



🏠 (<https://www.carreraspopulares.com>)

/ Calendario running (https://carreraspopulares.com/calendario_carreras) / Ficha de carrera

II CARRERA POPULAR DIA DEL ICTUS

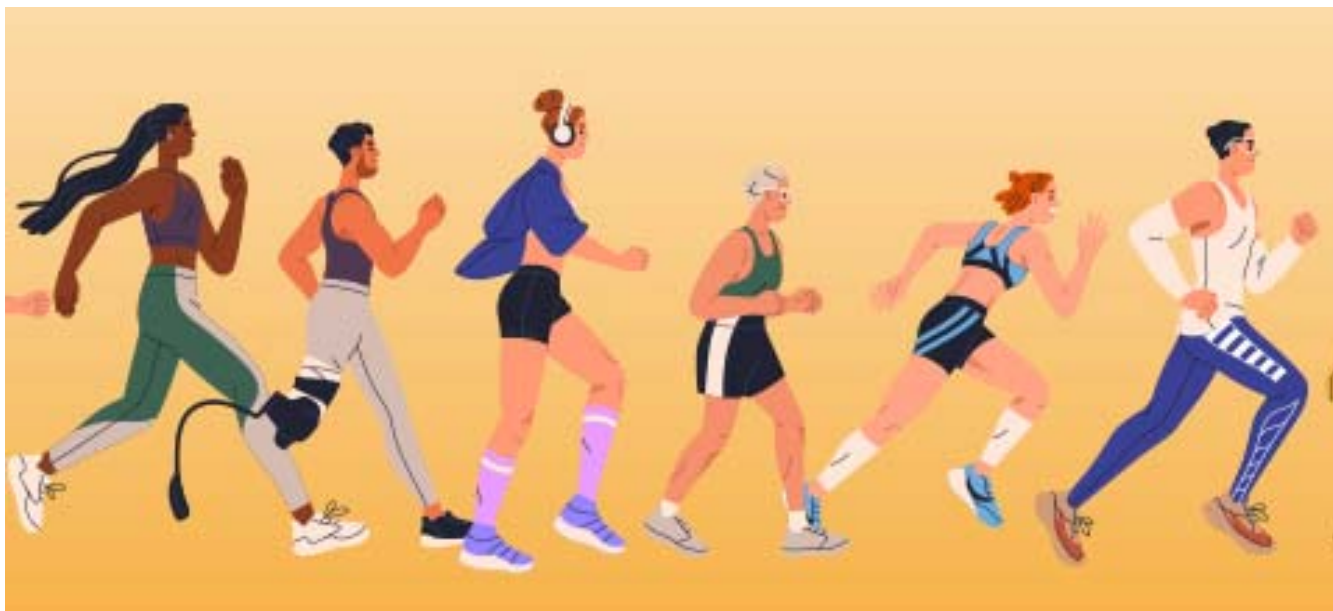




Plaza San Juan de la Cruz
Paseo de la Castellana (Madrid)

26
OCTUBRE

➤ 09:00h 10K
➤ 09:05h 5K
➤ 09:10h Marcha

¡INSCRÍBETE YA!
www.carrerapopulardiadelictus.es



  Google Calendar (<https://www.google.com/calendar/event?action=TEMPLATE&text=II+CARRERA+POPU>)

Fecha: Domingo 26 octubre 2025 a partir de las 09:00 h.

Población: Madrid (Madrid)


Organiza: Sociedad Española de Neurología

Distancia: 10K, 5K y marcha

Modalidad: 10K (https://carreraspopulares.com/calendario_carreras/lista/X83VLQ/carreras_10000_mts_10K) , Carrera popular (https://carreraspopulares.com/calendario_carreras/lista/SjGWgA/carreras_carrera_popular) , Marcha senderista (https://carreraspopulares.com/calendario_carreras/lista/FsStOg/carreras_marcha_senderista) , 5K (https://carreraspopulares.com/calendario_carreras/lista/PXK7Fw/carreras_5k_5000_mts)

Info. evento (<https://carreraspopulares.com/WB/carrera-popular-dia-del-ictus>)

♥ Tiene 10 me gusta.

 **Me gusta** (<https://carreraspopulares.com/usuarios/marcarReaccionSi/tr.IHg/M/KK>)

2.074

 REGLAMENTO



Planifica II CARRERA POPULAR DIA DEL ICTUS con la calculadora de tiempos

(https://carreraspopulares.com/calculadora_de_tiempos/10000)

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 L

🔊 Escuchar
📖 Diccionario
🗨 Traducción

☰ 🔊 Escuchar ▶

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, ra, Cantabria, Asturias, Castilla y León, Madrid, Aragón y Barcelona.

'...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 laborales, educativos y sociales.**



LABORAL 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.



✉ info@corriendovoy.com (mailto:info@corriendovoy.com)

S://
www.
faceb
ook.c
om/
corri
endo
voy)
www.
insta
gram
.com
/
corri
endo
voy/
S://
twitt
er.co
m/
corri
endo
voy)

Inicio Noticias


(<https://corriendovoy.com/>)

Entrenamiento Salud

Material Carreras Vídeos

(https://www.newbalance.es/es/running/zapatillas/hierro/?utm_source=referral&utm_medium=corriendovoy&utm_campaign=hierrov9)

Carrera Día del Ictus 2025: crónica, fotos y clasificaciones

👤 Redacción Corriendovoy | 📅 26/10/2025



Esta mañana, Madrid se ha puesto en movimiento contra el ictus, una de las principales causas de mortalidad y de discapacidad de nuestra sociedad. 1.500

Privacidad

personas se han dado cita en el Paseo de la Castellana en la Carrera Día del Ictus, que en su segunda edición ha batido todos los récords. Todo para demostrar a los pacientes y a los profesionales que lo combaten desde la medicina o la investigación que no están solos en esta batalla.

Para implicar a todos los colectivos, especialmente a los más han padecido el impacto de esta enfermedad, este año la Carrera Día del Ictus ha sido más inclusiva que nunca, con una marcha de 3 kilómetros para realizar caminando, una distancia que permitió participar a pacientes seriamente afectados en su movilidad por el impacto del ictus.



En esta fiesta del deporte y de la salud, no faltó la faceta competitiva, con las carreras de 5 y 10 kilómetros. Con salida y meta en la Plaza San Juan de la Cruz, los corredores afrontaron un recorrido de 5 kilómetros por el Paseo de la Castellana, con un perfil inicialmente descendente hasta las proximidades de la Plaza de Colón, para luego remontar por esta arteria principal de la capital hasta la calle Joaquín Costa. A partir de ese punto, rápido descenso hasta la meta, en la plaza San Juan de la Cruz.

Los ganadores Carrera Día del Ictus

En la carrera (<https://corriendovoy.com/carrera-popular-del-ictus-2025/>) de 10 kilómetros, los más rápidos en realizar los dos giros al circuito fueron Ricardo Sobrino (32:17) y Lorena Franco (39:15), mientras que en los 5 kilómetros, Ángel Pozo (16:27) y Sofía Rubio (18:51) se alzaron con la victoria en esta Carrera Popular Día del Ictus para todos.

Una gran mañana deportiva que nos invita a reflexionar. Porque todos tenemos mucho que hacer en nuestro día a día para luchar, a nivel personal, contra el ictus. Porque si nos movemos y ayudamos a que la investigación ofrezca mejores oportunidades a los que han sufrido o padecerán un ictus, lograremos, juntos, ponerle freno.

Privacidad

La Carrera Popular Día del Ictus ha sido promovida por la Sociedad Española de Neurología y su Grupo de Estudio de Enfermedades Cerebrovasculares para conmemorar el Día Mundial del Ictus, que se celebrará el próximo 29 de octubre. La prueba contó con el patrocinio de Fundación Jiménez Díaz y Quiz, y con el apoyo del Ayuntamiento de Madrid.

II CARRERA POPULAR DÍA DEL ICTUS

10K masculino

[Privacidad](#)

1.Ricardo Sobrino 32:17

2.David Franco 32:55

3.Samuel Peral 33:07

10K femenino

1.Lorena Franco 39:15

2.Virginia González 39:17

3.María Abad 40:41

5K masculino

1.Ángel Pozo 16:27

2.Álvaro Sánchez 17:24

3.Álvaro San Pedro 17:33

5K femenino

1.Sofía Rubio 18:51


2.Blanca Fernández 19:17


3.Alba Herrero 19:42


CLASIFICACIONES (<https://carrerapopulardiadelictus.es/clasificaciones.php>)

Compartir:

 (<https://www.facebook.com/sharer.php?u=https://corriendovoy.com/carrera-dia-del-ictus-2025/>)

 (<https://twitter.com/intent/tweet?url=https://corriendovoy.com/carrera-dia-del-ictus-2025/>)

 (https://api.whatsapp.com/send?text=*Carrera Día del Ictus 2025: crónica, fotos y clasificaciones*%0ahttps://corriendovoy.com/carrera-dia-del-ictus-2025/)

 (<mailto:?subject=Carrera Día del Ictus 2025: crónica, fotos y clasificaciones&body=https://corriendovoy.com/carrera-dia-del-ictus-2025/>)

Te puede interesar:

Guías de Salud

Dietas Fitness Vida Sana Cuidamos tu salud Vida Equilibrium

OFERTA Seis razones para suscribirte a Diario de Mallorca

NEUROLOGÍA

Cómo el deporte ayuda a reconstruir vidas tras un daño neurológico: "Nadie te juzga, más que físicamente es un apoyo mental"

Con motivo del Día Nacional del Daño Cerebral, la Fundación Segunda Parte organizó la tercera edición de las DCOlimpiadas, una competición deportiva amistosa entre centros de neurorrehabilitación y asociaciones de daño neurológico



Leer



Cerca



Jugar



Lote de pastillas fuera de su recipiente. Foto: Pixabay)

SOCIEDAD

Alerta de la SEN sobre muchos de los productos para el insomnio: "Son soluciones falsas"

La Sociedad Española de Neurología advierte del negocio millonario que está detrás de un trastorno que afecta de forma crónica al 15% de la población

RELACIONADO

El sindicato de enfermería advierte de que la falta de refuerzos para la campaña de vacunación generará problemas

Tatuajes oncológicos: recuperando la imagen y la autoestima

EVA LANDÍN

25/10/2025 - 17:15



Cada vez son más las personas que manifiestan tener problemas para dormir y





Dormir - GTRES

Boca arriba o de lado, así debes colocar la almohada en función de cómo duermas

Los trucos para conciliar el sueño y dormir de un tirón, según el gurú Dr. Michael Breus

¿Por qué te despiertas entre las 2 y las 4 de la madrugada? Estas son las causas y las soluciones



Paloma Santamaría

Madrid - 27 oct. 2025 - 04:30



Cada vez son más las personas que reconocen tener dificultades para [conciliar el sueño](#) o aseguran no descansar lo suficiente. Factores como el sedentarismo, el estrés



De acuerdo con un estudio elaborado por la Sociedad Española de Neurología (SEN) los **trastornos del sueño** afectan ya al 30 % de la población por lo que los expertos insisten en la necesidad de adoptar rutinas más saludables y de priorizar el descanso como un pilar esencial para el **bienestar físico y mental**.

Cuánto dura la cafeína en tu cuerpo y cómo evitar que afecte al sueño

Paloma Santamaría 

En esta línea **Adrián** fisioterapeuta conocido en redes como

de las rodilla se libera la lumbar, «sueitas tus piernas y duermes como un bebé».

Si eres de los que prefieren **dormir de lado**, debes colocar una almohada entre tu rodillas, «alineas tu cadera, sueitas tu espalda y duermes mucho más profundo». En el caso de **dormir boca arriba**, habría que colocar una almohada debajo de las rodillas esto «descomprime tu columna, suelta tu abdomen y entras en modo descanso total».

Mejor, sobre el lado izquierdo

Numerosos estudios sobre el sueño coinciden en que dormir del **lado izquierdo** es la posición más saludable para la alineación y descanso del cuerpo. A esta postura se le atribuye el alivio de problemas como el reflujo gástrico, la apnea obstructiva del sueño o la dificultad respiratoria. Además, evitaría dolores lumbares ya que es una posición neutral para la columna vertebral. El factor negativo de esta posición radica en que produce presión sobre las extremidades.

Para los que prefieran dormir sobre el lado derecho, esto podría ayudar a mantener la agilidad mental y posiblemente, reducir el riesgo de demencia, según una investigación de University of Rochester Medical Center (URMC).

Cambio de hora, así afecta a la salud de los castellanos y leoneses según varios expertos

Alteraciones del sueño, irritabilidad e impulsividad o variaciones en la tensión arterial son algunos de los efectos de la modificación horaria



Reloj de la Catedral de Valladolid. Alberto Mingueza



Sofía Fernández
Valladolid

Sábado, 25 de octubre 2025, 08:35



Cuenta atrás para un nuevo vaivén horario que desde el primer minuto ha estado ligada a la polémica y al debate poco después del anuncio del Gobierno

estado ligado a la polémica y al debate poco después del anuncio del Gobierno Central de proponer ante el Consejo Europeo la eliminación definitiva de los cambios de hora estacional. Argumentan que la modificación de las agujas del reloj ya no cumple el propósito original de ahorro energético, y que, además, perjudica la salud; por lo que se tendrá que decidir en 2026 si continuamos con estos ajustes o si nos desmarcamos de ellos.

Publicidad

Voces a favor y en contra de mantener un horario u otro de forma permanente y opiniones de expertos que admiten los efectos que estos cambios en las agujas del reloj tienen en las personas. «Estos desajustes en hora y tiempo están pensados para ajustar las actividades humanas a la luz solar disponible pero, en contrapartida, inciden en la salud física y mental, las rutinas y la interacción social», señalan desde el Colegio Oficial de Psicología de Castilla y León (Copcyl).

En este sentido, el jefe de Medicina Interna del Hospital Clínico Universitario de Valladolid, José María Prieto de Paula, asegura que «estos cambios suponen un desajuste entre el reloj interno del organismo -que marca los periodos de sueño y vigilia- y el reloj ambiental». Esta discordancia produce, según el responsable de Unidad, «variaciones del estado de ánimo, trastornos del sueño, somnolencia y alguna sintomatología que afecta a los grupos más vulnerables como niños, enfermos y especialmente personas con enfermedades cardiovasculares o pacientes con deterioro cognitivo».

La Sociedad Española del Sueño, la Sociedad Española de Neurología y la de Medicina Interna se muestran a favor de terminar con los cambios horarios

Dr. Prieto de Paula, jefe de Medicina Interna del Hospital Clínico de Valladolid. El Norte

Esto sucede porque nuestro organismo cuenta con un sistema de adaptación neurohormonal que tiene como misión mantener el equilibrio respecto a los cambios internos y ambientales y lo hace regulando el estrés, el metabolismo o la presión arterial, entre otros. «Se trata de un sistema muy robusto en el caso de personas sanas o personas jóvenes y, en este caso del cambio de hora, apenas notan los efectos o lo hacen de forma muy leve», añade.

De Paula, no obstante, aclara que los estudios disponibles al respecto no son demasiado amplios y se notan principalmente en el cambio a horario de verano. «Es entonces cuando detectamos la aparición de alguna cardiopatía isquémica y una mayor incidencia de casos de descompensación de la tensión arterial». Para proteger a los grupos más vulnerables de estos desajustes, la Sociedad Española del Sueño, la Sociedad Española de Neurología y la de Medicina Interna se muestran a favor de terminar con el cambio en el reloj y quedarse de forma permanente con el horario de invierno por ser el más beneficioso para la salud y el que más se acompasa con el ritmo circadiano.

Publicidad

Estrés y problemas de salud mental

«En niños y mayores genera un mayor problema de adaptación porque tienen unos horarios y rutinas más establecidos y por eso aumenta su malestar y tienden a un mayor pesimismo e irritabilidad», asegura la secretaria del Colegio de Psicología de Castilla y León, Begoña Diez. Aunque explica la profesional que este estado «es temporal y varía en cada persona, de tres días a una semana». El horario de invierno implica un bajo tono emocional y una mayor falta de luz solar, lo que motiva que nos mostremos menos receptivos a la hora de realizar cualquier actividad porque una vez que anochece aumenta la secreción de melatonina y con ella la sensación de sueño y cansancio.

Begoña Diez, secretaria del Colegio de Psicología de Castilla y León. El Norte

«Las personas con estrés de base tienen mayor sensibilidad a este cambio por su energía está centrada en salvar esas otras cosas y les impide adaptarse a este cambio de forma adecuada», aclara Diez. Aconseja realizar actividades que nos motiven, potenciar en esta época las relaciones sociales y tener mucha paciencia ante los cambios que están por venir. «Tratar de caminar con el cambio de estos meses».

Publicidad

Alumnos con autismo e hiperactividad muestran mayores episodios de impulsividad, ansiedad e irritabilidad

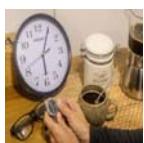
Guarderías, institutos y colegios son un termómetro perfecto para medir en qué medida afecta el cambio de hora entre los distintos grupos de edad. Durante los primeros meses de vida y hasta los cinco años «esta hora extra de descanso que nos da el reloj facilita que los más pequeños lleguen a los centros más despejados, pero a medida que avanza la mañana se detecta una mayor irritabilidad, fatiga y alteraciones del apetito entre los alumnos», explica Beatriz Rodríguez, doctora en Psicología y maestra de Educación Infantil y Primaria en Medina de Rioseco.

En la etapa de Educación Primaria el sistema de autorregulación y rendimiento se resiente más. «Especialmente en alumnos sensibles al cambio como son los niños con TEA (Trastorno del Espectro Autista) o Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad (TDAH) ya que muestran mayores episodios de impulsividad, ansiedad e irritabilidad que suelen estar presentes durante cuatro o cinco días seguidos», asevera.

Publicidad

Los docentes tienen en cuenta estos cambios y procuran adaptar los horarios lectivos. «Al llegar más despejados, durante las primeras horas se imparten las asignaturas que mayor concentración requieren y se deja las más livianas para las últimas horas», expone Rodríguez. Plantea además que el hecho de que los niños se enfrenten a estos cambios también supone un aprendizaje. »Tiene un beneficio en la flexibilidad cognitiva de los estudiantes porque aprenden a adaptarse a estos pequeños cambios, a las variaciones ambientales y es una oportunidad para trabajar con ellos conceptos relacionados con estos cambios«.

Noticias relacionadas



Cambio de hora en España: cuándo se entrará en horario de invierno y por qué



Cambio de hora: lo que necesitas saber sobre el paso al horario de invierno

Esta próxima semana los docentes notarán cambios en los alumnos que, en el caso de los estudiantes de Secundaria se atenúan algo más. «Esta cronodisrupción afecta de una forma más leve a los adolescentes en el cambio de invierno, pero en el de verano notamos que los alumnos están más irritables y agitados, con mayor fatiga y somnolencia. Estos cambios tienen una mayor afectación en estudiantes con problemas de base como pueden ser los relacionados con la salud mental a los que hay que prestar especial atención», apunta la orientadora de Secundaria, Pilar Díaz.

Dejar un horario definido y fijo los 365 días del año haría que cada seis meses anocheciera con tres horas de diferencia, así que debate aparte es el horario que se elegiría como permanente. Por ejemplo, si el de invierno fuese la única opción, tendríamos días en diciembre en los que pasadas las cinco y media de la tarde empezaría a anochecer y jornadas veraniegas en las que a las diez de la mañana haría un calor más propio de mediodía.

Si por el contrario, el horario de verano fuese el elegido, habría días del mes de junio, por ejemplo, en los que a las cinco de la madrugada veríamos el sol. Jornadas en las que aún no habría amanecido a las nueve y media de la mañana y con toda la actividad escolar y laboral ya iniciada y tardes en las que tuviéramos que decir adiós al sol a las ocho y media, en plena tarde de piscina o de terrazas.

Sociedad

EDUCACIÓN · MEDIO AMBIENTE · IGUALDAD · SANIDAD · CONSUMO · LAICISMO · COMUNICACIÓN

CAMBIO DE HORARIO >

Celia García Malo, neuróloga: “El cambio de hora puede precipitar una crisis de insomnio”

Esta experta en medicina del sueño alerta de que la modificación horaria impacta en la salud, pues “desalinea el reloj biológico, sufrimos un ‘jet lag’”



La neuróloga Celia García Malo, en Madrid, el miércoles.
CANDELA ORDÓÑEZ

MARTA SÁNCHEZ GENTO

Madrid - 25 OCT 2025 - 05:30CEST



Celia García Malo (Madrid, 1988), doctora en Neurociencias y coordinadora del Grupo de Estudio de Sueño de la [Sociedad](#)

Suscríbete para seguir leyendo

Lee sin límites

SEGUIR LEYENDO

Ya soy suscriptor

Recibe la mejor información en tu bandeja de entrada



COMENTARIOS

[Normas ›](#)

MÁS INFORMACIÓN

INFORMACIÓN ACERCA DE LAS COOKIES UTILIZADAS

Le informamos de que este sitio utiliza cookies propias y de terceros para recopilar información que ayuda a optimizar su visita y habilitar algunas interacciones de navegación que pueden resultar muy interesantes como, por ejemplo, el servicio de "añadir a Favoritos". Las cookies no se utilizan para recoger información de carácter personal. En el caso de que usted siga navegando por nuestro sitio Web implica que acepta el uso de las cookies indicadas.

Puede obtener más información en nuestra sección Política de cookies.

Ajustes de cookies

Aceptar todas y cerrar

Rechazar todas

II Carrera Popular Día del Ictus

Finalizado



AGENDA

Buscar

ZONA TURÍSTICA

TIPO DE EVENTO

DESDE

HASTA

dd/mm/yyyy

dd/mm/yyyy

BUSCAR

¡TOMA NOTA!

Calendario de eventos Madrid 2025



En 2025, año del centenario de la singular Cuesta de Moyano, muchas cosas por hacer. Apuntátelas o, si lo prefieres, [descárgatelas en pdf!](#)

PUBLICIDAD

Información

El domingo 26 de octubre se celebra la segunda edición de la Carrera Popular Día del Ictus, un evento impulsado por la Sociedad Española de Neurología con el fin de dar visibilidad al ictus, una de las principales causas de mortalidad y discapacidad del país. Con salida y llegada en la Plaza San Juan de la Cruz, la jornada ofrece dos carreras de 10 y 5 kilómetros, además de una marcha para aquellas personas que prefieran caminar.

Organizada por el Grupo de Enfermedades Cerebrovasculares de la Sociedad Española de Neurología, esta carrera busca concienciar a la población sobre el grave impacto del ictus en la sociedad y resaltar la importancia del ejercicio físico en su prevención.

Esta prueba deportiva cuenta con dos distancias competitivas: una de 10 kilómetros, que consistirá en dar dos vueltas al circuito de 5 kilómetros, y otra de 5 kilómetros, en la que se completará una sola vuelta. Quienes deseen unirse de manera más tranquila podrán participar en la marcha a pie.

Esta iniciativa no solo promueve la actividad física, sino que también apoya la investigación sobre el ictus, ayudando a prevenir y tratar esta grave enfermedad. Podrán tomar parte en esta prueba todas aquellas personas de cualquier edad, siempre y cuando estén correctamente inscritas, tanto en tiempo como en forma y hasta un máximo de 2000 corredores.

Mapa

Consultar recorrido Carrera Popular Día del Ictus

Comprar entradas

Última actualización: 27/10/2025



Datos de interés

AGENDA

Cuándo
Domingo 26 de octubre

Dirección
Plaza San Juan de la Cruz 28006 Madrid

Teléfono
--

Web
<https://carrerapopulardiadelictus.es/>

Metro
Gregorio Marañón (L7, L10), Nuevos Ministerios (L6, L8, L10)

Cercanías
Madrid-Nuevos Ministerios

Precio
Inscripciones cerradas

Tipo
Deporte, Atletismo

Dónde
--

Zona turística
Otros

Fax
--

Correo electrónico
info@carrerapopulardiadelictus.es

Autobús
7, 9, 12, 14, 16, 19, 27, 40, 45, 51, 147, 150, N1, N22, N24

Alquiler de bicis (BiciMAD)
Consulta el [mapa de estaciones](#).

Horarios
Carrera 10K: 09:00 h
Carrera 5K: 09:05 h
Marcha: 09:10 h

El Teatro Pavón cumple cien años

Categoría: [Arte y Cultura](#)
Ignacio Vleming

Cyborg: el circo de siempre

Categoría: [Arte y Cultura](#)
Ignacio Vleming

Madrid en Danza: mito y memoria:

Categoría: [Arte y Cultura](#)
Ignacio Vleming

TE INTERESARÁ

Soy tu asistente de IA, pregúntame.





Abonados

1.400 personas participan en la II Carrera Popular del Ictus

 [Acceder a la versión de Abonados](#)

Ficha técnica

Fecha	Parte
26/10/2025	1
Duración	Sonido
00:02:14	Totales y Ambiente
Edición	Localización
Resumen	Madrid

Firma
Europa Press

Este domingo, 1.400 personas han participado en la II Carrera Popular del Ictus, con el objetivo de "concienciar" sobre la "prevención" de esta enfermedad.

Relacionados



[Abonados](#)

Madrid alberga la II Carrera Popular del Ictus

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

Ficha técnica

Fecha

26/10/2025

Duración

00:04:54

Edición

Bruto Compactado

Firma

Europa Press

Parte

1

Sonido

Ambiente

Localización

Madrid

Imágenes de la II Carrera Popular del Ictus en Madrid.

Relacionados



01:43

[Sanz ofrece diálogo con asociaciones tras la protesta por los cribados en Andalucía](#)

• Sonido Totales • 27/10/2025



05:26

[Presentado el hospital de día para trastornos de la conducta alimentaria de Sevilla](#)

• Sonido Ambiente • 27/10/2025

[Abonados](#)

Sociedad Española de Neurología busca concienciar sobre la "prevención" del ictus

⚠ Acceder a la versión de Abonados

Ficha técnica

Fecha

26/10/2025

Parte

1

Duración

00:03:28

Sonido

Totales

Edición

Bruto Compactado

Localización

Madrid

Firma

Europa Press

Declaraciones del presidente de la Sociedad Española de Neurología, Jesús Puerta, quien ha destacado que la II Carrera Popular del Ictus busca concienciar a la población sobre la importancia de la "prevención" en el ictus.

Relacionados





FUNDACIÓN

([https://
www.fundacionjuanperanpikolinos.org/](https://www.fundacionjuanperanpikolinos.org/))



Día del Daño Cerebral Adquirido

FUNDACIÓN
Juan Perán
Pikolinosdrive
We can do it!

26 DE OCTUBRE, DÍA DEL DAÑO CEREBRAL

ADQUIRIDO.

octubre 24, 2025(<https://www.fundacionjuanperanpikolinos.org/2025/10/24/>) ■

No hay (comentarios) (<https://www.fundacionjuanperanpikolinos.org/26-de-octubre-dia-del-comentarios-dano-cerebral-adquirido/#respond>) ■

Ivan Botella(<https://www.fundacionjuanperanpikolinos.org/author/ivan-botella/>)

Hoy, 26 de octubre, día del la celebración llega de la mano de la Fundación Juan Perán – Pikolinos, que se suma a esta fecha clave para visibilizar la realidad de miles de personas que conviven con esta discapacidad y para reivindicar la necesidad de recursos sociosanitarios especializados.

El DCA tiene múltiples orígenes, aunque las causas más habituales suelen ser lesiones craneoencefálicas y ictus. Estas situaciones pueden surgir a raíz de caídas, accidentes de tráfico, tumores o infecciones cerebrales. Por ello, numerosos estudios señalan que más de 55 millones de personas en el mundo viven con daño cerebral adquirido, convirtiéndolo en la principal causa de discapacidad.

A nivel nacional, el DCA afecta a más de 435.000 personas, con el ictus como principal origen. La edad se revela como un factor determinante: según las estadísticas, cerca del 65% de las personas con DCA tienen más de 65 años. Además, la Sociedad Española de Neurología advierte que los casos podrían incrementarse hasta en un 35% para 2035, lo que implicaría una presión significativa sobre el sistema de salud y la atención social.

La concienciación y la prevención son fundamentales. Medidas como luchar contra la hipertensión y el colesterol –factores de riesgo del ictus– y garantizar el uso de cinturones de seguridad y cascos para prevenir traumatismos craneoencefálicos resultan esenciales para reducir la incidencia de esta grave lesión.

Desde la Fundación Juan Perán – Pikolinos, junto a ADACEA (<https://adaceaalicante.org/wp-content/uploads/2023/06/Memoria-general-ADACEA-2022-red.pdf>), se impulsa un proyecto de orientación escolar, trabajan en colegios con alumnos con daño cerebral adquirido, acompañando y orientando a profesores y compañeros.



INICIO

PAÍS ▼

OPINIÓN ▼

DEPORTES ▼



ECONOMÍA

MUNDO ▼

VIVIR ▼

SUPLEMENTOS ▼

HOY TV ▼

OBITUARIOS

Ictus, cada minuto importa e influirá enormemente en el pronóstico

VIVIR

EFE: EFE

octubre 27, 2025 00:21 | Actualizado en octubre 27, 2025 00:21

Prue... para evitar los kilos de más (todos los días... le dormir)



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 tonod

EFE-REPORTAJES

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 compromete la circulación sanguínea», explica la **doctora María del Mar Freijo**, **Primer Asesor de Salud** de la **Asociación de Enfermedades Cerebrovasculares de la Sociedad Española de Neurología (SEN)**.

Primer Asesor de Salud

para evitar los kilos de más (todos los días le dormir)

Asesor de salud | Patrocinado

[Read Next Story >](#)

PUBLICIDAD

ZURICH®

¡1 año gratis
en cestas de
la compra!

Participa y gana 4.800€ al contratar
un nuevo seguro de Hogar, Coche o Vida

Sorteo emitido por Zurich Insurance Europe AG, Sucursal en España
y Zurich Vida compañía de Seguros y Reaseguros S.A.
Válido del 15/09/25 al 15/12/25. Consulta las condiciones en [zurich.es/promociones](#)

¿Quieres ganar 4.800€ y llen...

Más información

Zurich Seguros - Patrocinado

«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 solo uno de ellos):

pérdida de fuerza en la

boca; pérdida de fuerza,

del cuerpo de forma

cara, brazo o pierna

pacientes describen como «sacrosanctamente», por una sabiduría de

Prue
a
días

para evitar los kilos de más (todos los días dormir)

«Asesor de salud | Patrocinado

[Read Next Story >](#)

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**». 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**.

Puede leer: [Vacuna contra el COVID-19 puede mejorar la supervivencia en pacientes con cáncer](#)

«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.

Prueba para evitar los kilos de más (todos los días  la dormir)

En cuanto a los ictus Asesor de salud | Patrocinado

cerca de la superficie

[Read Next Story >](#)

intervención quirúrgica

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”, expresan.

Prueba



para evitar los kilos de más (todos los días)

Asesor de salud | Patrocinado

[Read Next Story >](#)

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.**

EFE



Publicaciones Relacionadas

Ictus, cada
minuto importa e
influirá
enormemente en
el pronóstico

27 octubre, 2025

Ictus: ¿ACV?

25 octubre, 2025

Código Ictus y
capacitación:
pasos necesarios
para salvar vidas
en República
Dominicana

31 agosto, 2025

Recono
precoz
en el tri
emerge

18 agosto

Publicidad

Prue... para evitar los kilos de más (todos los
días... la dormir)

Asesor de salud | Patrocinado

[Read Next Story >](#)

27 Oct, 2025

Argentina

Colombia

Españ

REGISTRARME

INICIAR SESION

⚡ Trends Mercadona Mascotas Pesticidas Salud bucodental Limpieza

ESPAÑA >

El párkinson podría detectarse antes de los síntomas con una sola muestra de sangre

Científicos del CSIC han probado una nueva herramienta de análisis genético que identifica la enfermedad antes de su aparición



Por **Lydia Hernández Téllez**

27 Oct, 2025 02:11 p.m. ESP



El análisis de la muestra se realiza con equi... e presente en muchos laboratorios

diagnóstico del párkinson. Así lo afirma un nuevo estudio exploratorio liderado por investigadores del Instituto de Neurociencias, centro mixto del [Consejo Superior de Investigaciones Científicas \(CSIC\)](#) y de la Universidad Miguel Hernández (UMH) de Elche. Los resultados, publicados en la revista *Neurotherapeutics* muestran la capacidad de un análisis genético de detectar la enfermedad **antes siquiera de que aparezcan los síntomas.**

Te puede interesar:

"Dormir con tu perro o gato puede afectar a tu salud, y no como te imaginas": estas son las consecuencias, según un veterinario



La [enfermedad de Parkinson](#) afecta a alrededor de 12 millones de personas en el mundo y es una de las principales causas de discapacidad neurológica. En España, la Sociedad Española de Neurología (SEN) calcula **entre 120.000 y 150.000 personas padecen párkinson**, la mayoría de ellos (70%) de 65 o más años.

Actualmente, [el diagnóstico](#) debía esperar a la aparición de los primeros síntomas, cuando los temblores, uno de los síntomas más visibles, son evidentes para el paciente y los especialistas. Pero estos temblores llegan **"cuando ya existe un daño neurológico avanzado"**, indica Jorge Manzanares, catedrático de la UMH que ha liderado el estudio. El investigador indica que, además, este síntoma puede confundirse con los de otras enfermedades neurológicas, lo que puede retrasar el diagnóstico. Los españoles esperan entre 1 y 3 años para obtener un diagnóstico y se cree que un 25% de ellos tienen en realidad otra enfermedad, según la SEN.

Te puede interesar:

Un estudio revela la capacidad de las células madre para regenerar dientes perdidos



HIPOTECAS NARANJA

La qué quieras y cómo tú quieras. Simula y descubre tu precio



"Hasta hace unos años, la única manera de diagnosticar definitivamente la enfermedad era mediante el análisis de tejidos *post mortem*", apunta el experto, "pero es crucial disponer de **métodos poco invasivos y rápidos que detecten la enfermedad antes**".

Un análisis genético que detecta el párkinson

La herramienta, aún no disponible para uso clínico, se ha probado en **23 pacientes de reciente diagnóstico** y 16 personas sanas como grupo de control. Es un tamaño de muestra reducido, pero el equipo ha comparado sus resultados con otras investigaciones, que han confirmado el potencial diagnóstico de su iniciativa. El método, además, tan solo requiere una extracción de sangre, que después se analiza con un equipamiento presente ya en muchos laboratorios hospitalarios. A partir de estos equipos, se logran identificar alteraciones genéticas asociadas a la enfermedad en sus etapas iniciales.

Te puede interesar:

"Podríamos decir que es la muerte de la arquitectura": el fenómeno de los 'bloques cebra' que está clonando las ciudades españolas



Marc Gauthier, de 62 años, ha vuelto a caminar tras un diagnóstico de Parkinson hace ya tres décadas.



inmunitario llamadas células mononucleares de sangre periférica”, explica el profesor Francisco Navarrete, primer autor del artículo. Estas células contienen información genética, pero sus genes no siempre están activos. Mediante técnicas de secuenciación y análisis bioinformático, los investigadores han identificado más de **una veintena de genes cuya actividad estaba alterada** en pacientes con Parkinson que todavía no habían recibido ningún tipo de tratamiento farmacológico.

“Estos cambios **no se observan en pacientes sanos**”, destaca Marina Gillot, investigadora predoctoral que ha liderado los análisis de expresión génica junto al investigador del CSIC José P. López-Atalaya: “Esto indica que **podrían considerarse buenos marcadores para el diagnóstico**, y además proporcionarnos pistas sobre los mecanismos biológicos que suceden durante el desarrollo y el progreso de la enfermedad”, añade.

Algunos de los genes identificados están implicados en respuestas inmunitarias, lo que refuerza la hipótesis de los autores del estudio de que la inflamación y el sistema inmunitario desempeñan un papel en el desarrollo de la enfermedad. Otros genes se relacionan con mecanismos de transporte de sustancias en el tejido cerebral y con la homeostasis del hierro, cuya disfunción se ha vinculado anteriormente con neurotoxicidad.

Además de los cambios en la activación genética, los investigadores detectaron alteraciones en rutas celulares vinculadas con la supervivencia, la inflamación, la muerte celular y la composición de células inmunitarias. “Todavía no se conoce con detalle cómo aparece y progresa la enfermedad de Parkinson, y los tratamientos actuales tienen efectos limitados”, señala Manzanares, quien espera que estos análisis contribuyan en el futuro a diseñar terapias más efectivas y personalizadas.



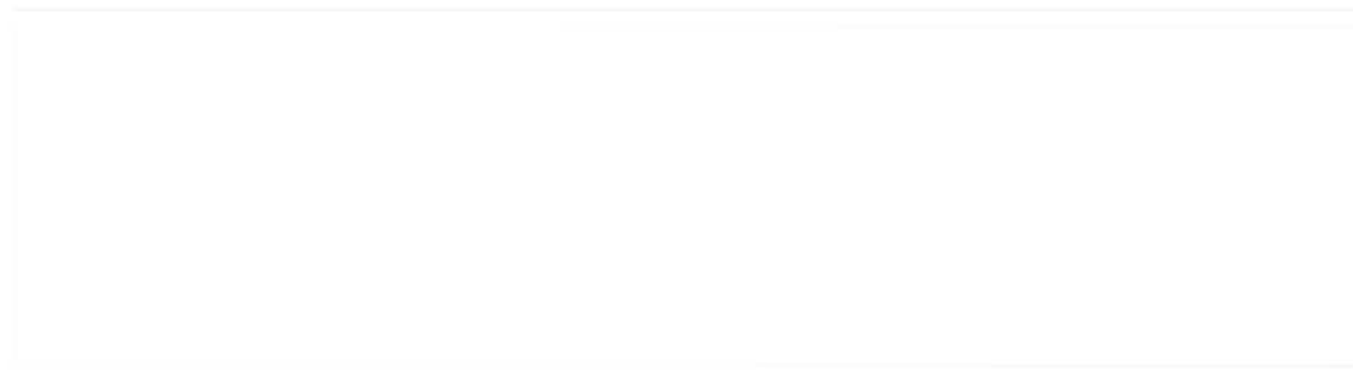
Sigue todas las noticias de Infobae.com en Google News





Salud

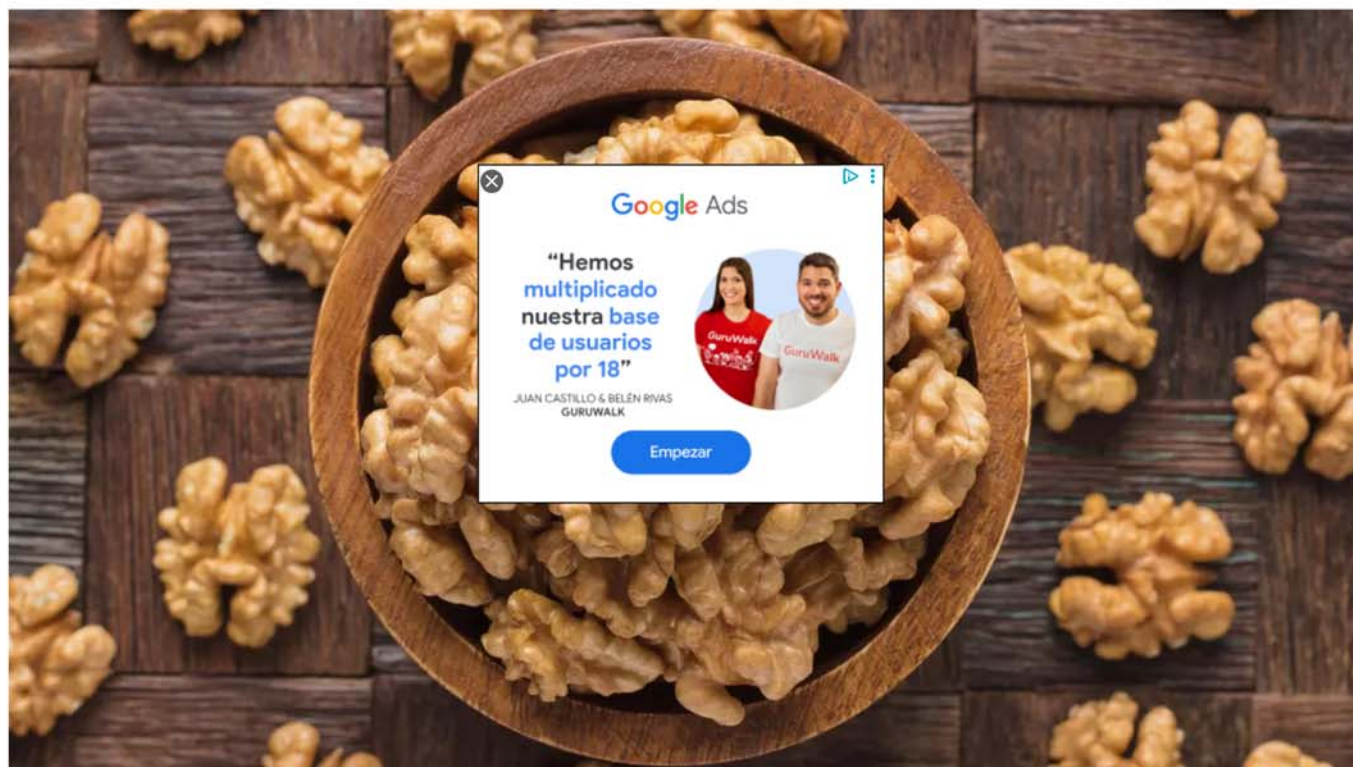
[Guías de Salud](#) [Dietas](#) [Fitness](#) [Vida Equilibrium](#) [Cuidamos tu salud](#)



Salud

Nueces de noche para mejorar la calidad del sueño

Una investigación de la Universitat de Barcelona demuestra cómo el consumo regular de estos frutos secos acortó el tiempo que los participantes tardaban en dormirse



Un bol de nueces. / SHUTTERSTOCK

PUBLICIDAD

Begoña González

Actualizada 27 OCT 2025 12:35



Leer



Cerca



Jugar

vulnerable a los peligros de la antigüedad, y seguimos haciéndolo ahora miles de años más tarde porque sigue siendo necesario para el buen funcionamiento del organismo.

PUBLICIDAD

Sin embargo, el ritmo de vida actual y las rutinas laborales y sociales han provocado un empeoramiento de la calidad del sueño, así como una notable reducción de las horas totales de descanso, cuyos efectos terminan viéndose reflejados en problemas de salud. Sin ir más lejos, según la Sociedad Española de Neurología, en España el 48% de la población no tiene un sueño de calidad y hasta un 20% sufre insomnio.

PUBLICIDAD

PUBLICIDAD

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

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

PUBLICIDAD

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



Leer



Cerca



Jugar

presentación del estudio. La investigación terminó decantándose por las nueces por su perfil nutricional rico en ácidos grasos, proteínas y triptófano, que es un precursor de la serotonina, así como la cantidad de melatonina que contienen.

PUBLICIDAD

PUBLICIDAD

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

Reducción de la somnolencia diurna

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

PUBLICIDAD

"Más allá de los ritmos circadianos o los ciclos de luz y oscuridad, cómo comemos determinará en cierta manera cómo dormimos y a la inversa. Un descanso pobre suele empujar a consumir alimentos de mayor palatabilidad y peor calidad para reconfortarnos al día siguiente por un simple tema emocional. Asimismo, una dieta inadecuada provoca un peor descanso y de este modo el ciclo se retroalimenta", explica la doctora.

"Por eso las personas que duermen mal tienen una mayor tendencia al sobrepeso", añade la especialista, que destaca también la importancia del ejercicio físico en el proceso. "Los humanos estamos diseñados para hacer actividad física diaria, y eso también es crucial para la salud del sueño", zanja.

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

TEMAS

SUEÑO

INVESTIGACIÓN

CONSUMO

BARCELONA



Leer



Cerca



Jugar

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

Agenda Informativa de Europa Press para este lunes 27 de octubre (y 3)

Europa Press

7-8 minutos

MADRID, 27 (EUROPA PRESS)

Temas que configuran la agenda de actos e informaciones previstas por Europa Press para el lunes 27 de octubre, agrupada en las secciones de Sociedad, Salud y Cultura:

SOCIEDAD

-- 09.30 horas: En Madrid, Red Soledades organiza la primera sesión del ciclo de conferencias "Soledades", un encuentro dedicado a reflexionar sobre la soledad no deseada que, en esta ocasión, analiza el reto específico de la soledad en las personas migrantes. En la sede de la Fundación Alicia y Guillermo (Calle Infanta Mercedes, 4) y en formato online.

-- 09.30 horas: En Madrid, Federación Estatal LGTBI+ celebra la jornada "40 años de España en la UE: De la adhesión a la igualdad en derechos LGTBI+", En la sede del Parlamento Europeo (P.º de la Castellana, 46).

-- 10.00 horas: En Madrid, Asociación de Ingenieros de Caminos, Canales y Puertos y de la Ingeniería Civil, junto con el Instituto de la Ingeniería de España, organizan la jornada "Un año después de la dana: ¿estamos preparados?". En el Instituto de la Ingeniería de España (C/ General Arrando, 38).

-- 12.00 horas: En Madrid, celebración de la jornada “Desafíos y Retos de la Mujer en la empresa y el trabajo autónomo”, en el marco de la presentación del V Barómetro FEDEPE. En el Congreso. (Cra. de San Jerónimo).

-- 12.00 horas: En Madrid, inauguración de la exposición Cajal and Brain Connectivity (Cajal y la Conectividad Cerebral), en el edificio principal del MNCN. (Calle José Gutiérrez Abascal, 2).

-- 18.30 horas: En Madrid, el Colegio de Ingenieros de Caminos, Canales y Puertos organiza la exposición 'Sagasta. Un ingeniero de caminos por la senda del progreso', dedicada al expresidente del Consejo de Ministros de España, Práxedes Mateo-Sagasta. Interviene el presidente de La Rioja, Gonzalo Capellán. Visita para gráficos a las 16.30 horas (c/ Almagro, 42).

SALUD

-- 09.30 horas: En Madrid, 'Jornada sobre Salud Mental y Prevención del Suicidio', organizada por la Asociación la Barandilla. En el Congreso de los Diputados. (Carrera de San Jerónimo).

-- 10.00 horas: En Madrid, 'Encuentro Científico y Social sobre Ictus, de la Sociedad Española de Neurología (SEN) y la Fundación Freno al Ictus, junto al Grupo de Estudio de Enfermedades Cerebrovasculares de la SEN (GEECV-SEN) y con la colaboración de la Fundación Gmp, con motivo del Día Mundial del Ictus. En Meeting Place Gmp. (C/ de Orense, 34).

-- 10.00 horas: En Madrid, evento institucional Daño Cerebral Estatal 'Viejas necesidades, nuevos enfoques. Hacia una mejor atención y reconocimiento del Daño Cerebral Adquirido', por el Día Nacional del Daño Cerebral Adquirido. En el Congreso de los Diputados. (Carrera de San Jerónimo).

-- 10.00 horas: En Madrid, presentación oficial de la versión final de

Awake (ReWAKE), el robot desarrollado por la compañía española RoboPedics que devuelve la capacidad de andar a supervivientes de ictus y que ya llega al mercado. En ISDI Madrid. (C/ de Viriato, 20).

-- 10.30 horas: En Madrid, I Jornada nacional de Cuidados Paliativos de Fundación Hospitalarias 'Enfermedades avanzadas y final de vida en la sociedad actual y del futuro'. En la Fundación GMP. (Edificio Castellana 81).

-- 11.00 horas: En Madrid, presentación del informe 'Hacia un nuevo modelo de asociacionismo de pacientes en España', del Grupo Español de Pacientes con Cáncer (GEPAC). En el Colegio Oficial de Médicos de Madrid (ICOMEM). (C/ de Santa Isabel, 51).

CULTURA

-- 10.50 horas: En Madrid, presentación de la VIII edición del Festival Cine por Mujeres Madrid 2025. En Casa de América (acceso por Plaza de Cibeles) .

-- 11.00 horas: En Madrid, el Museo Nacional Thyssen-Bornemisza presenta 'Picasso y Klee en la colección de Heinz Berggruen', que revela la conexión artística entre los dos artistas, (Paseo del Prado, 8).

-- 12.00 horas: En Madrid, la Fábrica Nacional de Moneda y Timbre - Real Casa de la Moneda presenta la colección de monedas conmemorativas del 250 Aniversario de la Declaración de Independencia de los Estados Unidos de América. En el Museo Naval (entrada por Paseo del Prado, 3).

-- 12.00 horas: En Madrid, la Caja de las Letras del Instituto Cervantes recibe el legado in memoriam del médico y escritor Felipe Trigo. En Caja de las Letras del Instituto Cervantes (C/ Barquillo, 4).

Guías de Salud

[Dietas](#) [Fitness](#) [Quirón Salud València](#) [Cuidamos tu salud](#) [Vida Equilibrium](#)

ES NOTICIA La jueza de Catarroja pide a las Corts la lista de llamadas de Carlos Mazón el día de la dana

NEUROLOGÍA

Cómo el deporte ayuda a reconstruir vidas tras un daño neurológico: "Nadie te juzga, más que físicamente es un apoyo mental"

Con motivo del Día Nacional del Daño Cerebral, la Fundación Segunda Parte organizó la tercera edición de las DCOlimpiadas, una competición deportiva amistosa entre centros de neurorrehabilitación y asociaciones de daño neurológico



Leer



Cerca



Jugar

 [Iniciar sesión](#)



 **EN VIVO**

Salud y bienestar

Ni manzana ni naranja: la fruta ideal para comer a la noche que reduce el cortisol y ayuda a dormir mejor

Antes de recurrir a melatonina o magnesio, expertos y estudios recomiendan probar el kiwi para dormir una hora antes de acostarse.

26 de octubre de 2025 a las 10:45 a. m.



[[Ni manzana ni banana: la fruta cargada de beneficios que deben comer a diario los mayores de 65 años para fortalecer las defensas](#)]

[[Ni pesas ni yoga: el ejercicio ideal para los mayores de 60 años que ayuda a dormir mejor](#)]



Ni manzana ni naranja: la fruta ideal para comer a la noche que reduce el cortisol y ayuda a dormir mejor

La búsqueda de [soluciones rápidas para conciliar el sueño](#) suele dirigirse a suplementos como **melatonina o magnesio**, pero expertos insisten en **priorizar hábitos**. Revisar horarios, reducir el uso de pantallas y ajustar la alimentación son pasos ineludibles antes de medicarse. La evidencia sugiere además que ciertos alimentos de estación pueden potenciar el descanso natural noche tras noche.

➤ **MIRÁ TAMBIÉN:** Los alimentos que no pueden faltar en la cena para dormir bien, según los expertos

En España, la Sociedad Española de Neurología reporta que casi **la mitad de los adultos no alcanza un sueño reparador**: 48% duerme de mala calidad, 54% no llega a las horas recomendadas y uno de cada tres se despierta sin recuperación. Ese déficit aumenta el **riesgo de enfermedades metabólicas, cardiovasculares y problemas cognitivos** y de ánimo.

El [kiwi, protagonista otoñal, concentra vitamina C y K](#), además de **potasio, calcio, magnesio y fibra**, nutrientes importantes para el sistema inmune y la digestión. Su combinación de antioxidantes y serotonina lo convierte en una fruta con potencial para incidir en procesos fisiológicos vinculados al sueño sin pasar por la farmacia.

Respaldo científico





Ni manzana ni naranja: la fruta ideal para comer a la noche que reduce el cortisol y ayuda a dormir mejor

Un ensayo publicado en Asia Pacific Journal of Clinical Nutrition analizó a voluntarios que comieron **dos kiwis una hora antes de acostarse durante cuatro semanas**. Detectaron una reducción del tiempo necesario para dormirse y **mejoras en la duración y eficiencia del sueño**, resultados que los autores relacionan con los compuestos **antioxidantes y la presencia de serotonina** en la fruta.

La incorporación del **kiwi para dormir en la rutina nocturna de deportistas de élite** fue objeto de otro estudio en la revista Nutrients, que registró aumentos en la calidad, el tiempo total y la eficiencia del sueño, además de **menores índices de estrés**. Su bajo índice glucémico y los **efectos sobre el cortisol** explican buena parte de ese beneficio relajante.

Cómo incorporar el kiwi a la rutina

Los especialistas sugieren **consumir una o dos unidades de kiwi aproximadamente 60 minutos** antes de acostarse para observar cambios. El **kiwi para dormir** no reemplaza medidas básicas de higiene del sueño: ordenar horarios, **mantener actividad física regular y limitar pantallas** siguen siendo prioritarios antes de pensar en suplementos.

Cerrar la noche con un **kiwi aporta, además, vitamina C —útil en otoño e invierno—** y fibra que mejora la digestión, lo que favorece un sueño más estable. Antes de automatizar recetas de farmacia, conviene probar cambios sencillos en la dieta y en la conducta: muchas veces **la solución para dormir mejor está en el plato**, no en la pastilla.

➤ **MIRÁ TAMBIÉN:** Por qué el cuerpo se activa justo antes de dormir con una ola de energía inesperada, según la ciencia

Temas Relacionados



Escuchar

Mirar



Escuchar

Mirar



63 Más leído en la 100



Murió una empleada de una escuela tras ser pateada en el pecho por un alumno de 14 años



El estremecedor antecedente en la zona de la húsqueda de los jubilados en Chubut

PUBLICIDAD

Atletismo

Madrid se mueve contra el ictus en una Carrera Popular Día del Ictus de récord

Ricardo Sobrino y Lorena Franco ganaron los 10 kilómetros y Ángel Pozo y Sofía Rubio, los 5 km, en una carrera que lanzó un mensaje de solidaridad y apoyo a los pacientes



EDUARDO CANDEL

REDACCIÓN MARCA

Actualizado 26/10/2025 - 13:52 CET

M

adrid se ha puesto este domingo en movimiento contra el ictus, una de las principales causas de mortalidad y de discapacidad de nuestra sociedad.

PUBLICIDAD



Cerca de 1.500 personas se han dado cita en el Paseo de la Castellana en la Carrera Popular Día del Ictus, que en su segunda edición ha batido todos los récords. Todo para demostrar a los pacientes y a los profesionales que lo combaten desde la medicina o la investigación que no están solos en esta batalla.

Para implicar a todos los colectivos, especialmente a los más han padecido el impacto de esta enfermedad, **este año la Carrera Popular Día del Ictus ha sido más inclusiva que nunca, con una marcha de 3 kilómetros para realizar caminando**, una distancia que permitió participar a pacientes seriamente afectados en su movilidad por el impacto del ictus.

En esta fiesta del deporte y de la salud, no faltó la faceta competitiva, con las carreras de 5 y 10 kilómetros. **Con salida y meta en la Plaza San Juan de la Cruz, los corredores afrontaron un recorrido de 5 kilómetros por el Paseo de la Castellana**, con un perfil inicialmente descendente hasta las proximidades de la Plaza de Colón, para luego remontar por esta arteria principal de la capital hasta la calle Joaquín Costa. A partir de ese punto, rápido descenso hasta la meta, en la plaza San Juan de la Cruz.

En la carrera de 10 kilómetros, los más rápidos en realizar los dos giros al circuito fueron Ricardo Sobrino (32:17) y Lorena Franco (39:15), mientras que en los **5 kilómetros, Ángel Pozo (16:27) y Sofía Rubio (18:51) se alzaron con la victoria** en esta Carrera Popular Día del Ictus para todos.

Una gran mañana deportiva que nos invita a reflexionar. Porque todos tenemos mucho que hacer en nuestro día a día para luchar, a nivel personal, contra el ictus. Porque si nos movemos y ayudamos a que la investigación ofrezca mejores oportunidades a los que han sufrido o padecerán un ictus, lograremos, juntos, ponerle freno.



Eduardo Candel Reviejo

La Carrera Popular Día del Ictus ha sido promovida por la Sociedad Española de Neurología y su Grupo de Estudio de Enfermedades Cerebrovasculares para conmemorar el Día Mundial del Ictus, que se celebrará el próximo 29 de octubre. La prueba contó con el patrocinio de Fundación Jiménez Díaz y Quiz, y con el apoyo del Ayuntamiento de Madrid.

II CARRERA POPULAR DÍA DEL ICTUS

10K masculino

1. Ricardo Sobrino 32:17
2. David Franco 32:55
3. Samuel Peral 33:07



1. Lorena Franco 39:15

2. Virginia González 39:17

3. María Abad 40:41

5K masculino

1. Ángel Pozo 16:27

2. Álvaro Sánchez 17:24

3. Álvaro San Pedro 17:33

5K femenino

1. Sofía Rubio 18:51

MÁS EN MARCA

[Brigitte Macron denuncia a diez...](#)

MARCA

[Mido 1,58 y he encontrado en Zara y Mango los abrigos más favorecedores para chicas bajitas...](#)

Telva

2. Blanca Fernández 19:17

3. Alba Herrero 19:42

[Polideportivo](#) [atletismo](#)

Atletismo . [Bol y Duplantis, atletas europeos del año](#)

Atletismo . [Ángel Accino y Vera Bernardo, ganadores de la distancia reina de la Ibiza Trail Maratón](#)

Atletismo . [El Medio Maratón Valencia saldrá a batir todos sus récords](#)

Ver enlaces de interés ▾

PUBLICIDAD

PUBLICIDAD

ÚLTIMAS NOTICIAS

[Ver más](#)

17:32

Kejelcha y Engetich no pueden con el récord del mundo en la Media Maratón de

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

Patrocinado Derila



Tu optometrista te recomienda este truco para limpiar gafas: aquí te...

Patrocinado Peeps



5



El Tiempo

Seguir

122K Seguidores



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

Historia de María Camila Salas Valencia/Europa Press • 1 semana(s) •

3 minutos de lectura

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

La terapia cognitivo-conductual es la primera opción terapéutica avalada por la comunidad médica.

María Camila Salas Valencia

Europa Press



Sociedad Española de Neurología (SEN) ha alertado sobre el incremento de productos y servicios “milagro” dirigidos a personas con insomnio, que carecen de respaldo médico o científico.



Patrocinado

**Adiós a los
audífonos car...**

hearclear

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

Continuar leyendo

[↶ Volver a Inicio](#)

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

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

Contenido patrocinado



Nissan Townstar

**Estrena la Nissan Townstar
con una oferta extraordinaria**

Patrocinado



CUPRA

**CUPRA Formentor Híbrido
por 29.990 €.**

Patrocinado



DETALLES EPISODIOS CLIPS

Trastornos de sueño, un problema que afecta a la mitad de la población adulta

00:01:32 26/10/2025

HD SUB VO TP

Recomendable para todos los públicos



Sinopsis

Casi la mitad de la población adulta española no tiene un sueño de calidad. Entre los niños, el 25 % no duerme bien. Solo están diagnosticadas unas 400.000 personas. Son datos de la Sociedad Española de Neurología. La apnea del sueño es el origen de muchas complicaciones para dormir. La dificultad respiratoria condiciona la calidad del descanso.

FOTO: GETTY

Ficha técnica

Géneros
Información
y actualidad

Idiomas : Castellano

Accesibilidad : Subtitulado



lun, 27 oct 2025 - 15:26:24

Awareness Activity Kits

Swikblog

Salud y Prevención

Día Mundial del Ictus 2025: Síntomas de Alerta, Prevención y Tema Oficial de la OMS

We use cookies on our website to give you the most relevant experience by remembering your preferences and repeat visits. By clicking “Accept All”, you consent to the use of ALL the cookies. However, you may visit “Cookie Settings” to provide a controlled consent.

[Cookie Settings](#)[Accept All](#)



Día Mundial del Ictus 2025

swikblog.com

Día Mundial del Ictus 2025: detección temprana y prevención – guía en español.

[Awareness Activity Kits](#)

We use cookies on our website to give you the most relevant experience by remembering your preferences and repeat visits. By clicking “Accept All”, you consent to the use of ALL the cookies. However, you may visit “Cookie Settings” to provide a controlled consent.

[Cookie Settings](#)

[Accept All](#)

[Mundial del Ictus](#)

- [Actividades para aumentar participación](#)
- [Preguntas frecuentes](#)

El **Día Mundial del Ictus 2025** es una oportunidad clave para aprender a reconocer los síntomas, reducir riesgos y salvar vidas. La **Organización Mundial de la Salud (OMS)** y la comunidad científica coinciden: el ictus (o *accidente cerebrovascular*) sigue siendo una de las principales causas de muerte y de discapacidad a largo plazo en el mundo. La buena noticia es que **muchos ictus pueden prevenirse** y, si se actúa a tiempo, las secuelas pueden reducirse de forma significativa.

Tema oficial 2025

Las campañas recientes han puesto el foco en la **detección temprana**, el **control de factores de riesgo** y la

We use cookies on our website to give you the most relevant experience by remembering your preferences and repeat visits. By clicking “Accept All”, you consent to the use of ALL the cookies. However, you may visit “Cookie Settings” to provide a controlled consent.

[Cookie Settings](#)[Accept All](#)

El ictus ocurre cuando el flujo de sangre al cerebro se interrumpe (ictus **isquémico**) o cuando un vaso sanguíneo cerebral se rompe (ictus **hemorrágico**). En ambos casos, las neuronas dejan de recibir oxígeno y nutrientes. Según la **OMS**, el ictus está entre las principales causas de mortalidad global y de **años vividos con discapacidad**. Su carga es mayor en personas con hipertensión, diabetes, colesterol elevado, tabaquismo o sedentarismo.

Síntomas de alarma (actúa en minutos)

Reconocer los signos de alarma y **llamar a emergencias de inmediato** es esencial. Recuerda la regla “**FAST/ACV**” adaptada:

- **Rostro:** caída de un lado de la cara o sonrisa asimétrica.
- **Brazo:** debilidad o incapacidad para levantar uno o ambos brazos.

We use cookies on our website to give you the most relevant experience by remembering your preferences and repeat visits. By clicking “Accept All”, you consent to the use of ALL the cookies. However, you may visit “Cookie Settings” to provide a controlled consent.

[Cookie Settings](#)[Accept All](#)

...de estos síntomas, consulta
ictus hasta que un profesional lo
descarte.

Factores de riesgo en 2025

Los factores modificables más importantes incluyen:

- **Hipertensión arterial** (el factor más relevante a nivel poblacional).
- **Diabetes y resistencia a la insulina.**
- **Colesterol LDL elevado** y triglicéridos altos.
- **Tabaquismo** y exposición al humo de segunda mano.
- **Sedentarismo** y exceso de peso corporal (especialmente grasa abdominal).
- **Fibrilación auricular** u otras arritmias no diagnosticadas.
- **Consumo excesivo de alcohol** y dietas altas en sal/ultraprocesados.

La OMS, junto con guías internacionales

We use cookies on our website to give you the most relevant experience by remembering your preferences and repeat visits. By clicking “Accept All”, you consent to the use of ALL the cookies. However, you may visit “Cookie Settings” to provide a controlled consent.

[Cookie Settings](#)

[Accept All](#)

1) Control médico periódico

- **Presión arterial:** objetivo general < 130/80 mmHg (tu médico ajustará metas).
- **Glucosa/HbA1c:** diagnóstico y manejo de prediabetes/diabetes.
- **Lípidos:** controlar LDL (estatinas u otros fármacos si procede).
- **Ritmo cardíaco:** descartar fibrilación auricular si hay palpitaciones o mareos.

We use cookies on our website to give you the most relevant experience by remembering your preferences and repeat visits. By clicking “Accept All”, you consent to the use of ALL the cookies. However, you may visit “Cookie Settings” to provide a controlled consent.

[Cookie Settings](#)[Accept All](#)

tipo mediterráneo – frutas,
verduras, legumbres, frutos secos,
granos integrales; limitar sal,
azúcares y ultraprocesados.

- **No fumar** y evitar el humo ajeno.
- **Alcohol**: si se consume, que sea moderado y nunca para “bajar” la presión.
- **Sueño y estrés**: dormir 7–8 horas y practicar manejo de estrés.

3) Adherencia al tratamiento

Si tu médico indicó antihipertensivos, hipolipemiantes, anticoagulantes o antiagregantes, **tómalos según prescripción**; suspenderlos sin control puede aumentar el riesgo.

Qué hacer ante sospecha

1. Llama a emergencias de inmediato.

No manejes por tu cuenta.

We use cookies on our website to give you the most relevant experience by remembering your preferences and repeat visits. By clicking “Accept All”, you consent to the use of ALL the cookies. However, you may visit “Cookie Settings” to provide a controlled consent.

[Cookie Settings](#)[Accept All](#)



Actividades y recursos del Día Mundial del Ictus

- **Controles gratuitos** de presión y glucosa en centros de salud y empresas.
- **Charlas educativas** sobre síntomas de alarma y reanimación básica.
- **Rutas saludables** (caminatas colectivas) y retos de pasos.
- **Material descargable** (infografías) para escuelas y asociaciones.

Consulta materiales de la [OMS: ictus](#) y de sociedades neurológicas locales para recursos en tu país.

Actividades para aumentar participación

We use cookies on our website to give you the most relevant experience by remembering your preferences and repeat visits. By clicking “Accept All”, you consent to the use of ALL the cookies. However, you may visit “Cookie Settings” to provide a controlled consent.

[Cookie Settings](#)[Accept All](#)

☐ Presión arterial alta

- control regular

☐ Glucosa elevada o

- diabetes

☐ Fumo o convivo con humo

- de tabaco

☐ Exceso de peso o grasa

- abdominal

☐ Sedentarismo (menos de

- 30 min/día de actividad)

☐ Antecedentes familiares

- de ictus o cardiopatía

Si marcaste 3 o más casillas,
consulta con un profesional para una
evaluación preventiva.

Desafío de 7 días para prevenir el ictus

1. **Día 1:** Controla tu presión
arterial

We use cookies on our website to give you the most relevant experience by remembering your preferences and repeat visits. By clicking "Accept All", you consent to the use of ALL the cookies. However, you may visit "Cookie Settings" to provide a controlled consent.

[Cookie Settings](#)

[Accept All](#)

relajación 10 minutos



7. **Día 7:** Comparte esta guía con un familiar

¿**Te unes al reto?** Deja un comentario con tu país y comenzamos juntos.



Participa

¿Conoces a alguien que haya sufrido un ictus? Comparte tu experiencia o un mensaje de apoyo en los comentarios. Tu historia puede inspirar y salvar vidas.

Lectura relacionada: [Día Mundial de la Diabetes 2025](#) · Recurso OMS: [Organización Mundial de la Salud](#)

Preguntas frecuentes

We use cookies on our website to give you the most relevant experience by remembering your preferences and repeat visits. By clicking “Accept All”, you consent to the use of ALL the cookies. However, you may visit “Cookie Settings” to provide a controlled consent.

[Cookie Settings](#)

[Accept All](#)

cinco casos.



¿El ictus solo afecta a personas mayores?

No. Aunque la edad avanzada aumenta el riesgo, el ictus puede presentarse en adultos jóvenes, especialmente si hay hipertensión, tabaquismo, migraña con aura, consumo de ciertas drogas o trastornos cardíacos.

¿Cómo saber si debo ir a urgencias?

Ante debilidad facial o de un brazo, dificultad para hablar, visión doble o dolor de cabeza súbito e intenso, **llama a emergencias**. Es preferible una falsa alarma a llegar tarde.

¿La rehabilitación mejora las secuelas?

Sí. La rehabilitación temprana y multidisciplinar (fisioterapia, terapia ocupacional, logopedia) mejora la

We use cookies on our website to give you the most relevant experience by remembering your preferences and repeat visits. By clicking “Accept All”, you consent to the use of ALL the cookies. However, you may visit “Cookie Settings” to provide a controlled consent.

[Cookie Settings](#)

[Accept All](#)

protectoros de datos.



Fuentes médicas oficiales para ampliar información:

- [Organización Mundial de la Salud \(OMS\) – Ictus](#): Información oficial sobre causas, estadísticas globales y estrategias de prevención.
- [World Stroke Organization \(WSO\)](#): Campañas del Día Mundial del Ictus, recursos internacionales y guías médicas.
- [Sociedad Española de Neurología \(SEN\)](#): Datos actualizados sobre el ictus en España, prevención y tratamiento.
- [Fundación Ictus Latinoamérica](#): Información en español para pacientes y familiares sobre derrame cerebral.

We use cookies on our website to give you the most relevant experience by remembering your preferences and repeat visits. By clicking “Accept All”, you consent to the use of ALL the cookies. However, you may visit “Cookie Settings” to provide a controlled consent.

[Cookie Settings](#)

[Accept All](#)

ACTUALIDAD

Agenda Madrid 27 octubre: soledad, ictus y cultura

26 octubre 2025 · 21:40

Compartir artículo



Sala institucional que simboliza los múltiples eventos oficiales programados en Madrid (Imagen simbólica - Generada por IA) Upday Stock Images

Madrid acoge este lunes 27 de octubre una intensa agenda de eventos en los ámbitos social, sanitario y cultural. La programación incluye desde conferencias sobre soledad no deseada hasta presentaciones de avances médicos innovadores.

Europa Press ha configurado una agenda informativa que abarca tres grandes áreas temáticas. Los eventos se distribuyen a lo largo de toda la jornada en diferentes ubicaciones de la capital.

Eventos de ámbito social

La Red Soledades inaugura a las 09.30 horas el ciclo de conferencias «Soledades» en la Fundación Alicia y Guillermo. Esta primera sesión analiza específicamente la soledad no deseada en personas migrantes y se desarrollará en formato presencial y online.

Simultáneamente, la Federación Estatal LGTBI+ celebra la jornada «40 años de España en la UE: De la adhesión a la igualdad en derechos LGTBI+» en el Parlamento Europeo. El encuentro conmemora cuatro décadas de pertenencia española a la Unión Europea desde la perspectiva de los derechos del colectivo.

A las 10.00 horas, la Asociación de Ingenieros de Caminos organiza junto al Instituto de la Ingeniería de España la jornada «Un año después de la dana: ¿estamos preparados?». El evento analiza las lecciones aprendidas tras los episodios meteorológicos extremos del año anterior.

Quizá también te interese

Lee más de España

Sevilla: Cientos protestan ante Junta por fallos cribado mama

26-10-2025, 15:10:22

Disputa El Fasher: RSF afirma control, milicias niegan

26-10-2025, 14:10:06

Sanz ofrece diálogo tras fallos cribado mama en Andalucía

26-10-2025, 14:10:46

Presentaciones y exposiciones

El Congreso acoge a las 12.00 horas la jornada «Desafíos y Retos de la Mujer en la empresa y el trabajo autónomo». La cita forma parte de la presentación del V Barómetro FEDEPE sobre la situación laboral femenina.

El Museo Nacional de Ciencias Naturales inaugura la exposición «Cajal y la Conectividad Cerebral» dedicada al premio Nobel español. Por la tarde, el Colegio de Ingenieros de Caminos presenta la muestra «Sagasta. Un ingeniero de caminos por la senda del progreso», con la intervención del presidente de La Rioja, Gonzalo Capellán.

Agenda sanitaria especializada

El sector salud concentra múltiples eventos, comenzando con la jornada sobre Salud Mental y Prevención del Suicidio de la Asociación la Barandilla en el Congreso. A las 10.00 horas arrancan tres encuentros simultáneos sobre neurología y daño cerebral.

La Sociedad Española de Neurología organiza un encuentro científico sobre ictus con motivo del Día Mundial. Paralelamente, se desarrolla el evento institucional «Viejas necesidades, nuevos enfoques» sobre Daño Cerebral Adquirido en el Día Nacional de esta patología.

RoboPedics presenta oficialmente Awake, el robot español que devuelve la capacidad de andar a supervivientes de ictus. La Fundación Hospitalarias celebra su I Jornada nacional de Cuidados Paliativos, mientras GEPAC presenta un informe sobre el nuevo modelo de asociacionismo de pacientes.

Programación cultural

La agenda cultural incluye la presentación del VIII Festival Cine por Mujeres Madrid 2025 en Casa de América. El Museo Thyssen-Bornemisza presenta «Picasso y Klee en la colección de Heinz Berggruen», revelando las conexiones artísticas entre ambos maestros.

La Fábrica Nacional de Moneda y Timbre presenta en el Museo Naval la colección conmemorativa del 250 Aniversario de la Independencia de Estados Unidos. El Instituto Cervantes recibe el legado del médico y escritor Felipe Trigo en su Caja de las Letras.

Fuentes utilizadas: "Europa Press" Nota: Este artículo ha sido creado con Inteligencia Artificial (IA).

Más sobre este tema

News

Ad

Buenas noticias para los ciudadanos de Legazpia.

Solventa

Ad

Balaenoid - Servicios de Bienestar y Relajación

@balaenoid

Ad

El experto psicólogo Viktor Küppers recomienda: 3 libros para...

Blinkist: La lista de lecturas de Victor Küppers

Ad

Citas para gente soltera

Comparte tus sentimientos y emociones con alguien.

miaromance.com

Lo último



Real Madrid derrota Barcelona 2-1: Mbappé y Bellingham deciden