEDOM DAYS: Hasta 6.000€ de incentivo en...

Jeep

[Seguir leyendo >](#)

José Luiz Bernal Mera es científico titular del CSIC en el Instituto de Física de Cantabria (IFCA) y sus principales líneas de investigación se centran en la materia oscura, las tensiones cosmológicas o el mapeo de intensidad de línea. Pertenece al grupo de Cosmología Observacional e Instrumentación del instituto y, además, está involucrado en la misión espacial Arrakihs, un proyecto colosal en el que el que el propio IFCA está ganando peso y responsabilidad en cuanto a personal y a equipamiento. Bernal Mera también forma parte de la delegación española que participa en el proyecto del observatorio SKAO, actualmente en fase de construcción en Sudáfrica y Australia, y entre los rasgos de su trabajo destaca su compromiso con la igualdad y la diversidad en IFCA.

Grupo de Cosmología Observacional, Instituto de Física de Cantabria

José María Diego



José María Diego es uno de los grandes expertos internacionales en cosmología y en clústeres de galaxias. Entre otros proyectos, está involucrado en la misión espacial europea Planck, y, actualmente, maneja el telescopio James Webb, el más potente jamás construido, cuyo uso y análisis de imágenes copa parte de sus esfuerzos científicos –anteriormente, hizo lo propio con el Hubble–. Es además experto en el 'efecto lente gravitacional' que, a grandes rasgos, permite localizar restos ósiles de cuerpos celestes, de supernovas, por ejemplo. Su currículum está lleno de hitos científicos, como el



JEEP FREEDOM DAYS: Hasta 6.000€ de incentivo en...

Jeep

[Seguir leyendo >](#)

más lejana jamás observada: José María Diego también ha hecho historia.

Departamento de Ciencias de la Tierra y Física de la Materia Condensada

Javier Junquera Quintana



Javier Junquera es catedrático de Física de la Materia Condensada de la Universidad de Cantabria. A grandes rasgos, se ha especializado en el estudio computacional de materiales a escala atómica y ha recibido por ello premios como el Juan María Parés. Su artículo 'Topological phases in polar oxide nanostructures' fue de los más descargados en el año 2023, según recoge la revista Review of Modern Physics, que está editada por la Sociedad Americana de Física y es una publicación de total referencia en este campo. Junquera ha sido presidente del Comité de Usuarios de la Red Española de Supercomputación y también ha ocupado cargos de responsabilidad en la Real Sociedad Española de Física. Desde el año 2016, es profesor visitante en Berkeley (Estados Unidos).

Grupo de Física de Partículas e Instrumentación, Instituto de Física de Cantabria

Bradley J. Kavanagh



JEEP FREEDOM DAYS: Hasta 6.000€ de incentivo en...

Jeep

[Seguir leyendo >](#)

es investigador titular del Consejo Superior de Investigaciones Científicas (CSIC) en el IFCA, el Instituto

de Física de Cantabria, donde trabaja desde el año 2020 con idea de «fomentar la colaboración» entre los grupos de cosmología observacional y física de altas energías. Las sinergias motivan su trabajo, que siempre emprende con la vista puesta en un gran objetivo científico: la materia oscura –organiza, de hecho, un congreso anual en Santander centrado en esta cuestión–. Es miembro del Grupo de Cosmología Observacional e Instrumentación, y ahora Kavanagh está inmerso en la búsqueda de dicha materia oscura, en los efectos de su descubrimiento y en cómo traducirla en datos experimentales.

Grupo de Cosmología Observacional, Instituto de Física de Cantabria

Mathieu Remazeilles



Tras el lanzamiento del satélite Planck (2009), el trabajo de Mathieu Remazeilles se ha centrado en el análisis del 'fondo cósmico de microondas' (CMB por sus siglas en inglés), es decir, en cómo era el universo en los instantes previos al Big Bang. Participa en grandes proyectos internacionales, como Quijote y LiteBIRD, este último sobre un satélite que ha nacido fruto de la colaboración con la agencia espacial japonesa y con el que profundizar en el CMB, lo que, a grandes rasgos, va a permitir estudiar grandes volúmenes del universo en diferentes longitudes de onda. ¿Objetivo último? Dar respuesta a su origen, que es la motivación científica de muchos de sus compañeros del Instituto de Física de Cantabria, el IFCA. Remazeilles



JEEP FREEDOM DAYS: Hasta 6.000€ de incentivo en...

Jeep

Bingo.

oria

[Seguir leyendo >](#)



Philipp Strasberg es físico teórico e investigador Ramón y Cajal en el Instituto de Física de Cantabria (IFCA, CSIC-UC), donde forma parte del Grupo de Dinámica no lineal. Sus investigaciones ponen el foco en los sistemas complejos que se observan en la naturaleza –por ejemplo, desde un modelo climático hasta la transformación de las moléculas de agua en hielo–. Strasberg ha publicado más de una treintena de artículos y, de la mano de la Oxford University Press, también ha editado un libro pionero sobre termodinámica cuántica, donde, precisamente, trata de conciliar los principios de la termodinámica y los avances que se dan en el campo de la nanotecnología, y siempre con la vista puesta en la eficiencia energética (por ejemplo, en baterías u ordenadores cuánticos).

Dsepartamento de Ciencias de la Tierra y Física de la Materia Condensada

Miguel Moreno



JEEP FREEDOM DAYS: Hasta 6.000€ de incentivo en...

Jeep

[Seguir leyendo >](#)

talicio de la UC y su trabajo se
ales en sólidos aislantes,
edades de impurezas y
metales de transición.

Muchos de sus estudios analizan la espectroscopia óptica y de resonancia magnética de estos centros impurificados. Entre sus trabajos más destacados figuran la explicación de por qué el rubí y la esmeralda, que contienen unos complejos de Cr³⁺ similares, tienen colores tan diferentes; el motivo por el que es tan llamativo el color del compuesto llamado 'azul egipcio'; o cual es el origen del magnetismo desde el punto de vista del enlace químico en muchos compuestos dominados por una interacción denominada superintercambio.

Departamento de Física Moderna

Emilio Santos Corchero



Reconocido por su trayectoria en el ranking de la Universidad de Standford y en el área de Física y Astronomía, Emilio Santos Corchero consiguió la cátedra de Física Teórica en el año 1976 –se retiró en 2009–. Es profesor emérito honorífico vitalicio de la Universidad de Cantabria y mantiene su producción científica, con varios artículos publicados en 2024. Es autor de los libros 'Problemas conceptuales de la Física Cuántica' y 'El mundo natural según la teoría de la Relatividad de Einstein', así como de cerca de 300 artículos y capítulos más. Muy citado en el área de ciencias y tecnología, posee la medalla de la Sociedad Española de Física. «Estar entre el 2% de investigadores más influyentes del mundo significa que la ciencia que se hace en Cantabria contribuye al avance del conocimiento global», dice Luigi Dell'Olio.



JEEP FREEDOM DAYS: Hasta 6.000€ de incentivo en...

Jeep

[Seguir leyendo >](#)

I y
rios

Departamento de Enfermería

Carmen Sarabia Cobo



Carmen Sarabia coordina el grupo de Enfermería del Instituto de Investigación Valdecilla (Idival) y también es subdirectora de la Cátedra UC sobre Prevención Cantabria. Ya ha sido destacada entre las investigadoras más influyentes de España, según el ranking del CSIC, por su producción científica y por su contribución a la ciencia abierta. Divulgadora ampliamente reconocida, Sarabia Cobo ha coordinado cuatro libros y ha liderado catorce proyectos de investigación –el europeo Jacardi, entre ellos–. Sus líneas de investigación tienen que ver con el cuidado en el envejecimiento y las demencias; con las enfermedades crónicas, y el estrés en cuidadores y trabajadores sanitarios. Es profesora titular de la Facultad de Enfermería de la UC y está acreditada como catedrática desde el año 2023.

Temas ▾ Medicina Biología economía Científicos Unión Europea Universidad de Cantabria ONU Hospital Universitario de Marqués de Valdecilla Instituto de Física de Cantabria, IFCA. Premios Cantabria (Provincia)

9 comentarios

Reporta un error



JEEP FREEDOM DAYS: Hasta 6.000€ de incentivo en...

Jeep

Seguir leyendo >

Sociedad

España | Internacional | Femenino Plural | Los jueves LGTBI | Tendencias 21 | Medio Ambiente | Más noticias | Energía futura

Nuevos ensayos

'Fiebre del litio' en medicina: los avances en alzhéimer impulsan las investigaciones sobre otras enfermedades degenerativas

Harvard ha demostrado que el déficit de litio revierte el alzhéimer en ratones y previene los efectos del envejecimiento, lo que genera una carrera similar a la que ha despertado el metal como energía renovable



Creative Cloud: crea sin límites con +20 apps.

[Pruébalo ya](#)



Patricia Martín

Madrid 26 OCT 2025 8:53

Harvard dejó boquiabierta a buena parte de la comunidad científica el pasado agosto, cuando publicó en 'Nature' las claves de cómo ha conseguido revertir el **alzhéimer** en ratones. Para ello, los investigadores han usado una vía hasta ahora desconocida en esta enfermedad: el **litio**, un metal que tiene muchos usos. En nuestro cuerpo regula cómo funcionan las **neuronas** y la universidad norteamericana ha descubierto que podría ser una de las causas –o efectos– de la enfermedad degenerativa más prevalente en el mundo.

PUBLICIDAD

En concreto, han averiguado que la **falta de litio** está relacionada con el **deterioro cognitivo** y han ido más allá: han suministrado a ratones una terapia a base de litio que ha frenado el avance de sus lesiones e incluso alguno de los efectos que provoca el **envejecimiento** en el cerebro. Por tanto, el litio podría ser **clave en el desarrollo del alzhéimer** y quizás, incluso, podría erigirse en una posible



Leer



Cerca



Jugar

PUBLICIDAD

El hallazgo con el alzhéimer desencadenará un 'boom' de investigaciones destinadas a replicar el resultado, testarlo en humanos y determinar si es clave en otras enfermedades degenerativas

Un descubrimiento de tal calibre, según la comunidad científica, desencadenará un **'boom' de investigaciones** destinadas a replicar el descubrimiento, probarlo en humanos y buscar si también es clave en otras demencias y enfermedades degenerativas, y testarlo como posible vía para prevenir el envejecimiento. De hecho, ya se está produciendo una especie de **'fiebre del litio' en la medicina** similar a la que se ha desencadenado por encontrar este metal esencial para almacenar **energía** en las **baterías** de los vehículos eléctricos, ordenadores y móviles. La búsqueda de fuentes de energía alternativa a los combustibles fósiles ha disparado una **carrera** por este elemento –que se encuentra sobre todo en yacimientos en Sudamérica– similar a la que en el siglo XIX despertó la **fiebre por el oro**.

El uso del litio en medicina no es nuevo. Existen registros de su **uso terapéutico** desde el siglo II y en



Leer



Cerca



Jugar

bien por vía oral pero también que es importante controlar la dosis de forma adecuada, ya que un exceso tiene **efectos graves**: puede provocar síntomas digestivos, neurológicos o fallo renal agudo.

PUBLICIDAD

"La investigación de Harvard es un paso de gigante para abrir nuevas líneas de investigación porque demuestra que el litio es una sustancia clave en alzhéimer, lo que abre puertas a encontrar la cura"

Diego Redolar— Neurocientífico

Optimismo

Por tanto, todavía queda un amplio camino por recorrer y quizá años para saber si el litio es un factor desencadenante del alzhéimer, si puede usarse como **terapia** y si tiene utilidad en otras enfermedades o frente al envejecimiento. El optimismo, sin embargo, cunde en la comunidad científica. "La investigación de Harvard es un **paso de gigante** para abrir nuevas líneas de investigación porque demuestra que el litio es una sustancia crítica en alzhéimer, lo que abre puertas a encontrar la **cura**, aunque se tarden años", apunta Diego Redolar, neurocientífico y profesor de la UOC.



Leer



Cerca



Jugar

deterioro cognitivo. Además, el trabajo demuestra el mecanismo de acción y, por último, desarrolla la **terapia** que revierte los síntomas.

PUBLICIDAD

PUBLICIDAD

Los investigadores dieron a los ratones modificados genéticamente para desarrollar alzhéimer un compuesto llamado litio oratato que, a diferencia de otras formulaciones, se absorbe de forma más estable

Porque no basta cualquier suplemento de litio, sino que los investigadores administraron a los ratones modificados genéticamente para desarrollar alzhéimer un compuesto llamado **litio oratato** que, a diferencia de otras formulaciones, se absorbe de forma más estable y no interfiere en las placas tóxicas típicas de la enfermedad. Y la terapia **frenó el avance** de las lesiones. Además, en ratones sanos, ayudó a conservar las neuronas y sus conexiones, sin causarles, con la formulación indicada, efectos secundarios.



Leer



Cerca



Jugar

Harvard, ya que usa un "**nuevo mecanismo**" y cada día no se hacen descubrimientos de este tipo en enfermedades sin cura, según Marc Suárez, miembro del Grupo de Conducta y Demencias de la Sociedad Española de Neurología.

PUBLICIDAD

Como el párkinson o la ELA pueden tener mecanismos comunes con el alzhéimer, si se descubre un mecanismo neuroprotector, este puede ser útil también frente a otras patologías

Marc Suárez— Neurólogo

Además, como otras enfermedades neurodegenerativas, como el párkinson, el **ELA**, "puede tener mecanismos comunes", si se descubre "un mecanismo neuroprotector, este puede ser útil" también frente a **otras dolencias o demencias**. Mientras que Redolar, que comparte este análisis, apunta a su vez que el litio también podría tener utilidad en otras patologías relacionadas con trastorno del ánimo y las **adicciones**.

Envejecimiento



Leer



Cerca



Jugar

embargo, Salvador Macip, experto en longevidad y catedrático de la UOC, no lo tiene tan claro. A su juicio, la falta de litio está relacionada con las placas betamiloides, "que parece que chupan el litio que hay en el cerebro", por lo que el déficit de este metal no está relacionado con el envejecimiento global y es difícil, por tanto, que sirva para prevenirlo, sino que únicamente podría tener influencia –aún por demostrar en humanos– en las personas con demencia.

Los expertos advierten a los pacientes de que no se lancen a tomar alimentos o suplementos con litio, puesto que aún no está validado frente al deterioro cognitivo y puede resultar peligroso

Macip es el más cauto de los investigadores consultados. Considera que el trabajo de Harvard es "sorprendente porque señala claramente al litio como participante de los síntomas de alzhéimer, por lo que en un futuro cercano podría, sin duda, dar una **opción de tratamiento**". Pero en su opinión, "abre más preguntas que respuestas" y es "poco probable que sirva para encontrar la cura a la enfermedad porque es muy compleja y difícil de solucionar con una sola cosa".

Te puede interesar

MÉRIDA

Conmoción y rabia en Mérida por la repentina muerte de Pedro...

GUÍAS DE SALUD

Cambio de hora: cómo superar el bajón anímico del horario de...

CÁCERES

El restaurante es más barato



Además, los especialistas advierten a los **pacientes** de que no se lancen a tomar alimentos o suplementos con litio, puesto que aún no está demostrado que tenga utilidad frente al deterioro cognitivo y son peligrosos: tienen efectos secundarios si se toman en exceso y sin control médico.

TEMAS

ENFERMEDADES

ALZHEIMER

ENERGÍAS RENOVABLES

ENVEJECIMIENTO

MEDICINA

PSIQUETRÍA

MINERALES



[Abonados](#)

Participantes en la II Carrera Popular del Ictus destacan la necesidad de más "investigación"

[① Acceder a la versión de Abonados](#)

Ficha técnica

Fecha

26/10/2025

Parte

1

Duración

00:02:50

Sonido

Totales

Edición

Bruto Compactado

Localización

Madrid

Firma

Europa Press

Declaraciones de participantes en la II Carrera Popular del Ictus, quienes han recalcado la importancia de la "investigación" para la prevención del ictus.

Relacionados



01:57



09:44

DISTRITOS

MADRID

COMUNIDAD

DEPORTES

CULTURA

CIENCIA Y TECNOLOGÍA

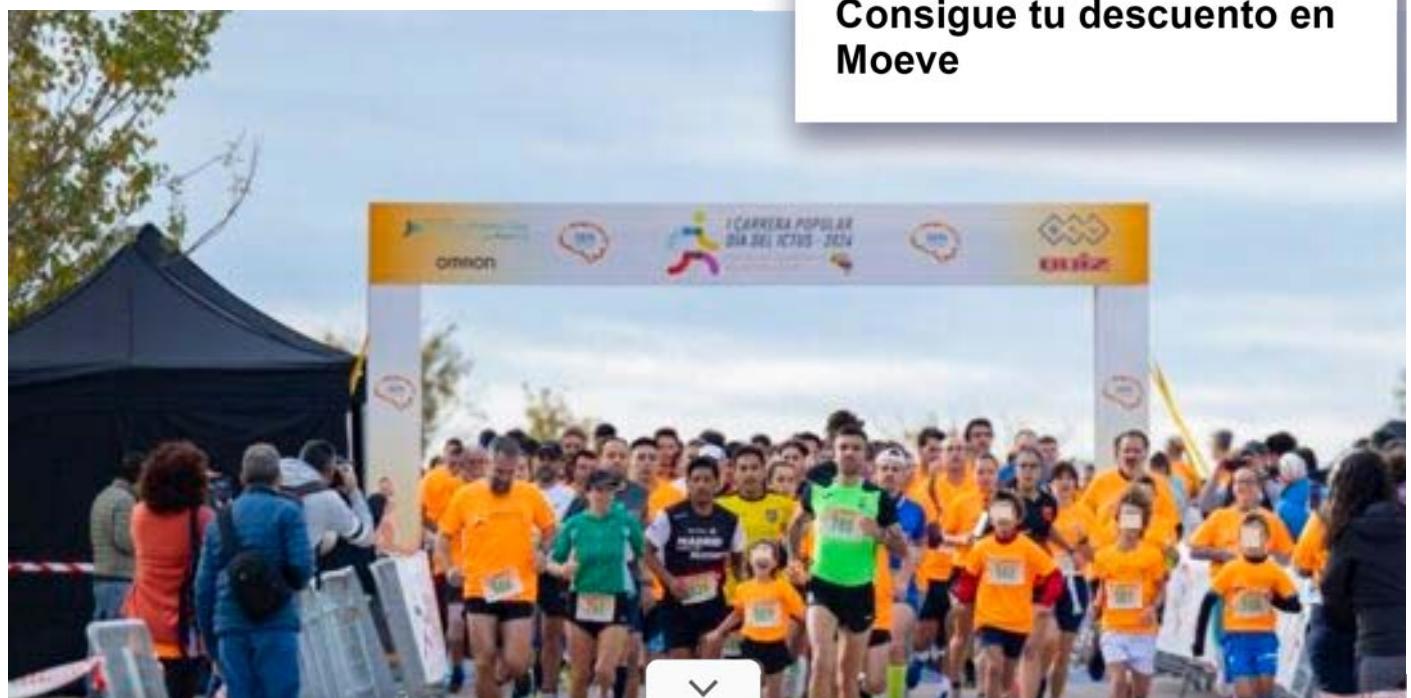
SALUD



Ven a Moeve



**Ahorra 15 cts./l en tu
próximo repostaje.
Consigue tu descuento en
Moeve**



[DISTRITOS](#)[MADRID](#)[COMUNIDAD](#)[DEPORTES](#)[CULTURA](#)[CIENCIA Y TECNOLOGÍA](#)[SALUD](#)

más de 1.000 participantes

25 octubre, 2025

f X 📺 🗂️ ⚡

Llega el momento de ponerse en movimiento para frenar el ictus. Este domingo, la Carrera Popular Día del Ictus une una mañana de **salud, deporte y solidaridad** en el Paseo de la Castellana de Madrid.

[Deportes](#)

[Comprar vitaminas y suplementos](#)

Ven a Moeve



Ahorra 15 cts./l en tu próximo repostaje.
Consigue tu descuento en Moeve

Récord absoluto de inscritos en esta segunda edición de la Carrera Popular Día del Ictus

que se moverán por su salud y **para dar esa visibilidad que se merecen las personas que han padecido un ictus**. Los profesionales que la combaten desde la medicina y la investigación.

PINCHA AQUÍ Y RECIBE LAS NOTICIAS DE MADRID EN TU MÓVIL

GACETÍN MADRID

Joaquín Costa y las proximidades de Plaza de Colón.

Cinco minutos después llegará el momento de los participantes en la carrera corta, de **5 kilómetros** (9:05), que completar una vuelta a este céntrico recorrido por el corazón de Madrid.

Los encargados de ponerle el broche de oro a esta Carrera Ponderosa realizar caminando. Más inclusiva que nunca, esta prueba familiar infantil, será este año un poco más corta en distancia, de acuerdo a la distancia asumible para todos, incluidos pacientes seriamente enfermos que nadie se quede fuera de este día de lucha, de ilusión y de emoción.

La Carrera Popular del Ictus nos invita a ponernos las zapatillas de salud y ayudemos a que la **investigación** ofrezca mejores oportunidades.

Las inscripciones para la Carrera del Día del Ictus aún están disponibles en todas sus modalidades hasta la web oficial de la prueba (www.carrerapopulardiadelictus.es), a un precio de 12,80 euros para cualesquier carreras, y 9,80 euros en el caso de la marcha.

La Carrera Popular Día del Ictus está promovida por la Sociedad Española de Neurología, cuenta con el apoyo de la Fundación Jiménez Díaz y Quiz, y con el apoyo del Ayuntamiento de Madrid.

II CARRERA POPULAR DÍA DEL ICTUS

- **Fecha:** 26 de octubre.
 - **Hora:** 9:00 horas (10K), 9:05 horas (5K), 9:10 horas (marcha de 3 kilómetros).



Causas, consecuencias y cómo prevenir el insomnio**COMUNICADOS**

PUBLICIDAD

Causas, consecuencias y cómo prevenir el insomnio

PUBLICIDAD



R.S.

24/OCT/25 - 07:00

Dormir debería ser el acto más sencillo del mundo. Esto es,



deterioro cognitivo, enfermedades cardíacas, obesidad y un terreno fértil para trastornos depresivos o ansiosos.

**Estrategias naturales y complementos para dormir mejor**

Aunque los fármacos pueden resultar necesarios en determinados casos, el insomnio no siempre requiere de una solución de este tipo. De hecho, existe un amplio abanico de **recursos naturales** que, acompañados de rutinas saludables, ayudan a restaurar el equilibrio del sueño. Por ejemplo, la **melatonina** se ha consolidado como un regulador clave del ciclo circadiano. Extractos vegetales como **la pasiflora, la melisa o la manzanilla** se han utilizado durante siglos por sus efectos calmantes, mientras que el **CBD** ha ganado popularidad en los últimos años como alternativa para quienes buscan reducir la ansiedad y promover la relajación nocturna.

Causas, consecuencias y cómo prevenir el insomnio

medicamentos como complementos naturales validados y seguros. Su valor añadido está en la variedad y la **certeza de acceder a productos certificados.**

PUBLICIDAD

Además, no conviene pasar por alto un factor como la accesibilidad. No todos cuentan con un presupuesto desahogado para invertir en su bienestar, y aquí entran en juego iniciativas que permiten reducir el gasto sin sacrificar calidad. **Plataformas como Discoup.com reúnen códigos de descuento y ofertas para Promofarma**, lo que abre la posibilidad de adquirir estos productos a precios más asequibles. Estas ventajas —productos de confianza, acceso online seguro y la posibilidad de disfrutar de las rebajas Promofarma de Discoup.com— refleja cómo la salud y el descanso pueden ser accesibles. Es así como más personas pueden encontrar soluciones eficaces sin quedar excluidas por motivos económicos.

PUBLICIDAD

En definitiva, hablar de complementos naturales es adentrarse en algo más que un recetario de plantas y fórmulas: es reconocer que el descanso también depende de la confianza en aquello que se toma, de la seguridad de saber que lo adquirido no es una promesa vacía y de la posibilidad de poder adquirirlo sin que el precio se convierta en una barrera infranqueable.

Comportamientos saludables y consejos prácticos

El sueño se cultiva, y los hábitos que lo rodean importan tanto como el propio lecho. Es por ello que **establecer horarios regulares para acostarse y levantarse** ayuda al organismo a crear un patrón estable, del mismo modo que **reducir la exposición a pantallas luminosas** antes de dormir le recuerda al cerebro que ha llegado la hora de desconectar.

PUBLICIDAD

La alimentación también juega un papel protagonista. Las dietas cargadas de cafeína, alcohol o las cenas pesadas por la noche son obstáculos para el descanso. En cambio, **incluir alimentos ricos en triptófano**, como el pavo, la avena o los frutos secos, o en magnesio, como las espinacas y las



Causas, consecuencias y cómo prevenir el insomnio

PUBLICIDAD

dormir, ya que provoca el efecto contrario. No menos importante es el entorno. Y es que un dormitorio sin la temperatura adecuada, con ruidos constantes o con demasiada luz puede arruinar cualquier intento de descanso. La **comodidad del colchón**, la **oscuridad suficiente** y una **temperatura fresca** suelen ser claves que se olvidan, pero que marcan la diferencia.

PUBLICIDAD

El insomnio es un fenómeno complejo que afecta a millones de personas y repercute de forma directa en su salud física y emocional. **Combatirlo requiere una mirada amplia**, que combine la adopción de rutinas saludables con el uso responsable de complementos naturales de calidad. La disponibilidad de plataformas fiables y de recursos que abaratan la adquisición de productos es una ventaja añadida, pero nunca reemplaza al criterio profesional en los casos más graves o persistentes.

PUBLIRREPORTAJE



La entrevista se interrumpió cuando ella dijo algo...

Tvrya | Patrocinado

[Leer más](#)

Antonio López como nunca antes lo habías visto

ARTIKA presenta Paisajes, el libro de artista que muestra el mundo interior de Antonio López a través de su forma de ver y pintar la ...

ARTIKA | Artists' Books | Patrocinado

[Obtén información](#)

Honda ZR-V Full Hybrid Sport

Aprovecha esta oportunidad

Honda | Patrocinado

[Ver oferta](#)

La entrevista se echó a perder cuando ella dijo algo...

GPT Leader | Patrocinado

[Leer más](#)

Dónde les espera a las acciones de Bitcoin e IA?

Descubra cómo la IA, las criptos y el metaverso pueden transformar los mercados. 5 valores a seguir en el segundo semestre de 2025

eToro | Patrocinado

[Haz clic aquí](#)

Nuevo OMODA 9 SHS. Súper Híbrido Enchufable.

Descubre el lujo de viajar sin preocupaciones gracias a sus 535CV con 1.100km de autonomía combinada y 19 sistemas de ayuda a la ...

OMODA | Patrocinado

[Más información](#)

NOTICIAS DE HOY



Las incógnitas de la nueva ayuda para los enfermos de Ela



Galicia se blinda frente a la dermatosis nodular bovina: estas son las medidas activadas



La compañía gallega Externa prevé facturar más de 72 millones de euros este año



Aviso a jubilados: esta sería la subida de las



HOY



[Portada](#) [Motor](#) [Reportajes](#)

Claves para conducir con seguridad con el cambio de hora



Acostumbrarse al nuevo horario exige un periodo de adaptación F. P.

J. Bacorelle

Sábado, 25 de octubre 2025, 13:40



La inminente llegada del horario de invierno, que se producirá en la madrugada de este sábado 25 al domingo 26 de octubre (cuando las 03:00 pasarán a ser las 02:00), se traduce en una reducción de la luz natural, especialmente durante las horas de la tarde. Este cambio aumenta

significativamente el riesgo de accidente en carretera al mermar la visibilidad.

Publicidad

Según la DGT, acostumbrarse al nuevo horario exige un periodo de adaptación de los ritmos y rutinas habituales. Lo mejor es intentar prepararse para ello y hacerlo de forma paulatina para que el cambio no sea tan brusco.

En estos días es habitual sentir mayor somnolencia, fatiga e incluso irritabilidad, y todo ello puede afectar a la conducción. Es fundamental atender al estado de ánimo y las condiciones físicas a la hora de conducir, ya que pueden aumentar las distracciones y reducirse la capacidad de reacción ante eventos inesperados.

Son muchos los estudios que aseguran que los accidentes viales aumentan en los días posteriores al cambio horario, sobre todo a las horas de salida de los colegios y las oficinas, por lo que es necesario aumentar la atención al entorno en esos días.

Jesús Porta, neurólogo y vicepresidente de la Sociedad Española de Neurología (SEN) asegura que en España «tenemos un problema, porque anochece más tarde que en el resto de países con lo cual la intensidad del sol nos está bloqueando la liberación de melatonina y nos acostamos más tarde».

Publicidad

Según explica Nuria García, Responsable de Mantenimiento y Reparación de Norauto España «con la reducción de la visibilidad hay una mayor dificultad para percibir obstáculos, señales y movimientos inesperados en la vía. Conducir con falta de visibilidad es especialmente peligroso y, además, genera una sensación de estrés e inseguridad en el conductor que tampoco se debe obviar. Con el cambio de hora, es importante que el conductor aplique una serie de medidas que pueden generarle, por un lado, una mayor confianza durante la conducción y, por otro, le aportarán una mayor seguridad».

Estas son algunas de las claves que giran en torno a la visibilidad (la del vehículo y la del conductor) y el descanso debido a la disminución de las horas de sol:

Iluminación y Componentes

Revisar el sistema de iluminación, comprobando que todos los faros, intermitentes y luces de freno funcionan correctamente. Usar luces de cruce incluso de día, especialmente en condiciones de baja luminosidad o meteorología adversa, o si el coche no tiene luces diurnas automáticas.

~~Utilizar preferiblemente luces de xenón o LED, que aumentan notablemente~~

últimamente tienen que ser las de la ley, que aumentan notablemente la visibilidad. Deben ser homologadas y se recomienda sustituir ambas a la vez.

Publicidad

Limpieza y Mantenimiento

Limpiar parabrisas y retrovisores, ya que una superficie limpia mejora la visibilidad y reduce el deslumbramiento. Comprobar el estado del parabrisas y escobillas, pues los cristales sucios provocan deslumbramientos, y asegurarse del correcto nivel del líquido limpiaparabrisas y el estado de las escobillas. Mantener el coche en buenas condiciones y limpio, dado que un automóvil sucio es menos visible para el resto de usuarios de la vía.

Hábitos de conducción

Procurar conducir en las horas de más luz, intentando reducir la conducción

durante las horas de menos luz natural. Elegir las vías que estén más iluminadas, especialmente en caso de lluvia y durante la noche, optar por carreteras bien iluminadas. Evitar coger el coche en condiciones adversas, como lluvia intensa, niebla o viento fuerte. 10. Evitar los ángulos muertos o puntos ciegos, colocando correctamente los retrovisores y usar sistemas de ayuda (sensores, cámaras) para compensar la falta de visibilidad lateral y trasera.

Publicidad

Bienestar del conductor y tecnología

Descansar y dormir las horas necesarias, ya que el sueño reparador es clave para evitar la somnolencia o fatiga al volante, que se acentúan con la falta de luz. Llevar la señal V-16 conectada y homologada.

La baliza V-16, que será obligatoria desde enero de 2026, sustituirá a los

triángulos de emergencia. Ofrece visibilidad de 360 grados sin necesidad de salir del vehículo y alerta a Tráfico de la incidencia.

Publicidad

Los expertos recuerdan que la preparación del vehículo y el buen descanso son las mejores defensas contra el aumento de la siniestralidad asociado a la menor luz solar.

Temas Invierno Seguridad vial DGT Dirección General de Tráfico España Motor

[Reporta un error](#)

[Trending](#) [Los podcasts más escuchados](#) [Historia](#) [Audiolibros](#) [True Crime](#) [Misterio](#)

iVoox Podcast & radio
Descargar app gratis

[Descargar app](#)

¡Disfruta de todo 1 año de Premium al 45% de dto! [¡Lo quiero!](#)



Por Carles Aguilar > Conexión Salud con Carles Aguilar



20252027 Conexión Salud con Carles Aguilar #45

Salud, hogar y consumo

[▶ Reproducir](#)

27/10/2025 · 02:44:03

0

0

11



Episodio de [Conexión Salud con Carles Aguilar](#)

[Suscribirse](#)

Trending Los podcasts más escuchados Historia Audiolibros True Crime Misterio



iVoox Podcast & radio
Descargar app gratis

[Descargar app](#)

×

Descripción de 20252027 Conexión Salud con Carles Aguilar #45

Conexión Salud continúa su recorrido a través de las más importantes plataformas de podcast y redes sociales. Iniciamos el episodio número 45 haciendo referencia al Grupo de Estudio de Trastornos de la Vigilia y Sueño de la Sociedad Española de Neurología que, 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.

Carles Aguilar entrevista a la Dra. Celia García Malo, Coordinadora del Grupo de Estudio de Trastornos de la Vigilia y Sueño de la Sociedad Española de Neurología.

Continuamos hablando de la producción mundial de plástico que se ha duplicado en menos de 20 años, alcanzando los 460 millones de toneladas en 2019. Se calcula que más del 22% de este plástico termina en el medio ambiente por una gestión deficiente de los residuos, convirtiéndose progresivamente en micro y nanoplásticos. Estos fragmentos, a menudo inferiores a 5 mm, pueden encontrarse en el aire, el agua del grifo, alimentos como el marisco, la cerveza, el azúcar o incluso en productos cosméticos y textiles. Cada persona podría ingerir entre 78.000 y 211.000 microplásticos anualmente, según estimaciones científicas. Una parte de estos fragmentos se introducen en el cuerpo humano y, una vez dentro, pueden alterar el funcionamiento

Te recomendamos

Nos lo explica Anna Rodríguez, Médica de familia en el consultorio médico de Caldetenes en Vic, Barcelona, y
2025-10-20 | Telenovela Salud con Carles Aguilar | Sociedad Catalana de Medicina Familiar y
Conexión Salud con Carles Aguilar · 02:33:40



mente hablamos sobre el llamado HIFU, es decir, Ultrasonido Focalizado de Alta Intensidad. Es un procedimiento mínimamente invasivo para el cáncer de próstata localizado que utiliza ondas sonoras de alta intensidad para calentar y destruir el tejido canceroso en un área específica, sin usar radiación ni cirugía. Esta



técnica es precisa, no invasiva, ofrece una rápida recuperación y preserva la calidad de vida al disminuir los
riesgos secundarios como la incontinencia o la disfunción eréctil, siendo especialmente adecuada para
los riesgos intermedios.



Carmen Aguilar entrevista al Dr. Javier Sánchez Macías, Urólogo responsable de Urología Barcelona y de la Unidad de Hiperplasia Benigna de Próstata y Tratamientos prostáticos Mínimamente en el Hospital Clínic de Barcelona. Carrer d'Alcalà, 143. 08025 Barcelona. Teléfono: 933 19 22 22. E-mail: javier.sanchez@clinic.es



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

El cambio de hora aumenta el riesgo de accidente de tráfico: médicos especialistas en sueño y oftalmología explican los peligros y cómo combatirlos

Sonia Moreno

10-13 minutos

Durante la madrugada del sábado 25 al domingo 26 de octubre los relojes se retrasarán una hora (a las tres serán las dos). Entraremos en el horario de invierno, lo que implica que amanecerá -y anochecerá- antes. El debate sobre la eliminación del cambio horario, que se realiza dos veces al año (el último fin de semana de marzo se adelantan una hora las agujas del reloj), está sobre la mesa desde hace tiempo en Europa, y ahora lo ha reavivado el presidente español, Pedro Sánchez, quien defiende que se adopte de forma permanente el de invierno. Esta propuesta también cuenta con el apoyo de la Sociedad Española de Sueño (SES), ya que considera que "promueve un ritmo biológico más estable que el del verano".

Desde la citada organización nacional explican que, aunque la modificación sea de solo una hora, es suficiente para alterar el tiempo de exposición al sol durante el día y desequilibrar al reloj interno de las personas, que tarda varios días en readaptarse. Durante este tiempo, algunas de ellas aseguran sufrir irritabilidad, bajo rendimiento laboral, falta de concentración e insomnio. Y esto último resulta muy peligroso

para la seguridad vial.

La somnolencia interviene, ya sea de forma directa o indirecta, entre el 15 y el 30% de los accidentes de tráfico

Según los datos de la Dirección General de Tráfico (DGT), la somnolencia interviene, ya sea de forma directa o indirecta, entre el 15 y el 30% de los accidentes que se registran en nuestras carreteras; y se ha identificado en numerosas salidas de vía, choques traseros y distracciones. Tan importante es esta cuestión que hasta el propio director de la DGT, Pere Navarro, ha llegado a definir la somnolencia al volante como “un problema de salud pública”.

Lee también



Un conductor pone en hora el reloj digital de su coche Getty Images/
iStockphoto

Según indica el doctor Carlos Egea, portavoz de SES, más del 36% de las personas duermen menos de lo indicado, que en términos generales sería de entre 7 y 9 horas, dependiendo de la edad. Este experto defiende que se debe concienciar a la población de que descansar bien y las horas necesarias es de vital importancia: “Deberíamos enseñar en los colegios que no dormir mata, no solo porque tiene relación con la esperanza de vida, sino porque también

es una de las causas de los accidentes de tráfico". Este mensaje ya lo emitió Tráfico en su campaña de sensibilización "["El sueño mata al volante"](#)", en 2023. La propia DGT asegura que conducir habiendo dormido menos de seis horas puede ser tan peligroso como tomar alcohol.

Desde la Sociedad Española de Neurología (SEN) explican que para un buen descanso es importante llevar una vida saludable, realizando ejercicio de forma regular y evitando las comidas copiosas, el alcohol, el tabaco o drogas. Asimismo, conviene reducir el estrés y evitar aquellos elementos que pueden provocar sobresobreexcitación antes de ir a dormir, como puede ser el uso de móviles u ordenadores. Por otra parte, es importante adecuar el entorno en el que dormimos para que sea confortable, silencioso y oscuro.

Para que un sueño sea de buena calidad, debe ser regular, acorde con nuestro ritmo circadiano; y continuo, sin fragmentación y cumpliendo con todas sus fases

Dra. Celia García Malo

Neuróloga

"Pero además de la duración, para que un sueño sea de buena calidad, también debe ser regular, acorde con nuestro ritmo circadiano o reloj biológico; y continuo, es decir, sin fragmentación y cumpliendo con todas sus fases (sueño ligero, sueño profundo y sueño REM). Por lo tanto, cuando nuestro sueño no tiene una duración adecuada, cuando los horarios de sueño varían en exceso, o nos despertamos frecuentemente, ya no estamos descansando adecuadamente", señala la Dra. Celia García Malo, coordinadora del Grupo de Estudio de Trastornos de la Vigilia y Sueño de la Sociedad Española de Neurología.





Por la noche es cuando se producen más accidentes mortales SXENICK/EFE

Un [conductor mal dormido tiene más probabilidades de sufrir un accidente](#): sus reflejos se ralentizan, baja su nivel de concentración, maniobra de forma imprecisa y no percibe bien el riesgo. De hecho, algunas personas siguen al volante a pesar de haber notado que se estaban durmiendo en marcha. Según el estudio [Conducción nocturna: riesgo, accidentalidad y percepción de los conductores españoles \(2013–2023\)](#), elaborado por la Fundación Línea Directa en colaboración con Fesvial, “más del 5% de los automovilistas reconocen haber sufrido accidentes de tráfico de diversa consideración a causa del sueño, el 20% afirma que estuvieron a punto de tenerlos y el 39% dio alguna cabezada en alguna ocasión mientras conducía por la noche”.

“El cuerpo necesita unos tres días para adaptarse (al cambio de hora), por lo que en ese tiempo puede haber más riesgo de accidente por somnolencia”

Dr. Carlos Egea

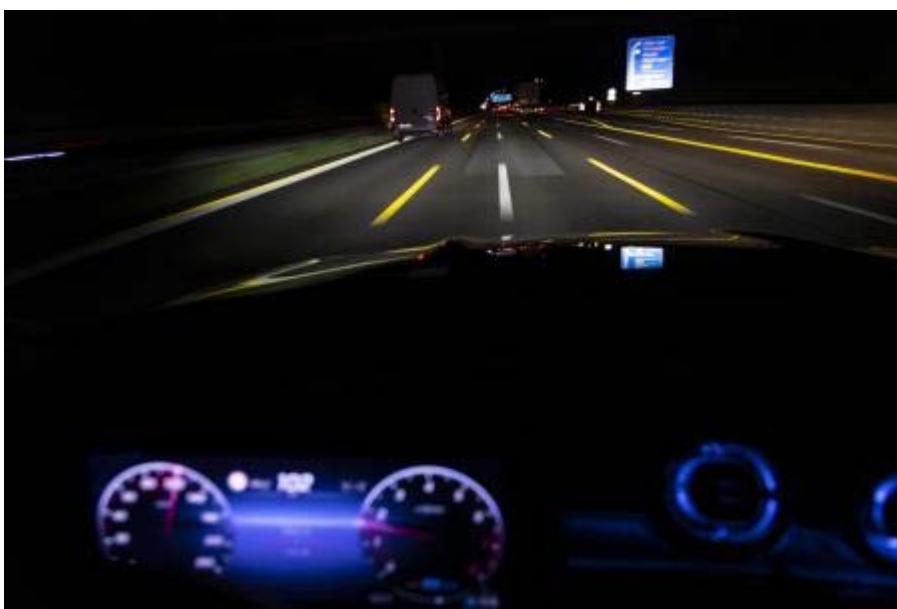
Médico especialista en sueño

En general, hay una falta de concienciación sobre el peligro que supone manejar vehículos sin haber dormido lo suficiente o con síntomas de sueño. Y esto puede acusarse cuando se produce el

cambio de hora, ya que afecta a los ritmos biológicos. De todos modos, este impacto es mayor cuando se pasa al horario de verano, ya que se duerme una hora menos: "El cuerpo necesita unos tres días para adaptarse, por lo que en ese tiempo puede haber más riesgo de accidente por somnolencia", afirma el doctor Egea. Un estudio realizado por la Universidad de Colorado detectó un aumento del 6% en accidentes fatales de automóvil en la semana siguiente al cambio de hora de primavera.

Conducir con oscuridad, un factor de riesgo

Si bien el horario de invierno no afecta tanto al sueño, hay un factor que sí incide. Nos referimos a la oscuridad que, junto con la temperatura ambiente, afecta a la sensación de sueño. Según explica el portavoz de SES, el frío y la oscuridad favorecen la aparición de la somnolencia; "Solo hay que pensar que cuando hace calor y hay luz nos cuesta más conciliar el sueño", comenta el doctor Egea.



Las luces digitales ayudan mejorar la visibilidad de la carretera en la conducción nocturna Mercedes-Benz AG

Ahora estamos en una época del año en la que los días se acortan, por lo que se refiere a tiempo de luz natural. Y esto irá en aumento hasta el 21 de diciembre, cuando se produce el solsticio de invierno

en 2025 (a partir de esa fecha las horas de luz volverán a alargarse progresivamente). Esto implica que en los próximos dos meses, durante más tiempo, haremos actividades en el exterior a oscuras; entre ellas, conducir. Con el cambio al horario de invierno este problema se notará por la tarde, ya que anochecerá antes. Así, se realizarán más trayectos por carretera sin luz natural; por ejemplo, muchos trabajadores, cuando terminen su jornada laboral, notarán el cambio de hora porque deberán regresar a casa una vez ha oscurecido.

Más allá de la somnolencia, la falta de visibilidad y los deslumbramientos son los mayores temores de los conductores que circulan por la noche

Y numerosos conductores admiten tener problemas para circular de noche. Más allá de la somnolencia, la falta de visibilidad y los deslumbramientos son los mayores temores que tienen cuando deben manejar un vehículo sin luz natural. Según un estudio del RACE, “la capacidad visual del conductor se reduce al 20% respecto a la conducción diurna, así como la habilidad para percibir distancias y campos de visión”. Si tenemos en cuenta que el 90% de las informaciones que recibimos cuando conducimos nos llegan por los ojos, resulta imprescindible tener una buena agudeza visual binocular para reducir el riesgo de accidente.

Los accidentes nocturnos, los más graves

Los datos de la DGT, correspondientes al año 2019, indican que durante el anochecer, la noche y el amanecer se produjeron casi 30.000 accidentes con víctimas (el 29% del total). Sin embargo, esos siniestros registraron casi el 40% de los fallecidos, lo que confirma la mayor gravedad de los percances nocturnos. Más allá de tomar precauciones de conducción -como reducir la velocidad, aumentar la

distancia de seguridad o comprobar que los elementos de iluminación del vehículo funcionan a la perfección-, es imprescindible asegurarse de que no hay problemas de visión nocturna.

Lee también



Al pasar del horario de verano al de invierno, los días son más cortos y las noches más largas.Janos Gehring

Según el estudio *Yo no soy un lince. ¿Está la sociedad concienciada de la importancia de la visión en carretera? (2023)* de Visión y Vida, el 52% de los conductores afirma padecer problemas serios en conducción nocturna y el 32,6% evita conducir de noche debido a las molestias que siente. En situaciones de poca luminosidad se pierde sensibilidad al contraste, por lo que puede resultar más difícil distinguir los diferentes elementos en la carretera. Asimismo, se producen más deslumbramientos, que provocan una especie de ceguera momentánea; cuando la recuperación de la visión en estas circunstancias es superior a lo normal, puede comprometer la seguridad vial.

“Es difícil mejorar las limitaciones de visión mesópica (con poca iluminación), por lo que quien las sufre debe ser consciente de ello y evitar la conducción nocturna”

Dr. José Antonio Menéndez de Lucas

Médico especialista en Oftalmología

“Estas alteraciones pueden dificultar, de forma importante, la visión mesóptica (con poca iluminación) y, por lo tanto, afectar o impedir la conducción nocturna”, afirma el doctor José Antonio Menéndez de Lucas, miembro de la Sociedad Española Oftalmológica, quien asegura que “Es difícil mejorar estas limitaciones, por lo que quien las sufre debe ser consciente de ello y evitar la conducción nocturna; de hecho, puede limitarse en ciertos casos y hacerse constar en el permiso de circulación mediante un código específico”.

Tal como explica el también Jefe de la Sección de Oftalmología del Instituto de Medicina Legal y Ciencias Forenses de Madrid, las personas que sufren problemas de visión mesóptica tienen una mayor fatiga visual cuando circulan de noche. Esto se manifiesta con enrojecimiento, picor de ojos, fluctuaciones visuales, somnolencia... “Cuando aparecen estos síntomas, el conductor debe ser consciente de que está comprometida su seguridad y la del resto de usuarios de la carretera, por lo que debe descansar o evitar conducir en estas condiciones”.



Los deslumbramientos en la carretera pueden suponer un problema para la seguridad vial si el conductor tarda demasiado tiempo en recuperar una

buenas visión UYGAR OZEL

Además de estos problemas de visión nocturna, que afectan especialmente a los miopes, algunos conductores dicen ver molestos halos o destellos alrededor de las luces en la oscuridad. Según el doctor Menéndez esto es habitual en pacientes que han sido intervenidos de cataratas con lentes multifocales y suele mejorar mucho con el tiempo porque se produce una adaptación del cerebro, pero “también pueden aparecer estas disfotopsias, en una patología corneal o de la superficie ocular (glaucoma agudo, secuelas de cirugía refractiva...)”.

Ante la detección de un problema de visión es importante acudir al especialista. Según el representante de la Sociedad Española de Oftalmología, “la recomendación más importante para evitar estos ‘sustos al volante’ o complicaciones mayores es acudir periódicamente al oftalmólogo para revisar la función visual y no contentarse con realizar la revisión de la graduación en óptica o en el centro de reconocimiento para renovación del permiso de circulación”.

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

David Callejo, anestesista: “Si te das un golpe en la cabeza, el cerebro es blanco, pero el cráneo es duro y puede haber hemorragia; si pierdes el conocimiento o no lo recuerdas, ve a urgencias”

Alejandro Díaz

6-8 minutos



Alejandro Díaz

26/10/2025 19:21 Actualizado a 26/10/2025 19:58

El anestesista y médico David Callejo habló en sus redes sociales para lanzar un mensaje que puede llegar a salvar vidas. Tras sufrir un pequeño accidente doméstico, el médico aprovechó su experiencia para explicar cuándo es realmente necesario acudir a urgencias tras un golpe en la cabeza, una duda frecuente entre la población.

“Hace dos días tuve un accidente en casa y me pegué un buen golpe en la cabeza. Y ahí surgió la duda: ¿hielo y ya está, o había que ir a urgencias?”, dijo en su vídeo de TikTok.

Signos de alarma

David, explicó con un tono claro y pedagógico que los golpes en la

cabeza suelen ser un susto, pero también pueden esconder lesiones graves si se subestiman los síntomas. "Tu cerebro es blando y tu cráneo duro. El golpe puede provocar hemorragias cerca del cerebro que pueden llegar a ser letales", advirtió.

Por ello, insistió en que hay varios signos de alarma que requieren atención médica inmediata: pérdida de conocimiento, lagunas de memoria, vómitos, dolor de cabeza intenso, somnolencia excesiva o convulsiones.



Urgencias

JUNTA / Europa Press

El especialista enumeró los casos en los que es fundamental acudir a urgencias sin demora: "Si has perdido el conocimiento por el golpe, si no recuerdas el golpe o repites cosas en bucle, si aparecen vómitos, si tienes el peor dolor de cabeza de tu vida, si tienes mucho sueño o si empiezas a convulsionar, ver doble u otros síntomas neurológicos".

Según contó, él mismo terminó en urgencias, donde le realizaron un TAC. "Por suerte tengo la cabeza dura y todo está bastante bien", bromeó al final del vídeo.





TAC

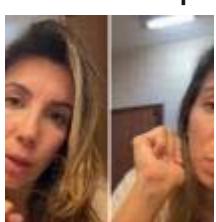
Getty Images

Las recomendaciones del médico coinciden con los protocolos de actuación en traumatismos craneoencefálicos leves establecidos por organismos como la Sociedad Española de Neurología (SEN) y el Ministerio de Sanidad, que alertan de que incluso un golpe aparentemente leve puede provocar hemorragias intracraneales o commociones cerebrales.

Lee también

[Alicia González, psicóloga: "La clave para saber si una relación ha terminado está en cómo gestionamos el conflicto y cómo te sientes después de haber discutido"](#)

Manuel López Chicano



Estudios recientes publicados en *The Lancet Neurology* señalan que un 10 % de las personas con traumatismos leves presentan daños cerebrales detectables en pruebas de imagen, especialmente en mayores y en quienes toman anticoagulantes.

Además, los expertos recuerdan que los síntomas pueden aparecer

horas o incluso días después del impacto, por lo que la observación es clave.



Sanidad

Miguelturra se moviliza en el Día Mundial del Ictus con una jornada de prevención

24 Octubre, 2025

Opciones de privacidad |

Este sitio web utiliza Cookies propias y de terceros con

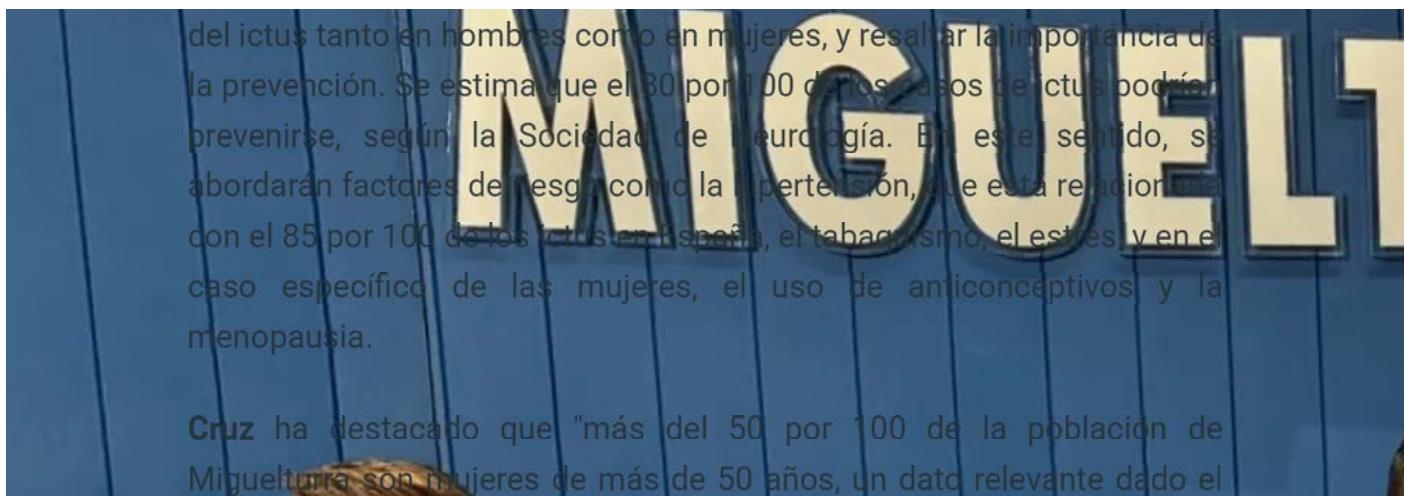


El Ayuntamiento de Miguelturra, a través del Consejo Municipal de Salud, ha presentado una nueva iniciativa centrada en la prevención del ictus. La actividad consistirá en unas jornadas de prevención que se celebrarán el próximo 29 de octubre, coincidiendo con el Día Mundial del Ictus.

En la presentación han intervenido el **concejal de Salud, Luis Vinuesa**, junto a **Manuela Cruz y Raúl Domínguez**, representantes del PSOE en Miguelturra, artífices del diseño y desarrollo de esta propuesta. Vinuesa ha agradecido al **Partido Socialista** su implicación, así como al **Consejo Municipal de Salud** por respaldar "esta novedosa actividad que busca concienciar a toda la ciudadanía sobre esta patología".

Manuela Cruz ha destacado la alarmante incidencia del ictus, señalando que "en España se registran unas 130.000 personas afectadas cada año, según datos de la **Sociedad Española de Neurología**". Cruz ha puesto especial énfasis en el impacto de la enfermedad en las mujeres, ya que "el 60 por 100 de los fallecimientos por ictus corresponden a este colectivo". Además, ha subrayado que "los síntomas en las mujeres pueden ser diferentes a los de los hombres y a menudo son menos conocidos, lo que retrasa el diagnóstico y empeora el pronóstico".

El objetivo principal de e Opciones de privacidad | a conocer los síntomas



del ictus tanto en hombres como en mujeres, y resaltar la importancia de la prevención. Se estima que el 80 por 100 de los ictus podrían prevenirse, según la Sociedad de Neurología. En este sentido, se abordarán factores de riesgo como la hipertensión, que está relacionada con el 85 por 100 de los ictus en España, el tabaquismo, el estrés, y en el caso específico de las mujeres, el uso de anticonceptivos y la menopausia.

Cruz ha destacado que "más del 50 por 100 de la población de Miguelturra son mujeres de más de 50 años, un dato relevante dado el mayor riesgo en esta franja de edad. En la provincia de Ciudad Real, entre 1.200 y 1.300 personas sufren un ictus anualmente, y en **Castilla-La Mancha** la cifra asciende a cerca de 5.000 personas, con una tasa de fallecimiento del 25 por 100. En el Hospital General de Ciudad Real se atendieron el año pasado a 331 personas por este motivo".

Por su parte, **Raúl Domínguez** ha detallado que la jornada del 29 de octubre, que tendrá lugar a las 18:00 horas en la **Casa de la Cultura**, "será una charla-taller interactiva y dinámica". El programa incluirá una introducción sobre qué es el ictus y cómo reconocerlo, un test rápido de detección y bloques temáticos sobre alimentación y hábitos saludables, factores de riesgo y prevención. Se dedicará un apartado especial al ictus en las mujeres para visibilizar sus particularidades.

Domínguez ha señalado que "la finalidad es sensibilizar sobre la importancia de la prevención, identificar los síntomas tempranos y promover hábitos de vida saludables", y ha añadido que "se busca fomentar la participación de los asistentes para crear un espacio de aprendizaje ameno y efectivo".

Desde el Ayuntamiento se ha animado a todos los vecinos y vecinas a participar en esta jornada, que contará también con alguna sorpresa.

Desde el Consistorio, como gesto de concienciación, **el edificio del Centro de Día de la localidad se iluminará de color naranja**, símbolo de la lucha contra el ictus.

29 DE OTUBRE
2025

PREVENCIÓN DEL ICTUS

EL ESTILO DE VIDA IMPORTA

MANTÉN TU MENTE
ACTIVA

CHARLA-TALLER



CASA DE LA
CULTURA



18:00 h Miguelturra



Opciones de privacidad



MÁS SOBRE SANIDAD



Jornadas prevención del ictus

24 Oct, 2025

Opciones de privacidad

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

Publicidad Derila



Reseña: Por qué todo el mundo se vuelve loco por este enrutador WiFi portátil...

Publicidad Ryoko



1



Men's Health España

Seguir

22.5K Seguidores



Ni melatonina ni magnesio: hay una fruta de temporada otoñal para comer por la noche que reduce el cortisol y ayuda a dormir mejor

Historia de Por Álvaro Piqueras • 2 día(s)

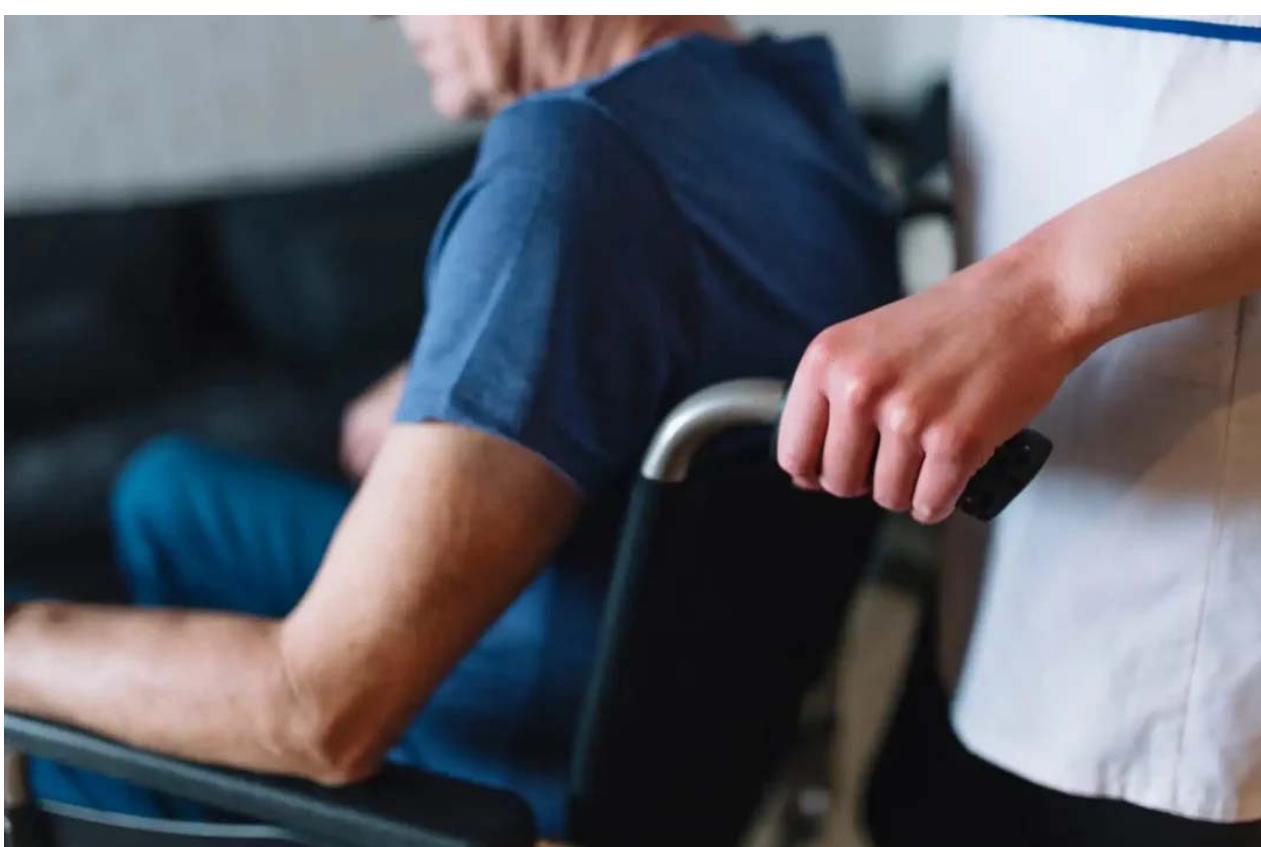
3 minutos de lectura

- José Abellán, cardiólogo, sobre el consumo de café: "Puede afectar a los niveles de colesterol, sobre todo si es expreso o de prensa francesa"
- Elena Garrido, nutricionista: "Un desayuno compuesto por zumo de naranja, tostadas con aceite de oliva y café parece muy saludable, pero no es tan natural"
- William Li, médico: "Esperar una hora para desayunar hace que se extienda el ayuno nocturno, se active la quema de grasas y se ralentice el envejecimiento"

Según los datos que maneja la Sociedad Española de Neurología (SEN), un 48% de la población adulta española no tiene sueño de calidad y el 54% duerme menos de las horas recomendadas. Además, uno de cada tres adultos españoles se despierta con la sensación de no haber tenido un sueño reparador. **Dormimos poco y dormimos mal.** Un drama.

Comentarios

El Gobierno y las CCAA financiarán hasta 10.000 euros al mes para la atención 24 horas a pacientes con ELA



Usamos cookies en nuestro sitio web para brindarle la experiencia más relevante recordando sus preferencias y visitas repetidas. Al hacer clic en "Aceptar", acepta el uso de las cookies.

[CONFIGURAR](#) [ACEPTAR](#)

[Privacidad](#) - [Términos](#)

Esta ayuda económica se articulará a través de la creación de un nuevo grado de dependencia, el Grado III+, destinado a las situaciones de dependencia extrema. **Los beneficiarios recibirán una asignación mensual de 9.868,60 euros, cofinanciada a partes iguales por la Administración General del Estado y las comunidades autónomas**, que les permitirá contratar hasta cinco profesionales para asegurar cuidados las 24 horas en su hogar o entorno cercano.

El Real Decreto moviliza 500 millones de euros adicionales para el sistema de dependencia y responde a las demandas históricas de las asociaciones de pacientes y de organizaciones como ConELA. Se calcula que en España hay entre 4.000 y 5.000 personas con ELA que podrán acogerse a esta prestación, diseñada para garantizar su derecho a una atención digna y especializada sin necesidad de institucionalización.

La medida se suma a otros avances recientes, como el acceso en la sanidad pública al primer tratamiento específico para la ELA, y refuerza el compromiso del Gobierno y de las comunidades autónomas con el bienestar de las personas afectadas por enfermedades neurodegenerativas. Este apoyo económico permitirá a las familias afrontar los elevados costes de los cuidados y mejorará la calidad de vida de los pacientes, alineándose con el propósito del Instituto ProPatiens de promover los derechos y la participación de los pacientes.

Te puede interesar:

- Organizaciones de pacientes piden que la ayudas de la Ley ELA sean accesibles desde el inicio de la enfermedad
- Desarrollan un nuevo análisis de sangre que promete un diagnóstico rápido de la ELA

Usamos cookies en nuestro sitio web para brindarle la experiencia más relevante recordando sus preferencias y visitas repetidas. Al hacer clic en "Aceptar", acepta el uso de las cookies.

[CONFIGURAR](#) [ACEPTAR](#)

revistaq.mx

ICTUS, CADA MINUTO IMPORTA

REVISTA Q QUÉ MÉXICO

7-9 minutos

Tamaño de texto-+=



El ictus o accidente cerebrovascular ocurre cuando la circulación de la sangre que llega al cerebro se interrumpe. Imagen de stockking en Freepik

Cuando se sufre un ictus, es fundamental recibir asistencia médica cuanto antes ya que cada minuto que pasa mueren dos millones de neuronas y, si transcurre demasiado tiempo, los tratamientos disponibles dejan de ser efectivos. Saber reconocer los síntomas es clave para pedir ayuda a tiempo.

El ictus o accidente cerebrovascular ocurre cuando la circulación de

la sangre que llega al cerebro se interrumpe. Esta falta de flujo sanguíneo impide que las neuronas de la zona afectada reciban el oxígeno y los nutrientes que necesitan, lo que provoca que mueran en cuestión de minutos.

“Existen dos tipos principales de ictus: el ictus isquémico, al que corresponden casi el 80% de los casos, y que se produce cuando un trombo impide u obstaculiza la llegada de sangre al cerebro; y el ictus hemorrágico, que supondría casi el 20% de los casos restantes, y que se genera cuando es la rotura de alguno de los vasos sanguíneos del cerebro la que



Independientemente del tipo de ictus, la rapidez con la que se haya recibido atención médica ante la aparición de los primeros síntomas, influirá enormemente en el pronóstico de los pacientes. Imagen de tonodiaz en Freepik.

compromete la circulación sanguínea”, explica la doctora María del Mar Freijo, coordinadora del Grupo de Estudio de Enfermedades Cerebrovasculares de la Sociedad Española de Neurología (SEN).

“En todo caso, e independientemente del tipo de ictus, la rapidez con la que se haya recibido atención médica ante la aparición de los

primeros síntomas, influirá enormemente en el pronóstico de los pacientes, pues por cada minuto que pasa sin que llegue la sangre al cerebro, se mueren casi dos millones de neuronas”, manifiesta. La neuróloga recalca que “si se sospecha que una persona está sufriendo un ictus, se debe llamar inmediatamente a los servicios de urgencia porque es una emergencia médica”.

Para sospechar que alguien está sufriendo un ictus, es necesario poder reconocer sus síntomas. Estos, generalmente, se producen de forma brusca e inesperada. Aunque su tipología depende del área del cerebro que se vea afectada, los especialistas de la Sociedad Española de Medicina de Urgencias y Emergencias (SEMES) indican que estos son los principales (si bien puede presentarse sólo uno de ellos): pérdida de fuerza en la cara; desviación de la comisura de la boca; pérdida de fuerza en el brazo y la pierna del mismo lado del cuerpo de forma súbita; trastorno de sensibilidad en la cara, brazo o pierna del mismo lado del cuerpo que los pacientes describen como “acorachamiento”; pérdida súbita de visión, total o parcial, en uno o en ambos ojos; alteración repentina del habla, dificultad o imposibilidad de hablar o no poder hacer que los demás nos entiendan; dolor de cabeza súbito, muy intenso y diferente a los dolores de cabeza habituales y sensación de vértigo intenso que puede implicar caídas bruscas o inestabilidad sin causa aparente.

Isquémico o hemorrágico.





Una vez en el centro sanitario, el equipo médico valora los síntomas y realiza pruebas de neuroimagen para diagnosticar el ictus y distinguir si es isquémico o hemorrágico, pues cada uno de ellos se trata de manera diferente. Imagen de Freepik

Una vez en el centro sanitario, el equipo médico valora los síntomas y realiza pruebas de neuroimagen para diagnosticar el ictus y distinguir si es isquémico o hemorrágico, pues cada uno de ellos se trata de manera diferente.

Los especialistas del Hospital Clínic de Barcelona señalan que, en caso de ictus isquémico, “en un primer momento el objetivo fundamental es restablecer el flujo sanguíneo cuanto antes para conseguir que la lesión cerebral tenga el mínimo impacto posible”. Según indican, los tratamientos que permiten recuperar el flujo son la

trombólisis endovenosa y la trombectomía mecánica y se emplean hasta un máximo de 24 horas tras el ictus.

“La trombólisis endovenosa consiste en administrar, a través de la vena, una medicación que disuelve el trombo. Por su parte, la trombectomía mecánica se utiliza cuando el trombo ha obstruido una de las arterias más grandes que lleva el flujo sanguíneo al cerebro. Se introducen catéteres por la arteria de la ingle para llegar a la arteria cerebral ocluida y destaparla”, detallan.

En cuanto a los ictus hemorrágicos, “si el sangrado está cerca de la superficie del cerebro, se puede realizar una intervención quirúrgica para evacuar la sangre o tratar la lesión que haya sangrado, como es el caso de malformaciones vasculares”, manifiestan.





Existen dos tipos principales de ictus: el ictus isquémico, al que corresponden casi el 80% de los casos, y que se produce cuando un trombo impide u obstruye la llegada de sangre al cerebro; y el ictus hemorrágico, que supondría casi el 20% de los casos restantes, y que se genera cuando es la rotura de alguno de los vasos sanguíneos del cerebro la que compromete la circulación sanguínea. Imagen de rawpixel.com en Freepik

El ictus hemorrágico ocurre cuando un vaso sanguíneo del cerebro se rompe y la sangre se derrama. En estos casos, a veces es necesario realizar una angiografía, que es una prueba que utiliza rayos X y un colorante especial para examinar el interior de los vasos sanguíneos. Una vez hallada la zona en la que se ha producido la rotura, el médico sellará el vaso sanguíneo defectuoso con alguno de los distintos dispositivos existentes como los coils, unas espirales, o los clips, unas pequeñas pinzas metálicas. “Estas intervenciones dejan la pared del vaso lesionado fuera de la circulación, con lo que se evita que pueda volver a sangrar”, aclaran los especialistas del Hospital Clínic.

Ya se trate de un ictus hemorrágico o isquémico, es fundamental que la persona afectada tarde lo menos posible en recibir asistencia médica. “Hemos observado que, con menos de tres horas entre la aparición del ictus y su intervención, los pacientes evolucionan mucho mejor”, manifiesta Francisco Aranda, coordinador del Grupo de Trabajo Neuro SEMES, de la Sociedad Española de Medicina de Urgencias y Emergencias.

Del mismo modo, los especialistas del Hospital Victoria Eugenia de Cruz Roja, ubicado en Sevilla, recalcan la importancia de llegar a tiempo al hospital para que el tratamiento funcione. "Hay algunas veces en las que simplemente no se puede hacer ningún tratamiento porque el paciente ha llegado tan tarde que, lamentablemente, ninguno es efectivo, pues el coágulo está ya tan duro que no hay manera de destruirlo o porque, aunque se restablezca la circulación cerebral normal, las neuronas están ya muertas", expresan.

El ictus es una enfermedad potencialmente mortal y que puede dejar importantes secuelas. Sus consecuencias pueden variar ampliamente de una persona a otra. Los facultativos del Hospital Clínic indican que, aproximadamente, un tercio de los pacientes logra una recuperación satisfactoria. Otro tercio queda con secuelas graves, que pueden afectar a la movilidad, el habla, la cognición y la autonomía en la vida diaria. Mientras, en el último tercio de los casos, los ictus pueden ser fatales, con una mortalidad que ocurre durante la hospitalización o en los meses posteriores debido a complicaciones médicas.

Purificación León EFE-REPORTAJES

[Premi
um](#)[Asiste
ncia](#)[Descar
gar](#)[Instala...](#)[Registrarte](#)[Iniciar sesión](#)

Tu biblioteca

Crea tu primera lista

Es muy fácil, y te echaremos una mano.

Crear lista

Encuentra podcasts que quieras seguir

Te avisaremos cuando salgan nuevos episodios

Explorar podcasts

NUEVO EPISODIO DE PÓDCAST

Los falsos milagros 'naturales'... A golpe de bit

22 oct • 30 min 5 s

▶ ...

Descripción del episodio

El estrés, las pantallas, los horarios cambiantes y la falta de descanso de calidad han hecho que el insomnio sea ya uno de los problemas de salud más comunes en el mundo desarrollado. Según la Sociedad Española de Neurología, entre un 25 y un 30 % de la población adulta en España sufre dificultades para dormir de forma habitual

... Mostrar más

[Ver todos los episodios](#)

Episodios similares

[Mostrar todos](#)

E03: Dormir bien: ¿Por qué no lo conseguimos... Energía y Felicidad, con Alejandra Vallejo-Nágera

Una muy interesante conversación de nuestra...

22 jul 2022 • 28 min 57 s

Dulces Sueños con el Dr.

Español de España

Legal Centro de seguridad y privacidad

Política de Privacidad Configuración de cookies

Información sobre los anuncios Accesibilidad

Cookies

Muestra de Spotify

Regístrate para disfrutar de canciones y podcasts sin límites, con anuncios ocasionales. No hace falta tarjeta de crédito.

Registrarte gratis

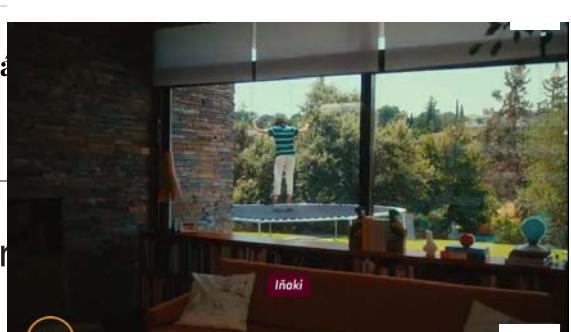
BIENESTAR

Así afecta a tu salud el cambio de hora a partir del domingo

El cambio de hora tiene diversos efectos sobre la salud a los que algunos grupos de la población son más vulnerables

- Cambio horario: ¿es el último año en el que se llevará

El **cambio de hora** se acerca. La madrugada del **domingo 26** pasará de ser las tres de la noche a las dos de la mañana. Aunque parece un gesto -adorado por muchos, y temido por otros- conlleva



distintos efectos negativos para la salud. Estos no afectan a todos por igual: algunos grupos de la población acusan más el cambio de hora. Pero, ¿cuáles son estas consecuencias y a qué se deben? Todos ellos responden a un motivo, la **alteración de los ritmos circadianos**, conocidos popularmente como el 'reloj biológico'.



Esta alteración en el horario, producida dos veces al año en España, tiene la intención de ahorrar energía y aprovechar al máximo las horas de luz natural. La medida comenzaba a tomarse en el siglo XX, no solo en España, sino también en otros países como **Estados Unidos y Canadá**. La práctica tan solo se hace en alrededor del **globo**, ya que por su ubicación muy lejana es poco práctico hacerlo debido a las horas de vuelo entre países.



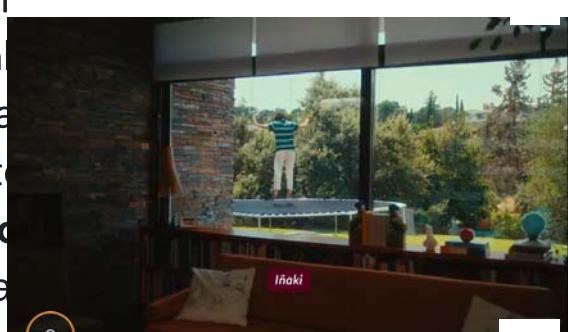
La importancia del descanso

Médicos y **expertos de la salud** hablan de la importancia de

cuidar el descanso e intentar mantener una buena rutina de sueño. Según la **Sociedad Española de Neurología**, alrededor del **48% de la población adulta** española no goza de un sueño de calidad, porcentaje que se sitúa en el 25% en el caso de la población infantil. Aquellos que sufren **trastornos del sueño** – como el insomnio– son más propensos a que este problema se acreciente con la llegada del cambio de hora. Así, es importante destacar las **consecuencias** que pueden surgir a la larga por no conseguir un descanso de calidad:

- **Desarrollo de diabetes.** El control de los niveles de azúcar en sangre disminuye.
- **Obesidad.** La falta de sueño puede llevar a una mayor ingesta de alimentos, así como del consumo de más productos azucarados.
- **Problemas del corazón.** El aumento de la presión arterial y la inflamación son dos efectos colaterales que pueden dañar el corazón.
- **Aumento de infecciones.** El sistema inmunitario se debilita y es más sencillo coger resfriados y sufrir problemas de salud.
- Desarrollo de **problemas de salud mental.** La ansiedad, irritabilidad, depresión y otras patologías van muy ligados a la falta de descanso.

De esta manera, aquellos que sufren problemas de descanso de forma habitual deben estar especialmente atentos a los cambios del año, y cambiar ligeramente sus hábitos para adaptarse al nuevo ritmo de forma gradual. Los cambios de hora son los únicos efectos que tiene la alta incidencia sobre la salud. La **falta de concentración** es uno de los principales en esta época del año: la productividad reduce, sobre todo entre los que siguen horarios fijos. También aumentan **el estrés, la ansiedad, la irritabilidad**. Y puede empeorar una situación de **depresión**.



Consejos para reducir los efectos negativos

El cambio de hora afecta más a unos que otros. **Las personas mayores** son uno de los grupos que más puede notar sus efectos, debido al deterioro de sus sistemas cronobiológicos y mecanismos de compensación. Además, **los adolescentes** también pueden tener más problemas a la hora de conseguir un mejor descanso, ya que tienen un retraso natural en la **producción de melatonina**. Pero hay formas de reducir los efectos negativos sobre la salud. Estos son algunos de ellos:

- **Ajustar el horario** de sueño de forma gradual.
- Mantener una rutina.
- Aprovechar la luz natural.
- Evitar el **uso de pantallas** y dispositivos electrónicos.
- Practicar actividades de relajación, como rutinas de respiración o meditación.

Los expertos también hablan de pequeños gestos que pueden ayudar, como dar un **breve paseo cada mañana** -aquel que pueda hacerlo- y tener especial cuidado con **factores como la temperatura**, la presencia de luz y de ruido en el momento de irse a dormir. Finalmente, además de crear un ambiente adecuado para el descanso, mantener **una dieta equilibrada** y hacer ejercicio a diario también puede ayudar a sobrellevar el cambio de hora de la mejor manera.

