

## Euskadi

[Inicio](#) > [Euskadi](#) > Osakidetza elige a Koldo Berganzo como nuevo director de Asistencia Sanitaria

### Osakidetza elige a Koldo Berganzo como nuevo director de Asistencia Sanitaria



POR **REDACCIÓN EM**  
SEPTIEMBRE 1, 2025

# LOS ICTUS SON CADA VEZ MÁS FRECUENTES EN MENORES DE 55 AÑOS

[Inicio](#) > [Noticias](#) > [Los ictus son cada vez más frecuentes en menores de 55 años](#)



Publicado por  Comunicación - IIS Aragón el  1 septiembre, 2025

[Tags](#) ▾ [Categorías](#) ▾



Desde la Unidad de Ictus del Servet, que atiende cerca de la mitad de los casos de la región, hablan de la importancia de la prevención y de detectar los síntomas. Desde el grupo de investigación en Neurociencias del Instituto de Investigación Sanitaria Aragón, con el doctor Javier Marta como coordinador, una de sus líneas fundamentales (Ictus-cog) es el deterioro cognitivo en paciente joven tras el ictus

 a enfermedad que afecta solo a personas mayores. En los últimos años, al menos desde 2017, han aumentado los c: preocupa a los expertos, que piden una mayor concienciación para adoptar estilos de vida saludables. La incorrecta al tensión arterial son los factores que mas riesgo añaden. Reconocer los síntomas es vital: por cada minuto que pasa de: produce, se pierden dos millones de neuronas, por lo que el tiempo de reacción es clave.

**Atender rápido y de forma adecuada al paciente influye claramente en la mortalidad** y, en el caso de que el enfermo sobreviva, repercute en la gravedad de las secuelas como discapacidad o demencia. Los trabajos de prevención, detección precoz y atención rápida han conseguido reducir la mortalidad, aunque las enfermedades cerebrovasculares todavía son la causa del 8% de las defunciones, según la Sociedad Española de Neurología (SEN). Cada año se producen en Aragón unos 2.200 ingresos por ictus, alrededor de mil en el Servet. Es la primera causa de muerte en mujeres y la tercera en hombres dentro de la Comunidad.

En Aragón, con más de 1,3 millones de habitantes y 47.000 kilómetros cuadrados de extensión, la dispersión de la población y su envejecimiento dificultan la atención, por lo que **en 2009 se puso en marcha el Plan de Ictus, actualizado en 2024**, cuyo principal objetivo es que cualquier ciudadano en cualquier punto tenga acceso a una asistencia sanitaria rápida y de calidad, lo que ha permitido en este plazo reducir la mortalidad un 40% en 15 años.

Así lo explica el neurólogo Javier Marta, jefe de la Unidad de Ictus del Servet y coordinador clínico del Plan de Ictus de Aragón. En 2016 se produjo otro punto de inflexión en la atención al ictus con la **aprobación en el Servet de las trombectomías, una técnica neurointervencionista**, muy eficiente pero de alta complejidad, que permite extraer el trombo que bloquea la circulación de la sangre.

La unidad de ictus del Hospital Universitario Miguel Servet de Zaragoza dispone de una sala común de atención a pacientes semicríticos con seis camas además de tres habitaciones, una doble y dos individuales, para enfermos más leves, donde pueden estar acompañados por la familia. El servicio apuesta por una forma de trabajo enfocada a la atención más personalizada: **«Es importante la humanización de la asistencia, dando al paciente lo que necesita pero teniendo en cuenta su comodidad y bienestar»**. Hay una pequeña sala para terapias de rehabilitación pues hacer un plan de recuperación desde los primeros días es importante. Después, los pacientes pasan a la planta de Neurología.

## «Tiempo es cerebro»

«Cada 15 minutos de retraso aumenta un 4% la probabilidad de que quedes dependiente de por vida o mueras, de ahí la importancia del mensaje 'tiempo es cerebro', explica. «El ictus casi nunca duele, por lo que hay que saber reconocer lo que pasa para no caer en el error, como hacía antes mucha gente, de tumbarse un rato en casa a ver si se le pasaba», resume el doctor Marta. «Eso es lo peor, porque en realidad lo que está ocurriendo es que el paciente está teniendo una lesión cerebral por falta de riego y solo tenemos unos minutos para evitar un infarto, o sea una lesión irreversible, grande o pequeña». «Ictus significa súbito -concreta-. Es un problema cerebral por un problema vascular, bien porque se ha obstruido una arteria, lo que es un infarto cerebral, o porque se ha roto una arteria, que es una hemorragia cerebral». **Por ello, «reconocer los síntomas y recibir una rápida asistencia es tan importante».**

El circuito empieza con una **llamada al 061 Aragón**, cuyos profesionales hacen una serie de preguntas para detectar el problema y activar el código ictus. Mediante una llamada a tres bandas, con los profesionales sanitarios y la familia, se valora la gravedad y se decide a qué hospital derivar al paciente.

Entre las causas, **el 75% son infartos cerebrales, un 10% son accidentes isquémicos transitorios y un 15%, hemorragias cerebrales**. Por los dos primeros motivos fallecen alrededor del 20% de los pacientes durante los primeros tres meses, un 9% de ellos en el ingreso. «Las hemorragias cerebrales -cuenta el coordinador clínico del Plan de Ictus de Aragón- son menos frecuentes pero más mortales». Aproximadamente, fallece el 45% de los enfermos en el primer trimestre, el 30% de ellos en el ingreso.

La edad media en el infarto cerebral es de 75 años: «Pero tenemos una categoría específica de pacientes que llamamos **ictus joven, que es menor de 50 años**, y en proporción cada vez hay más. La salud vascular a los 50 años es peor que hace dos décadas, por el estilo de vida. Y eso nos preocupa». «Está cambiando el perfil: **entre los mayores se retrasa la edad del primer ictus pero cada vez tenemos más pacientes menores de 55 años**», explica. Los casos en este grupo etario serían de un 15% del total y van aumentando: «En mujeres jóvenes, aumentan los casos de hemorragia subaracnoidea y en varones, el ictus isquémico». Entre la población femenina de esta edad, aproximadamente tres de cada diez mueren al ingreso. En cuanto al ictus isquémico (infarto por falta de riego) «la mortalidad es baja, por tanto la preocupación no es tanto salvar la vida como prevenir nuevos episodios». Una tendencia que los expertos vinculan con el «estilo de vida, dieta, sedentarismo, tabaco...». El consumo de drogas favorece también estos eventos entre la población, sobre todo cocaína.

De ahí, reitera el doctor Javier Marta, la importancia de insistir en la **educación en salud desde la escuela** y en cada oportunidad, incluido el ingreso en el hospital, donde la enfermería tiene un gran papel: «Hay una campaña de la OMS que lleva por lema: 'El cerebro es para toda la vida, cuídalo', y habría que implementar estrategias de salud cerebral a cada edad. En los niños, evitar la obesidad infantil; en los adolescentes, que dejen de normalizar el alcohol y el tabaco; a mediana edad, cuidar la tensión arterial y huir del estrés. Se puede llegar a los 50 con las arterias que se tenía a los 35 años o como se tendrían a los 70: **lo que siembres antes de los 50 lo recoges a los 70**».

Desde el **aruno de investigación en Neurociencias del Instituto de Investigación Sanitaria Aragón**, con el doctor Javier Marta como coordinador, una de las causas fundamentales (Ictus-cog) es el deterioro cognitivo en paciente joven tras el ictus. Muchos pacientes quedan con secuelas cognitivas, pero pueden ser importantes.

## Una respuesta coordinada

Dentro del Plan de Ictus se controlan cada seis meses **los tiempos de respuesta del sistema sanitario ante un caso de ictus en Aragón** y se elabora una memoria anual. Desde que un paciente sufre el evento hasta que avisa y se valora por el neurólogo pasan de media unos 180 minutos. «La idea sería que este margen se acortase el máximo posible, y eso depende de que la población general conozca los síntomas y pida ayuda en el 061, en su centro de salud o acudiendo a un servicio de urgencias», concreta.

Español

Una vez en el hospital, prosigue, hay entre **45 y 60 minutos para empezar el tratamiento**, «que puede ser cateterismo o fibrinólisis (un proceso inducido por fármacos que consiste en la disolución de coágulos sanguíneos o trombos, mediante la degradación de la fibrina). «Una vez en la sala de cateterismo conseguimos abrir la arteria... en el 80% de los casos y en menos de 35 minutos de media», añade.

Fuente: [Heraldo de Aragón](#)

Fotografía: Parte del equipo de la unidad de ictus del Hospital Universitario Miguel Servet de Zaragoza. Marcos Cebrián

Compartir [f](#) [X](#) [in](#) [P](#)

## Posts relacionados



28 agosto, 2025

Una técnica de imagen usada en cáncer mejora el seguimiento de la aterosclerosis

[Leer más](#)



27 agosto, 2025

Últimos días para apuntarse al 'Curso: Metodología de la Investigación. Nivel Básico (Edición 2025)

[Leer más](#)



25 agosto, 2025

Aragón impulsa la medicina personalizada con dos proyectos de mejora del diagnóstico genético

[Leer más](#)

## Instituto de Investigación Sanitaria Aragón

Centro de Investigación Biomédica de Aragón (CIBA)  
Avda. San Juan Bosco, 13. 50009. Zaragoza (ver mapa)  
Tel.: +34 976 71 6818  
info@iisaragon.es

Todos los derechos reservados.  
Aviso legal / Política de privacidad / Política de cookies

## Síguenos en



&gt;

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

ma ' La Seguridad Social pierde casi 200.000 afiliados en agosto y el pa... X

5



La Vanguardia

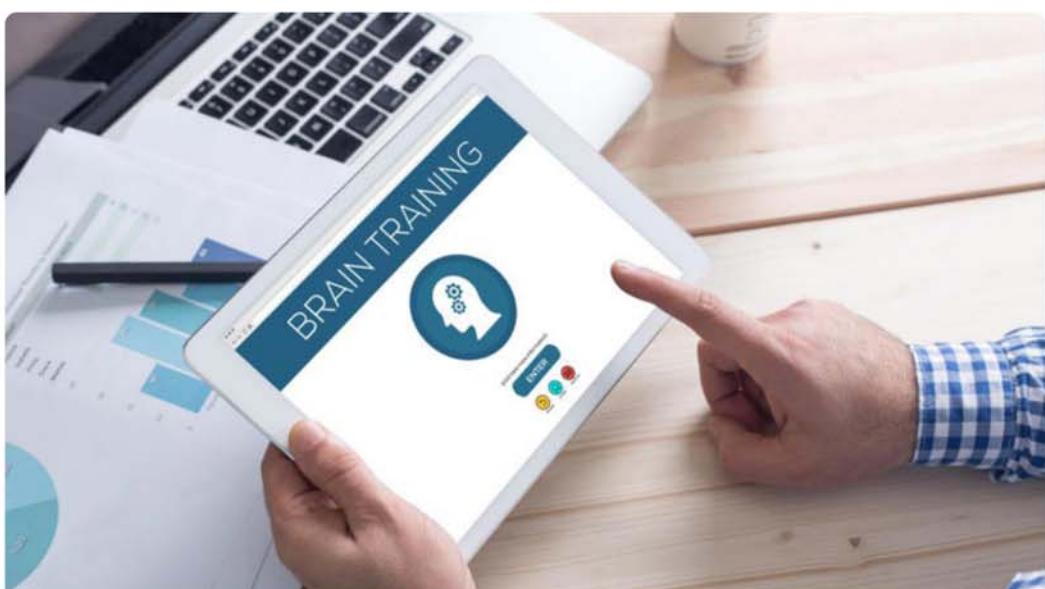
Seguir

118.7K Seguidores



## Más de 23 millones de personas sufren algún tipo de trastorno neurológico

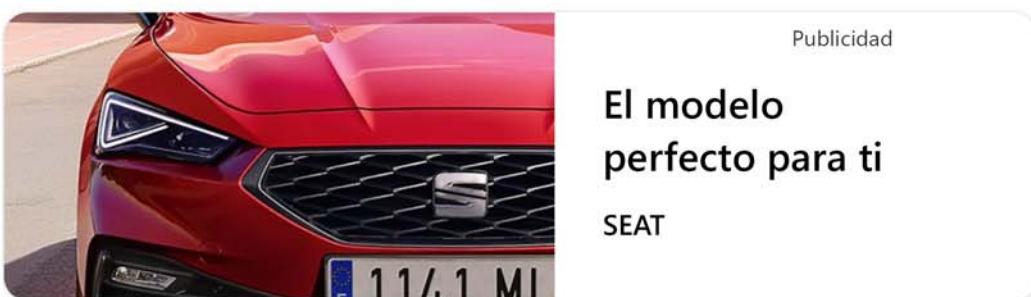
Historia de Celeste López • 1 mes(es) • 4 minutos de lectura



Más de 23 millones de personas sufren algún tipo de trastorno neurológico

Los datos son abrumadores. En España, más de 23 millones de

Enfermedades como el ictus, la epilepsia, la enfermedad de Alzheimer, el parkinson, la esclerosis múltiple, la ELA o las cefaleas, entre otras, son las responsables del 44% de la discapacidad por enfermedad crónica y del 14% del total de fallecimientos. En los últimos 35 años el volumen total de discapacidad y muertes prematuras causadas por las enfermedades neurológicas ha aumentado más de un 18%. El coste económico estimado es del 8% del PIB. Y todas estas cifras aumentarán de manera clara en los próximos años a consecuencia del envejecimiento de la población.



¿Alguna buena noticia? Pues sí, que las enfermedades neurológicas son prevenibles. Según la Sociedad Española de Neurología (SEN), hasta el 90% de los casos de ictus y el 40% de los de alzheimer podrían evitarse cuidando adecuadamente el cerebro.

## **"La salud cerebral empieza antes del nacimiento. Cada etapa es una oportunidad para cuidar el cerebro"**

Los expertos lo tienen claro, hay que promover el cuidado del cerebro durante todas las etapas de la vida e incorporar el concepto de salud cerebral "no solo como una cuestión médica, sino de futuro. El cerebro es lo que nos hace humanos. La salud cerebral es un derecho", indicó Mara Dierssen Sotos, presidenta del Consejo

Continuar leyendo



**Fireta del Camp d'Elx**  
**Descubre nuestra tierra**

Del 9 al 12 d'octubre de 2025  
 Al Passeig de l'Estació



Hemeroteca

Buscar



SANIDAD



## Elche será sede del Congreso Internacional de Enfermedades Neurodegenerativas del 15 al 18 de septiembre

Rehabilitación integral de edificios

+ *habitabilidad + seguridad*

Solicita presupuesto ahora,  
 sin compromiso

 [promissan.com](http://promissan.com)

f x in ▶ p



La cita reunirá a expertos, pacientes y asociaciones en torno a la investigación, el diagnóstico precoz y los recursos de apoyo

 Iván Hurtado  
 01 de septiembre de 2025 - 15:15



La ciudad de Elche se convertirá del 15 al 18 de septiembre de 2025 en punto de encuentro internacional sobre investigación y abordaje de las enfermedades neurodegenerativas, gracias a la celebración del Congreso organizado conjuntamente por la Fundación Reina Sofía, el Centro de Investigación de Enfermedades Neurológicas (CIEN), el Ayuntamiento de Elche y la Sociedad Española de Neurología.

La concejala de Acción Social, Celia Lastra, ha subrayado la relevancia de esta cita científica y social, recordando que los días 17 y 18 de septiembre tendrán lugar los talleres sociosanitarios dirigidos tanto a profesionales como a la ciudadanía. Estas sesiones se celebrarán en el Centro de Congresos de Elche, a partir de las 17.00 horas, con entrada gratuita previa inscripción a través de la web de la Fundación CIEN ([www.ciien.org](http://www.ciien.org)).

El miércoles 17 se abrirá la programación con el taller "La visión del paciente sobre la investigación en enfermedades neurodegenerativas", en el que intervendrán especialistas como Mariló Almagro, Alicia Campos, Teodoro del Ser y Aitana Sogorb. La jornada continuará a las 18.30 horas con una propuesta innovadora: "Neurodiálogos en clave de sol", una interpretación musical de piano y violín a cargo de Guglielmo Foffani y Luca Bagagli, que explorará la relación entre arte y neurociencia.

El jueves 18 la sesión arrancará con el taller "Diagnóstico precoz en enfermedades neurodegenerativas: Utopía o realidad clínica", con ponencias de Pascual Sánchez-Juan, María Ascension Zea Sevilla y Javier Saez Valero (Universidad Miguel Hernández de Elche). Posteriormente, de 18.30 a 19.30 horas, se celebrará "La perspectiva del paciente con las asociaciones de familiares de pacientes: Abordaje y recursos de apoyo en enfermedades neurodegenerativas". En el participarán la Asociación de Familiares de Alzheimer de Elche

LOCAL DEPORTE EMPRESA ENTREVISTAS PROGRAMACIÓN TV EL TIEMPO SORTEOS

así como el papel fundamental de las asociaciones y el entorno familiar en la mejora de la calidad de vida. Una cita que, además de reunir a especialistas de reconocido prestigio, busca acercar el conocimiento a la sociedad y fomentar el compromiso colectivo en la lucha contra estas enfermedades.



## Noticias relacionadas

SANIDAD



### Elche será sede del Congreso Internacional de Enfermedades Neurodegenerativas del 15 al 18 de septiembre

La cita reunirá a expertos, pacientes y asociaciones en torno a la investigación, el diagnóstico precoz y los recursos de apoyo

Iván Hurtado, 1 de septiembre de 2025

PROYECTO



### Elche proyecta una gran zona deportiva en Puertas Coloradas

La parcela de 16.000 metros cuadrados contará con pistas multideporte, atletismo, patinaje y zonas recreativas para dar respuesta a una demanda histórica del barrio

Iván Hurtado, 1 de septiembre de 2025

TRANSPORTE



### El bus a pedanías registra 300.000 pasajeros en julio y agosto

El servicio supera los 900.000 viajeros desde su puesta en marcha y el alcalde anuncia un cuatrimestre clave con avances en el Mercado Central, vivienda e infraestructuras.

Iván Hurtado, 1 de septiembre de 2025

## Deja una respuesta

Tu dirección de correo electrónico no será publicada. Los campos obligatorios están marcados con \*

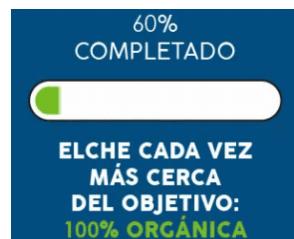
Comentario \*

Nombre \*

Correo electrónico \*

Web

[Publicar el comentario](#)

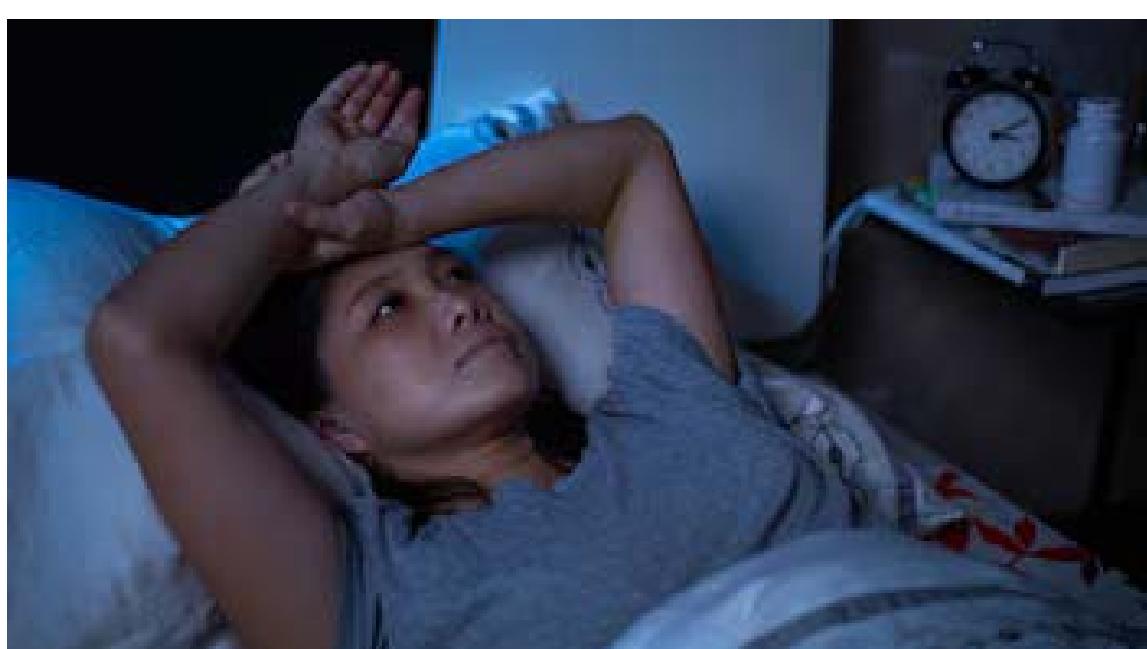


[infobae.com](https://www.infobae.com)

# La “intención paradójica”, el método de Viktor Frankl que puede ayudarte a combatir el insomnio

Aarón Caballero Illescas

3-4 minutos



*Una persona con insomnio. (Freepik)*

Los problemas relacionados con el **sueño** son una realidad. Según informa la Sociedad Española de Neurología, el 48% de la población adulta española no tiene un sueño de calidad. Uno de los motivos detrás de estas cifras son los [problemas para dormir](#).

Si eres una de las personas que tiene insomnio, probablemente hayas probado cientos de métodos diferentes para dormir. Uno de ellos es la **intención paradójica**, una idea que expuso Viktor Frankl y que puede ser de gran utilidad. Según la doctora Katharina Lederle, psicóloga especialista en sueño y los [ciclos circadianos](#), es muy

eficaz.

La intención paradójica, planteada por el neurólogo y psiquiatra Viktor Frankl, se convirtió en una herramienta terapéutica para abordar ansiedades, obsesiones y diferentes temores. En el caso del insomnio, este método propone un **giro radical** respecto a los consejos tradicionales.

0 seconds of 53 seconds Volume 90%

Press shift question mark to access a list of keyboard shortcuts

Noticias del día 02 de septiembre

00:53

00:00

00:53

00:53

*Noticias del día 01 de septiembre del 2025.*

En lugar de buscar dormir a toda costa, tienes que intentar **permanecer despierto** de manera deliberada, manteniendo la calma y sin someterte a una presión externa. La clave es asumir una actitud curiosa ante las sensaciones corporales y mentales que aparecen durante el insomnio, procurando no pensar en el sueño como algo urgente ni obsesivo.

Tal y como explica la doctora Katharina Lederle al medio británico *BBC*, lo ideal es **tumbarte** en la cama y aceptar que no te vas a dormir inmediatamente. No caigas en el pensamiento recurrente "me tengo que dormir". Este acto, lejos de retrasar el sueño, ayuda a **disminuir la ansiedad** y, en muchos casos, te acerca más a conciliar el sueño.

El doctor Colin A. Espie explica que la intención paradójica es un elemento capaz de romper el **ciclo de preocupación** y malestar por

no dormir. En estos tramos en los que estás despierto, aprovecha para hacer **introspección**, abordar diferentes pensamientos y dar rienda suelta a la curiosidad.

La doctora Katharina Lederle señala un punto crucial sobre la intención paradójica: si el método genera nuevas expectativas, es probable que te **frustres** y no lo apliques correctamente. Si optas por usar la intención paradójica, no pienses que va a funcionar al instante. Esta expectativa y el deseo de resultados rápidos pueden activar la vigilancia y la **ansiedad**, interfiriendo con el proceso de conciliación del sueño.

Lederle insiste en que el descanso aparece de forma más natural cuando se le **resta importancia** y aprendes a confiar en la capacidad de su cuerpo para dormir por sí mismo, en vez de forzarlo o buscar soluciones inmediatas. Por eso, mantener **hábitos regulares** de sueño y organizar la vida cotidiana según la cantidad de horas que requiere cada persona resulta más efectivo que cualquier método puntual.

Establecer **horarios fijos** para acostarse y levantarse, evitar estímulos como pantallas antes de dormir y crear un ambiente propicio para el descanso ayudan al organismo a identificar y respetar el tiempo de sueño necesario. En definitiva, el insomnio se gestiona mejor desde la constancia y la confianza en los propios ritmos biológicos, más que persiguiendo el sueño como un objetivo urgente o inalcanzable.



Seguir leyendo

[Ayuntamiento](#) [Áreas y servicios](#) [Sede electrónica](#) [Noticias](#) [Agenda](#)

# Abierta la inscripción a los talleres sociosanitarios del Congreso Internacional de Enfermedades Neurodegenerativas

1 SEPTIEMBRE, 2025



---

**El Centro de Congresos albergará charlas y ponencias los días 17 y 18 de septiembre que abordarán la investigación de estas patologías**

---

La ciudad de Elche acogerá del 15 al 18 de septiembre el Congreso Internacional de Enfermedades Neurodegenerativas organizado de forma conjunta por la Fundación Reina Sofía, el Centro de Investigación de Enfermedades Neurológicas (CIEN) junto al Ayuntamiento de Elche y la Sociedad Española de Neurología.

La edil de Acción Social, Celia Lastra ha recordado que los días 17 y 18 de septiembre tendrán lugar los talleres sociosanitarios con ponencias y charlas que se impartirán a partir de las 17.00 horas en el Centro de Congresos y a las cuales ya es posible inscribirse, con entrada gratuita, a través de la web de la Fundación Cien [www.ciien.org](http://www.ciien.org).

**La entrada será gratuita y la inscripción ya puede realizarse a través de la web de la Fundación Cien**

MINISTERIO  
DE CIENCIA, INNOVACIÓN  
Y UNIVERSIDADES

# ICND CONGRESO INTERNACIONAL ENFERMEDADES NEURODEGENERATIVAS

## ENCUENTRO SOCIOSANITARIO

Elche · Alicante · Spain - Centro de Congresos



**17**  
SEPTIEMBRE

17:00H  
18:30H

La visión del paciente sobre la investigación en enfermedades neurodegenerativas

Neurodiálogos en clave de sol" – *Interpretación de piano y violín*

**18**  
SEPTIEMBRE

17:00H  
18:30H

Diagnóstico precoz en enfermedades neurodegenerativas: *Utopía o realidad clínica*

La perspectiva del paciente con las asociaciones de familiares de pacientes: *Abordaje y recursos de apoyo en enfermedades neurodegenerativas*

**INSCRIPCIÓN GRATUITA EN: <https://ciiien.org/>**

Con la colaboración de:



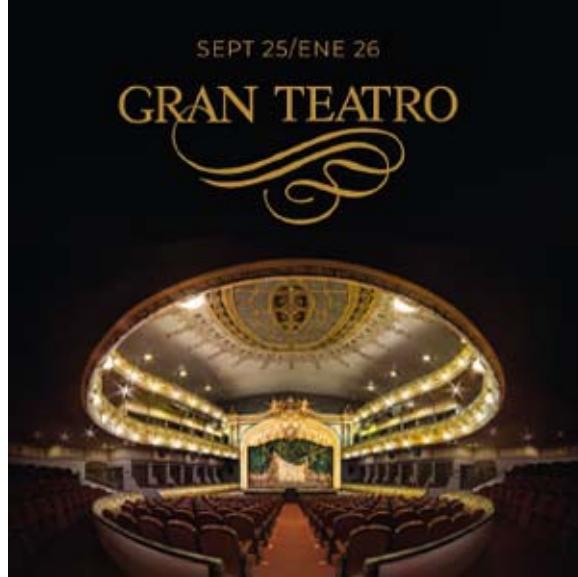
En este sentido, el miércoles 17 a las 17.00 horas comenzará el taller 'La visión del paciente sobre la investigación en enfermedades neurodegenerativas' con ponencias de importantes profesionales del sector como Mariló Almagro, Alicia Campos, Teodoro del Ser y Aitana Sogorb. A las 18.30 horas se celebrará el taller 'Neurodiálogos en clave de sol' – Interpretación de piano y violín con Guglielmo Foffani y Luca Bagagli.

El jueves 18 de septiembre a las 17.00 horas tendrá lugar el taller 'Diagnóstico precoz en enfermedades neurodegenerativas: Utopía o realidad clínica' con profesionales de la talla de Pascual Sánchez-Juan, María Ascensión Zea Sevilla, y Javier Saez Valero de la Universidad Miguel Hernández de Elche. Después, de 18.30 a 19.30 horas comenzará el taller 'La perspectiva del paciente con las asociaciones de familiares de pacientes: Abordaje y recursos de apoyo en enfermedades neurodegenerativas' en el que participarán la Asociación de Familiares de Alzheimer de Elche (AFAE), la Asociación de Parkinson de Elche, el Defensor del Mayor de Elche y el presidente de AFAE, José Francisco Barragán.

#### CALENDARIO

SEPTIEMBRE 2025						
L	M	X	J	V	S	D
<b>1</b>	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

#### PROGRAMACIÓN GRAN TEATRO



#### PROGRAMACIÓ ODEÓN



#### BARRIOS Y PEDANÍAS



## Infórmate y mantente actualizado con nuestra newsletter

Disfruta de contenido actualizado, formaciones y mucho más con la newsletter que enviamos cada semana.

Correo Electrónico

He leído y acepto la Política de Privacidad y consiento el tratamiento de mis datos personales con dicha finalidad

[Suscribirme](#)

Conócenos

Explora

Asociaciones

Actualidad

Nuestros premios

Accede al apartado personal de asociaciones



[Contacta con nosotros](#)



[Política de Privacidad](#)

[Política de Cookies](#)

[Aviso legal](#)



# somos pacientes

coordinador del Grupo de Estudio de Enfermedades Neuromusculares de la Sociedad Española de Neurología (SEN), entre el 50% y el 80% de los pacientes presenta esta sintomatología.

La miastenia gravis afecta a la transmisión del impulso nervioso a los músculos, lo que provoca debilidad progresiva, especialmente en los músculos oculares, faciales, respiratorios y de las extremidades. Es una enfermedad rara, pero potencialmente incapacitante, que **puede aparecer a cualquier edad**, incluso en menores, que representan más del 10% de los **alrededor de 15.000 casos diagnosticados en España**.

Los datos recogidos en el **libro blanco 'La carga de la miastenia grave en España'** ponen cifras al impacto de la enfermedad:

- **El 55% de los pacientes tiene dificultades para caminar.**
- **El 47% experimenta problemas al comer.**
- **Un 48% sufre dificultades respiratorias.**
- Además, un **70% presenta caída de párpados y visión doble.**

A esta carga física se suman los problemas emocionales: **la ansiedad afecta al 44% de los pacientes y la depresión al 27%**, lo que aumenta el nivel de discapacidad y reduce la calidad de vida. "Estamos ante una enfermedad que no solo debilita los músculos, sino que también mina la autonomía, la autoestima y el bienestar emocional de quienes la padecen", advierte el doctor Rodríguez de Rivera. Estos efectos son acumulativos, especialmente si el diagnóstico se retrasa, algo que todavía ocurre con demasiada frecuencia.

## Tres años de media para obtener un diagnóstico

En España, el **tiempo medio de diagnóstico puede llegar hasta los tres años**, un periodo en el que el paciente puede pasar por diferentes especialistas sin recibir un tratamiento adecuado. Esta demora aumenta el riesgo de complicaciones como la **crisis miasténica**, la complicación más grave de la enfermedad, que puede provocar insuficiencia respiratoria y requiere intubación y asistencia respiratoria urgente. Aproximadamente un **15% de los pacientes experimenta una crisis miasténica** en los primeros

tres años tras ser diagnosticados.

Por ello, desde la SEN se insiste en la **importancia de reconocer los signos de alerta**: debilidad muscular súbita, dificultad respiratoria o problemas para tragar. "Tanto los pacientes como sus familias y cuidadores deben saber que estos síntomas pueden indicar una emergencia médica", recalca el neurólogo.

Además, es fundamental identificar y evitar los **factores de riesgo** que pueden precipitar una crisis, como infecciones respiratorias, insomnio, estrés, cambios bruscos de temperatura, dolor o el uso de ciertos medicamentos como antibióticos o relajantes musculares. Un mal control de la enfermedad también puede favorecer estas crisis.

## Tratamiento: sin cura, pero con opciones

Actualmente no existe una cura para la miastenia gravis, pero **hay tratamientos que permiten controlar los síntomas** y prevenir la progresión de la enfermedad. En muchos pacientes, se puede alcanzar incluso una remisión clínica o una expresión mínima de los síntomas.

Entre las opciones terapéuticas se encuentran los inmunosupresores, corticoides, tratamientos sintomáticos, y, en algunos casos, la timectomía(extirpación del timo). Sin embargo, entre el **10% y el 15% de los pacientes no responde adecuadamente a estos fármacos**, lo que puede dar lugar a hospitalizaciones frecuentes, efectos secundarios y un deterioro más severo de la salud física y emocional.

En este contexto, los **nuevos tratamientos biológicos** están abriendo una puerta a la esperanza. Dos **anticuerpos monoclonales** fueron aprobados por la Agencia Europea del Medicamento(EMA) en 2022, marcando el inicio de una nueva era terapéutica. "Estos fármacos están cambiando la forma en que abordamos la enfermedad, especialmente en los casos más graves o resistentes al tratamiento convencional", apunta Rodríguez de Rivera.

El tratamiento de la miastenia gravis debe ser siempre **individualizado**, teniendo en cuenta la edad del

paciente, la gravedad de la enfermedad y su evolución. "A pesar de su complejidad, la mayoría de los pacientes tienen un buen pronóstico y no ven reducida su esperanza de vida si reciben un tratamiento adecuado y seguimiento médico", señala el experto.

En paralelo al tratamiento farmacológico, los especialistas destacan la necesidad de **un enfoque multidisciplinar** que incluya atención psicológica, rehabilitación física, asesoramiento laboral y social, y apoyo a familiares y cuidadores.

## Noticias relacionadas

---



Premios Somos Pacientes: un espacio de...

31 AGOSTO, 2025

El acoso aumenta el riesgo de infarto y...

30 AGOSTO, 2025

U  
p

AL DÍA 30



## Enfermedades relacionadas

---

[Xaloc | Salud y Belleza](#)

# Un experto en medicina tradicional revela el truco para aliviar el dolor de cabeza: «Al presionar, liberamos toda la tensión»

Un reconocido especialista revela una técnica de acupresión para combatir las cefaleas laborales que afectan a miles de trabajadores españoles



Rafa Ogaban, reconocido especialista revela una técnica de acupresión para combatir las cefaleas laborales que afectan a miles de trabajadores españoles

[Redacción Digital](#) Palma 02/09/25 4:00

El regreso a la rutina laboral tras periodos de descanso y el uso prolongado de dispositivos electrónicos se han convertido en **desencadenantes comunes de dolores de cabeza** para millones de trabajadores en España. Ante esta problemática creciente, expertos en [medicina](#) alternativa proponen soluciones basadas en técnicas milenarias que podrían ofrecer alivio inmediato sin necesidad de recurrir a medicamentos.

Rafa Ogaban, destacado especialista en medicina tradicional china y acupuntura con más de 15 años de experiencia, compartió recientemente **un método efectivo basado en la acupresión** que promete aliviar las cefaleas provocadas por la fatiga visual y el estrés laboral. Esta técnica, fundamentada en principios de la medicina oriental, ha ganado popularidad entre profesionales que pasan jornadas extensas frente a ordenadores.

An advertisement for Western Water Park. It features a large image of people on a water slide. The text 'OFERTA REFRESCANTE' is at the top. Below it is a large '55,95€' with 'ANUAL' written above it. To the right, it says 'ENTRADA DOBLE' and 'Entradas valoradas en 68€'. The 'Western Water Park' logo is shown with the tagline 'el mejor parque acuático de Europa'. A yellow button on the right says 'SUSCRÍBETE'. In the top right corner of the ad, there is a small circular icon with an 'X' inside.

«Al presionar determinados puntos estratégicos alrededor de los ojos, **liberamos la tensión acumulada y restauramos el flujo energético**», explica Ogaban, quien ha tratado a cientos de pacientes con problemas similares en su clínica de Madrid. El especialista asegura que esta práctica puede implementarse fácilmente durante la jornada laboral sin interrumpir significativamente las actividades cotidianas.

UH +



OFERTA REFRESCANTE

**55,95€ +**

ANUAL

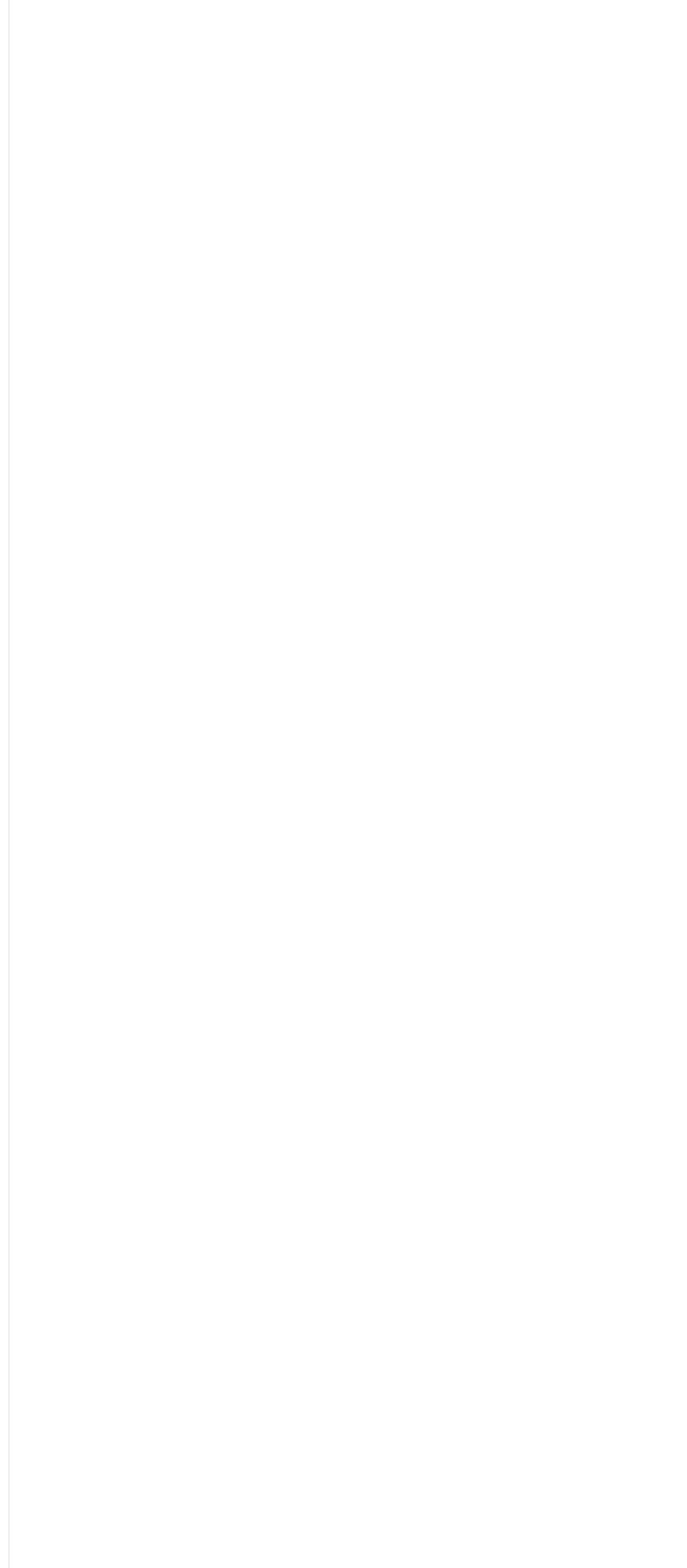
ENTRADA DOBLE

\* Entradas valoradas en 68€

Western Water Park

SUSCRÍBETE

X



Los cinco puntos clave para aliviar el dolor



**OFERTA REFRESCANTE**  
**55,95€<sup>ANUAL</sup> +**  
ENTRADA DOBLE  
\* Entradas valoradas en 68€



**SUSCRÍBETE**

de esta área puede reducir hasta un 40% la intensidad del dolor en cefaleas tensionales.

- Yuyao: ubicado en el centro del arco superciliar, este punto **actúa como regulador del flujo sanguíneo cerebral** y alivia la presión intraocular. Es particularmente efectivo para quienes experimentan sensación de pesadez en la frente tras largas horas de concentración visual.
- Tongziliao: situado en el extremo externo de la cuenca ocular, **este acupunto conecta con meridianos relacionados con la migraña** y el estrés. Su estimulación favorece la relajación de los músculos faciales que suelen contraerse durante el trabajo intenso.
- Chengqi: localizado justo debajo del ojo, en la cavidad orbital, **este punto libera la tensión acumulada en el nervio óptico** y mejora la circulación linfática alrededor de los ojos, reduciendo la hinchazón y el cansancio visual.
- Jingming: ubicado en la depresión sobre el hueso nasal, en el ángulo interno del ojo, **este punto es considerado esencial para equilibrar la energía** visual y cerebral, actuando como un "reset" para el sistema nervioso sobrecargado.

## Fundamentos científicos de la técnica

Aunque basada en principios de medicina tradicional china, esta técnica cuenta con **respaldo científico documentado en publicaciones médicas de prestigio**. Un estudio publicado en febrero de 2024 en el European Journal of Pain demostró que la acupresión en puntos craneofaciales específicos puede reducir significativamente la intensidad y frecuencia de cefaleas asociadas al trabajo con pantallas.

Desde la perspectiva de la medicina oriental, estos dolores se producen por un **estancamiento del Qi (energía vital) y una sobrecarga** del meridiano de la vesícula biliar, que recorre lateralmente la cabeza. La técnica de Ogaban busca restaurar este flujo energético, pero también tiene efectos fisiológicos medibles: aumenta la microcirculación local, reduce la tensión muscular y estimula la liberación de endorfinas.

## Cuándo y cómo aplicar la técnica

Ogaban recomienda implementar esta rutina de acupresión siguiendo un **protocolo específico para maximizar sus beneficios terapéuticos**. El especialista sugiere masajear cada punto durante 5 a 10 segundos utilizando los nudillos de los dedos índices, aplicando una presión moderada pero firme mediante movimientos circulares.

Para obtener resultados óptimos, se aconseja realizar al menos **20 ciclos completos distribuidos estratégicamente a lo largo del día**: al comenzar la jornada laboral, a media mañana, después del almuerzo, a media tarde y antes de finalizar el trabajo. Cada sesión completa no debería tomar más de 2-3 minutos, lo que facilita su incorporación a la rutina diaria sin interrupciones significativas.

Los momentos más indicados para aplicar esta técnica son precisamente **aquellos en los que se perciben los primeros síntomas** de fatiga visual: sequedad ocular, visión borrosa momentánea, tensión en la frente o sensación de pesadez en las sienes. Según las estadísticas del Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo, estos síntomas afectan a más del 65% de los trabajadores españoles que utilizan ordenadores durante más de 6 horas diarias.



Esta técnica resulta especialmente útil durante períodos de **alta intensidad laboral o tras regresar de vacaciones**, cuando el contraste entre el descanso y la exposición intensiva a pantallas suele desencadenar cefaleas adaptativas. Un informe publicado por la Sociedad Española de Neurología en marzo de 2025 señala que las consultas por cefaleas laborales aumentan hasta un 40% en los períodos post-vacacionales en nuestro país.

## Lo más leído

- [La alerta silenciosa que podría estar saboteando tu progreso personal desde un rincón olvidado, según el Feng Shui](#)
- [Un castillo entre montañas, el primer pueblo con luz de Mallorca y un mercado con sabor auténtico](#)
- [Entre marismas protegidas y mercados con historia: un rincón que conserva la esencia rural de Mallorca](#)



# Jóvenes adultos que consumen nueces reportan una mejor calidad del sueño, según un nuevo estudio de la Universidad de Barcelona

⌚ 1 septiembre, 2025  [Noticias](#)  [Sin comentarios](#)



Un nuevo estudio español controlado aleatorizado, realizado por investigadores de la Universidad de Barcelona, descubrió que comer una porción diaria de aproximadamente un puñado grande de nueces (40 gramos o aproximadamente 1,5 onzas) con la cena

puede ayudar a mejorar las medidas de calidad general del sueño y reducir la somnolencia diurna en adultos jóvenes sanos.

## Gestionar el consentimiento de las cookies

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

[Aceptar](#)

[Denegar](#)

[Ver preferencias](#)

somnolencia diurna autoinformada en comparación con un período de control sin frutos secos. Si bien las puntuaciones globales de calidad del sueño mejoraron, no hubo diferencias significativas en las medidas de variables relacionadas con el ritmo circadiano entre las condiciones de intervención y de control. Con estos hallazgos, los investigadores sugieren que el consumo de nueces podría ser potencialmente un enfoque simple, basado en los alimentos, para apoyar un sueño saludable.

*“Este es el primer ensayo controlado aleatorizado que muestra que el consumo diario de nueces mejoró de manera medible la calidad objetiva del sueño y aumentó los niveles de melatonina durante las horas de la tarde después de un período de intervención”,* dijo la Dra. María Izquierdo-Pulido, investigadora principal del estudio de la Universidad de Barcelona. En España, el insomnio es el trastorno del sueño más prevalente afectando a un 20% de la población<sup>2</sup>. Por este motivo la Dra. Izquierdo afirma que *“nuestros resultados abren la puerta a futuras investigaciones en otros grupos de edad y en personas con trastornos del sueño.”* La falta de sueño se considera un problema de salud global, con implicaciones de salud pública multifacéticas, que van desde enfermedades crónicas hasta impactos cognitivos y económicos<sup>3</sup>.

Los investigadores explican que la combinación única de nutrientes de apoyo al sueño en las nueces, como el triptófano (84,6 mg), un precursor de la melatonina, la melatonina de origen vegetal (118 ng), el magnesio (45 mg) y las vitaminas B (0,2 mg de cada vitamina B5 y vitamina B6), puede ayudar a explicar los resultados positivos observados en el estudio. Estos hallazgos sugieren que las nueces pueden ayudar de forma natural a favorecer la calidad del sueño, aunque se necesita más investigación para comprender el mecanismo.

La Dra. María Fernanda Zerón-Rugerio, colíder del estudio, explica: *“Si bien los efectos observados en este estudio se produjeron después del consumo de nueces en la cena, creemos que la ingesta diaria, más que el momento, fue la que condujo a los beneficios en el apoyo al sueño.”*

Este estudio se encuentra entre los primeros en demostrar el potencial de las nueces para...

Gestionar el consentimiento de las cookies X

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

Aceptar

Denegar

Ver preferencias

- Las **batatas asadas rellenas de carne y Nueces de California**, hechas con un sofrito sabroso de carne, especias y nueces, contienen una combinación de proteína, fibra y grasas saludables, un equilibrio que aporta saciedad y energía sostenida, ayudando a disfrutar de una cena completa y reparadora.
- Espolvorea nueces picadas sobre avena, ensaladas o verduras asadas para un impulso de textura, sabor y nutrición.
- Mezcla nueces en batidos, agrégalas al yogur o úsalas como costra para pollo o pescado para una mejora fácil de las comidas cotidianas.

## Referencias:

*Esta investigación fue financiada por la California Walnut Commission. El financiador no participó en el diseño ni en la implementación del estudio, ni en la interpretación de los hallazgos o la decisión de publicar.*

1. Zerón-Rugerio MF, Ibarra-Picón A, Diez-Hernández M et al. Daily Walnut Consumption Increases 6-Sulfatoxymelatonin Urinary Levels and Can Improve Sleep Quality: A Randomized Crossover Trial [publicado en línea antes de impresión el 12 de agosto de 2025]. *Food & Function*. DOI: 10.1039/d5fo00971e
2. Sociedad Española de Neurología. El 48% de la población adulta española y el 25% de la población infantil no tiene un sueño de calidad [comunicado de prensa]. 14 de marzo de 2024. <https://www.sen.es/saladeprensa/pdf/Link435.pdf>
3. Chattu VK, Manzar MD, Kumary S, Burman D, Spence DW, Pandi-Perumal SR. El problema global de la falta de sueño y sus graves implicaciones para la salud pública. *Healthcare (Basel)*. 2019;7(1):1.

### Gestionar el consentimiento de las cookies



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

Aceptar

Denegar

Ver preferencias



## Ensalada de brócoli con nueces tostadas, pasas y frutos rojos

⌚ 10 septiembre, 2012



Gestionar el consentimiento de las cookies



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

Aceptar

Denegar

Ver preferencias



## [Huevos de codorniz rebozados con nueces](#)

⌚ 19 noviembre, 2014



[Gestionar el consentimiento de las cookies](#)



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

[Aceptar](#)

[Denegar](#)

[Ver preferencias](#)

**Sociedad**

## Abierta la inscripción a los talleres sociosanitarios del Congreso Internacional de Enfermedades Neurodegenerativas en Elche

El Centro de Congresos albergará charlas y ponencias con entrada gratuita los días 17 y 18 de septiembre

MINISTERIO  
DE CIENCIA, INNOVACIÓN  
Y UNIVERSIDADES

**ICND** CONGRESO INTERNACIONAL  
ENFERMEDADES  
NEURODEGENERATIVAS  
**ENCUENTRO SOCIOSANITARIO**  
Elche · Alicante · Spain - Centro de Congresos

**17** SEPTIEMBRE 17:00H La visión del paciente sobre la investigación en enfermedades neurodegenerativas  
18:30H Neurodiálogos en clave de sol" – *Interpretación de piano y violín*

**18** SEPTIEMBRE 17:00H Diagnóstico precoz en enfermedades neurodegenerativas: *Utopía o realidad clínica*  
18:30H La perspectiva del paciente con las asociaciones de familiares de pacientes: *Abordaje y recursos de*

**Nerea Blasco****Radio Elche** 01/09/2025 - 14:03 CEST

Elche acogerá del 15 al 18 de septiembre el Congreso Internacional de Enfermedades Neurodegenerativas organizado de forma conjunta por la Fundación Reina Sofía, el Centro de Investigación de Enfermedades Neurológicas (CIEN) junto al Ayuntamiento de Elche y la Sociedad

## Española de Neurología.

La edil de Acción Social, Celia Lastra ha recordado que los días 17 y 18 de septiembre tendrán lugar los talleres sociosanitarios con ponencias y charlas que se impartirán a partir de las 17.00 en el Centro de Congresos y a las cuales ya es posible inscribirse, con entrada gratuita, a través de la web de la Fundación Cien.

En este sentido, el miércoles 17 a las 17.00 comenzará el taller 'La visión del paciente sobre la investigación en enfermedades neurodegenerativas' con ponencias de importantes profesionales del sector como Mariló Almagro, Alicia Campos, Teodoro del Ser y Aitana Sogorb. A las 18.30 horas se celebrará el taller 'Neurodiálogos en clave de sol' - Interpretación de piano y violín con Guglielmo Foffani y Luca Bagagli.

El jueves 18 de septiembre a las 17.00 horas tendrá lugar el taller 'Diagnóstico precoz en enfermedades neurodegenerativas: Utopía o realidad clínica' con profesionales de la talla de Pascual Sánchez-Juan, María Ascensión Zea Sevilla, y Javier Saez Valero de la Universidad Miguel Hernández de Elche. Después, de 18.30 a 19.30 horas comenzará el taller 'La perspectiva del paciente con las asociaciones de familiares de pacientes: Abordaje y recursos de apoyo en enfermedades neurodegenerativas' en el que participarán la Asociación de Familiares de Alzheimer de Elche (AFAE), la Asociación de Párkinson de Elche, el Defensor del Mayor de Elche y el presidente de AFAE, José Francisco Barragán.

Usamos cookies en nuestro sitio web para brindarle la experiencia más relevante recordando sus preferencias y visitas repetidas. Al hacer clic en "Aceptar todo", acepta el uso de TODAS las cookies. Sin embargo, puede visitar "Configuración de cookies" para proporcionar un consentimiento controlado.

[Ajustes de cookies](#)[Aceptar todas las cookies](#)[Rechazar todas las cookies](#)

septiembre 1, 2025

## **Ya se pueden hacer las inscripciones para los talleres del Congreso Internacional de Enfermedades Neurodegenerativas**

A.S./J.M. Elche acogerá del 15 al 18 de septiembre el Congreso Internacional de Enfermedades Neurodegenerativas, organizado de forma conjunta por la Fundación Reina Sofía, el Centro de Investigación de Enfermedades Neurológicas (CIEN), el Ayuntamiento de Elche y la Sociedad Española de Neurología.

La concejala de Acción Social, Celia Lastra, ha recordado que los días 17 y 18 de septiembre tendrán lugar los talleres sociosanitarios con ponencias y charlas que se impartirán a partir de las 17:00 horas en el Centro de Congresos.

Ya se pueden hacer las inscripciones, que son gratuitas, a través de la web de la Fundación Cien [www.ciien.org](http://www.ciien.org).

El miércoles 17, a las 17:00 horas, comenzará el taller **“La visión del paciente sobre la investigación en enfermedades neurodegenerativas”**, con ponencias de profesionales del sector como Mariló Almagro, Alicia Campos, Teodoro del Ser y Aitana Sogorb. A las 18:30 horas se hará el taller **“Neurodiálogos en clave de sol-Interpretación de piano y violín con Guglielmo Foffani y Luca Bagagli”**.

—PUBLICIDAD— Pulsa en el banner para más información



**Versión Radio**  
24 Horas de Radio Online





al DIPUTACIÓN  
DE ALICANTE

—PUBLICIDAD— Pulsa en el banner para escuchar versionradio.fm



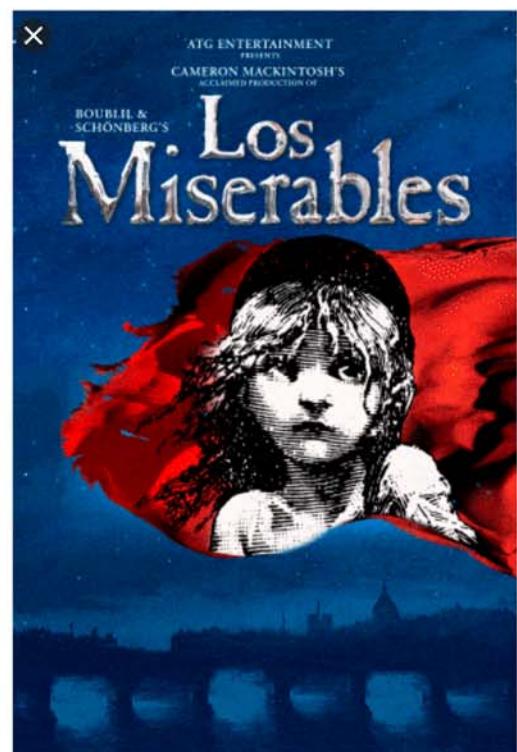
**versionradio.fm**  
**versionradio.es**

El jueves 18 de septiembre, a las 17:00 horas, tendrá lugar el taller **“Diagnóstico precoz en enfermedades neurodegenerativas: Utopía o realidad clínica”**, con profesionales como Pascual Sánchez-Juan, María Ascensión Zea Sevilla, y Javier Sáez Valero de la Universidad Miguel Hernández de Elche.

Después, de 18:30 a 19:30 horas se hará el taller **“La perspectiva del paciente con las asociaciones de familiares de pacientes: Abordaje y recursos de apoyo en enfermedades neurodegenerativas”**, en el que participarán la Asociación de Familiares de Alzheimer de Elche (AFAE), la Asociación de Parkinson de Elche, el Defensor del Mayor de Elche y el presidente de AFAE, José Francisco Barragán.



## El singular motivo por el que vivir cerca de un campo de golf aumenta el riesgo de Parkinson





Hombre jugando a golf / Freepik

**MEDICINA** NOTICIA 02 sep 2025 - 18:00



INES GUTIÉRREZ

---

Algunos factores ambientales pueden aumentar el riesgo de desarrollar Parkinson y vivir cerca de un campo de golf podría ser uno de ellos.

**Dos ensayos muestran la seguridad de las terapias de células madre para el párkinson**

---

El Parkinson es un **trastorno del sistema nervioso** que empeora con el tiempo, una enfermedad que afecta a diferentes células nerviosas, incluidas aquellas que controlan el movimiento. Según la Sociedad Española de Neurología (SEN), cada año se **diagnostican unos 10.000 casos nuevos** de Parkinson en España.

Aunque se desconocen las causas concretas, sí que hay **ciertos factores que se considera que pueden influir** en su desarrollo y evolución, algo sobre lo que se continúa investigando. Recientes estudios han encontrado elementos que aumentar el riesgo de desarrollarla y vivir cerca de un campo de golf podría ser una de ellas.

## **La relación entre el golf y el riesgo de Parkinson**





El efecto que puede tener vivir cerca de un campo de golf. / PIXABAY / PEXELS



0:17 / 0:20

No se trata de una relación directa entre el deporte como tal y la enfermedad, pero recientes estudios señalan que **vivir a una distancia concreta de un campo de golf podría aumentar el riesgo de desarrollar la enfermedad** debido a la exposición a pesticidas que se emplean en estas instalaciones. Así lo ha revelado una investigación liderada por científicos del Instituto Neurológico Barrow y Mayo Clinic en EE. UU.

En este estudio **realizado en Estados Unidos**, se han analizado datos de 419 pacientes de parkinson y más de 5.100 individuos de control, recopilados entre 1991 y 2015, y se ha concluido que vivir a una distancia de entre 1,6 y 4,8 kilómetros de estos recintos podría aumentar el riesgo de desarrollo de esta enfermedad en un 126%. Esto estaría **causado por los pesticidas** que se emplean en estos campos. al favorecer la llegada de estas sustancias a las aguas

subterráneas, infiltrándose los químicos en los pozos que proveen el agua del que beben en esa zona marcada como de mayor riesgo.

#### NOTICIA DESTACADA



#### Dos ensayos muestran la seguridad de las terapias de células madre para el parkinson

Los campos de golf en Estados Unidos **emplean una gran cantidad de pesticidas** para su mantenimiento, una cantidad mucho mayor que en Europa y esta investigación invita a poner el foco sobre los efectos de su uso y como determinados **agentes químicos ambientales** pueden afectar a la salud de quienes los consumen, incluso sin ser conscientes de ello. Este no es un estudio vinculante, hay muchos factores que no han sido tomados en cuenta, pero sí que puede ser un indicativo de ciertas realidades o un **camino para continuar investigando** sobre la enfermedad y los factores que pueden ser de riesgo.

#### Newsletter Curarse en salud

Jorge García, nuestro experto en Salud, comparte cada lunes consejos de alimentación, rutinas de ejercicio y novedades sobre cómo cuidar tu cuerpo y mente.

Introduce tu correo electrónico

#### RECIBIR EDICIÓN

Estoy de acuerdo con la [política de privacidad](#)

#### Síntomas de la enfermedad de Parkinson



(/es/temas/  
deportes/)

(/es/temas/  
empresas/)

(/es/temas/  
formacion/)

(/es/temas/que-  
hacer/)

(/es/temas/conoce-  
lebrija/)

(/es/temas/empleo/)

(/es/temas/agenda/)

(/es/temas/bandos/)

(/es/temas/entorno-  
saludable/)

## Deportes

clubes, equipamientos, alquiler de pistas

**¡PONTE EN FORMA!**

**Actividades y eventos  
deportivos**

[Ir a información](#)

## T **información**

[\(/es/temas/deportes/ponte-en-forma/\)](/es/temas/deportes/ponte-en-forma/)

⌂ [\(/es/\)](/es/) /  
/ La XI Ma-  
tema/La-XI

na/)  
ticias-

## LEBRIJA SE MUEVE

**equipamientos, clubes,  
deporte federado**

**+ información**

[\(/es/temas/deportes/lebrija-se-mueve/\)](/es/temas/deportes/lebrija-se-mueve/)

[\(/export/si...](/export/si...)

25-2.jpg)

La XI  
septie

## RESERVA TU PISTA

6 de

[\(/es/](/es/...)  
temas/  
deportes/  
noticias-  
tema/)

 02/09/2025

 agenda

**+ información**

La XI Marcha solidaria del Alzheimer se celebrará el 26 de septiembre. Una cita, que como los últimos diez años, se prevé será multitudinaria.

A las 20:00 horas dará comienzo la nueva edición de esta cita solidaria que iniciará su recorrido desde la Plaza de España para recorrer, desde este punto, diversas calles de Lebrija con un objetivo esencial: reivindicar mayor concienciación social sobre esta enfermedad



neurodegenerativa que, sólo en España, registra cuarenta mil nuevos casos cada año, según los datos aportados por la Sociedad Española de Neurología, institución que señala la existencia de un gran número de casos leves sin diagnosticar.

La actividad cuenta con la colaboración del Ayuntamiento.



The poster for the XI Marcha Alzheimer Lebrija 2025 features a collage of images and text. At the top left is a green circular logo with a stylized bird or leaf design. To its right is a photograph of a large crowd of people, mostly children, cheering and raising their hands in a public square. Below these images is the event title: 'XI MARCHA ALZHEIMER #LEBRIJA' in large, bold, black and blue letters. To the right of the title is a green circular logo for 'dorsal solidario' featuring a gold coin with '1 EURO' and a map of Spain. At the bottom left, a maroon box contains the date 'VIERNES 26 SEPTIEMBRE 20H.' and the location 'PLAZA ESPAÑA'. To the right of this box is a green box with the text 'Colabora: Ayuntamiento de Lebrija' and the 'Ayuntamiento de Lebrija' logo. Below this is a black box with the text 'PATROCINADOR OFICIAL: PIJAMA PIZZA' and the 'PIJAMA PIZZA' logo. A small upward-pointing arrow is located in the bottom right corner of the poster.

XI

# MARCHA ALZHEIMER #LEBRIJA

# 2025

VIERNES 26 SEPTIEMBRE 20H .

PLAZA ESPAÑA

Colabora:

Ayuntamiento de Lebrija

PATROCINADOR OFICIAL:

PIJAMA PIZZA

# Abierta la inscripción a los talleres sociosanitarios del Congreso Internacional de Enfermedades Neurodegenerativas

Por Redacción - 1 de septiembre de 2025



## Inscripción abierta para talleres en el Congreso Internacional de Enfermedades Neurodegenerativas

Entre el 15 y el 18 de septiembre, la ciudad de Elche será el escenario del **Congreso Internacional de Enfermedades Neurodegenerativas**, que cuenta con la colaboración de la **Fundación Reina Sofía**, el **Centro de Investigación de Enfermedades Neurológicas (CIEN)**, el **Ayuntamiento de Elche** y la **Sociedad Española de Neurología**.

Como parte de este congreso, los días 17 y 18 de septiembre se llevarán a cabo **talleres sociosanitarios** en el **Centro de Congresos** a partir de las 17:00 horas. La inscripción es gratuita y está disponible en la página web de la Fundación CIEN [www.ciien.org](http://www.ciien.org).

Los asistentes podrán disfrutar de temas variados, comenzando el miércoles 17 con el taller titulado '**La visión del paciente sobre la investigación en enfermedades neurodegenerativas**'. Este taller incluirá ponencias de renombrados expertos como Mariló Almagro y Teodoro del Ser, y se complementará con un **taller musical** a cargo de Guglielmo Foffani y Luca Bagagli.

El jueves 18 será el turno de un taller sobre **diagnóstico precoz** liderado por profesionales de la Universidad Miguel Hernández de Elche, seguido de un taller sobre el apoyo a familias de pacientes con enfermedades neurodegenerativas, organizado junto a varias asociaciones locales.

**Leer más: 10 errores que no hay que cometer en Elche antes de volver al trabajo tras las vacaciones de verano**

---

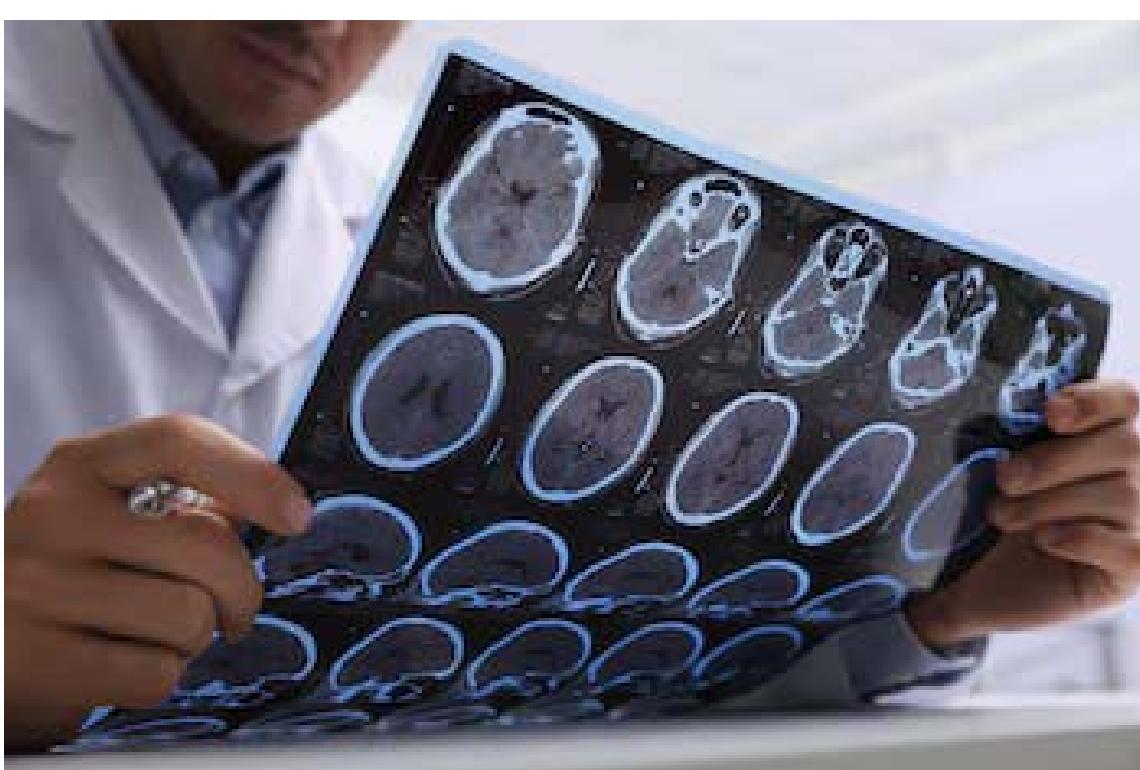
- Te recomendamos -

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

# Apagar una proteína vinculada al deterioro cerebral podría ayudar a prevenir el Alzheimer, según un estudio

C. Amanda Osuna

4-5 minutos



*Un especialista observando imágenes de rayos X del cerebro (Shutterstock)*

Un estudio liderado por la Universidad de California (Estados Unidos) ha revelado que desactivar una proteína podría **revertir el envejecimiento cerebral** y prevenir enfermedades neurodegenerativas como el [Alzheimer](#) o el Parkinson. Esta proteína podría ser clave para millones de pacientes en todo el mundo y revolucionar el tratamiento de la demencia.

El [estudio](#), cuyos resultados ya han sido publicados en la revista *Nature Aging*, pone el foco en la proteína FTL1 como elemento clave en el **deterioro cerebral**. El **hipocampo**, la región del cerebro relacionada con la memoria y el aprendizaje, es la más afectada por el envejecimiento. A mayor edad, más cantidad de esta proteína.

Los investigadores observaron que aquellos ratones cuyos niveles de FTL1 eran más elevados, tenían **menos conexiones entre las células cerebrales** del [hipocampo](#) y unas capacidades cognitivas más pobres comparadas con los ratones jóvenes. Al reducirse la cantidad de la proteína en el hipocampo de los ratones más viejos, mejoraron sus conexiones entre neuronas así como los resultados en las pruebas de memoria.

“Aquí identificamos la cadena ligera 1 de ferritina, una proteína asociada al hierro, como un factor neuronal proenvejecimiento que **deteriora la cognición**. Detectamos un aumento de FTL1 neuronal en el hipocampo de ratones mayores, cuyos niveles se correlacionan con el deterioro cognitivo”, explican los investigadores en el artículo.

Al mismo tiempo, observaron que FTL1 **ralentizaba el metabolismo** de las células del hipocampo. Para contrarrestar su efecto, las trataron con dinucleótido de nicotinamida y adenina (NADH), una enzima conocida por estimular el metabolismo. De esta manera, comprobaron que los suplementos de NADH mitigaba los efectos del envejecimiento sobre el cerebro.

“Nuestros datos identifican el FTL1 neuronal como un mediador molecular clave del **rejuvenecimiento cognitivo**. Nuestros datos plantean la emocionante posibilidad de que los efectos beneficiosos de la focalización del FTL1 neuronal en la vejez puedan extenderse más allá del envejecimiento cognitivo, a las enfermedades neurodegenerativas en las personas mayores”, concluyen.

A raíz de esta investigación, los científicos esperan que se desarrolle

nuevas terapias para **bloquear los efectos de la demencia**.

“Estamos viendo más oportunidades para aliviar las peores consecuencias de la vejez. Es un momento esperanzador para trabajar en la biología del envejecimiento”, apunta Saul Villeda, autor del estudio de la Universidad de California en San Francisco.

0 seconds of 1 minute, 19 seconds Volume 90%

Press shift question mark to access a list of keyboard shortcuts

La edad de jubilación crece en Europa y advierten que irá subiendo de manera progresiva

01:18

00:00

01:19

01:19

*La neuróloga Miriam Emil Ortíz ha redactado un curso con una serie de pautas para retrasar la enfermedad del Alzheimer*

En **España**, la enfermedad de Alzheimer afecta aproximadamente a **800.000 personas**, según los últimos datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN). Es la forma más común de demencia, representando entre el 60% y el 70% de todos los casos de esta condición en nuestro país. La prevalencia de esta enfermedad neurodegenerativa aumenta con la edad, siendo más común en personas mayores de 65 años. Sin embargo, también puede presentarse en individuos más jóvenes, en lo que se conoce como Alzheimer de inicio temprano.

La incidencia de la enfermedad de Alzheimer en España ha ido en **aumento** en las últimas décadas, en parte debido al **envejecimiento de la población**. Este crecimiento representa un desafío para el sistema de salud y los servicios de atención a largo plazo, ya que la enfermedad requiere de cuidados especializados y constantes.

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

# **Sleep tourism: así es la nueva tendencia de viajar pensando en el descanso**

*Héctor Farrés*

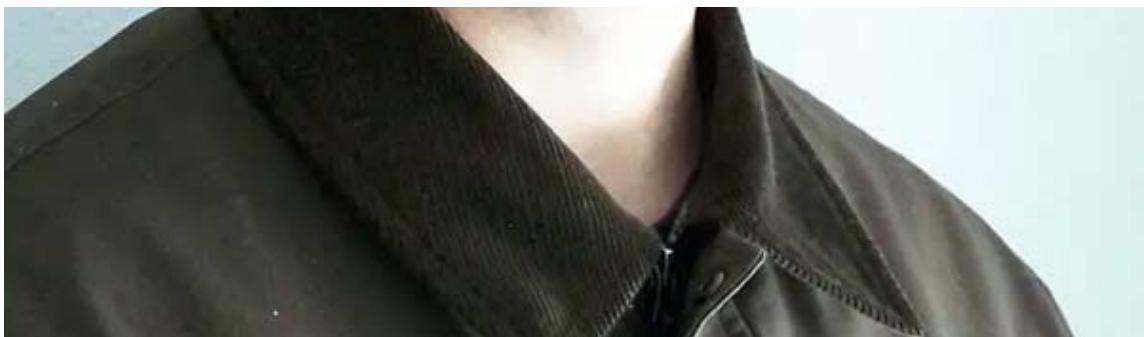
7-9 minutos

---

[Bienestar](#)

**La idea de volver de vacaciones descansado, con mejor salud y mayor claridad mental ha dejado de ser un deseo idealizado por los viajeros y actualmente ya se ha convertido en un motivo real para hacer las maletas.**





Actualizado a 03 de septiembre de 2025, 15:00

Los **hoteles** ya no compiten solo por tener la mejor piscina o el desayuno más completo. Ahora lo que muchos buscan es que les garanticen algo tan básico como poder **dormir del tirón**. El descanso ha pasado a ser el **objetivo principal de ciertos viajes** y eso ha convertido al ***sleep tourism*** en una tendencia con demanda creciente. Lo que antes se veía como un simple beneficio añadido, ahora se ofrece como el motivo principal del viaje.

## PUBLICIDAD

Ocultar este anuncioSobre tu data



Podemos tener datos asociados con su identificador de hash y / o transmitir una o más cookies, pequeños archivos de texto que contienen caracteres alfanuméricos que identifican de forma única al navegador web. Esto se utiliza para rastrear sus patrones de uso en nuestros sitios web afiliados de una manera no identificable personalmente.

Haga clic aquí para eliminar todos sus datos [Leer más sobre nuestros Términos](#)



Ingrese su dirección de correo electrónico o número de teléfono para eliminar todos sus datos. Para eliminar solo las cookies almacenadas en su navegador no necesita completar ningún campo.

Correo Electrónico

O

Teléfono

Invibes Advertising no guarda ninguno de los datos personales que envíe aquí.

OK de acuerdo, continuar

>

Gracias

Su solicitud ha sido presentada. Los datos relacionados con su perfil personal se eliminarán de nuestros sistemas en un plazo máximo de 24 horas.

Cerrar

>

Para permitir esta acción, necesitamos colocar una cookie.

Se eliminará su cookie en el historial.

Cerrar

### Sobre Invibes Advertising

En un contexto marcado por el insomnio, la sobrecarga mental y los horarios imposibles, **dormir bien durante las vacaciones** se ha convertido en una especie de necesidad funcional. Según la **Sociedad Española de Neurología (SEN)** un 48% de la población adulta en España no tiene un sueño de calidad y el 54% no llega a las horas recomendadas. Ante eso, muchos optan por destinos pensados para ayudar a recuperar el sueño perdido, con servicios que no giran en torno a la aventura o el ocio, sino a la calma.

El experto en sueño y sueños lúcidos **Charlie Morley** indica a **National Geographic** que “los hoteles se han dado cuenta de que la gente aprovecha estos viajes, alejados del trabajo o de sus hijos, para priorizar realmente el buen descanso”. En esa misma línea, **María**

**Sánchez de Mora**, coordinadora del Grado en Turismo en la Universidad Europea de Valencia y doctora en Turismo, comenta a **Saber Vivir** que el perfil de estos huéspedes suele estar formado por **personas urbanitas con trabajos muy exigentes o una gran exposición a pantallas**, que necesitan recuperar un descanso que en su día a día no logran alcanzar.

## Dormir es el nuevo plan

Según la **Universidad Europea**, el turismo del sueño propone recuperar el descanso perdido a través de **estancias diseñadas para mejorar la calidad del sueño**. No se limita a ofrecer colchones cómodos, sino que crea una **experiencia completa** donde la luz, la temperatura, el silencio y la desconexión tecnológica están al servicio del sueño.



*Dormir ya no es únicamente cerrar los ojos.*

En algunos casos, incluso se incluyen **terapias personalizadas**, menús que no alteran el ritmo circadiano o habitaciones sin ventanas para lograr una oscuridad total. Esto permite algo tan práctico como

## levantarse sin interrupciones nocturnas y con sensación real de descanso.

La idea de descanso como experiencia ha ganado valor también porque **mejora el bienestar físico**. [Dormir entre siete y ocho horas sin interrupciones](#) regula las hormonas, mejora la memoria y estabiliza el ánimo. Los expertos están de acuerdo en que un sueño reparador potencia la percepción de bienestar, la concentración y el **estado de ánimo durante el resto del viaje**. Sánchez de Mora añade que “los beneficios no se limitan a dormir mejor, sino que abarcan un bienestar integral”, ya que [dormir bien repercute en la energía y en la productividad](#).

## Cuando dormir se convierte en tratamiento

En algunos establecimientos, el sueño no se ofrece como un lujo, sino como **parte de un programa médico**. En estos casos, la estancia se orienta a personas con insomnio crónico o agotamiento severo que no mejora con fines de semana tranquilos ni suplementos básicos.

En **España** también hay instalaciones de este tipo que ofrecen un paquete específico para quienes tienen dificultad para dormir, se despiertan a menudo o se levantan sin sensación de descanso.

El **doctor Vicente Mera** explica que “realizamos una evaluación exhaustiva para detectar ronquidos, movimientos nocturnos o problemas respiratorios”, y añade que “el objetivo es **restaurar progresivamente el sueño natural y la energía diaria**”. El tratamiento combina cambios en el estilo de vida, suplementación y terapias como la fototerapia o el uso de presión positiva para la apnea.

Esta modalidad de turismo se apoya en un **enfoque multidisciplinar** y demuestra que viajar para dormir no es solo descansar, sino

también **abordar causas reales de malestar físico y mental**.

Quienes lo prueban no vuelven solo con el móvil lleno de fotos, sino con una calidad de sueño recuperada.

## Tecnología, naturaleza y sueño dirigido

El turismo del sueño también se ha **sofisticado tecnológicamente**. Algunos hoteles colaboran con empresas especializadas para incluir **camas inteligentes, análisis de sueño o meditación con realidad virtual**. En algunos hoteles de Nueva York, por ejemplo, las camas se ajustan automáticamente al cuerpo y ofrecen datos sobre la calidad del descanso. También disponen de menús nocturnos pensados para inducir el sueño y sesiones guiadas para desconectar del ritmo habitual.

Al mismo tiempo, ciertos destinos apuestan por **soluciones más naturales**. Las cabañas aisladas en los bosques de Suecia no incorporan tecnología, pero garantizan una **desconexión total del ruido y la actividad urbana**. Dormir allí supone alinearse con los ritmos naturales del cuerpo, reduciendo la **sobreestimulación** que impide conciliar el sueño.





*Algunas opciones incluyen dormir en plena naturaleza.*

*iStock*

Algunas propuestas combinan las dos cosas. Los huéspedes siguen **prácticas de mindfulness y movimiento suave durante el día**, con baños herbales por la noche y rutinas personalizadas para reequilibrar el sistema nervioso. El objetivo es **restablecer el sueño profundo de forma gradual**, sin recurrir a fármacos, mediante un entorno que facilita el descanso por todos los frentes.

Según Sánchez de Mora, “estas **estancias suelen ser largas**, no solo de un fin de semana, porque los hoteles que ofrecen retiros de sueño plantean programas de una semana o incluso un mes”.

## **Dormir como experiencia personalizada**

Más allá de la moda, el sueño se ha convertido en una **variable de diseño turístico**. Ya no se plantea como algo que se da por hecho, sino como una **necesidad que se puede abordar, mejorar y medir**. Los hoteles que lo entienden no solo ofrecen descanso, sino la posibilidad de que el **cuerpo se recupere de verdad**.

El propio Charlie Morley ha diseñado un paquete de descanso para un hotel londinense. Según explica, “los **hoteles pronto podrán respaldar sus promesas de ofrecer buen descanso con datos sólidos** sobre la calidad del sueño”.

Sánchez de Mora señala que la clave está en la experiencia global, donde **cuentan factores como la ubicación del hotel, la calidad de los tratamientos, la carta de almohadas, las actividades relajantes y una alimentación alineada** con el objetivo de bienestar. En este contexto, el turismo del sueño se consolida como una forma de viaje con una intención clara: [volver a casa mejor que como se](#)

salió. No por haber hecho más, sino por haber dormido mejor.

3 Sep, 2025

Argentina

Colombia

España

REGISTRARME

INICIAR SESIÓN

 Trends Energía Renovables Anisakis Pensiones España Párpados Mecánico

ESPAÑA >

# La “intención paradójica”, el método de Viktor Frankl que puede ayudarte a combatir el insomnio

Esta práctica puede ser muy eficaz si sigues las recomendaciones de los expertos



Por Aarón Caballero Illescas

01 Sep, 2025 08:14 p.m. ESP



ersona con insomnio. (Freepik)

*dormir.*

Te puede interesar:

**Varios agricultores derriban un aerogenerador de 37 toneladas instalado en sus tierras tirando con sus tractores**



Si eres una de las personas que tiene insomnio, probablemente hayas probado cientos de métodos diferentes para dormir. Uno de ellos es la **intención paradójica**, una idea que expuso Viktor Frankl y que puede ser de gran utilidad. Según la doctora Katharina Lederle, psicóloga especialista en sueño y los *ciclos circadianos*, es muy eficaz.

## En qué consiste

La intención paradójica, planteada por el neurólogo y psiquiatra Viktor Frankl, se convirtió en una herramienta terapéutica para abordar *ansiedades*, obsesiones y diferentes temores. En el caso del insomnio, este método propone un **giro radical** respecto a los consejos tradicionales.

Te puede interesar:

**Los 7 alimentos que pueden ayudarte a dejar el alcohol, según una doctora en nutrición**





## Ahora con hasta 8 años de garantía Peugeot Care

En lugar de buscar dormir a toda costa, tienes que intentar **permanecer despierto** de manera deliberada, manteniendo la calma y sin someterte a una presión externa. La clave es asumir una actitud curiosa ante las sensaciones corporales y mentales que aparecen durante el insomnio, procurando no pensar en el sueño como algo urgente ni obsesivo.

Tal y como explica la doctora Katharina Lederle al medio británico *BBC*, lo ideal es **tumbarte** en la cama y aceptar que no te vas a dormir inmediatamente. No caigas en el pensamiento recurrente "me tengo que dormir". Este acto, lejos de retrasar el sueño, ayuda a **disminuir la ansiedad** y, en muchos casos, te acerca más a conciliar el sueño.

Te puede interesar:

**La demolición del Algarrobico, el hotel que acumula dos décadas de litigios, se puede alargar a 2026: Gobierno y Junta de Andalucía incumplen sus promesas**

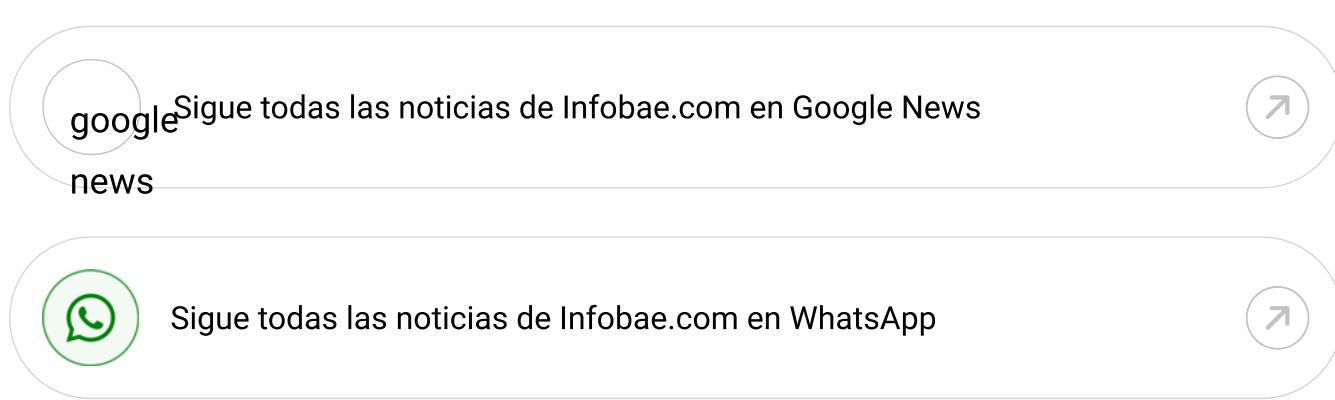
El doctor Colin A. Espie explica que la intención paradójica es un elemento capaz de romper el **ciclo de preocupación** y malestar por no dormir. En estos tramos en los que estás despierto, aprovecha para hacer **introspección**, abordar diferentes pensamientos y dar rienda suelta a la curiosidad.

### Cuidado con generar expectativas

La doctora Katharina Lederle señala un punto crucial sobre la intención paradójica: si el método genera nuevas expectativas, es probable que te **frustres** y no lo apliques ctamente. Si optas por usar la intención paradójica, no pienses que va a

Lederle insiste en que el descanso aparece de forma más natural cuando se le **resta importancia** y aprendes a confiar en la capacidad de su cuerpo para dormir por sí mismo, en vez de forzarlo o buscar soluciones inmediatas. Por eso, mantener **hábitos regulares** de sueño y organizar la vida cotidiana según la cantidad de horas que requiere cada persona resulta más efectivo que cualquier método puntual.

Establecer **horarios fijos** para acostarse y levantarse, evitar estímulos como *pantallas* antes de dormir y crear un ambiente propicio para el descanso ayudan al organismo a identificar y respetar el tiempo de sueño necesario. En definitiva, el insomnio se gestiona mejor desde la constancia y la confianza en los propios ritmos biológicos, más que persiguiendo el sueño como un objetivo urgente o inalcanzable.



Seguinos:



## Secciones

[América](#) [Argentina](#) [Colombia](#) [España](#) [México](#) [Perú](#) [Últimas Noticias](#)



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

# Isaac Rosa ha escrito la gran novela sobre el insomnio, un gigantesco problema en España

*Irene Hernández*

7-8 minutos

---

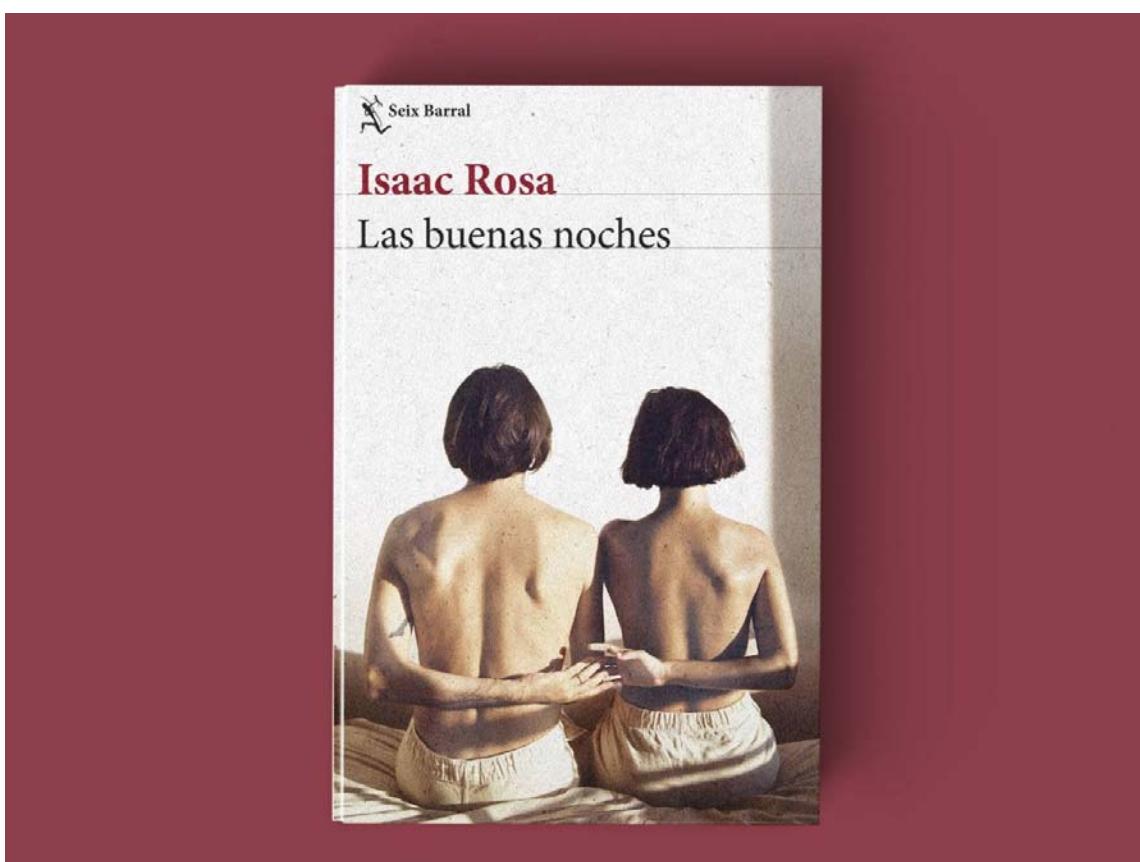
No dormir es una de las peores pesadillas que hay. Lo sabe bien quien ha pasado por el horror de meterse en la cama, agotado, deseando caer en un sueño reparador... y **no consigue pegar ojo**. A partir de ahí es fácil empezar a darle vueltas a la cabeza, agobiarse con problemas reales o imaginarios, obsesionarse, angustiarse al pensar en lo destrozado que estará uno al día siguiente, desvelarse con el más mínimo ruido, comenzar a odiar a la persona con la que se comparte cama y que es capaz de dormir a pierna suelta, ajena a nuestra noche en vela.

La Sociedad Española de Neurología calcula que **entre el 20% y el 48% de la población adulta** presenta dificultades para dormir en algún momento, y que entre 5 y 7 millones de españoles padece insomnio crónico. Pero, sobre todo, España es el país del mundo con mayor consumo de benzodiazepinas: un 42% de la población recurre a esos fármacos psicotrópicos para tratar de mitigar la ansiedad o de dormir mejor.

De eso, del insomnio, va Las buenas noches (Seix Barral), la nueva (y deslumbrante) novela de Isaac Rosa (Sevilla, 1974), la segunda que escribe después de que en 2018 publicara la magistral y muy

aplaudida *Final Feliz*. Su nuevo libro cuenta la historia de dos desconocidos que un día, mientras están de viaje, se encuentran en el bar de un hotel aquejados ambos de **un insomnio corrosivo y persistente**, y acaban descubriendo que el único remedio que tienen para combatir su mal dormir es hacerlo juntos. Inician así una relación clandestina en la que, a espaldas de sus respectivas parejas, quedan a escondidas para dormir.

“Yo he tenido mis propias malas noches. Si no hubiera pasado un tiempo durmiendo mal, no habría escrito esta novela, no me habría interesado por el tema del insomnio, no habría entendido **cómo funciona la cabeza de alguien que no duerme**, los bucles mentales en los que entra, los pensamientos repetitivos que tiene, las obsesiones que le acechan”, asegura a *El Confidencial* Isaac Rosa.



*Cubierta de 'Las buenas noches', la nueva novela de Isaac Rosa.*

Sostiene el escritor que, con las vidas que llevamos, **lo raro casi es dormir bien**. “Solemos ver el insomnio como un problema individual.

Pero está tan extendido que es **un problema social**, vivimos en un estado de estrés y ansiedad colectivo, así que los remedios al insomnio tienen que ser colectivos, sociales. Mucha gente dormiría mejor si los precios de los alquileres fueran más bajos, si subieran los sueldos, si se trabajara menos horas", sentencia.

El protagonista de *Las buenas noches* tiene mucho del propio Isaac Rosa. No sólo duerme mal, como el escritor, sino que además se gana la vida como lector profesional, por lo que a él no le funciona el conocido remedio de leer para lograr conciliar el sueño. Y, tal y como le sucede a Isaac Rosa, algunas noches padece el 'insomnio del autónomo': el de no saber lo que ingresará el mes que viene, el pasarse una noche en vela peleando con la web de una administración para lograr pasar una factura... "También hay mucho 'insomnio inmobiliario', mucha gente a la que le quita el sueño no encontrar un piso, no saber si va a ser capaz de pagar el alquiler, si va a poder pagarse una vivienda si se separa de su pareja".

"Mucha gente dormiría mejor si los precios de los alquileres fueran más bajos, si subieran los sueldos, si se trabajara menos horas"

Por *Las buenas noches* desfilan los numerosos remedios que el protagonista prueba para tratar de lograr dormir, y algunos de los cuales ha probado el propio Isaac Rosa. "Yo he pasado unos meses en los que dormía poco y mal. Pensaba en la novela porque no dormía, y al final no dormía pensando en la novela. He probado algunos métodos para dormir y funcionan por un tiempo, pero luego **el insomnio vuelve**. O se trata el **problema de fondo** o lo demás son solo apaños", subraya. "Este verano he sido capaz de dormir mejor, como le ocurre a mucha gente, y eso es muy revelador, porque en verano nuestra vida cotidiana se detiene o se ralentiza", añade.

Pero, además del insomnio, en *Las buenas noches* también está su reverso: **la obsesión por exprimir el tiempo**, por sacarle más horas

al día a costa de quitarle tiempo al sueño. ¿Quién no ha oído que el secreto del éxito de muchos personajes históricos y de muchos millonarios era dormir menos, lo que les daba una ventaja respecto a los demás? De ese modo, e igual que hay muchos remedios para dormir, también existen numerosas estrategias para tratar de dormir menos y ganar horas de vida. “Horas que al final casi siempre se destinan a ser más productivos, a trabajar más”, destaca Isaac Rosa.

En 'Las buenas noches' también está el reverso del insomnio: la obsesión por exprimir el tiempo, por sacarle más horas al día a costa de quitárselas al sueño

Los dos insomnes de *Las buenas noches* sólo consiguen dormir cuando están juntos. Su relación no es sexual, se acuestan para conseguir alcanzar ese anhelado estado de reposo absoluto, algo que no logran cuando se meten en la cama con sus respectivas parejas. Al revés: nuestro protagonista acaba sintiendo rencor hacia su mujer por ser ella capaz de dormir a pierna suelta. “Cuando no duermes te sientes muy solo, **sientes que todo el mundo duerme excepto tú**, y eso te hace generar resentimiento hacia quien duerme. El insomnio acaba influyendo en la relación de pareja”, opina Isaac Rosa.

El escritor confiesa que en su entorno cercano hay mucha gente que duerme mal. “Al principio piensas que se trata de algo puntual, que se debe al trabajo, a los hijos... Pero si vas ampliando el círculo y hablando con más gente, te das cuenta de la **enorme dimensión del problema**. España es el país del mundo, del mundo, con mayor consumo de benzodiazepinas, un dato que tuve que contrastar varias veces porque no me lo creía y que dice mucho de nuestros problemas para dormir. El insomnio es un problema grave de nuestra sociedad, pero no veo voluntad para solucionarlo. Quizás hagan una comisión en el Congreso, pongan en marcha un comité de expertos, un observatorio del insomnio... Pero buena parte del problema del

insomnio tiene **un fondo económico** y lo tendría que resolver el ministerio de Economía y el de Trabajo".

No dormir es una de las peores pesadillas que hay. Lo sabe bien quien ha pasado por el horror de meterse en la cama, agotado, deseando caer en un sueño reparador... y **no consigue pegar ojo**. A partir de ahí es fácil empezar a darle vueltas a la cabeza, agobiarse con problemas reales o imaginarios, obsesionarse, angustiarse al pensar en lo destrozado que estará uno al día siguiente, desvelarse con el más mínimo ruido, comenzar a odiar a la persona con la que se comparte cama y que es capaz de dormir a pierna suelta, ajena a nuestra noche en vela.

TRATAMIENTOS DE ÚLTIMA GENERACIÓN

# Migraña, una enfermedad invisible que se sufre en familia

ABC CUIDAMOS CONTIGO

Más de cinco millones de personas en España sufren migraña, una enfermedad neurológica invisible a ojos de la calle, pero que expone a las familias a un reto diario.



Patricia Ripoll junto a su familia, en Barcelona ABC

**A.V.**

04/09/2025

Actualizado a las 10:01h.



«Es una **declaración de guerra** a todo tu cuerpo». Así define Patricia Ripoll la **migraña crónica que padece** desde que era niña. Una dolencia neurológica severa que condiciona su vida desde hace más de tres décadas. Pero no la vive sola. Su familia —su marido Nacho, y sus hijos Carlos y María— la acompaña en cada batalla, en cada brote, en cada día bueno y en cada día de encierro a oscuras.

## No es solo un dolor de cabeza

La migraña es una enfermedad neurológica que padecen más de **cinco millones de personas en España**, según datos de la Sociedad Española de Neurología, desde donde precisan que, en su forma crónica, puede aparecer más de 15 días al mes. Provoca dolor incapacitante, pero también náuseas, fotofobia, fonofobia y otros síntomas que **afectan profundamente la calidad de vida**. Y, sin embargo, sigue siendo una gran incomprensida.



Alfa Romeo Stelvio

Alfa Romeo

[Seguir leyendo >](#)

«El dolor de cabeza es solo una parte», explica Ripoll, emprendedora y **fundadora de MamaTieneMigraña** y de la Fundación Visible. «Hay ataques que duran días. Y durante esos días, te sientes completamente anulada, te borra del mundo».

Durante años, convivió con la enfermedad en silencio. «Me avergonzaba reconocer que la migraña me impedía vivir con normalidad. Sentía que fallaba en el trabajo, en la familia, con los amigos. Y cuando fallas tanto, **acabas creyendo que el problema eres tú**».

ABC Premium\*

Estás leyendo esta noticia en abierto, pero sin el apoyo de nuestros suscriptores no sería posible. Súmate tú también. Ayúdanos a seguir haciendo periodismo de calidad.

[+ información](#)

4 meses x 1€/mes

1 año x 20€

Gracias a los avances médicos y al apoyo de los suyos, Ripoll ha recuperado parte de su vida. Pero, sobre todo, ha decidido dejar de esconderse. «Ahora quiero hablar, para que se entienda lo que significa de verdad convivir con esto. Y para que otras personas no tengan que esconderse como yo lo hice».

### «Somos una familia, no un equipo de cuidados»

Nacho, su marido, ha aprendido a leer los síntomas incluso antes de que Patricia los exprese. «Con solo mirarle la cara, ya sé cómo está. Nos anticipamos, actuamos. Ella nos ha enseñado a entenderlo, y eso lo hace más fácil».

Su papel **no lo asume desde la etiqueta de «cuidador»**, sino desde el amor. «No soy un cuidador, soy su marido. Somos dos que somos uno. Yo actúo como ella actuaría si fuera al revés. En los buenos momentos y en los malos, estamos juntos».

Para Nacho, convivir con la migraña también le ha enseñado algo más profundo: a no juzgar. «Hay muchas enfermedades invisibles, y **cuesta entenderlas si no las vives** de cerca. Por eso es tan importante visibilizar. Si no se habla, no se entiende. Y si no se entiende, no se puede ayudar».

### «Nos adaptamos porque la queremos»

Carlos y María, los hijos adolescentes de ambos, han crecido rodeados de brotes, cambios de planes y han desarrollado una empatía admirable.

Alfa Romeo Stelvio

Alfa Romeo

Seguir leyendo >

«Tiene un ataque, intento no hacer ruido, apagar luces, pido que tengamos que cancelar cosas, pero **entiendo que** la barriga. No puedes hacer nada».



Patricia Ripoll, junto a su familia en Barcelona ABC

A su manera, ha interiorizado un principio simple pero poderoso: «Lo importante es ponerte en su piel y ayudarle. **No pensar solo en ti**. Ella lo está pasando mal, y eso es lo que importa».

María, la mayor, ha aprendido con el tiempo a comprender mejor lo que vive su madre. «De pequeña no lo entendía y me afectaba más. Ahora, con el blog de mi madre y porque soy más mayor, lo veo de otra manera. Hay planes que hemos cancelado, sí, pero no pasa nada. Hay días que **hay que estar para ella**».

También reconoce que, a pesar de todo, se siente afortunada. «Me ha tocado aprender algo que mucha gente no entiende. Me he vuelto más empática. Y eso no lo cambiaría».



CUIDADORES

## «La ciencia me ha devuelto la sonrisa»

**Patricia Ripoll** Autora del blog *MamaTieneMigraña*

Gracias a tratamientos de última generación, Patricia Ripoll ha mejorado notablemente su calidad de vida. «La ciencia me ha **devuelto tiempo con mis hijos**, con mi familia. Me ha devuelto la sonrisa», confiesa.

Sin embargo, sabe que aún queda mucho camino por recorrer. La migraña sigue siendo una enfermedad invisibilizada, con estigma social y muchas veces sin el tratamiento adecuado.

«**Necesitamos hablar de ello**. Necesitamos que se entienda que esto no es solo 'dolor de cabeza'. Es una enfermedad que te roba la vida. Y lo hace en silencio».

Por eso ha decidido contar su historia, que es también la de su familia. Porque la migraña se sufre —**y se supera**— en equipo.

[familia](#) [Cuidadores](#)

REPORTAR  
UN ERROR

Alfa Romeo Stelvio

Alfa Romeo

Seguir leyendo >

-15% o más en estancias espontáneas

Patrocinado Booking.com



Escápate y descansa con las ofertas de Inicios de 2025

Patrocinado Booking.com



2



Portafolio

Seguir

22.3K Seguidores



## Usar IA podría generarle este efecto a su cerebro: lo dicen los expertos en salud

13 h • 3 minutos de lectura



↳ ¿Tiene consecuencias el uso de esta herramienta?  
© Canva

**La incorporación de la inteligencia artificial en las actividades cotidianas es un asunto positivo**, pero los expertos en el ámbito de la salud consideran que los efectos pueden no ser del todo beneficiosos. **¿Cuál es el pronunciamiento que realizaron los especialistas en la materia?**

Comentarios



Patrocinado

**Miles de mujeres ador...**

Cozyviva

De acuerdo a información publicada en el sitio web de la Real Academia de la Medicina Española, la utilización de la IA permite que las personas dediquen más tiempo a las actividades recreativas y de estimulación, pero considera que este tipo de acciones puede tener efectos negativos en el futuro inmediato. Sobre las repercusiones la Dra. Mara Dierssen, presidenta del Consejo Español del Cerebro, presidenta de la Asociación Española para el Avance de la Ciencia y neurobióloga del Centro de Regulación Genómica, consideró que hay algunas situaciones que usted debe contemplar. (**Vea más: Tiene menos de 1.000 habitantes y produce uno de los quesos más premiados de Colombia**) **“Nuestras habilidades cognitivas corren el riesgo de verse comprometidas, ya que cuando delegamos en exceso dejamos en manos de la IA el**

Continuar leyendo

recomiendo que se pueda encontrar el punto de equilibrio sobre estos aspectos para que su cerebro pueda mantenerse saludable y activo. **“Los desarrollos basados en IA deben dirigirse a cuestiones prioritarias, buscando maximizar los beneficios**, sobre todo en el campo de la medicina”, mencionó el Dr. David Espeleta,

## Contenido patrocinado

Portada

Cultura

Nacional

Sociedad

Internacional

Deportes

Más ▾

[Aviso Legal](#)

**PRENSA**ACTUAL



Home > Salud >

Los edulcorantes presentes en alimentos procesados, en el punto de mira por su vinculación como acelerador del deterioro cognitivo



SALUD

# Los Edulcorantes Presentes En Alimentos Procesados, En El Punto De Mira Por Su Vinculación Como Acelerador Del Deterioro Cognitivo

⌚ Hace 12 horas

⌚ 4

🕒 5 Minutos de lectura

LO ÚLTIMO POPULAR TE



Lisboa amanece conmocionada y suspende el servicio de funiculares tras la tragedia que causó 15

Francia estornuda, España se constipa

⌚ Hace 13 minutos



PORTADA

CULTURA

INICIATIVAS

SOCIEDAD

INTERNAZIONAL

DEPORTES

Más energéticas, el yogur y los postres bajos en calorías. «Pese a las limitaciones del estudio, abre la puerta a investigar sobre el 'abuso' de estas sustancias» Leer Los científicos rastrearon siete edulcorantes artificiales presentes en ultraprocesados como el agua saborizada, los refrescos, las bebidas energéticas, el yogur y los postres bajos en calorías. «Pese a las limitaciones del estudio, abre la puerta a investigar sobre el 'abuso' de estas sustancias» Leer

El impacto del uso de los **edulcorantes** como **sustituto del azúcar** sigue siendo objeto de debate. No son completamente inocuos, ni tampoco son extremadamente perjudiciales. Su uso está regulado por la EFSA (Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria), que es la entidad que marca los límites dentro de los cuales su consumo se considera seguro.

A pesar de ello, dado que la sustitución se ha vuelto masiva no solo como complemento, sino como ingrediente en muchos productos procesados, se vigila que un uso abusivo no conduzca a efectos adversos o al desarrollo de enfermedades.

Algunos sustitutos del azúcar pueden tener consecuencias inesperadas para la salud cerebral a largo plazo, según un reciente estudio publicado en *Neurology*. El trabajo examinó **siete edulcorantes bajos en calorías y sin ellas** y determinó que las personas que consumieron las mayores cantidades experimentaron un declive más rápido en sus habilidades de pensamiento y memoria en comparación con quienes ingirieron menos.

Si bien la investigación mostró una relación entre el uso de algunos edulcorantes artificiales y el declive cognitivo, **no probó que fueran una causa directa**. Desde la Sociedad Española de Neurología (SEN), Guillermo García Ribas, miembro del Grupo de Estudio de Conducta y Demencias, contextualiza el trabajo. «Si bien abre una nueva vía de trabajo, se trata de una serie de conclusiones preliminares que ponen sobre la mesa la necesidad de **delimitar qué es abusar de este tipo de sustancias**», subraya.

En este sentido, Ribas asegura que «conocemos bien los límites del uso de azúcar refinado [20 gramos al día máximo], pero aún tenemos que observar el efecto de los sustitutos». Para el neurólogo del Hospital Universitario Ramón y Cajal de Madrid, «se trata de **una llamada de atención** para que establezcamos que nuestra salud cerebral precisa de una dieta variada».

Los edulcorantes artificiales examinados en el estudio fueron **el aspartamo, la sacarina, el acesulfamo-K, el eritritol, el xilitol, el sorbitol y la tagatosa**.

minutos



**Jaime Blázquez** **Qué es el Ascensor de la Gloria, el funicular de superación personal en una obra que inspira a levantarse y seguir adelante**

⌚ Hace 21 minutos

⌚ Hace 14 minutos



**«La caza: Irati», un pueblo entero bajo sospecha** **Sophie Turner revoluciona Prime Video al convertirse en la nueva Lara Croft de la serie «Tomb Raider»**

⌚ Hace 22 minutos

⌚ Hace 23 minutos

## Elección Del Periódico



**«Método Maître»** **evaluación ↑ y gestión de**

PORTADA

CULTURA

NACIONAL

SOCIEDAD

INTERNACIONAL

DEPORTES

Más bajos en calorías. Algunos también se usan como edulcorantes individuales.

«Los **edulcorantes bajos en calorías y sin calorías** a menudo se perciben como una **alternativa saludable al azúcar**; sin embargo, nuestros hallazgos sugieren que ciertos edulcorantes pueden tener efectos negativos en la salud cerebral con el tiempo», dijo la autora del estudio, Claudia Kimie Suemoto, de la Universidad de São Paulo en Brasil, en una nota.

Sobre las **principales conclusiones** extraídas del trabajo, su autora puntualiza que «si bien encontramos vínculos con el declive cognitivo en personas de mediana edad con o sin diabetes, las que tienen esta patología son más propensas a usar edulcorantes artificiales como sustitutos del azúcar». Los expertos encontraron una relación más pronunciada en personas menores de 60 años, pero no en mayores de 60.

Al tiempo, **Suemoto también señala las limitaciones** que han observado en el presente estudio y sobre las que habría que profundizar. «Se necesita más investigación para confirmar nuestros hallazgos y para investigar si otras alternativas de azúcar refinada, como la compota de manzana, la miel, el jarabe de arce o el azúcar de coco, pueden ser alternativas efectivas», apunta.

Otra limitación del trabajo fue que no se incluyeron todos los edulcorantes artificiales. Además, los investigadores declaran que la información de la dieta fue reportada por los participantes, quienes pueden no haber recordado con precisión todo lo que comieron. «La autoreferencia tiene muchas lagunas», dice el portavoz de la SEN.

Junto a estas acotaciones, Ribas suman otras que no permitirían alertar sobre un problema de los edulcorantes sobre la salud cerebral, más allá «del toque de atención» necesario. «Las horquillas de los consumos [bajo, medio y alto] no permiten un vinculación directa ni la delimitación de los daños a unas cantidades», argumenta. El neurólogo destaca que en el colectivo de mayor ingesta va «desde los 120 mgr hasta los 1.200» y se trata de una acotación demasiado «amplia» para no ser explorada de forma más profunda.

El estudio incluyó a **12.772 adultos brasileños con una edad media de 52 años** a los que se sometió a un **seguimiento de unos ocho años**. Para conocer su ingesta los voluntarios completaron **cuestionarios** sobre la dieta al inicio del estudio, detallando lo que comieron y bebieron durante el año anterior.

Los investigadores los dividieron en tres grupos según la cantidad total de



Marco Antonio Fondevila debutó en la novela policíaca con una historia que atrapa desde la primera página

⌚ Hace 2 meses



Mireia Moutik Silvestre presenta 'El Propósito'

⌚ Hace 10 meses



Mónica Arango Rincón presenta su obra debut 'De la Piel Forastera y Otras Intemperies'

⌚ Hace 1 año

José Elez Monroy

Portada

Cultura

NACIONAL

SOCIEDAD

INTERNACIONAL

Deportes

Más mg/día. A la mitad del aspartamo, esta cantidad es equivalente a una lata de refresco de dieta. El sorbitol tuvo el mayor consumo, con un promedio de 64 mg/día.

A los participantes se les realizaron **pruebas cognitivas al inicio, a la mitad y al final del estudio para evaluar** las capacidades de la **memoria, el lenguaje** y las habilidades de **pensamiento** a lo largo del tiempo. Los exámenes evaluaron áreas como **la fluidez verbal**, la memoria de trabajo, la capacidad de recordar palabras y la velocidad de procesamiento.

Después de ajustar por factores como la edad, el sexo, la presión arterial alta y las enfermedades cardiovasculares, los investigadores hallaron que las personas que **consumieron la mayor cantidad de edulcorantes** mostraron un declive más rápido en sus habilidades generales de pensamiento y memoria que aquellos cuya ingesta fue más baja, con un declive que fue **un 62% más rápido**. Esto equivale a **casi 1,6 años de envejecimiento**, según los autores. En el colectivo intermedio el declive que fue un 35% más rápido que el grupo más bajo, equivalente a aproximadamente 1,3.

Cuando la investigación desglosa los resultados por edad, halla un matiz que los investigadores destacan: las personas **menores de 60 años que consumieron las mayores cantidades de edulcorantes** mostraron un declive más rápido en la fluidez verbal y la cognición general en comparación con aquellos que consumieron las menores cantidades. Sin embargo, esto no se dio en los individuos mayores de 60. También encontraron que la relación con un declive cognitivo más rápido era más fuerte en los participantes con diabetes que en aquellos sin la enfermedad.

Al analizar los edulcorantes individuales, el consumo de aspartamo, sacarina, acesulfamo-k, eritritol, sorbitol y xilitol se asoció con un declive más rápido en la cognición general, particularmente en la memoria. Sin embargo, no hallaron relación entre el consumo de tagatosa y el declive cognitivo.

Salud // elmundo

COMPARTIR



NOTICIA ANTERIOR

SIGUIENTE NOTICIA



fuego interno', una novela épica y filosófica que inspira al autodesc

⌚ Hace 10 meses

[gerente.com](https://gerente.com)

# El singular motivo por el que vivir cerca de un campo de golf aumenta el riesgo de Parkinson - Mexico

~4 minutos

---

Publicado: septiembre 2, 2025, 4:00 pm

El Parkinson es un **trastorno del sistema nervioso** que empeora con el tiempo, una enfermedad que afecta a diferentes células nerviosas, incluidas aquellas que controlan el movimiento. Según la Sociedad Española de Neurología (SEN), cada año se [diagnostican unos 10.000 casos nuevos](#) de Parkinson en España.

Aunque se desconocen las causas concretas, sí que hay **ciertos factores que se considera que pueden influir** en su desarrollo y evolución, algo sobre lo que se continúa investigando. Recientes estudios han encontrado elementos que aumentar el riesgo de desarrollarla y vivir cerca de un campo de golf podría ser una de ellas.

## La relación entre el golf y el riesgo de Parkinson

No se trata de una relación directa entre el deporte como tal y la enfermedad, pero recientes estudios señalan que **vivir a una distancia concreta de un campo de golf podría aumentar el riesgo de desarrollar la enfermedad** debido a la exposición a pesticidas que se emplean en estas instalaciones. Así lo ha revelado una investigación liderada por científicos del Instituto Neurológico Barrow y Mayo Clinic en EE. UU.

En este estudio **realizado en Estados Unidos**, se han analizado datos de 419 pacientes de parkinson y más de 5.100 individuos de control, recopilados entre 1991 y 2015, y se ha concluido que vivir a una distancia de entre 1,6 y 4,8 kilómetros de estos recintos podría aumentar el riesgo de desarrollo de esta enfermedad en un 126%.

Esto estaría causado por los pesticidas que se emplean en estos campos, al favorecer la llegada de estas sustancias a las aguas subterráneas, infiltrándose los químicos en los pozos que proveen el agua del que beben en esa zona marcada como de mayor riesgo.

Los campos de golf en Estados Unidos **emplean una gran cantidad de pesticidas** para su mantenimiento, una cantidad mucho mayor que en Europa y esta investigación invita a poner el foco sobre los efectos de su uso y como determinados agentes químicos ambientales pueden afectar a la salud de quienes los consumen, incluso sin ser conscientes de ello. Este no es un estudio vinculante, hay muchos factores que no han sido tomados en cuenta, pero sí que puede ser un indicativo de ciertas realidades o un **camino para continuar investigando** sobre la enfermedad y los factores que pueden ser de riesgo.

## Síntomas de la enfermedad de Parkinson

Esta enfermedad no siempre produce los mismos síntomas, esto puede depender de la persona, pero algunos de **los más frecuentes son los temblores**, que suelen comenzar en el pie o en la mandíbula, también hace que los movimientos sean más lentos y provoca cambios en la escritura. Aparece rigidez muscular, es posible que se pase a **adoptar una postura encorvada** y que el equilibrio sea peor.

Es posible que resulte más complicado hacer movimientos que hasta el momento se hacían de forma automática, también pueden aparecer problemas en el habla, por ejemplo, hablando a un **tono**

**mucho más bajo del habitual o con un tono monótono.** Además, se asocia con otros síntomas que no están relacionados directamente con el movimiento, como problemas de sueño o estreñimiento, es habitual que provoque depresión o ansiedad.

## Referencias

Krzyzanowski B, Mullan AF, Dorsey ER, et al. Proximity to Golf Courses and Risk of Parkinson Disease. *JAMA Netw Open*. 2025;8(5):e259198. [doi:10.1001/jamanetworkopen.2025.9198](https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2025.9198)

*Enfermedad de Parkinson – Síntomas y causas – Mayo Clinic.* (s. f.). <https://www.mayoclinic.org/es/diseases-conditions/parkinsons-disease/symptoms-causes/syc-20376055>

[elmundo.es](https://www.elmundo.es/ciencia-y-salud/2020/09/04/los-edulcorantes-presentes-en-alimentos-procesados-en-el-punto-de-mira-por-su-vinculacion-como-acelerador-del-deterioro-cognitivo.html)

# Los edulcorantes presentes en alimentos procesados, en el punto de mira por su vinculación como acelerador del deterioro cognitivo

*Pilar Pérez*

7-9 minutos

---

El impacto del uso de los **edulcorantes** como **sustituto del azúcar** sigue siendo objeto de debate. No son completamente inocuos, ni tampoco son extremadamente perjudiciales. Su uso está regulado por la EFSA (Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria), que es la entidad que marca los límites dentro de los cuales su consumo se considera seguro.

A pesar de ello, dado que la sustitución se ha vuelto masiva no solo como complemento, sino como ingrediente en muchos productos procesados, se vigila que un uso abusivo no conduzca a efectos adversos o al desarrollo de enfermedades.

Algunos sustitutos del azúcar pueden tener consecuencias inesperadas para la salud cerebral a largo plazo, según un reciente estudio publicado en [Neurology](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7500000/). El trabajo examinó **siete edulcorantes bajos en calorías y sin ellas** y determinó que las personas que consumieron las mayores cantidades experimentaron un declive más rápido en sus habilidades de pensamiento y memoria en comparación con quienes ingirieron menos.

Si bien la investigación mostró una relación entre el uso de algunos

edulcorantes artificiales y el declive cognitivo, **no probó que fueran una causa directa**. Desde la Sociedad Española de Neurología (SEN), Guillermo García Ribas, miembro del Grupo de Estudio de Conducta y Demencias, contextualiza el trabajo. "Si bien abre una nueva vía de trabajo, se trata de una serie de conclusiones preliminares que ponen sobre la mesa la necesidad de **delimitar qué es abusar de este tipo de sustancias**", subraya.

En este sentido, Ribas asegura que "conocemos bien los límites del uso de azúcar refinado [20 gramos al día máximo], pero aún tenemos que observar el efecto de los sustitutos". Para el neurólogo del Hospital Universitario Ramón y Cajal de Madrid, "se trata de **una llamada de atención** para que establezcamos que nuestra salud cerebral precisa de una dieta variada".

Para saber más

Los edulcorantes artificiales examinados en el estudio fueron **el aspartamo, la sacarina, el acesulfamo-K, el eritritol, el xilitol, el sorbitol y la tagatosa**. Estos se encuentran principalmente en alimentos ultraprocesados como el agua saborizada, los refrescos, las bebidas energéticas, el yogur y los postres bajos en calorías. Algunos también se usan como edulcorantes individuales.

"Los **edulcorantes bajos en calorías y sin calorías** a menudo se perciben como una **alternativa saludable al azúcar**; sin embargo, nuestros hallazgos sugieren que ciertos edulcorantes pueden tener efectos negativos en la salud cerebral con el tiempo", dijo la autora del estudio, Claudia Kimie Suemoto, de la Universidad de São Paulo en Brasil, en una nota.

En el año 2023 la **Organización Mundial de la Salud (OMS)** emitió una recomendación sobre el uso de edulcorantes artificiales, desaconsejando su uso para conseguir pérdida de peso y enfermedades no transmisibles (diabetes, obesidad, hipertensión,

etc), como recuerda **Carmen Aragón**, miembro del Comité Gestor del Área de Nutrición de la **Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición (SEEN)**. "En esta recomendación se basa en la revisión de ensayos clínicos y revisiones sistemáticas en las que los hallazgos habituales fueron **la falta de mantenimiento a largo plazo de esa pérdida de peso y un mayor riesgo de diabetes tipo 2**, de enfermedad cardiovascular y de mortalidad", explica la endocrina.

Sobre las **principales conclusiones** extraídas del trabajo, su autora puntualiza que "si bien encontramos vínculos con el declive cognitivo en personas de mediana edad con o sin diabetes, las que tienen esta patología son más propensas a usar edulcorantes artificiales como sustitutos del azúcar". Los expertos encontraron una relación más pronunciada en personas menores de 60 años, pero no en mayores de 60.

Al tiempo, **Suemoto también señala las limitaciones** que han observado en el presente estudio y sobre las que habría que profundizar. "Se necesita más investigación para confirmar nuestros hallazgos y para investigar si otras alternativas de azúcar refinada, como la compota de manzana, la miel, el jarabe de arce o el azúcar de coco, pueden ser alternativas efectivas", apunta.

Otra limitación del trabajo fue que no se incluyeron todos los edulcorantes artificiales. Además, los investigadores declaran que la información de la dieta fue reportada por los participantes, quienes pueden no haber recordado con precisión todo lo que comieron. "La autoreferencia tiene muchas lagunas", dice el portavoz de la SEN.

Junto a estas acotaciones, Ribas suman otras que no permitirían alertar sobre un problema de los edulcorantes sobre la salud cerebral, más allá "del toque de atención" necesario. **"Las horquillas de los consumos [bajo, medio y alto] no permiten un vinculación directa ni la delimitación de los daños a unas cantidades"**,

argumenta. El neurólogo destaca que en el colectivo de mayor ingesta va "desde los 120 mgr hasta los 1.200" y se trata de una acotación demasiado "amplia" para no ser explorada de forma más profunda.

Por eso la portavoz de la SEEN insiste en que "siguiendo las recomendaciones de la OMS **se aconseja consumir alimentos sin azúcares añadidos ni edulcorantes** en favor de los alimentos que naturalmente son dulces como las frutas".

## **¿Cómo descubrieron el vínculo entre edulcorantes y salud cerebral?**

El estudio incluyó a **12.772 adultos brasileños con una edad media de 52 años** a los que se sometió a un **seguimiento de unos ocho años**. Para conocer su ingesta los voluntarios completaron **cuestionarios** sobre la dieta al inicio del estudio, detallando lo que comieron y bebieron durante el año anterior.

Los investigadores los dividieron en tres grupos según la cantidad total de edulcorantes artificiales ingeridas. El grupo más bajo consumió un promedio de 20 miligramos por día (mg/día) y el más alto consumió un promedio de 191 mg/día. Para el aspartamo, esta cantidad es equivalente a una lata de refresco de dieta. El sorbitol tuvo el mayor consumo, con un promedio de 64 mg/día.

A los participantes se les realizaron **pruebas cognitivas al inicio, a la mitad y al final del estudio para evaluar** las capacidades de la **memoria, el lenguaje** y las habilidades de **pensamiento** a lo largo del tiempo. Los exámenes evaluaron áreas como **la fluidez verbal**, la memoria de trabajo, la capacidad de recordar palabras y la velocidad de procesamiento.

Después de ajustar por factores como la edad, el sexo, la presión arterial alta y las enfermedades cardiovasculares, los investigadores

hallaron que las personas que **consumieron la mayor cantidad de edulcorantes** mostraron un declive más rápido en sus habilidades generales de pensamiento y memoria que aquellos cuya ingesta fue más baja, con un declive que fue **un 62% más rápido**. Esto equivale a **casi 1,6 años de envejecimiento**, según los autores. En el colectivo intermedio el declive que fue un 35% más rápido que el grupo más bajo, equivalente a aproximadamente 1,3.

Cuando la investigación desglosa los resultados por edad, halla un matiz que los investigadores destacan: las personas **menores de 60 años que consumieron las mayores cantidades de edulcorantes** mostraron un declive más rápido en la fluidez verbal y la cognición general en comparación con aquellos que consumieron las menores cantidades. Sin embargo, esto no se dio en los individuos mayores de 60. También encontraron que la relación con un declive cognitivo más rápido era más fuerte en los participantes con diabetes que en aquellos sin la enfermedad.

Al analizar los edulcorantes individuales, el consumo de aspartamo, sacarina, acesulfamo-k, eritritol, sorbitol y xilitol se asoció con un declive más rápido en la cognición general, particularmente en la memoria. Sin embargo, no hallaron relación entre el consumo de tagatosa y el declive cognitivo.

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



El Mundo

Seguir

81.9K Seguidores



## Los edulcorantes presentes en alimentos procesados, en el punto de mira por su vinculación como acelerador del deterioro cognitivo

Historia de P. Pérez • 14 h • 5 minutos de lectura

Los científicos rastrearon siete edulcorantes artificiales presentes en ultraprocesados como el agua saborizada, los refrescos, las bebidas energéticas, el yogur y los postres bajos en calorías. "Pese a las limitaciones del estudio, abre la puerta a investigar sobre el 'abuso' de estas sustancias".

Publicidad



Descubre la Cerradura...

SECURITAS DIRECT®

El impacto del uso de los **edulcorantes** como **sustituto del azúcar** sigue siendo objeto de debate. No son completamente inocuos, ni tampoco son extremadamente perjudiciales. Su uso está regulado por la EFSA (Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria), que es la entidad que marca los límites dentro de los cuales su consumo se considera seguro.

Comentarios

A pesar de ello, dado que la sustitución se ha vuelto masiva no solo como complemento, sino como ingrediente en muchos productos procesados, se vigila que un uso abusivo no conduzca a efectos adversos o al desarrollo de enfermedades.

Algunos sustitutos del azúcar pueden tener consecuencias inesperadas para la salud cerebral a largo plazo, según un reciente estudio publicado en *Neurology*. El trabajo examinó **siete edulcorantes bajos en calorías y sin ellas** y determinó que las personas que consumieron las mayores cantidades experimentaron

Continuar leyendo



77 consejos de jubilación para...

Fisher Investments España

## Contenido patrocinado



Ahorro en electricidad

**País Vasco : ¿Qué compañía eléctrica tiene las facturas más baratas?**

Patrocinado



[miaromance.com](http://miaromance.com)

**No es una plataforma de citas típica**

Patrocinado

## Más para ti

Comentarios



Introduzca su búsqueda...



Spain (España)



Su fuente de conocimiento farmacológico

Introduzca su búsqueda...

Spain (España)

Buscar

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

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

Índices

Vademecum Box (/box-es)

Noticias (/noticias-generales-1)

Productos (/productos-vademecum)

Conéctate Regístrate

## Última Información

Principios Activos (/noticias-principios-activos-1) Alertas (/noticias-alertas-1) Problemas Suministro (/noticias-problemas-suministro-1)

Actualización monografías Principios Activos (/noticias-atcmodificados-1) **Noticias (/noticias-generales-1)**

La Sociedad Española de Neurología lanza la "Guía de funcionamiento de fisioterapia en unidades de ictus 2025"

VADEMECUM - 04/09/2025 ASOCIACIONES MÉDICAS (/busqueda-noticias-categoría\_15-1)

*Las Unidades de Ictus deberían contar con fisioterapeuta por cada 5 pacientes.*



La Sección de Estudio de Neurofisioterapia de la Sociedad Española de Neurología (SEN) ha presentado la "Guía de funcionamiento de fisioterapia en unidades de ictus 2025", cuyo objetivo es establecer un documento de referencia con recomendaciones sobre cómo deben implantarse y desarrollarse las intervenciones de fisioterapia en pacientes con ictus.

Esta guía, elaborada a partir de los principales manuales de práctica clínica nacionales e internacionales, está coordinada por los neurofisioterapeutas Isaac Padrón Afonso, Inés García Bouyssou y David Aso Fuster. Además, un grupo de trabajo de 18 fisioterapeutas de Unidades de Ictus de distintos hospitales españoles realizó un pilotaje de los contenidos de la guía para aportar sus comentarios y sugerencias antes de su publicación. Dividida en seis capítulos, recoge propuestas de circuitos de actuación, el ratio terapeuta-paciente recomendado, procedimientos de valoración e intervención, así como actividades no asistenciales necesarias, entre otros aspectos.

*"Tras un ictus, cuando se produce una pérdida de capacidades físicas, cognitivas, sensoriales, emocionales, conductuales y/o funcionales, la fisioterapia es fundamental para la rehabilitación y debe iniciarse lo antes posible. Está demostrado que su aplicación temprana y de alta frecuencia –varias veces al día– permite obtener mejores resultados funcionales en los pacientes, reducir los tiempos de recuperación y los costes médicos, disminuir los requerimientos terapéuticos tras el alta –hasta el punto de no ser necesarios en muchos casos– y contribuir a reducir las listas de espera para los tratamientos ambulatorios posteriores",* explica Isaac Padrón, miembro de la Sección de Estudio de Neurofisioterapia de la SEN.

*"La mayoría de las Unidades de Ictus de los hospitales españoles disponen de servicio de fisioterapia, generalmente integrado en equipos multidisciplinares. Sin embargo, en la mayoría de los casos, este servicio se presta a tiempo parcial y de forma compartida con otros, no exclusivamente para Neurología o Neurocirugía, pese a que la recomendación general es que las Unidades de Ictus cuenten con un fisioterapeuta a tiempo completo por cada cinco pacientes, en turnos de mañana y tarde",* señala Selma Peláez, Coordinadora de la Sección de Estudio de Neurofisioterapia de la SEN. *"Por los beneficios que aporta la neurofisioterapia en pacientes, consideramos que no solo es imprescindible consolidar la figura del fisioterapeuta en las Unidades de Ictus, sino también que todo el colectivo disponga de una guía consensuada y homogénea para el abordaje de estos pacientes, así como de herramientas que faciliten su coordinación con el resto de profesionales. Y este es precisamente el objetivo de la Guía, pero con el fin último de tratar de garantizar la máxima eficacia y eficiencia en el proceso de recuperación de los pacientes, independientemente del centro hospitalario en el que se encuentren".*

De acuerdo con la evidencia científica disponible, la "Guía de funcionamiento de fisioterapia en unidades de ictus 2025" establece que la rehabilitación debe comenzar tan pronto como el paciente alcance la estabilidad clínica y se hayan controlado las posibles complicaciones que comprometen su estado vital. Se recomienda que el paciente sea valorado y tratado por un fisioterapeuta en las primeras 24-48 horas tras el ictus, aunque las movilizaciones en las primeras 24 horas solo deben realizarse en pacientes que requieren poca o ninguna asistencia para moverse. Asimismo, señala que los mayores beneficios se obtienen cuando los pacientes realizan sesiones cortas y frecuentes –de 10 a 45 minutos–, al menos tres veces al día y cinco días a la semana, progresando hasta alcanzar unas tres horas diarias de terapia (fisioterapia, logopedia y terapia ocupacional), más otras tres horas de práctica independiente, con ayuda o supervisión de un familiar-cuidador o de otro profesional sanitario.

*"El principal enfoque de la rehabilitación en pacientes con ictus debe basarse en el entrenamiento repetitivo orientado a tareas, el entrenamiento de fuerza y el entrenamiento aeróbico, además del trabajo del equilibrio, la coordinación neuromuscular y las alteraciones sensitivas que puedan presentarse",* indica Isaac Padrón. *"Además, sabemos que cuanto mayor es la cantidad de práctica, mejores son los resultados. Por ello, es importante evitar el sedentarismo durante la hospitalización, implicar a su entorno lo máximo posible, proporcionar educación terapéutica tanto al paciente como a cuidadores, familiares y personal sanitario implicado en sus cuidados, y siempre tratar de potenciar la autonomía del paciente".*

La "Guía de funcionamiento de fisioterapia en unidades de ictus 2025" está disponible en: <https://www.sen.es/profesionales/guias-y-protocolos>

Fuente:

Sociedad Española de Neurología (SEN)

[Enlaces de Interés](#)

### Indicaciones:

Espasticidad del brazo y la pierna en adultos que han sufrido ictus (././/.//entermedad-espasticidad+del+brazo+y+la+pierna+en+adultos+que+han+sufrido+ictus\_1037\_1)

Espasticidad focal de muñeca y mano secundaria a un ictus (./. /.../.../enfermedad-espasticidad+focal+de+muneca+y+mano+secundaria+a+un+ictus\_1236\_1)

**Ictus isquémico agudo (tratamiento fibrinolítico) (././/.//enfermedad-ictus-isquemico-agudo%28tratamiento+fibrinolitico%29\_1478\_1)**

ictus, prevencion de (../../../../entermedad-ictus%2C+prevencion+de\_1160\_1)

Infarto de miocardio, ictus o muerte cardiovascular en pacientes predispuestos, profilaxis del (./. . . /enfermedad infarto+de+miocardio%2C+ictus+o+muerte+cardiovascular+en+pacientes+predispuestos%2C+profilaxis+del\_1521\_1)

Prevención del ictus y embolia sistémica en adultos con fibrilación auricular no valvular, con uno o más factores de riesgo (./. . . /enfermedad-prevenction-del-ictus+y+embolia+sistemica+en+adultos+con+fibrilacion+auricular+no+valvular%2C+con+uno+o+mas+factores+de+riesgo\_4888-1)

Prevencion del ictus y embolia sistematica en pacientes con fibrilacion auricular no valvular (./. . . / enfermedad-prevention-del+ictus+y+embolia+sistemica+en+pacientes+con+fibrilacion+auricular+no+valvular\_6453\_1)

Profilaxis primaria de episodios tromboembólicos venosos en pacientes con ictus isquémico agudo (./.../.../enfermedad-profilaxis+primaria+de+episodios+tromboembolicos+venosos+en+pacientes+con+ictus+isquemico+agudo\_6324\_1)

## Noticias relacionadas

- Directrices actualizadas para el tratamiento del síndrome coronario agudo en EE.UU (/noticia-250317-directrices+actualizadas+para+el+tratamiento+del+s+iacute+ndrome+coronario+agudo+en+ee.uu\_422432)
  - Variabilidad de los niveles de lipoproteína(a): relevancia para la evaluación del riesgo cardiovascular (/noticia-250314-variabilidad+de+los+niveles+de+lipoprote+iacute+na%28a%29%3A+relevancia+para+la+evaluaci+acute+n+del+riesgo+cardiovascular\_422431)
  - La aplicación de programas de salud cerebral ayudará a reducir la incidencia de las enfermedades neurológicas en España (/noticia-250227-la+aplicaci+acute+n+de+programas+de+salud+cerebral+ayudar+acute+ +a+reducir+la+incidencia+de+las+enfermedades+neuro+acute+gicas+en+espa+ntilde+a\_382312)
  - Disponible en España Metalyse 5000 U (25 mg) para el tratamiento trombolítico del ictus isquémico agudo en las 4,5 horas tras el inicio de los síntomas (/noticia-25122-disponible+en+espa+ntilde+a+metalysse+5000+u+%2825+mg%29+para+el+ +tratamiento+trombol+acute+tico+del+ictus+isqu+acute+eacute+mic+agudo+en+las+4%2C5+horas+ +tras+el+inicio+de+los+s+iacute+ntomas\_371984)
  - El foramen oval permeable es la causa más prevalente de ictus no explicado en personas menores de 60 años (/noticia-241212-el+foramen+oval+permeable+es+la+causa+m+acute+s+prevalente+de+ictus+no+explicado+en+personas+menores+de+60+a+ntilde+os\_341775)
  - La Farmacia Hospitalaria apuesta por el control de la tensión, la glucemia y la anticoagulación en la prevención del ictus (/noticia-241112-la+farmacia+hospitalaria+apuesta+por+el+control+de+la+tensi+acute+n%2C+la+glucemia+y+la+anticoagulaci+acute+n+en+la+prevenci+acute+n+del+ictus\_281541)
  - Philips y Medtronic colaboran para mejorar el acceso al tratamiento del ictus (/noticia-241029-phillips+y+medtronic+colaboran+para+mejorar+el+acceso+a+tratamiento+del+ictus\_271447)
  - Una de cada tres personas que sufren un ictus experimentan espasticidad durante el primer año, una secuela crónica pero desconocida que afecta a la calidad de vida del paciente (/noticia-241028-una+de+cada+tres+personas+que+sufren+un+ictus+experimentan+espasticidad+durante+el+primer+a+ntilde+o%2C+una+secuela+cr+acute+nica+pero+desconocida+que+afecta+a+la+calida
  - Cada año se producen casi 12 millones de casos de ictus y más 7 millones de fallecimientos en el mundo (/noticia-241024-cada+a+ntilde+o+se+producen+casi+12+millones+de+casos+de+ictus+y+m+acute+s+7+millones+de+fallecimientos+en+el+mundo\_271406)
  - Menos estatinas para prevención primaria con una nueva calculadora de riesgos (/noticia-240816-menos+estatinas+para+prevenci+acute+n+primaria+con+una+nueva+calculadora+de+riesgos\_211034)
  - Tirzepatida, de Lilly, obtiene resultados positivos en un estudio en fase 3 en adultos con insuficiencia cardíaca con fracción de eyeción preservada (ICFEP) y obesidad (/noticia-240801-