

## ACTUALIDAD

# Noticias breves. 12 de septiembre de 2025

12 de septiembre de 2025



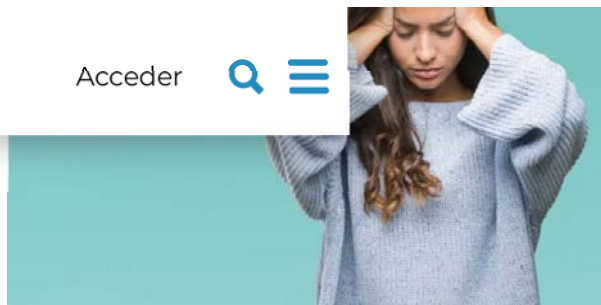
### **Redacción**

## La Fundación Española de Cefaleas impulsa una campaña para combatir la desinformación y el estigma sobre la migraña

Con motivo del Día Internacional de



la campaña **Contra los prefijos que empeoran la migraña**, destinada a desmontar mitos y a ofrecer información veraz sobre esta enfermedad neurológica. La iniciativa, difundida principalmente en redes sociales mediante contenidos audiovisuales, aborda cuestiones como el infradiagnóstico, la invisibilidad social y el alto impacto en la calidad de vida de los pacientes. En España, la migraña afecta a alrededor de cinco millones de personas, lo que representa un **12% de la población**, de los cuales un **80% son mujeres**.



La migraña es **una de las principales causas de discapacidad en la población menor de 50 años** y, a nivel global, constituye la tercera enfermedad más frecuente y la segunda en términos de carga discapacitante. Sin embargo, continúa siendo una patología infravalorada y banalizada, lo que contribuye a que más del 40% de los pacientes permanezca sin diagnóstico. *«Muchas de las personas que la sufren piensan que es algo con lo que tienen que vivir y para lo que no existen tratamientos eficaces, por lo que no acuden al médico»*, señala el **Dr. Jesús Porta Etesam**, presidente de la Sociedad Española de Neurología (**SEN**). Tal y como destacan representantes de la **SEN** y de la propia Fecef, esta falta de reconocimiento sanitario y social agrava el sufrimiento de quienes la padecen, generando sentimientos de incomprensión y desesperanza.

La Fecef, impulsada por la SEN, centra sus esfuerzos en la concienciación social, el apoyo a pacientes y cuidadores, la mejora de la formación de profesionales y la promoción de la investigación. Su objetivo principal es contribuir a que la migraña y otras cefaleas reciban la atención social, médica y política que corresponde a su elevada prevalencia e impacto. Con campañas como la actual, la Fundación busca facilitar el reconocimiento temprano de los síntomas, fomentar la búsqueda de atención médica adecuada y mejorar el bienestar de las personas afectadas, promoviendo una atención más integral y humanizada.

**Éxito del programa de cirugía cardíaca pediátrica mínimamente invasiva** (  ) **al Hospital Virgen del**



El Hospital Virgen del Rocío de Sevilla ha intervenido con **técnicas de cirugía cardíaca mínimamente invasiva a 24 pacientes pediátricos** desde 2022, logrando una **supervivencia del 100% y una evolución favorable** en todos los casos. Este programa, dirigido en el hospital infantil por el **Dr. Antonio González Calle** e impulsado por el plan estratégico del servicio de Cirugía Cardiovascular del **Dr. José Miguel**

**Borrego**, cuenta con la colaboración de múltiples especialidades como cardiología, anestesiología, perfusión, enfermería y UCI. La experiencia acumulada desde 2021 en pacientes adultos y pediátricos, más de 100 intervenciones en total, ha confirmado la seguridad y eficacia de este abordaje, que ofrece resultados óptimos tanto en la corrección de defectos estructurales como en la recuperación postoperatoria.

La cirugía cardíaca mínimamente invasiva no se limita a reducir el tamaño de las incisiones, sino que implica un enfoque integral que abarca técnicas quirúrgicas avanzadas, estrategias anestésicas actualizadas, modificaciones en perfusión y protocolos de rehabilitación temprana. Este modelo, conocido como *fast-track*, busca acelerar la recuperación reduciendo el trauma quirúrgico, la necesidad de opioides y las complicaciones postoperatorias, al tiempo que mejora el confort del paciente. En pediatría, el abordaje más utilizado ha sido el transaxilar con visión directa, adaptado a las particularidades anatómicas de los más pequeños, aunque también se emplean técnicas endoscópicas y otras modalidades según la indicación clínica.

Los cambios en perfusión extracorpórea han sido clave para el éxito del programa, incluyendo la adaptación de circuitos de bajo volumen, el uso de cánulas específicas para accesos periféricos, drenaje venoso activo y coordinación estrecha con anestesia y cirugía mediante asistencia audiovisual. Gracias a estas innovaciones, los pacientes pediátricos presentan una recuperación más rápida, menos dolor e inflamación, menor tiempo de ventilación mecánica y una reducción significativa de la estancia hospitalaria, lo que favorece un regreso precoz a su vida cotidiana. Estos resultados posicionan al Virgen del Rocío como un referente nacional en la modernización de la cirugía cardíaca pediátrica.

## La Tarjeta Sanitaria Virtual de Madrid incorporará los resultados de pruebas a recién nacidos antes de 2025

La Comunidad de Madrid ha anunciado que la **Tarjeta Sanitaria Virtual (TSV) incluirá un registro único con los resultados de las pruebas médicas realizadas a recién nacidos**, disponible antes de que finalice 2025. Según explicó la presidenta regional, Isabel Díaz Ayuso, durante el Debate del Estado de la Región, los progenitores podrán acceder a esta información desde cualquier dispositivo y recibir notificaciones del Servicio Madrileño de Salud para el seguimiento asistencial.



El nuevo espacio permitirá consultar datos del **cribado neonatal de enfermedades endocrino-metabólicas** (prueba del talón), que detecta más de 30 patologías, así como de los cribados de **cardiopatías congénitas e hipoacusias**, esenciales para la detección temprana de enfermedades y para garantizar el correcto desarrollo del lenguaje y la comunicación del niño. Además, funcionará como **censo de nacimientos en tiempo real**, recogiendo información tanto de hospitales públicos como privados.

La iniciativa busca reforzar la coordinación asistencial, asegurar que todos los bebés tengan acceso a pruebas, vacunas y controles pediátricos, y mejorar la eficiencia del sistema de salud. En paralelo, la Comunidad de Madrid lanzará este año el **Portal del Paciente Madrid Salud**, una web desde la que los ciudadanos podrán consultar sus informes clínicos, imágenes radiológicas, historial de vacunación y otros servicios personalizados.

## El Hospital Quirónsalud de Zaragoza acreditado como universitario vinculado a la Universidad San





El Gobierno de Aragón ha acreditado al **Hospital Quirónsalud de Zaragoza como hospital universitario**, vinculado a la Universidad San Jorge (USJ), tras constatar el cumplimiento de los requisitos docentes y asistenciales necesarios. La decisión, publicada en el Boletín Oficial de Aragón, se enmarca en la implantación del nuevo Grado en Medicina de la USJ para el curso 2025-2026. Este reconocimiento se suma a los cinco hospitales públicos

aragoneses que ya tienen la condición universitaria y supone el primero de carácter privado en la comunidad.

Para las autoridades autonómicas, esta acreditación responde a una **estrategia para aumentar la capacidad formativa y afrontar el déficit de profesionales sanitarios**. El consejero de Sanidad, José Luis Bancalero, ha subrayado que permitirá a los estudiantes realizar todo su itinerario académico en Aragón, mientras que la consejera de Universidades, Claudia Pérez Forniés, ha recordado que en dos años se han creado 120 plazas nuevas de Medicina, un incremento del 50 %. Por su parte, la rectora de la USJ, Silvia Carrascal, destacó que la alianza con Quirónsalud refuerza una enseñanza innovadora y conectada con las necesidades reales del sistema.

Desde la dirección de Quirónsalud en Zaragoza, Miguel Ángel Eguizábal ha calificado la acreditación como un **hito estratégico para potenciar la formación e investigación sanitaria en Aragón**. El hospital se convertirá en centro de referencia para las prácticas de los alumnos del Grado de Medicina, junto a tres centros de atención primaria de Zaragoza (Barrio Jesús, Parque Roma y Puerta del Carmen). Con ello, se busca consolidar la colaboración entre la universidad y el hospital, fidelizar talento y contribuir a garantizar el relevo generacional en la sanidad aragonesa.

## El País Vasco emplea a 122.000 personas en el sector de la salud, el 5,9% del total nacional

situando a la comunidad en el sexto lugar por volumen de empleo, según un informe de Randstad Research. De ellos, 77.400 desarrollan su labor en actividades sanitarias, 26.300 en establecimientos residenciales y 18.500 en servicios sociales sin alojamiento. A nivel estatal, cinco comunidades (Catalunya, Andalucía, Madrid, Comunitat Valenciana y Castilla y León) concentran el 63% del empleo en este sector.



El estudio resalta el **predominio del empleo femenino**, que supone el 77,7% de los ocupados, un porcentaje muy superior al promedio del conjunto de sectores (46,7%). Este liderazgo de las mujeres es aún mayor en ámbitos como la asistencia en residencias y los servicios sociales sin alojamiento, donde alcanzan el 86 %. En cuanto a perfiles profesionales, destacan enfermería y partería (21,1%), médicos (16,4%) y auxiliares de enfermería (13%) dentro de las actividades sanitarias; mientras que en residencias el 35,2% de los empleados son auxiliares de enfermería y en servicios sociales sin alojamiento el 45% corresponde a cuidadores a domicilio.

El informe también advierte sobre el **reto del relevo generacional**, ya que la mayor parte de la plantilla se concentra en los grupos de 45 a 54 años (25,9%) y de 55 y más (25,4%), mientras que los trabajadores de entre 25 y 44 años han descendido en los últimos trimestres. En cuanto a la nacionalidad, el 85% de los empleados son españoles, aunque el número de trabajadores extranjeros o con doble nacionalidad muestra un crecimiento significativo, alcanzando ya los 166.000 y 137.000, respectivamente.

## La Clínica Universidad de Navarra inaugura un área especializada en migraña vestibular con enfoque multidisciplinar



La **Clínica Universidad de Navarra** ha creado un área específica para



mareos, vértigo y problemas de estabilidad, vinculados a alteraciones en el sistema vestibular del oído interno. El diagnóstico, explican los especialistas, es

principalmente clínico y requiere un abordaje conjunto entre neurólogos y otorrinolaringólogos para descartar otras patologías y decidir el tratamiento más adecuado.

El nuevo modelo asistencial busca **consultas conjuntas e interdisciplinares**, donde ambos especialistas valoran de manera simultánea los síntomas y establecen un consenso diagnóstico. Según el neurólogo Pablo Irimia, la coincidencia de migraña (que afecta al 14% de la población) y vértigo posicional (12%) hace frecuente la detección de esta patología, por lo que conocer su causa exacta resulta esencial para el éxito terapéutico.

La neuróloga Margarita Sánchez del Río destacó que la experiencia acumulada demuestra **beneficios claros para los pacientes**, ya que permite un diagnóstico más preciso, una atención integral y la coordinación con otros especialistas en caso de comorbilidades. Según la Sociedad Española de Otorrinolaringología, la migraña vestibular es la **principal causa de vértigo recurrente espontáneo**, y la Sociedad Española de Neurología estima que la migraña afecta en España a más de cinco millones de personas, lo que refuerza la relevancia de este nuevo servicio.

**ACTUALIDAD , BREVES , CLÍNICA UNIVERSIDAD DE NAVARRA , COMUNIDAD DE MADRID**

**, HOSPITAL VIRGEN DEL ROCÍO , PAÍS VASCO , QUIRON , SEN**

## La Reina Sofía inaugura en Elche el Congreso sobre Enfermedades Neurodegenerativas

Elche7TV

---

La Reina Doña Sofía inaugura este próximo lunes, 15 de septiembre, el Congreso Internacional sobre Enfermedades Neurodegenerativas que se celebra en Elche.

El evento se iniciará a partir de las 12:45 horas en el Gran Teatro de Elche. Precisamente, la Reina Emérita estuvo en Elche hace 29 años, el 8 de octubre de 1996 en el concierto inaugural de la remodelación del Gran Teatro.

La agenda continuará por la tarde a partir de las 19 horas con una actuación a cargo de la Capella y la Escolanía del Misteri d'Elx en la Basílica de Santa María.

La programación está organizada de forma conjunta por la Fundación Reina Sofía, el Centro de Investigación de Enfermedades Neurológicas dependiente del Ministerio de Ciencia junto con el Ayuntamiento de Elche y la Sociedad Española de Neurología. La charla inaugural será a cargo del ilicitano Francis Mojica.

Este evento, uno de los más prestigiosos en la materia, reunirá en el Centro de Congresos a más de un centenar de investigadores y expertos de referencia mundial y en el que se compartirán los últimos avances en la investigación y el tratamiento de las enfermedades neurodegenerativas como el Alzheimer, Parkinson o ELA.

El ayuntamiento de Elche anima a la ciudadanía a dar una «calurosa bienvenida» a la Reina e invita a los ilicitanos e ilicitanas a engalanar los balcones con la bandera de España.



---

**PACIENTES**

## La Princesa destaca la importancia de la atención especializada en migraña

Más de 5 millones de adultos sufren migraña en España, 1,5 millones de ellos en su forma crónica. La Unidad de Cefaleas del centro madrileño ofrece un enfoque multidisciplinar y tratamientos avanzados para mejorar la calidad de vida

**Día Mundial de Acción contra las Migrañas: “Sabemos menos de lo que creíamos”**

**El Hospital La Princesa forma a más de 300 personas cada año en su Escuela de Pacientes**



Paciente con migraña - HOSPITAL LA PRINCESA

Con motivo del [Día Mundial contra la Migraña](#), que se celebra en 2025,

[20minutos.es](https://www.20minutos.es)

# La razón por la que dormir mal puede provocarte estreñimiento

*Ines Gutiérrez*

5-6 minutos

---

Una buena noche de sueño puede suponer una **gran diferencia en nuestro día**, pero no todo el mundo es capaz de disfrutar de ello, según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN), más 4 millones de personas en España padecen algún tipo de [trastorno del sueño crónico y grave](#).

Existen una gran variedad de trastornos del sueño y todos ellos afectan a la vida diaria de las personas, porque dormir mal o hacerlo de manera insuficiente de forma habitual **tiene más repercusiones de las que pensamos**. Puede ser causa de una enfermedad, pero también aumentar el riesgo de desarrollar otros problemas de salud, como el estreñimiento.

Algunas consecuencias de dormir mal las conocemos todos, es más que probable que estemos cansados al día siguiente, **de mal humor y un poco más irritables** de lo habitual, pero conviene conocer también los problemas a largo plazo que pueden producir determinados trastornos del sueño, porque un mal descanso puede llegar a afectar a nuestra salud, aumentando el riesgo de **hipertensión arterial, de obesidad, diabetes, infecciones o ictus**, entre otras enfermedades.

No es tan conocido el hecho de que también puede [afectar al sistema](#)

[digestivo](#), provocando estreñimiento. Precisamente en esto ha querido poner el foco la **doctora M<sup>a</sup> Dolores de la Puerta**, experta en microbiota y divulgadora en redes sociales, donde acerca parte de sus conocimientos a sus seguidores. En esta ocasión, ha querido hablar sobre un metaanálisis que estudia “la relación entre los trastornos del sueño y diversos tipos de estreñimiento”.

“Los resultados de este metaanálisis indican que los trastornos de sueño, como insomnio, mala calidad del sueño o duración insuficiente del mismo, **contribuyen a elevar el riesgo de estreñimiento en niños y adultos**”, explica la profesional. “Estos hallazgos enfatizan la importancia de reconocer los trastornos del sueño como un **factor de riesgo independiente de estreñimiento** tanto en niños como en adultos”.

¡Gracias por suscribirte a nuestra newsletter!

## 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.

Uno de los factores clave para entender esta asociación, es la conexión entre cerebro e intestino, tal y como ha querido destacar la doctora de la Puerta. Esta conexión “determina la **activación inmunitaria, la permeabilidad intestinal y la señalización endocrina intestinal**. También facilita la transmisión, tanto de señales que llegan al sistema nervioso central desde el intestino y el nervio vago, como el envío de señales que el sistema nervioso central manda al intestino”. Se trata de un intercambio de señales que “desempeña un papel crucial en el desarrollo del estreñimiento en personas con trastornos del sueño”.

La falta de sueño afecta a la **microbiota intestinal, porque también**

**sigue los ritmos circadianos.** Además, el sueño también ayuda a regular los niveles de hormonas que controlan la digestión, el apetito, la producción de ácido estomacal y la motilidad intestinal. Si esta motilidad se reduce se produce el estreñimiento.

## Qué podemos hacer para dormir mejor

Los [problemas del sueño](#) no siempre son sencillos de solucionar y no son pocas las ocasiones en las que es **necesario ponerse en manos de profesionales** para buscar un remedio que funcione. Además de acudir a expertos, también pueden ponerse en práctica algunos consejos, recomendaciones que los expertos suelen dar para intentar que el sueño sea de mayor calidad.

Los expertos recomiendan tener horarios regulares, también en los días en los que no tenemos que trabajar, **acostándose y levantándonos más o menos a la misma hora.** Si existen problemas para descansar durante la noche, se tiende a hacerlo durante el día, pero lo mejor es que las siestas no excedan los 20 minutos. Es una buena idea pasar tiempo fuera de casa a diario, así como mantenerse activo con ejercicio, aunque mejor que no sea poco antes de la hora de acostarse.

En los momentos previos se recomienda hacer actividades relajantes, evitando [pantallas de dispositivos electrónicos](#) que puedan alterar nuestro ritmo del sueño, porque la luz suele hacernos pensar que es momento de estar activo y no de ir a dormir. Evita la nicotina, la cafeína y las comidas pesadas en las horas previas a irse a dormir y **mejor si la habitación está fresca, en silencio y oscura.** Estos consejos pueden ser una ayuda, pero no siempre funcionan, por lo que consultar con un especialista es siempre recomendable.

## Referencias



Tian, M., Song, Y., Guo, Y., & Jiang, T. (2024). Association between sleep disorders and constipation Risk: A systematic review and Meta-Analysis. *Journal Of Clinical Neuroscience*, 126, 12-20. <https://doi.org/10.1016/j.jocn.2024.05.030>

*Hábitos de sueño saludable* | NHLBI, NIH. (2022, 24 junio). NHLBI, NIH. <https://www.nhlbi.nih.gov/es/health/sleep-deprivation/healthy-sleep-habits>

# La razón por la que cada vez más jóvenes tienen crisis de migrañas

Esta enfermedad afecta a más de cinco millones de personas en España

**Primer fármaco que trata la migraña y sus síntomas previos**



El 80% de los pacientes con migraña son mujeres //ABC

ABC SALUD

12/09/2025 a las 13:48h.



¿Qu  
cont

comprendidas entre los 20 y los 40 años, según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN). De hecho, es tres veces más frecuente en ellas que en ellos.



«El perfil típico de un paciente con migraña es una mujer joven. La enfermedad afecta al 18% de las mujeres y al 9% de los hombres; e impacta de manera directa a los pacientes en su edad más funcional y productiva, siendo la primera causa de discapacidad entre las mujeres de menos de 50 años», apunta el doctor Jesús Porta-Etessam, presidente de la SEN y jefe de servicio del Hospital Universitario Fundación Jiménez Díaz.



Hasta ahora, según el experto, los estudios y la visibilización de la enfermedad se habían centrado en el perfil de mujer joven, dejando de lado a niños o jóvenes, los hombres y las personas mayores, lo que puede dar lugar a un doble estigma de género y edad en los pacientes que la padecen: **«Existe una falsa idea de que la migraña se cura con la menopausia**, pero no es la realidad. Hay un grupo importante de pacientes que persiste con el dolor de cabeza después de esta etapa, pero, debido a la edad, muchas veces no se les diagnostica correctamente, lo que dificulta también el que se les prescriba los tratamientos adecuados», explica el doctor Porta.

Además, continúa: **«Cada vez vemos a más pacientes jóvenes** con esta enfermedad. Esto se debe, por un lado, al factor positivo de que hay más concienciación de la migraña en la sociedad y por tanto se diagnostica más; y, por otro, al aumento de las crisis de migraña entre esta





## El SUV que aparca solo y viaja 600 km: la revolución eléctrica ya está aquí

KIA

De todo esto, en el contexto del Día Internacional de Acción contra la

muchas de ellas genéticas y otras causadas por la propia enfermedad.

Entre las principales comorbilidades de los pacientes con migraña destacan los **trastornos psiquiátricos y psicológicos**, que pueden empeorar las crisis en términos de duración, frecuencia o intensidad del dolor.

«Las comorbilidades más frecuentes de la migraña son en el ámbito de la salud mental, pues estudios demuestran que un 50% de los pacientes con migraña puede sufrir depresión y en torno al 25% ansiedad. Además, también pueden sufrir vértigos y otros dolores generalizados y crónicos que aumentan la discapacidad de los pacientes», detalla el

enfermedad. «**La migraña es una enfermedad epigenética**, es decir hay factores ambientales que hacen que se expresen estos genes, por lo que si la inteligencia artificial nos pudiera ayudar a analizarlos detalladamente y mandar los resultados a los grupos de personas de alto riesgo, nos ayudaría a tratarlos antes o a evitar situaciones que puedan activar estos genes; por lo que podríamos conseguir que no se desarrollara la migraña o que se desarrollara más tarde y mejorara la calidad de vida de estos pacientes», explica el doctor Jesús Porta-Etessam.

MÁS TEMAS:

VER COMENTARIOS



TU ESPACIO

**EN DIRECTO** El Gobierno reforzará sus vínculos con el mercado de EEUU tras reunirse con el secretario del Tes



La reina Sofía, a su llegada al astillero.

## La reina Sofía reaparece tras su llamativa ausencia en Mallorca por la delicada salud de Irene de Grecia

- La madre de Felipe VI retoma sus actividades oficiales en Ferrol, donde ha amadrinado la botadura de una fragata.
- **Más información:** [Primera imagen de la infanta Sofía en su universidad de Lisboa: todos los detalles del caluroso recibimiento](#)



**Maite Torrente**

Publicada 11 septiembre 2025 19:55h

**Actualizada** 11 septiembre 2025 22:15h



0





Ha pasado poco más de un mes desde su última aparición pública y **el regreso de la reina Sofía era muy esperado**. Tras un verano especialmente difícil, en el que por primera vez en cinco décadas no ha pasado el verano en Mallorca debido al delicado estado de salud de Irene de Grecia, vuelve al fin a su actividad institucional.

Durante las vacaciones estivales **solo la vimos una vez, el 6 de agosto** en la recepción a las autoridades baleares en Marivent junto a los Reyes, la princesa de Asturias y la infanta Sofía. Fue un viaje exprés a Mallorca y regresó a Zarzuela para estar junto a su hermana. Y desde entonces, la Emérita ha permanecido alejada del foco público casi por completo.

#### ÚLTIMOS VIDEOS

---



Pero ya está vuelta a la agenda real. **Hace unos días estuvo en Ceuta** inaugurando las nuevas instalaciones del Banco de Alimentos, un punto clave del trabajo de la Fundación que lleva su nombre, y este jueves 11 se ha producido **su primer gran acto oficial en el Astillero de Navantia**, en Ferrol (A Coruña).

*Letizia convierte su look en un altavoz contra la trata: viste un chaleco confeccionado por las mujeres de APRAMP*



0





La reina emérita, junto a Pedro Sánchez. Efe

Más contenidos recomendados

## Consejo de un cirujano plástico: Tu rutina matutina para disfrutar de una piel firme y reluciente

goldentree.es

Hasta allí se ha desplazado para amadrinar la botadura de la Fragata F-111 'Bonifaz', primera unidad de una moderna serie de buques de combate para la Armada. Sobre las 19.00 h, la madre de Felipe VI ha llegado al lugar para cumplir con sus obligaciones de representar a la Corona.

**Lo ha hecho vestida de aguamarina**, un color muy oportuno para estar al borde del mar, con un traje de Alejandro de Miguel y uno de sus característicos broches en la solapa de la chaqueta. Esta tonalidad simboliza tranquilidad y armonía, pese a la complicada situación personal que atraviesa.

Se desconocen datos sobre cómo evoluciona la Princesa, pero doña Sofía sigue al frente de sus obligaciones. Su entrega a la institución siempre ha sido total y lo sigue siendo. A punto de cumplir 87 años, el 2 de noviembre, continúa ejerciendo un papel importante.



0





La madre de Felipe VI posa con las autoridades en Ferrol. Efe

Este acto supone el inicio de su vida oficial que ya tiene otros compromisos fijados. **El lunes 16 de septiembre, viajará a Elche (Alicante)** para presidir la apertura del Congreso Internacional sobre Enfermedades Neurodegenerativas, al que asistirán más de un centenar de investigadores y expertos internacionales para compartir los avances en investigación y el tratamiento de las enfermedades neurodegenerativas como el Alzheimer, Parkinson o ELA.

El evento está organizado por la Fundación Reina Sofía, el Centro de Investigación de Enfermedades Neurológicas (CIEN) dependiente del Ministerio de Ciencia, Innovación y Universidades, junto con el Ayuntamiento de Elche y la Sociedad Española de Neurología. Tendrá lugar a las 12.45 h en el Gran Teatro y por la tarde, la Emérita también asistirá a un concierto en la Basílica de Santa María a cargo de la Capella y la Escolanía del Misteri d'Elx.

*Los 'deberes' de Letizia para el nuevo curso: una agenda más ejecutiva y nuevas marcas de moda española en su vestidor*

Se da la circunstancia que, mientras la reina emérita se encuentra en A Coruña, **el rey Juan Carlos volvía a San Xenxo** (Pontevedra) para participar una vez más en las regatas. Unos 160 kilómetros les separan y es improbable que haya alguna evidencia de un posible reencuentro.



0



ES NOTICIA: Aniversario de 'Siembra' (<https://www.lanzadigital.com/provincia/manzanares/la-revista-siembra-celebra-sus-500-numeros-como->



(<https://publi.publicidadl.com/actual/www/delivery/ck.php?>

bannerid=2485&zoneid=165&sig=f2013ba09495082c3aba0033919331c24e2e8b29e1315936c91f674824fb83bd&oatest=https%3A%2F%2Fwww.el-nuevo-bmw-x3%2F)



(<https://publi.publicidadl.com/actual/www/delivery/ck.php?>

bannerid=2360&zoneid=114&sig=2d2b62456df953f788012a966e3f8e073a6115185bf78467fc2b7f0a3cadfc53&oatest=https%3A%2F%2Fflamar

## Día Internacional de Acción Contra la Migraña

# Migraña: el dolor que no se ve pero incapacita

Este doce de septiembre se celebra el día internacional de acción contra esta enfermedad que es la sexta más prevalente del mundo



La migraña no es un simple dolor de cabeza / Lanza



12 de septiembre de 2025

Lanzadigital (<https://www.lanzadigital.com/autor/publicidad/>) / CIUDAD REAL

La **migraña no es un simple dolor de cabeza**. Es una **cefalea** (<http://lanzadigital.com/tag/cefalea/>) primaria frecuente, severa e incapacitante, que reduce significativamente la calidad de vida de los pacientes. Una enfermedad sin cura que **afecta a 1 de cada 7 personas en todo el mundo**, según datos de la **Sociedad Española de Neurología (SEN)** y de la **Organización Mundial de la Salud (OMS)**.



### Te puede interesar



Vivienda notifica 918 pisos turísticos ilegales en C-LM a las plataformas para que retiren sus anuncios online (<https://www.lanzadigital.com/castilla-la-mancha/vivienda-notifica-918-pisos-turisticos-ilegales-en-c-lm-a-las-plataformas-para-que-retiren-sus-anuncios-online/>)

Es una enfermedad **neurológica caracterizada** porque los pacientes presentan dolor de cabeza moderado-intenso asociado a síntomas como **náuseas, vómitos, sensibilidad a la luz, al sonido y dificultad para la concentración**.

El 12 de septiembre se celebra **el Día Internacional de Acción contra la Migraña**, con el objetivo de concienciar a la población sobre esta patología que se encuentra entre las **20 enfermedades más incapacitantes**, según la OMS y es la **sexta enfermedad más frecuente del mundo**, sobre todo en mujeres que la sufren en un **18% de la población femenina mundial** frente a un 9 % de los hombres.

## Más de cinco millones de personas sufren migrañas en España

En España sufren migrañas más de **5 millones de personas**, de las cuales, más de **1,56 millones la padecen en su forma crónica**, es decir, sufren dolor de cabeza más de 15 días al mes, según los datos de la **Sociedad Española de Neurología (SEN)**. Además, cada año, en España, un **2,5%** de la población española **comienza a padecer migraña** y aproximadamente en un **3%** de los pacientes con migraña **se cronifica su enfermedad**.

## Principal causa de discapacidad en adultos menores de 50 años

La migraña también es la primera causa de discapacidad en adultos menores de 50 años en nuestro país: más del 50% de los pacientes presentan discapacidad grave o muy grave. Además, la migraña se asocia con un mayor riesgo de ansiedad, depresión –con un 38% de pacientes mostrando síntomas depresivos moderados a graves– además de otras muchas más comorbilidades como problemas cardiológicos y vasculares, trastornos del sueño, problemas inflamatorios o gastrointestinales.



*Más de cinco millones de españoles sufren migrañas / Lanza*

Asimismo, esta enfermedad **genera un impacto económico muy elevado**. En España, se calcula que el coste total oscila **entre 10.394 y 14.230 millones de euros anuales**. De este coste, aproximadamente un 65% está asociado a pérdidas de productividad laboral por absentismo y presentismo, y que por persona puede superar los 6.000 euros, pero también al impacto de la migraña en la carrera profesional del paciente: un 25% de los pacientes declaran haber perdido su empleo como consecuencia de su enfermedad, un 28% indican que no les es posible ascender laboralmente y un 43% afirman que la migraña les ha

impedido acceder a un trabajo o renovar un contrato.

**Además de la necesidad de recursos sanitarios:** en los últimos 6 meses, más del 70% de las personas con migraña han necesitado visitar a un médico de atención primaria o a un neurólogo, más del 45% había acudido a urgencias y cerca del 12% había sido hospitalizado.

Desde entidades como la **SEN** (<https://www.sen.es/>) y con motivo de la celebración, este año han puesto el foco en la carga que tiene esta enfermedad tanto para los pacientes como para la sociedad, tanto el en el **aspecto económico como sociosanitario**, además de que la migraña debería ser una prioridad de salud pública por su alta prevalencia como su efecto discapacitante.

Además los problemas **de recibir un diagnóstico correcto** y el **acceso a los tratamientos preventivos**. En este sentido la **SEN** estima que sólo un 56 por ciento de las personas con migrañas en España han recibido un diagnóstico adecuado y que menos del 20% de las personas con migraña que necesitan de tratamientos preventivo están accediendo a ellos.

Uno de los mayores retos a afrontar respecto a esta enfermedad, según la SEN es precisamente esta baja utilización de los **tratamiento preventivos** logrados gracias a los avances en los últimos años en el conocimiento de la migraña. Unos tratamientos que han demostrado su eficacia mejorando significativamente la calidad de vida de muchos pacientes. El problema que el **acceso es desigual entre las comunidades autónomas**.

«Según los últimos estudios que manejamos, cerca del **25% de los pacientes españoles** tienen más de cuatro días de migraña al mes, por lo que podrían beneficiarse del **tratamiento preventivo**. Sin embargo, **menos del 10% lo recibe**, y solo un 1% de los pacientes están accediendo a las nuevas terapias anti-CGRP», comenta el Dr. Robert Belvis, **Coordinador del Grupo de Estudio de Cefaleas de la SEN**, «Por lo tanto, muchos pacientes que necesitan y se podrían ver beneficiados por los tratamientos disponibles, no los están recibiendo.

Por ello, desde la SEN reclaman un **plan estratégico que permita un abordaje multidisciplinar, integral y transversal de la migraña** y otras cefaleas en el seno del Sistema Nacional de Salud para garantizar que la atención médica sea comparable en todas las comunidades autónomas y que no exista inequidad. «Porque está en nuestras manos ayudar al paciente a reducir la discapacidad que sufre, mejorar su calidad de vida, y a la vez reducir los costes derivados de las bajas laborales y pérdida de productividad que provoca la migraña».

## ¿Qué es la migraña y qué principales síntomas tiene?

La migraña es una **cefalea primaria** causada por la activación de un mecanismo encefálico que conduce a la liberación de sustancias inflamatoria y causantes de dolor alrededor de los nervios y vasos sanguíneos de la cabeza que según la **Organización Mundial de la Salud** (<https://www.who.int/es>) suele aparecer en la pubertad y afecta principalmente al grupo entre los 35 y 45 años de edad.

Es dos veces más **frecuente entre las mujeres que entre lo hombres** debido a influencias hormonales y es recurrente, a menudo dura toda la vida y se caracteriza por **episodios recurrentes**.



*Controlar la alimentación puede hacer que se eviten los desencadenantes del dolor que causan la migraña / Lanza*

Unos episodios que se caracterizan por:

- **cefalea:**
  - de intensidad moderada a severa;
  - dolor de un solo lado de la cabeza y/o pulsátil;
  - empeora con la actividad física ordinaria;
  - puede durar desde algunas horas hasta 2 o 3 días;
- **náuseas** (el síntoma conexo más característico);
- **los episodios se presentan con una frecuencia que varía entre uno al año y uno por semana;**
- **en los niños, los episodios suelen durar menos y los síntomas abdominales son más prominentes.**

## Por qué se puede desencadenar la migraña y cómo evitarla

Son múltiples las causas que pueden desencadenar la migraña, entre las que están las que se apunta desde la Clínica Universidad de Navarra, como son:

**Fatiga y sobrecarga laboral.**

**Viajes, desplazamiento en automóvil.**

**Estrés emocional, relajación postestrés** (ataque del sábado por la mañana, del día festivo).

**Luces intermitentes:** conducir de noche, discotecas, ver la televisión sin la luz adecuada...

**Exceso o defecto de sueño nocturno.**

**Omitir alguna de las principales comidas,** ayuno prolongado, dieta no equilibrada.

**Sensibilidad alimenticia.** Cada paciente debe conocer aquellos alimentos que favorecen la aparición de las migrañas

**Alcohol.**

**Menstruación, ovulación, anticonceptivos orales, tratamientos hormonales, embarazo y menopausia.**

**Ejercicio físico intenso:** tenis, fútbol (remates de cabeza), montañismo, salto.

**Cambios de temperatura ambiente,** depresión atmosférica o de altitud, tormentas...

**Determinados fármacos:** hipotensores arteriales, vasodilatadores, diuréticos y antiasmáticos.

**Supresión brusca de un fármaco antimigraña tras uso crónico.**

**Supresión brusca de café en consumidores muy habituales.**



*La supresión brusca de café en consumidores muy habituales puede desencadenar la migraña / Elena Rosa*

Entre los **consejos** para evitar que aparezca:

**Busque ayuda.** La cefalea es una enfermedad que requiere, en primer lugar, un adecuado diagnóstico.

**Evite los desencadenantes del dolor** controlando la alimentación, el estrés, durmiendo con un horario regular y practicando ejercicio regularmente.

**Evite la automedicación.**

**Su médico decidirá cual es el fármaco más adecuado** para cada tipo de cefalea.

La migraña no se cura pero, con **diferentes tratamientos**, una alta proporción de personas notan un importante alivio.

**Los fármacos preventivos deben tomarse durante periodos largos de tiempo y**

a las dosis recomendadas hasta comprobar su efectividad.

Es muy útil preparar la conversación con su médico e informarle de los síntomas que presenta, tratamientos recibidos y la repercusión del dolor sobre su vida familiar y social. Para ello, se aconseja la utilización del denominado «diario de cefaleas».

## Una herramienta útil: el diario de cefaleas

Y para finalizar, la Clínica Universidad de Navarra recomienda la utilización del denominado **diario de cefaleas**, donde deben reflejarse «los días que hay dolor, su intensidad (graduando la intensidad mediante puntuaciones de 1 a 10), los síntomas que preceden al dolor, los posibles desencadenantes, la medicación que se utilizó y si produjo alivio».

### Recomendado para Ti

ad

**Cardiólogo: El mejor truco para perder barrig...**

Sponsored | Salud - Noticias

ad

**Carlos Alcaraz, enamorado de Brooks...**

Sponsored | El Español

**Invertir 250€ con IA podría generar un...**

Así es como puedes acceder a uno de los software de tradin...



ad

**¿Operación de rodilla? Esto pocos lo conocen**

Sponsored | Wellnee

ad

**Cómo hacer que la piel arrugada se reafirme (ha...**

Sponsored | goldentree.es

ad

**El error número 1 que cometen las personas co...**

Sponsored | Revista de salud



ad

**Road-Rebel, espíritu del suroeste - looks con...**

Sponsored | Mando y Mando

ad

**Si necesitas matar el tiempo en la...**

DOLOR (HTTPS://WWW.LANZADIGITAL.COM/TAG/DOLOR/)

**Médico desvela: top 5 dietas eficaces para...**

ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD (OMS) (HTTPS://WWW.LANZADIGITAL.COM/TAG/ORGANIZACION-MUNDIAL-DE-LA-SALUD-OMS/)

SOCIEDAD ESPAÑOLA DE NEUROLOGÍA (HTTPS://WWW.LANZADIGITAL.COM/TAG/SOCIEDAD-ESPANOLA-DE-NEUROLOGIA/)

PUBLICADO EN:

SALUD (HTTPS://WWW.LANZADIGITAL.COM/SALUD/)

ACTUALIDAD, SOCIEDAD, COMUNIDAD DE MADRID

# El Hospital de La Princesa destaca la migraña como una enfermedad incapacitante en su día mundial

Por Redacción

[Más artículos de este autor](#)

Viernes 12 de septiembre de 2025, 13:28h

El Hospital Universitario de La Princesa en Madrid conmemora el Día Mundial de Acción contra la Migraña el 12 de septiembre, destacando la migraña como una enfermedad incapacitante que afecta a más de 5 millones de adultos en España. La Unidad de Cefaleas del centro, liderada por la doctora Ana Gago, ofrece atención especializada y tratamientos personalizados para mejorar la calidad de vida de los pacientes. Esta unidad colabora con otros departamentos y realiza iniciativas formativas y de apoyo a los afectados, subrayando la importancia de un diagnóstico preciso y un protocolo terapéutico adecuado.

[Otras localidades](#)

El Hospital Universitario de La Princesa, ubicado en la Comunidad de Madrid, ha decidido unirse a la conmemoración del Día Mundial de Acción contra la Migraña, que se celebra el 12 de septiembre. Esta iniciativa busca aumentar la conciencia social sobre la migraña, una enfermedad que puede resultar altamente incapacitante para quienes la padecen.

La Unidad de Cefaleas del Servicio de Neurología del centro es clave en esta campaña. Su objetivo es sensibilizar a la población acerca de las dificultades que enfrentan los pacientes y la importancia de mejorar su calidad de vida. Según datos proporcionados por la Sociedad Española de Neurología (SEN), más de 5 millones de adultos en España sufren esta patología, lo que representa aproximadamente el 13% de la población. De estos, alrededor de 1,5 millones padecen migraña crónica, caracterizada por experimentar dolor de cabeza 15 o más días al mes.

## UNA ENFERMEDAD INCAPACITANTE

La migraña se encuentra entre las 20 enfermedades más incapacitantes según la Organización Mundial de la Salud (OMS). El dolor asociado a esta afección puede ser tan severo que interfiere significativamente en las actividades diarias y en la calidad de vida general del paciente. Para aquellos que no responden a tratamientos convencionales, resulta fundamental acceder a una Unidad Especializada en Cefaleas como la del Hospital Universitario de La Princesa.

Bajo la dirección de la doctora Ana Gago, esta unidad ofrece atención integral a los pacientes con cefaleas y colabora estrechamente con otras especialidades, como la Unidad del Dolor y Neurocirugía. Este enfoque multidisciplinario permite abordar cada caso desde diferentes perspectivas para ofrecer un tratamiento más efectivo.

## TRATAMIENTOS INNOVADORES Y HUMANIZACIÓN

El tratamiento personalizado es esencial para manejar adecuadamente el dolor. Cada tipo requiere una estrategia específica, lo que resalta la importancia de un diagnóstico preciso que permita diseñar un protocolo terapéutico adaptado a las necesidades individuales del paciente. En este sentido, el abanico terapéutico disponible está en constante expansión e incluye opciones orales, subcutáneas e intravenosas.

Además, se aplican técnicas específicas como bloqueos anestésicos o infiltraciones



Dentro del marco del Plan de Humanización del Servicio de Neurología, el hospital lleva a cabo diversas iniciativas destinadas a mejorar la calidad de vida de los pacientes. Estas incluyen charlas formativas tanto para afectados como para personal sanitario, atención directa por correo electrónico y colaboración activa con asociaciones de pacientes.

## LA NOTICIA EN CIFRAS

Descripción	Cifra
Número total de adultos que sufren migraña en España	5 millones
Porcentaje de la población que padece migraña	13%
Número de personas con migraña crónica	1.5 millones
Días al mes para ser considerada migraña crónica	15 o más días

## PREGUNTAS SOBRE LA NOTICIA

### ¿Qué es la migraña y cuántas personas la sufren en España?

La migraña es una patología muy frecuente que se encuentra entre las 20 enfermedades más incapacitantes, según la OMS. En España, más de 5 millones de adultos sufren esta patología (un 13% de la población) y 1,5 millones padecen migraña crónica.

### ¿Qué hace la Unidad de Cefaleas del Hospital Universitario de La Princesa?

La Unidad de Cefaleas se encarga de la atención de los pacientes con cefalea y trabaja de forma multidisciplinar con otras unidades como la Unidad del Dolor o la de Neurocirugía.

### ¿Qué tipo de tratamientos ofrece esta unidad?

Ofrece un tratamiento personalizado que incluye nuevas opciones orales, subcutáneas e intravenosas, así como técnicas específicas para el tratamiento de determinados tipos de dolor, como el bloqueo anestésico o la infiltración de toxina botulínica.

### ¿Cómo mejora la calidad de vida de los pacientes con migraña?

Dentro del Plan de Humanización del Servicio de Neurología, se llevan a cabo iniciativas como charlas formativas para afectados y personal sanitario, atención directa vía mail con los pacientes y colaboración con asociaciones de pacientes.

Migraña Hospital Universitario de La Princesa Cefaleas Día Mundial de Acción contra la Migraña Comunidad de Madrid  
Calidad de Vida Sociedad Española de Neurología

## TE RECOMENDAMOS



**Nueva Lancia Ypsilon HF Line**  
Conquista la ciudad con elegancia y confort superior.



**Tu nuevo SUV Peugeot 2008**  
Hasta 8 años de garantía Peugeot Care y una oferta irresistible

lunes, 15 de septiembre de 2025

# Diario de Burgos

## Diario de Burgos



17°

Suscríbete



BURGOS PROVINCIA REGIÓN ESPAÑA MUNDO DEPORTES OPINIÓN PUNTO Y APARTE GALERÍAS PODCAST

SALUD

### Migraña bajo control

SPC - lunes, 15 de septiembre de 2025

**Quien sufre este tipo de cefaleas no debe resignarse a convivir con un dolor que a veces paraliza la vida, pero es importante identificar qué factores pueden desencadenar una crisis**



Migraña bajo control - Foto: Imagen de katemangostar en freepik



## Diario de Burgos



La migraña es, según la Organización Mundial de la Salud (OMS), un trastorno muy común que afecta al 14 por ciento de la población mundial. Es decir, una de cada siete personas en el mundo padece esta dolencia que, en nuestro país, afecta a más de cinco millones de adultos, de acuerdo con la Sociedad Española de Neurología (SEN).

Como apunta el doctor Julio Maset, médico de Cinfa, «la migraña es un tipo de cefalea (dolor de cabeza) de gran intensidad, aguda y recurrente, con mayor incidencia en las mujeres. Muchas veces, duele solo un lado de la cabeza y se presenta acompañada de náuseas, vómitos o sensibilidad o intolerancia a los ruidos y a la luz. Aunque no es una enfermedad grave, sí es capaz de dejarnos fuera de juego durante unas horas o, incluso, varios días».

De hecho, la migraña es, según la SEN, la primera causa de discapacidad entre personas adultas menores de 50 años. Se trata de uno de los motivos más frecuentes de absentismo laboral.

«Aunque no se conoce la causa exacta, se piensa que quienes padecen este problema tienen un cerebro especialmente reactivo. Sus neuronas, hiperactivas y muy sensibles, envían impulsos a los vasos sanguíneos, lo que provoca su estrechamiento y posterior dilatación. Estos cambios, que afectan también a los tejidos que rodean a los vasos sanguíneos, liberan sustancias que generan dolor», explica el experto de Cinfa.

Pueden desencadenar estas crisis de migraña numerosas sustancias y circunstancias como, por ejemplo, el alcohol, el tabaco, los cambios en los niveles hormonales como los provocados en el ciclo menstrual, los olores fuertes, los cambios meteorológicos o de altitud bruscos, la falta de sueño, el ejercicio físico o el estrés.

También son posibles desencadenantes algunos alimentos como el chocolate, los lácteos y los cacahuetes, al igual que edulcorantes como la sacarosa, sustancias como la tiramina -presente en el vino, el queso curado, el chocolate negro o el pescado ahumado, entre otros-, los nitratos de carnes como el tocino y el salami y el glutamato monosódico (GMS), un aditivo presente, por ejemplo, en la comida china y en algunos snacks salados.

«No se trata de evitar todos estos alimentos, pero sí es recomendable evitar su consumo excesivo y que el propio paciente identifique cuáles le provocan un episodio de migraña y los retire de su dieta habitual» explica Maset.

### Signos premonitorios

Es crucial saber distinguir entre una migraña y una cefalea o dolor de cabeza común de cara a un tratamiento efectivo. «La migraña, habitualmente, empieza con los pródomos, que son signos premonitorios que ocurren hasta 24 horas antes de la migraña como cambios de humor, bostezos excesivos, etc. Posteriormente, una de cada cinco personas con migraña presenta la llamada aura, que puede consistir en náuseas, hormigueos y cambios en la percepción visual. Luego aparece el dolor de cabeza como tal, que puede durar horas e incluso días y, finalmente, una fase de agotamiento y debilidad que se produce cuando el dolor cesa», precisa.

El dolor suele ser de intensidad moderada a severa y pulsátil, similar a palpitaciones o latidos en la cabeza. Aumenta en minutos u horas de manera gradual y también desaparece de manera paulatina.

Aunque no exista una cura específica, la migraña se puede tratar y controlar. «La persona que sufre este tipo de cefaleas no debe resignarse a convivir con un dolor que, a menudo, paraliza su vida diaria, sino acudir a su médico para que le

indique el mejor tratamiento para su caso», recalca el experto.

Uno de sus objetivos será mitigar los síntomas mediante el uso de fármacos analgésicos o específicos para la migraña que siempre deben ser prescritos por el médico para evitar posibles efectos adversos si se da un uso continuado y no controlado.

«El otro pilar del tratamiento lo constituye la prevención de los episodios aprendiendo a identificar y a evitar los estímulos que los provocan. Por ello, es muy importante que la persona con migrañas periódicas preste atención a las circunstancias que desencadenan sus crisis para procurar evitarlas», recomienda el doctor Maset.

---

**ARCHIVADO EN:** Discapacidad, Neurología, OMS, Enfermedades, Ejercicio físico, Tabaco, Estrés

---

#### Contenido patrocinado

**Cardiólogo: «Toma 1 taza antes de dormir y observa cómo tu cuerpo se adelgaza»**

Patrocinado por Salud - Noticias

**¿Dónde guardar tus ahorros hoy?**

Aprende a gestionar tus ahorros con claridad y control. Descubre más.

Patrocinado por Raisin

**¿Cuánto durarían 350 000 EUR en la jubilación?**

Consiga la guía y actualizaciones periódicas, para inversores con 350 000...

Patrocinado por Fisher Investments España

**NUEVO JEEP AVENGER 4xe:**

Aprovecha la mejor oferta del año en Jeep®. ¡No faltes!

Patrocinado por Jeep

**Ginecóloga: «¿Tienes barriga? ¡Haga esto antes de acostarse!»**

El truco n.º 1 para perder grasa abdominal (es muy sencillo)

Patrocinado por diario-hormonal.es

**Las profesiones que podrían desaparecer: ¿estás a salvo?**

Patrocinado por parkmere.org



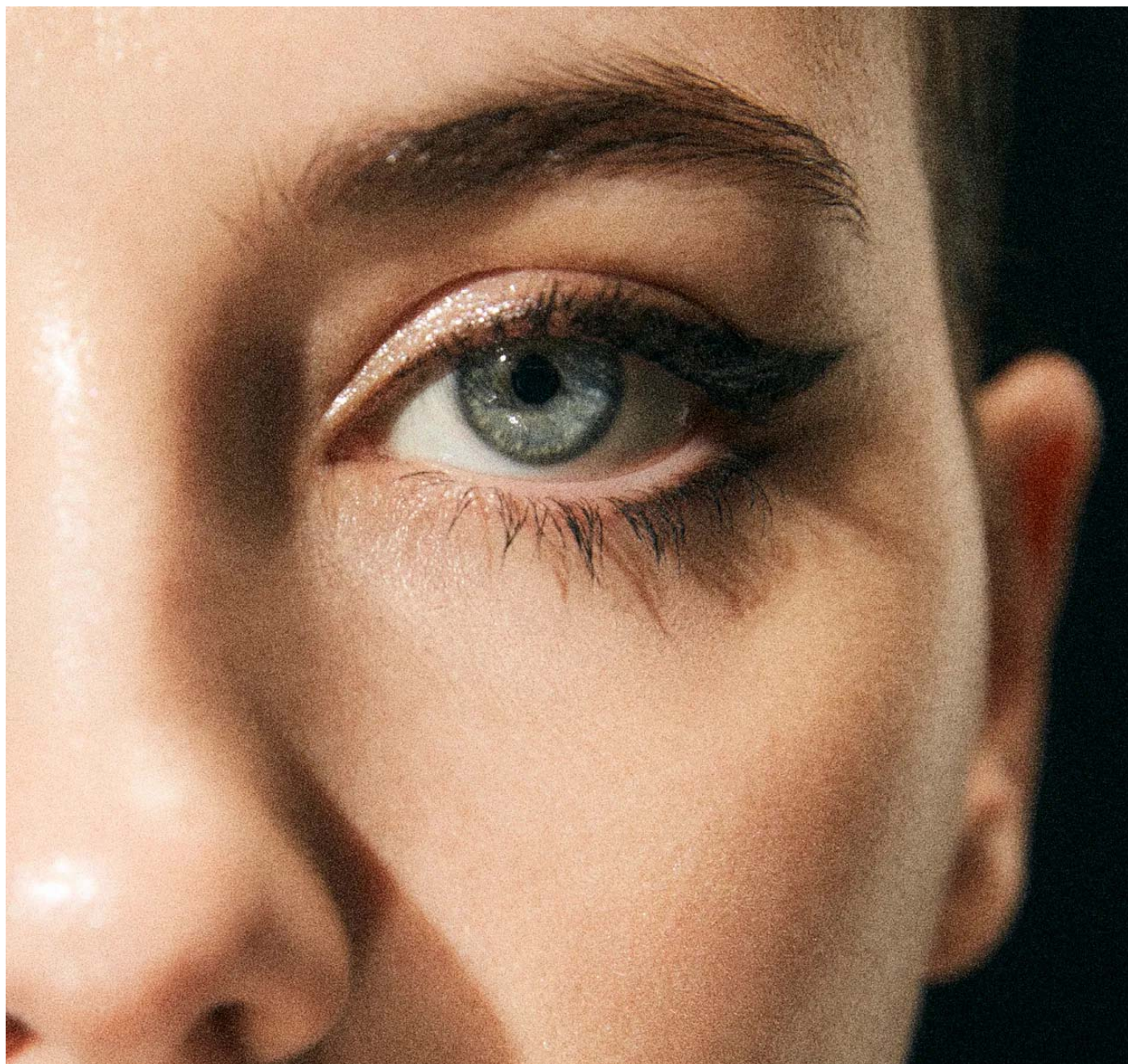
BELLEZA

## Cómo levantar tu mirada

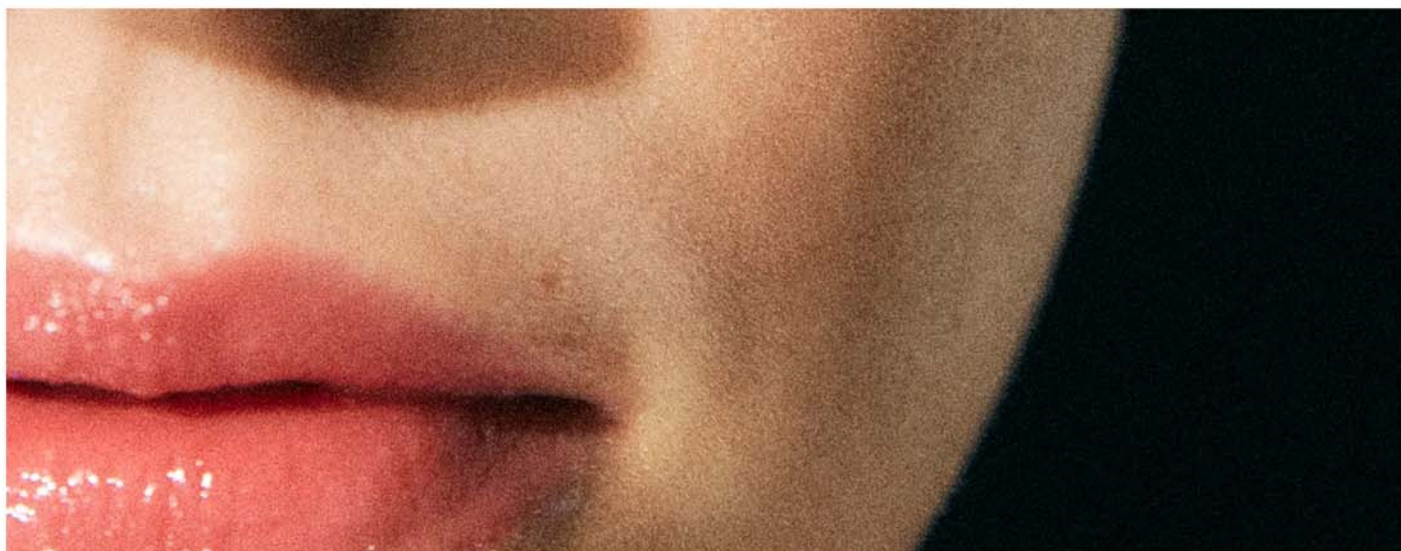
MAMEN INFANTE

14/09/2025 - 17:20

Cejas caídas, ojeras marcadas, párpados flácidos, arrugas... Sea por la edad, la genética o por dormir mal, **nuestra mirada puede darnos un aspecto envejecido**. Consultamos a cirujanos plásticos, médicos estéticos y maquilladores en busca de soluciones.







Cómo levantar la mirada - Tomás de la Fuente



Maquillaje. [Cómo levantar los párpados caídos y agrandar la mirada en 9 trucos de maquillaje](#)

Belleza. [Que tus cejas no te pongan años: cómo depilarlas para levantar tu mirada y no envejecerla](#)

**Más de la mitad de los españoles duerme menos de las horas recomendadas.** Y según un estudio publicado por la Sociedad Española de Neurología (SEN) uno de cada tres adultos españoles se despierta con la sensación de no haber tenido un sueño reparador. Nos lo imaginamos, ¿verdad? Bostezando, tirando del cuerpo y con los ojos pidiendo a gritos unas rodajas de pepino.

La mirada es la primera en delatar un agotador ritmo de vida. Sin embargo, cuentan los dermatólogos que no todo se reduce a mejores o peores horas de sueño. **Existen otros mecanismos, quizá más silenciosos o menos conocidos, que también hacen caer la mirada.** "Además del insomnio o la herencia genética, hay factores que solemos pasar por alto como el estrés oxidativo -derivado del sol, la contaminación o el ritmo de vida- que daña las células y resta brillo y firmeza a la zona del contorno de ojos", señala la Dra. Marta Vilavella, dermatóloga y colaboradora de NAOS. A esto hay que sumar, según la experta, que **otro proceso de envejecimiento llamado glicación endurece las fibras de colágeno y elastina, potenciando las arrugas.** Y, por supuesto, el propio paso del tiempo (envejecimiento cronológico), que trae consigo cambios en los depósitos grasos faciales que propician las bolsas en los párpados inferiores, a lo que se añade la inflamación crónica de bajo grado y la mala circulación linfática, que oscurecen y congestionan la zona.

PUBLICIDAD

PREPARADO PARA TUS AVENTURAS DIARIAS 
[Descubre más](#)


Unas cejas tensas o caídas, los párpados hinchados y unas ojeras pueden aparecer por tristeza o heredadas, por culpa del estrés o la falta de sueño pero, al ser tan expresivo y sensible a los cambios y a la pérdida de calidad de la piel, **el contorno de ojos puede mostrar emociones negativas que, a veces, no estamos sintiendo.** Por el contrario, una mirada más luminosa, abierta y fresca proyecta energía, confianza y positividad. Y es el momento de saber cómo conseguirla.

## TE PUEDE INTERESAR

### TENDENCIAS

Este conjunto de Zara es el que han escogido las estilistas tanto para una cena como para vestir de invitada ideal

TELVA



## BELLEZA

David Molina, maquillador: "Muchas mujeres creen que un corrector más claro corrige, pero lo único que consiguen es una...

TELVA

## COMBOS EN LA CAMILLA DEL MÉDICO ESTÉTICO

¿Qué es una mirada cansada? En opinión de la Dra. Flavia Bonina, médico estético y directora de la Clínica Doctora Bonina en Madrid, "un párpado caído, la implantación baja de las cejas o las arrugas periorculares. Todos ellos signos por los que, a veces sin estarlo, parecemos cansados". **Para paliarlos, la solución pasa por los neuromoduladores (bótox, que decíamos antes...) mejor si se combina con alguna otra técnica, dependiendo del problema a tratar.** Bonina nos guía: en arruguitas finas, neuromoduladores y vitaminas; si se trata de ojeras hundidas, neuromoduladores y ácido hialurónico; en caso de párpados caídos, neuromoduladores y Plasmage, "un tratamiento que produce pequeñas heridas que, por una parte, evaporan el tejido del párpado superior y, por otra, generan colágeno, mejorando la caída del párpado sin necesidad de pasar por quirófano", explica.

Algunos tipos de radiofrecuencia, como la fraccionada con microagujas de Morpheus 8 Inmode, consiguen mejorar la calidad de la piel, tensar y revitalizar la zona, haciendo que despierte. Este dispositivo se lleva bien, además, con **los que ahora mismo son la estrella de la medicina estética regenerativa, los polinucleótidos.** La Dra. Elena Delso, experta en medicina estética y divulgadora del laboratorio Croma, defiende este binomio y lo usa para tratar arrugas y flacidez en la zona periorcular: "Tres sesiones de cada, en días alternos (porque se ha visto que el efecto es mayor si se aplica cada tratamiento por separado), consiguen que la piel del párpado gane en textura y quede con menos arrugas finas y más luminosidad".

## UN PERSONAL TRAINER PARA LA MIRADA

"La zona periorbicular es una zona complicada. Es crucial hacer un buen diagnóstico para detectar cuál es el verdadero problema y, en función de eso, trazar un protocolo de tratamiento que es combinación de diferentes técnicas", explica Raquel Moreno, médico estético y co-directora del grupo de clínicas de medicina estética ERES. Es decir, que puede ser un problema de reposicionar volumen en el tercio medio, un tema de piel o de musculatura. Para la piel hay varias técnicas pero para la musculatura solo una. Tras un tiempo poniéndolo a prueba con éxito, Moreno apuesta por el tratamiento EMFACE y sus nuevos aplicadores específicos para el contorno de ojos. Esta tecnología, que aúna radiofrecuencia sincronizada y estímulos eléctricos de alta intensidad, es capaz de mejorar el tono del músculo orbicular", argumenta. **Se trata de un enfoque muy novedoso aunque, según admite la doctora, hay que gestionar bien las expectativas del paciente, que debe recibir un tratamiento personalizado y, casi siempre, una combinación de técnicas.** "Mi experiencia es que EMFACE Eyes trabaja de forma muy eficaz sobre los músculos orbiculares, mejorando el aspecto de patas de gallo, bolsas y laxitud del párpado inferior. Lo mejor es que no necesita agujas ni inyectables, es ideal para quien busca un rejuvenecimiento suave pero visible". Tras cuatro sesiones en un mes, se reducen las bolsas y arrugas. Lo hacen en las clínicas ERES, Madrid. ([medicinaesteticaeres.com](http://medicinaesteticaeres.com)).

## EL "LIFTING PONYTAIL"

Para quienes estén dispuestos a entrar en quirófano para levantar la mirada la Dra. Elena Jiménez, cirujano plástico y directora médica de Eleca Clinic en Madrid, destaca la clásica blefaroplastia, que busca eliminar el exceso de piel, grasa y músculo de los párpados superiores e inferiores combinada con una cantopexia para elevar el canto lateral del ojo y aportar tensión. Dicho esto, **ahora mismo los cirujanos están estudiando la importancia del control de la posición de las cejas.** En el proceso de envejecimiento, los paquetes grasos de la zona de la sien, la frente y la zona superficial de la órbita (conocida como roof), van disminuyendo de tamaño y, por ello, la posición de las cejas desciende. Esto provoca un pliegue en la zona del párpado. ¿Solución? Según la Dra. Jiménez, no ir directa al párpado, sino centrarse un poco más arriba: "Hay que ir a las zonas superiores y hacer una reposición de volumen en la frente, la sien y la línea de nacimiento del cabello, además de realizar una elevación de la ceja", aclara. Esto último se puede hacer con una incisión precapilar en la ceja o con una incisión escondida en la zona del pelo: "Es el llamado lifting ponytail, que se ha hecho famoso desde que se lo ha realizado la actriz de Hollywood, Anne Hathaway".

## CEJAS MARCADAS: LA CLAVE PARA TENER BUENA CARA

Muchas mujeres (y hombres) cuyas cejas han perdido densidad, notan que su mirada es menos expresiva. Para recuperar la intensidad pueden recurrir a tatuarlas. **Lo último y más respetuoso, con resultado más natural, es la basada en la ancestral técnica del bambú.** Una micropigmentación sin máquinas y biodegradable, suave y precisa, que consigue una mirada natural, definida, y en armonía con los rasgos de cada persona. "El efecto dura entre seis meses y un año pero algunas pieles pueden requerir retoques adicionales", explica su creadora, Sabrina Eléonore. El pigmento se degrada de forma progresiva y natural, sin dejar residuos, marcas ni cambios de color, por lo

que la ceja natural queda intacta y como antes, en caso de no querer repetir. Además, no afecta al crecimiento del cabello porque se trabaja el pigmento en la epidermis. Para que cicatrice bien y se fije el color, nada de sol ni piscina ni sauna los primeros siete días.

¿Dónde lo hacen? En Un Jour Un Regard (Velázquez 13, Madrid).

---

## 4 TRUCOS DE MAQUILLAJE ANTI-FATIGA POR LOS MAQUILLADORES DE KIKO MILANO

- 1. Tonos, texturas y acabados:** Para levantar la mirada, elige las sombras en tonos que iluminen (champán, rosado suave, melocotón o beige satinado), de textura cremosa y ligera, que no se cuarteen ni marcan pliegues y de acabado luminoso pero no brillante. Pon un toque sutil en el lagrimal o el centro del párpado para que el ojo parezca más grande y despierto. Evita tonos oscuros en todo el párpado, los acabados mate muy secos o con demasiado glitter.
- 2. Luz y curva:** Con el corrector (de textura ligera), haz una forma de triángulo invertido bajo el ojo y pon un punto en el lagrimal. Riza bien las pestañas y usa máscara capaz de elevarlas desde la raíz, algo que abre el ojo de forma instantánea. Dibuja un trazo de lápiz beige en la línea de agua para que el ojo parezca más grande.
- 3. Arriba las cejas:** Péinalas hacia arriba para un efecto lifting inmediato. Rellena zonas despobladas, con lápiz o sombra y siempre en trazos finos, naturales, sin sobrecargar. Usa un fijador en gel con color o transparente para marcar su expresión.
- 4. Evita errores:** No te pases con la cantidad de corrector porque crea efecto "máscara" y marca más las líneas. ¡Ojo! Unas cejas desordenadas o muy depiladas pueden hacer caer la mirada y acentuar la fatiga. La tecnología que estimula la producción de colágeno y elastina, como EMFACE Eyes, ayuda a reducir bolsas y arrugas.

---

## PRODUCTOS QUE AYUDAN

Dior prestige Le Micro-Serum de Rose Contorno de ojos (295 €).





Dior

Esthederm Age Proteom Eye Serum (68 €).





Esthederm

Caudalíe Premier Cru Contorno de Ojos (49,90 €).





Caudalie

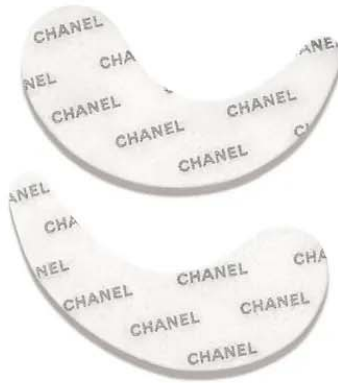
Nuxe Sérum Iluminador de ojos Merveillance Lift (41,50 € ).





Nuxe

Chanel Parches para ojos Le Lift.



Chanel

Estée Lauder Advanced Night Repair Eye Lift + Sculpt (90 €).







Estée Lauder

---

#### TE PUEDE INTERESAR

Ya está en Zara la chaqueta que será tendencia en otoño, por ella vas a querer cambiar tu gabardina clásica

**TELVA**

Íñigo Pérez: "Hemos tenido más ímpetu que claridad"

**MARCA**

---

Contorno de ojos, Raya cosmética dermatológica (64,90 €).





Raya

Kiko Milano Unlimited Precisión Automatic Eyeliner & Khol or (9,99 €).





Kiko

[BELLEZA](#) [TRATAMIENTOS DE BELLEZA](#)

Ver enlaces de interés ✓

## SALUD

## Fármacos con una cara B: juego patológico, libido aumentada, hipersexualidad, compras compulsivas, atracones...

Algunos medicamentos pueden acarrear efectos adversos relacionados con la impulsividad. La comunicación entre médico y paciente es clave



4 comentarios



Presentación de varios fármacos en pastillas. EL MUNDO



SALUD

Actualizado Lunes, 15 septiembre 2025 - 02:47

¿Y si un fármaco destinado a tratar una enfermedad le aleja de su familia? ¿Y si los efectos secundarios se confunden con síntomas y le ponen un tratamiento para eliminarlos? Sucede, es real y los siguientes ejemplos se han sacado de las experiencias de médicos en las consultas. Viene a ser **la cara B de muchos medicamentos** y requiere una comunicación bidireccional médico-paciente.

**"Doctor, mi marido suda mucho y huele mal".** "¿Desde cuándo?". "Desde que hace dos semanas toma el fármaco que usted le recetó para el Parkinson". "Muy bien, pues se lo sustituiremos por otro". Esta conversación real entre cuidador y médico refleja un problema que, si bien no es grave desde el punto de vista fisiológico o fisiopatológico, como recalcan los expertos, **puede afectar a las relaciones sociales de los pacientes y a su vida en pareja.**

**Juego patológico, libido aumentada, hipersexualidad, compras compulsivas, atracones...** son algunas de las reacciones adversas que figuran en la **ficha técnica de medicamentos como Sinemet** (carbidopa monohidrato y levodopa) y **Madopar** (levodopa y benserazida), entre otros medicamentos, como los **agonistas dopaminérgicos, para tratar el Parkinson.** Son **trastornos del control de los impulsos**, pero **también existen trastornos de la piel**, como sudoración, alopecia...

## TRASTORNOS DEL SISTEMA NERVIOSO

**Los trastornos del sistema nervioso son los segundos más frecuentes** (la mayoría son no graves) **en los casos de sospechas de reacciones adversas**, después de los trastornos generales y alteraciones en el lugar de la administración. Así lo refleja la **aplicación Fedra** (Farmacovigilancia Española Datos de las sospechas de las Reacciones Adversas), de la Agencia Española de Medicamentos y Productos Sanitarios (Aemps), actualizada a 1 de septiembre.

Hasta esa fecha, esta base de datos, que tiene sus orígenes en 1983 y se actualiza cada mes, **reporta 527.056 casos de sospecha de reacciones adversas** notificadas con medicamentos o acontecimientos adversos ocurridos después de la vacunación.

### PARA SABER MÁS

**Salud.** Sufrir trastornos digestivos incrementa el riesgo de padecer Alzheimer y Parkinson: "Salud intestinal es salud cerebral"

CRISTINA G. LUCIO



### ✉ Salud

De las novedades de la pandemia a los últimos avances contra el cáncer, recibe las noticias más relevantes de salud de la semana.

**Apuntarme**

¿Ya tienes cuenta? [Inicia sesión](#)





**farmacos, mayor polifarmacia**, según sabemos por estudios epidemiológicos", aclara **Daniel Sevilla Sánchez**, coordinador del Grupo de Trabajo del Paciente Crónico (Cronos) de la Sociedad Española de Farmacia Hospitalaria ([SEFH](#)).

Respecto a la problemática de los trastornos del sistema nervioso, **Álvaro Sánchez Ferro**, coordinador del Grupo de Estudio de Trastornos del Movimiento (GETM) de la Sociedad Española de Neurología ([SEN](#)) y neurólogo del Hospital 12 de Octubre, explica a este medio cómo los abordan: **"Los trastornos de control de los impulsos pasan sobre todo**, más que con *Sinemet*, **con fármacos que son agonistas dopaminérgicos**. Es decir, lo vemos más con el pramipexol, el ropinirol... y, en menor medida, con la rotigotina", que se emplean tanto para el Parkinson como para el síndrome de piernas inquietas.

Él mismo ha visto cómo algunos de sus pacientes han experimentado estos problemas: "Acabo de tener un paciente que, por culpa de una hipersexualidad, ha tenido un divorcio muy complicado. También hay gente que se arruina. **Hay veces que las familias no lo entienden. Son casos dramáticos**". Este tipo de reacciones adversas, asegura, se observan más en hombres y en edades jóvenes.

Sánchez Fierro explica que **los médicos lo advierten siempre**: "Suele ocurrir en un tercio de los casos. Pero, a pesar de advertirlo, debido al estigma que tiene, el paciente a veces no lo comparte ni con el médico ni con su familia, porque se siente culpable. Entonces, **tienden a ocultarlo, aunque nosotros les decimos que, por favor, nos lo comenten en consulta**". Hasta el punto de que hay pacientes que lo ocultan durante varios meses o un año.

## CONFIAR SIEMPRE EN EL MÉDICO PARA BUSCAR SOLUCIONES

Ante estos casos, **¿qué hacen los médicos?** "Intentamos naturalizarlo al explicarlo, diciendo que esto no es algo que los pacientes hayan provocado ni que controlen. Es decir, **intentamos ayudar, hacer un poco de terapia de pareja**. Aun así, cuesta. Lo más habitual es bajar la dosis, pero **a veces también hay que recurrir a psicólogos y, menos, a psiquiatras**".

Aun con todo, admite que los sanitarios, normalmente, no notifican estas reacciones adversas, "porque **están dentro de los efectos adversos esperados**. Lo solemos hacer con efectos más inesperados o graves".

Añade que **los agonistas dopaminérgicos**, sobre todo en gente joven, **se prescriben porque evitan complicaciones posteriores**. "Hacen que a largo plazo no les tengas que prescribir levodopa. En pacientes jóvenes, si das levodopa muy pronto, luego produce un efecto de fluctuación: oscila entre situaciones en las que se mueve bien y otras en las que está bloqueado", comenta. Pero admite que **"hay un poco de debate. En EEUU emplean menos los agonistas"**.

Eso sí, Sánchez Ferro aclara que **la propia enfermedad del Parkinson se asocia a mal olor corporal**. De hecho, fue una enfermera jubilada de Escocia, Joy Milne, quien descubrió con su olfato que su marido lo padecía. Esto llevó a un grupo de investigadores de Manchester a crear un método (con una prueba simple de frote de piel) para detectar la enfermedad en tres minutos.

Esta **relación médico-paciente es fundamental**, como subraya **Manuel Anxo Blanco**, médico y director ejecutivo de Relaciones Institucionales, Acceso al Mercado y Comunicación de [Organon](#) España, titular de la autorización de comercialización de *Sinemet*: "El beneficio-riesgo es la clave de todo. Ocurre durante el proceso de investigación, pero, fundamentalmente, cuando el fármaco ya se está usando, **el beneficio-riesgo es en la conversación médico-paciente**. Es el médico el que tiene que valorar, para cada paciente





En ese momento "el médico evalúa todo el arsenal terapéutico que tiene a su disposición y ve cuál es el mejor producto para el paciente. **Los efectos secundarios no se producen en todas las personas, igual que tampoco la respuesta terapéutica es la misma.** Además, el mismo efecto secundario puede ser tolerable para un paciente y no serlo para otro". Y aquí entra en acción el **seguimiento al paciente.**

Blanco admite que "el Parkinson es una de las patologías que probablemente no tenga un arsenal terapéutico más amplio; es una patología compleja, pero **el levodopa/carbidopa es el medicamento declarado esencial por la Organización Mundial de la Salud (OMS) como el tratamiento de base para el Parkinson.** ¿Por qué? Porque es un tratamiento relativamente barato, el más básico para controlar los efectos de la enfermedad, su seguridad es muy amplia y la incapacidad que genera el Parkinson es muy alta", comenta.

### ¿CÓMO SE VIGILAN ESTOS EFECTOS SECUNDARIOS?

La **farmacovigilancia** es vital, como subraya Blanco: "Es un procedimiento muy bien estructurado no solo a nivel nacional, sino también europeo y mundial", indica. Y menciona el **Real Decreto 577/2013, de 26 de julio, por el que se regula la farmacovigilancia de medicamentos de uso humano**: "Este hace que todos estemos implicados en el proceso: las autoridades sanitarias, los profesionales sanitarios y, por supuesto, nosotros como compañías farmacéuticas".

De hecho, señala que **los sanitarios comunican los potenciales efectos secundarios que detectan a las autoridades "y, en muchas ocasiones, a través de las compañías farmacéuticas.** Pero da igual por dónde entren, porque siempre van al mismo lugar: existen unas bases de datos comunes para toda Europa".

Así, **"se identifican si hay patrones no conocidos; también se confirma que la seguridad de los medicamentos sigue siendo la que demostraron** en los ensayos clínicos y, sobre todo, pensando en la seguridad de los apcientes, **para que no ocurra nada que no estuviera estudiado previamente"**.

### ¿POR QUÉ A VECES LOS ENSAYOS CLÍNICOS NO MUESTRA ESTA CARA B?

Por su parte, **Daniel Sevilla Sánchez**, coordinador del Grupo de Trabajo del Paciente Crónico (Cronos) de la Sociedad Española de Farmacia Hospitalaria (**SEFH**), aclara: "Cuando se hacen los ensayos clínicos hay que tener en cuenta que **el tamaño muestral de personas en las que se prueba el medicamento es más reducido que el número total que acabará utilizando el fármaco.** Es decir, en esa fase no se pueden detectar todas las reacciones al medicamento, por falta de volumen de personas".

Por ello, estas sospechas de reacciones adversas infrecuentes salen *a posteriori*: **"Aquí es donde cobran importancia los programas de farmacovigilancia,** que están muy estandarizados por parte de las agencias reguladoras, como la Agencia Europea del Medicamento (**EMA**) y la Aemps. De ahí la importancia de que los profesionales sanitarios notifiquen las sospechas de reacciones adversas".

#### MÁS EN EL MUNDO



**Santi Acosta enamorado de María Ruiz, la nueva estrella de Mediaset: sus paseos románticos por Torreldones**



**Carlos Alcaraz: la elegancia 'vasca' de su madre murciana dentro de su séquito**

Eso sí, **matiza que durante los ensayos clínicos sí se determinan ciertos aspectos**: "De estos, algunas reacciones son más frecuentes y otras menos. Todas aparecen en la ficha técnica del medicamento. Lo que ocurre es que **las poco frecuentes, a no ser que supongan un problema serio de salud, quizás no se hace tanta advertencia a los pacientes** cuando se les prescribe la medicación", puntualiza.

Sevilla Sánchez hace hincapié en la importancia de que los sanitarios notifiquen. **"En general, existe infranotificación, porque no deja de ser un sistema voluntario**. Pero también es verdad que no se puede notificar todo lo que ves", indica.



Cuando nuestro cuerpo se relaja y se queda inmóvil nuestro cerebro se manifiesta de forma inconsciente

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

No dormir correctamente afecta a las funciones cognitivas

Las horas que necesitas dormir para que tu cerebro y corazón funcionen correctamente




**Paloma Santamaría**

15 sep. 2025 - 04:30

Compartir


 Copiar enlace

 Correo electrónico

 Whatsapp

 Whatsapp

 Facebook

 X (Twitter)

 Telegram

 LinkedIn

Herramientas

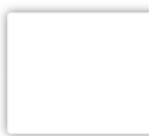
 Imprimir

La Sociedad Española de Neurología (SEN) estima que entre un 20 y un 48 % de la población adulta ha sufrido en algún momento dificultad para iniciar o mantener el sueño.



---

© eldebate.com



## [Alicante](#)

# Elche se viste de gala: Este es el itinerario de S.M. La Reina Sofía

Su primera visita oficial como Reina se produjo en 1976 al Huerto del Cura, a la que siguió su asistencia a la representación extraordinaria del Misteri d'Elx en 1985

 Compartir





La reina Sofía regresa a Palma de Mallorca este domingo JOSE VELASCO / EUROPA PRESS



**Juan José Morote**

15.09.2025 | 09:02. Actualizado: 15.09.2025 | 09:02

**Su Majestad la Reina Doña Sofía** recala en Elche con motivo de la apertura del **Congreso Internacional sobre Enfermedades Neurodegenerativas** que se celebra en la ciudad desde hoy hasta el 18 de septiembre.

El acto, uno de los más prestigiosos en la materia, reunirá a más de un centenar de investigadores y expertos de referencia mundial y en el que se compartirán los últimos avances en la investigación y el tratamiento de las enfermedades neurodegenerativas como el **Alzheimer**, **Parkinson** o **ELA**.

Este evento está organizado de forma conjunta por la Fundación Reina Sofía, el Centro de Investigación de Enfermedades Neurológicas (CIEN) dependiente del Ministerio de Ciencia, Innovación y Universidades junto con el Ayuntamiento de Elche y la Sociedad Española de Neurología.

Española de neurología

## Itinerario

La Reina Doña Sofía acudirá a la inauguración que tendrá lugar en el Gran Teatro a las **12.45 horas** y por la tarde presidirá el concierto a cargo de la Capella y la Escolanía del Misteri d'Elx en la Basílica de Santa María a las **19.00 horas**.

#TEMAS: [REINA SOFÍA](#) [ELCHE](#) [ENFERMEDADES](#) [UNIVERSIDADES](#) [INNOVACIÓN](#)

## Te puede interesar

¿Intestino frecuentemente alterado? Esta podría ser la causa

[asesor-de-salud.es](#) | Patrocinado

Škoda Scala GO! 3 colores, 0 complicaciones.

Si no quieres complicarte, el Scala GO! es para ti. Llévatelo completamente equipado con todo lo que necesitas desde 17.900€.

[SKODA](#) | Patrocinado

[Más información](#)

¡50% dto.! Kit conversión bici eléctrica - ¡Solo Hoy!

Di adiós a los atascos y las cuestas empinadas. Este kit se instala en 30 segundos y transforma tu bicicleta normal en una bestia eléctrica. ¡Disfruta de cada paseo! Oferta por tiempo limitado, se acepta pago contra ...

[HEKO](#) | Patrocinado

[Compra ahora](#)

Hotel 2 noches + Parque 3 días

Escápate a un Halloween inolvidable: Hotel + Entradas gratis con un ahorro del 10%

[PortAventura World](#) | Patrocinado

Los Mejores Hoteles de Diseño en Barcelona

¿Buscas un hotel boutique único en el corazón de Barcelona? Con Room Mate Hotels disfruta de hasta un 25% de descuento

[Room Mate Hotels](#) | Patrocinado

[Ver más](#)

Un sitio de citas para senior que realmente funciona

Comparte tus sentimientos y emociones con alguien.

[Wingtalks](#) | Patrocinado

[Leer más](#)

La mejor alarma va está en v su precio sorprende



Un entorno de productividad tóxica. Getty Images



Juan García Garrido

Madrid, 15 SEP 2025 - 10:00h.

**Este fenómeno se infiltra en los márgenes de la vida cotidiana**

**El arte de no hacer nada: por qué es el plan más productivo para tu cerebro y cómo hacerlo sin culpa**

Compartir



La obsesión contemporánea con el rendimiento perpetuo ha mutado en una forma insidiosa de autoexplotación: **la productividad tóxica**. Lejos de limitarse a la jornada laboral, este fenómeno se infiltra en los márgenes de la vida cotidiana, **transformando incluso el descanso en una obligación** que

## ¿Dolor de migraña? Estos 9 consejos pueden cambiar tu rutina

Una enfermedad que afecta más a las mujeres y puede estar ligada a la dieta, el sueño y el estrés

### **SALUD**

**El Día** .Por **El Día**

Publicado: 14.09.2025

Tiempo de lectura: 3 m



### Compartir:

**Santo Domingo.**— Una de cada siete personas en el mundo vive con migraña, un trastorno neurológico que, según la **Organización Mundial de la Salud (OMS)**, afecta al 14 % de la población.

Se trata de la primera causa de **discapacidad en adultos menores de 50 años** y una de las principales razones de absentismo laboral.

En España, más de cinco millones de adultos la padecen, de acuerdo con cifras de la Sociedad Española de Neurología (SEN), difundidas por Cinfa con motivo del **Día Mundial de la Migraña**, que se conmemora cada 12 de septiembre.

- - - - -

## Migraña: más común en mujeres

[Lea también: ¿Sabías que poca sal también afecta la salud?](#)

El médico Julio Maset, de Cinfa, explica que la migraña es una cefalea “aguda y recurrente” que aparece con síntomas como náuseas, vómitos y sensibilidad a la luz o al ruido. Su incidencia es mayor en mujeres y, aunque no se conoce la causa exacta, los expertos apuntan a que los cerebros de quienes la sufren son “especialmente reactivos”, generando impulsos que afectan a los vasos sanguíneos y provocan dolor.

## Factores que pueden desencadenar una crisis

Algunos de los desencadenantes más comunes son:

- Alcohol y tabaco
- Cambios hormonales, como la menstruación
- Climas intensos



- Olores intensos
- Variaciones bruscas del clima o la altitud
- Falta de sueño o exceso de ejercicio
- Estrés

Además, ciertos alimentos como el chocolate, los lácteos, el vino, los quesos curados, el pescado ahumado o los embutidos con nitratos también pueden favorecer una crisis.

## Nueve recomendaciones para controlar la migraña

El especialista ofrece consejos prácticos para reducir el impacto de esta dolencia:

1. **Consultar siempre al médico** ante un aumento de crisis o dolor.
2. **Identificar los desencadenantes** y evitarlos.
3. **Llevar un calendario de cefaleas** con fechas, intensidad y medicamentos usados.
4. **Cuidar la alimentación**, evitando productos que suelen asociarse a migraña.
5. **Mantener una rutina de sueño** de 7 a 8 horas diarias.
6. **Reducir el estrés** con deporte, yoga o meditación.
7. **Descansar en un lugar oscuro y silencioso** durante las crisis.
8. **Practicar técnicas de respiración relajada** para disminuir el dolor.
9. **Seguir el tratamiento médico**, evitando la automedicación para prevenir el efecto rebote.

## Vivir con migraña

Aunque no tiene cura definitiva, la migraña puede controlarse con hábitos saludables, tratamientos médicos adecuados y una buena gestión emocional. Como señala Maset, “la clave está en reconocer los desencadenantes, seguir el tratamiento y aprender a convivir con esta condición sin dejar que limite la vida diaria”.

### Etiquetas

[Migraña](#)[Salud](#)

El Día Digital

Periódico independiente.



Regístrate a nuestro Newsletter y mantente al Día de todo lo que acontece a nivel nacional e internacional

PRIMERA PLANA • SALUD

# ¿Te molesta la migraña? Estos 9 consejos pueden revitalizar tu rutina

🕒 9 horas atras    👁 82 Vistas    📖 2 Mins Lectura



**Se trata de la principal causa de incapacidad en adultos menores de 50 años y de una de las razones más frecuentes del absentismo laboral.**



*Este contenido fue hecho con la asistencia de una inteligencia artificial y contó con la revisión del editor/periodista.*

Una dolencia que incide mayormente en las mujeres y que puede estar vinculada a la alimentación, el descanso y el estrés

Santo Domingo – Una de cada siete personas en el planeta padece migraña, un trastorno neurológico que, según la Organización Mundial de la Salud (OMS), afecta al 14 % de la población.

Se trata de la principal causa de incapacidad en adultos menores de 50 años y de una de las razones más frecuentes del absentismo laboral.

En España, más de cinco millones de adultos la sufren, según datos de la Sociedad Española de

Neurología (SEN) difundidos por Cinfa con motivo del Día Mundial de la Migraña, celebrado cada 12 de septiembre.

Lea también: ¿Sabías que el consumo bajo de sal también perjudica la salud?

El médico Julio Maset, de Cinfa, explica que la migraña es una cefalea “aguda y recurrente” que se manifiesta con síntomas como náuseas, vómitos y sensibilidad a la luz o al ruido. Su incidencia es mayor en mujeres y, aunque la causa exacta sigue sin conocerse, los expertos señalan que los cerebros de quienes la padecen son “particularmente reactivos”, generando impulsos que alteran los vasos sanguíneos y desencadenan dolor.

Algunos de los factores desencadenantes más habituales son:

Además, ciertos alimentos como el chocolate, los lácteos, el vino, los quesos curados, el pescado ahumado o los embutidos con nitratos pueden precipitar una crisis.

El especialista brinda recomendaciones prácticas para minimizar el impacto de esta condición:

Aunque no existe una cura definitiva, la migraña puede controlarse mediante hábitos de vida saludables, tratamientos médicos adecuados y una gestión emocional equilibrada. Como indica Maset, “la clave está en identificar los desencadenantes, adherirse al tratamiento y aprender a convivir con esta afección sin que limite la vida cotidiana”.



#### Sobre el Autor



**TRA Noticias**

Este sitio usa Akismet para reducir el spam. [Aprende cómo se procesan los datos de tus comentarios.](#)

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

Patrocinado Derila



TV – TCL 55" QLED

Patrocinado Orange



3



Hola Mexico

Seguir

30.4K Seguidores



## La tenista Monica Seles habla por primera vez de la enfermedad que padece: "Afecta a mi vida diaria bastante"

Historia de Belén Nava M. • 1 mes(es) •

3 minutos de lectura



La tenista Monica Seles habla por primera vez de la enfermedad que padece:  
© Getty Images

Tenemos que remontarnos al Open de Francia de 2003 para situarnos en la última vez que vimos a **Monica Seles** competir Comentarios



Salud › El secreto de un cerebro joven y sano: generar neuronas nuevas a...

SALUD

## El secreto de un cerebro joven y sano: generar neuronas nuevas a cualquier edad

By Redacción September 14, 2025

53 0

tiempo se pensaba que el cerebro no podía generar nuevas neuronas, ahora se sabe que es posible a todas las edades y que el ejercicio físico es decisivo para lograrlo y mantener el volumen cerebral.

La actividad física mejora la función cerebral porque induce a la producción de sustancias neurotróficas (neurotrofinas), moléculas que regulan la proliferación y el desarrollo de las células del sistema nervioso, manteniendo una adecuada regeneración del tejido cerebral.

Así lo afirma en una entrevista con EFE el presidente de la Sociedad Española de Neurología, Jesús Porta-Etessam, con motivo del Día Mundial del Cerebro, el 22 de julio y la publicación de 'Salud Cerebral: mantén joven tu cerebro', una guía de esta entidad médica.

 ES

Comparte este sitio!

Share this site with your friends!

 Facebook

 Twitter

 Tumblr



f



t

*El cerebro de los adultos "de ahora nada tiene que ver con el de hace diez años", explica el presidente de la Sociedad Española de Neurología. Los cerebros se van modificando en función de la so*  
EFE/Luis Tejido

La neurogénesis (formación de nuevas neuronas) "solo se ha visto en el hipocampo de los roedores, pero está totalmente relacionada con la actividad física", añade el jefe de Neurología del Hospital Universitario Fundación Jiménez Díaz de Madrid.

En el hipocampo, continúa, se localiza "la memoria episódica de los hechos de la vida cotidiana". En el caso de Alzheimer. Ahí es donde pueden nacer nuevas neuronas. La neurogénesis es mucho menor en el ser humano, pero es una evidencia que puede o

Comparte este sitio!

Share this site with your friends!



Facebook



Twitter



Tumblr

aconsejamos, junto a la dieta y el sueño, el ejercicio físico”.



*La actividad física mejora la función cerebral porque induce a la producción de sustancias neurotróficas (neurotrofinas), moléculas que regulan la proliferación y el desarrollo de las células del sistema nervioso, manteniendo una adecuada regeneración del tejido cerebral, explican los expertos. EFE/Mariscal*

Hábitos para que el cerebro se mantenga joven y sano.

Para mantener el cerebro sano es esencial seguir una dieta equilibrada y variada con predominio de alimentos de origen vegetal como frutas, verduras y legumbres; evitar el consumo de alcohol, tabaco u otras drogas; cultivar relaciones sociales frecuentes y realizar tareas estimulantes (leer, escribir, pintar, bailar, resolver pasatiempos, ver películas, asistir a conciertos, tocar un instrumento, viajar, aprender nuevos idiomas, etc.).

Un aspecto esencial, subraya Porta, es entrenar o aumentar la reserva cognitiva: la capacidad que tiene el cerebro para tolerar mejor las consecuencias de la patología asociada a la demencia, es decir, la habilidad para tolerar los cambios que se producen en el envejecimiento normal o patológico.

“Un elemento clave es el nivel de estudios. La diferencia entre una persona que nace en un buen medio socio-económico y otra que nace en un medio bajo y sin estudios, es que el riesgo de demencia es 450 % mayor. Esto nos obliga a replantearnos las medidas que estamos tomando ahora mismo de cara a la educación”.

En su opinión, resulta “absolutamente esencial desde pequeños tener una educación adecuada, sobre todo en el colegio. Aunque de adulto puedas reforzar esa reserva cognitiva, será a costa de un esfuerzo mucho mayor”.



Comparte este sitio!

Share this site with your friends!



Facebook



Twitter



Tumblr

f



t

*El presidente de la Sociedad Española de Neurología, Jesús Porta-Etessam, muestra la publicación de 'Salud Cerebral: mantén joven tu cerebro', una guía de esta entidad médica. Foto. Sociedad Española de Neurología*

Un cerebro maravilloso capaz de modificarse.

El presidente de la Sociedad Española de Neurología explica que el cerebro de los niños es exactamente igual al de un bebé de hace 4.000 años, tendría las mismas capacidades. Sin embargo, el cerebro de los adultos "de ahora nada tiene que ver con el de hace 4.000 años". "Los cerebros se van modificando en función de la sociedad en donde vivimos. Es un cerebro humano: cuando somos pequeños nuestro cerebro tiene una gran potencia y se va modificando; esto hace que sea una maravilla porque cuando crecemos, el cerebro se adapta".



ES

es y modificándose; esto hace que sea una maravilla porque cuando crecemos, el cerebro se adapta".

Comparte este sitio!

Share this site with your friends!



Facebook



Twitter



Tumblr

Básicamente, lo más "llamativo" de un cerebro de hoy respecto al de hace una década es que tiene áreas dedicadas a las nuevas tecnologías.

Todas las nuevas adquisiciones que realiza el cerebro humano son más fáciles a una edad temprana, mientras que en la edad adulta "cuesta mucho más".

Ello tiene que ver con la mayor potencia prospectiva de un niño, que se puede adaptar a todo, por eso los pequeños "aprenden mucho más fácil a tocar el piano o a manejar el móvil. Cuando somos adultos nos cuesta mucho menos avanzar en un conocimiento previo, mientras que a los niños les cuesta mucho menos empezar, pero les cuesta profundizar".

Inversiones en neurociencias.

El campo neurológico es "con diferencia donde más se está invirtiendo en el mundo porque la enfermedad neurológica es la primera causa de discapacidad global y primera causa de gasto sanitario", explica Porta.

"Las enfermedades neurológicas suman en conjunto más que las oncológicas y cardiovasculares. Además el Alzheimer, el Parkinson, la epilepsia, las migrañas, la esclerosis lateral amiotrófica implican una enorme exclusión social".

Estas dolencias afectan a alrededor de 3.400 millones de personas, lo que supone más del 43 % de la población mundial.

En Europa, se estima que el coste derivado es superior al billón de euros, una cifra que equivale al total de lo que supusieron todas las enfermedades cardíacas, cáncer y diabetes en su conjunto.

La guía 'Salud Cerebral: mantén joven tu cerebro' explica cómo funciona el cerebro, expone los aspectos que afectan a una buena salud cerebral y dedica secciones específicas a las enfermedades neurológicas más prevalentes (ictus, Alzheimer, migraña, epilepsia, Parkinson, esclerosis múltiple y trastornos del sueño).

Marina Segura Ramos.

EFE REPORTAJES

Comments



Comparte este sitio!

Share this site with your friends!



Facebook



Twitter





Tumblr

EXPRESS

DIARIO  
https://expressdiario.com  
w.f w.i twi w.l yo  
ac nt te ink m/  
eb ag r.c ed ch  
oo ra o in. an  
k.c co m/ co nel  
o m/ Ex m/ /  
m/ ex pr in UC  
Ex pr es ex YU  
pr es sdi pr 1D  
es sdi oR es 13  
sD ari n) sdi 6t  
iar or d) ari VO  
io) d) or HT  
Pg  
DI  
13  
N  
w)

Buscar...

# Migraña: la dolencia incapacitante que afecta a una de cada siete personas en el mundo

 Express Diario |  Salud (<https://expressdiario.com/category/salud/>) |  
🕒 septiembre 14, 2025(<https://expressdiario.com/2025/09/14/>)



**La migraña: un dolor incapacitante que afecta a millones en el mundo**

Una de cada siete personas en el planeta vive con migraña, un trastorno neurológico que, según la Organización Mundial de la Salud (OMS), afecta al 14% de la población. Este padecimiento no solo causa un dolor intenso, sino que es la principal razón de discapacidad en adultos menores de 50 años y uno de los mayores motivos de absentismo laboral. En España, por ejemplo, más de cinco millones de adultos la sufren, según cifras de la Sociedad Española de Neurología.

En el Día Mundial de la Migraña, que se conmemora cada 12 de septiembre, los expertos llaman la atención sobre la importancia de entender esta condición, identificar sus desencadenantes y tomar medidas para controlarla.

---

## Más común en mujeres, pero un desafío para todos

La migraña es una cefalea aguda y recurrente que va más allá de un simple dolor de cabeza. A menudo viene acompañada de náuseas, vómitos y sensibilidad extrema a la luz o al ruido. Según el médico Julio Maset, de Cinfa, las mujeres son más propensas a padecerla, aunque la condición puede afectar a cualquier persona.

Aunque se desconoce la causa exacta, se cree que los cerebros de quienes sufren migraña son más sensibles y reactivos, lo que provoca impulsos que afectan los vasos sanguíneos y generan dolor.

---

## ¿Qué puede desencadenar una crisis de migraña?

Identificar los factores que pueden precipitar una crisis es clave para prevenirla. Algunos de los desencadenantes más comunes incluyen:

- Alcohol y tabaco
- Cambios hormonales, como la menstruación
- Olores intensos
- Variaciones bruscas del clima o la altitud
- Falta de sueño o exceso de ejercicio



- Estrés

Además, ciertos alimentos como el chocolate, los lácteos, el vino, los quesos curados, el pescado ahumado o los embutidos con nitratos también pueden ser causantes.

---

## Nueve recomendaciones para enfrentar la migraña

El especialista ofrece una lista de consejos prácticos para reducir el impacto de esta dolencia:

1. **Consultar siempre al médico** ante un aumento de crisis o dolor.
  2. **Identificar los desencadenantes** y evitarlos.
  3. **Llevar un calendario de cefaleas** con fechas, intensidad y medicamentos usados.
  4. **Cuidar la alimentación**, evitando productos asociados con la migraña.
  5. **Mantener una rutina de sueño** de 7 a 8 horas diarias.
  6. **Reducir el estrés** con deporte, yoga o meditación.
  7. **Descansar en un lugar oscuro y silencioso** durante las crisis.
  8. **Practicar técnicas de respiración relajada** para disminuir el dolor.
  9. **Seguir el tratamiento médico**, evitando la automedicación para prevenir el efecto rebote.
- 

## Vivir con migraña: un desafío manejable

Aunque la migraña no tiene cura definitiva, su impacto puede reducirse significativamente con hábitos saludables, tratamientos médicos adecuados y una buena gestión emocional. Como señala Maset, "la clave está en reconocer los desencadenantes, seguir el tratamiento y aprender a convivir con esta condición sin dejar que limite la vida diaria".

Para millones de personas, la migraña es una realidad cotidiana. Pero con las herramientas adecuadas, es posible tomar el control y mejorar la calidad de vida.

Lunes 15 de Septiembre de 2025 - 10:38 hs.

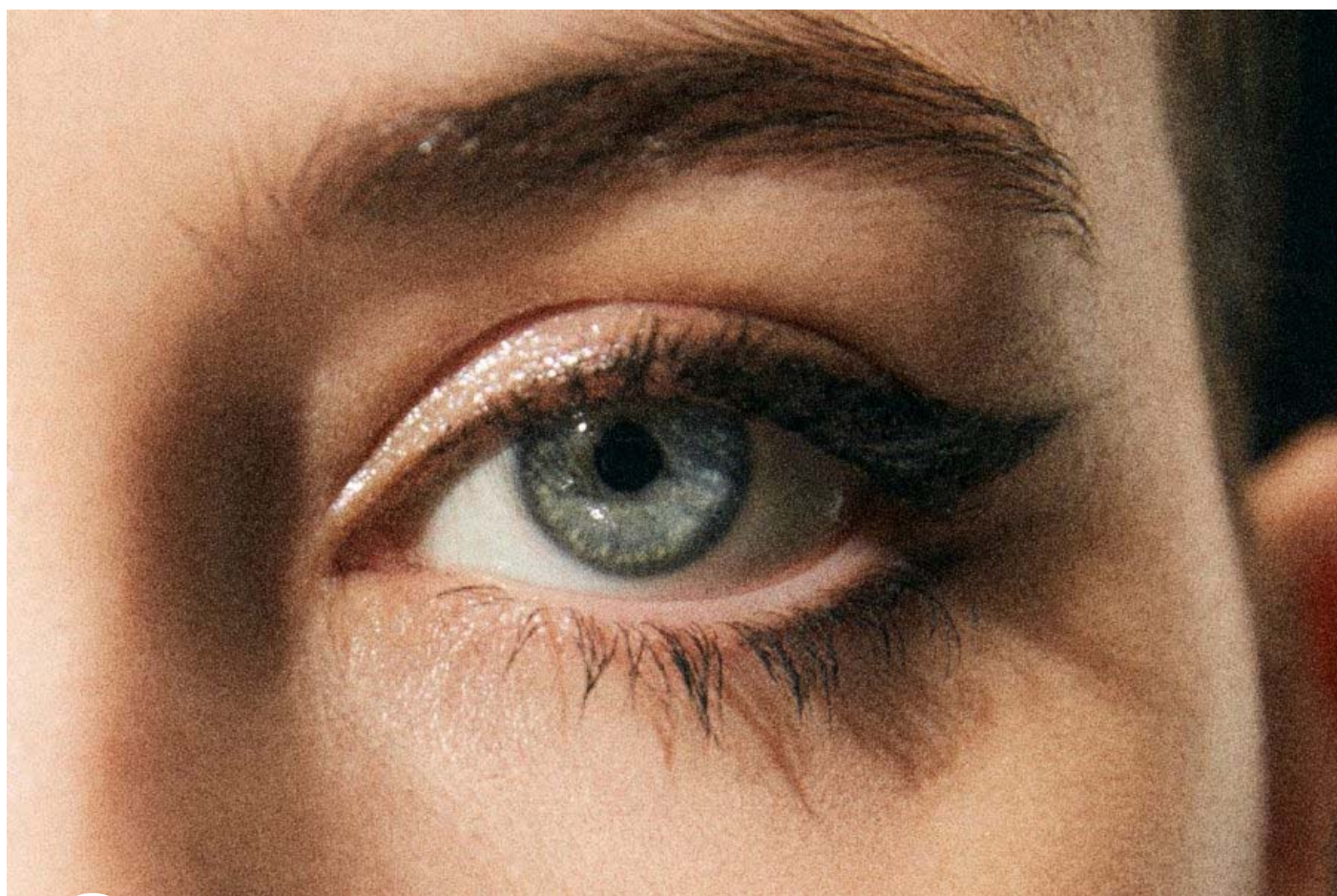
 ATlassian

MUJERES DE HOY

Domingo 14 de Septiembre de 2025

## Cómo levantar tu mirada

Cejas caídas, ojeras marcadas, párpados flácidos, arrugas... Sea por la edad, la genética o por dormir mal, nuestra mirada puede darnos un aspecto envejecido. Consultamos a cirujanos plásticos, médicos estéticos y maquilladores en busca de soluciones.



**Más de la mitad de los españoles duerme menos de las horas recomendadas.** Y según un estudio publicado por la Sociedad Española de Neurología (SEN) uno de cada tres adultos españoles se despierta con la sensación de no haber tenido un sueño reparador. Nos lo imaginamos, ¿verdad? Bostezando, tirando del cuerpo y con los ojos pidiendo a gritos unas rodajas de pepino.

La mirada es la primera en delatar un agotador ritmo de vida. Sin embargo, cuentan los dermatólogos que no todo se reduce a mejores o peores horas de sueño. **Existen otros mecanismos, quizá más silenciosos o menos conocidos, que también hacen caer la mirada.** "Además del insomnio o la herencia genética, hay factores que solemos pasar por alto como el estrés oxidativo -derivado del sol, la contaminación o el ritmo de vida- que daña las células y resta brillo y firmeza a la zona del contorno de ojos", señala la Dra. Marta Vilavella, dermatóloga y colaboradora de NAOS. A esto hay que sumar, según la experta, que **otro proceso de envejecimiento llamado glicación endurece las fibras de colágeno y elastina, potenciando las arrugas.** Y, por supuesto, el propio paso del tiempo (envejecimiento cronológico), que trae consigo cambios en los depósitos grasos faciales que propician las bolsas en los párpados inferiores, a lo que se añade la inflamación crónica de bajo grado y la mala circulación linfática, que oscurecen y congestionan la zona.

Unas cejas tensas o caídas, los párpados hinchados y unas ojeras pueden aparecer por tristeza o heredadas, por culpa del estrés o la falta de sueño pero, al ser tan expresivo y sensible a los cambios y a la pérdida de calidad de la piel, **el contorno de ojos puede mostrar emociones negativas que, a veces, no estamos sintiendo.** Por el contrario, una mirada más luminosa, abierta y fresca proyecta energía, confianza y

positividad. Y es el momento de saber cómo conseguirla.

Combos en la camilla del médico estético

¿Qué es una mirada cansada? En opinión de la Dra. Flavia Bonina, médico estético y directora de la Clínica Doctora Bonina en Madrid, "un párpado caído, la implantación baja de las cejas o las arrugas periorcarias. Todos ellos signos por los que, a veces sin estarlo, parecemos cansados". **Para paliarlos, la solución pasa por los neuromoduladores (bótox, que decíamos antes...) mejor si se combina con alguna otra técnica, dependiendo del problema a tratar.** Bonina nos guía: en arruguitas finas, neuromoduladores y vitaminas; si se trata de ojeras hundidas, neuromoduladores y ácido hialurónico; en caso de párpados caídos, neuromoduladores y Plasmage, "un tratamiento que produce pequeñas heridas que, por una parte, evaporan el tejido del párpado superior y, por otra, generan colágeno, mejorando la caída del párpado sin necesidad de pasar por quirófano", explica.


Algunos tipos de radiofrecuencia, como la fraccionada con microagujas de Morpheus 8 Inmode, consiguen mejorar la calidad de la piel, tensar y revitalizar la zona, haciendo que despierte. Este dispositivo se lleva bien, además, con **los que ahora mismo son la estrella de la medicina estética regenerativa, los polinucleótidos.** La Dra. Elena Delso, experta en medicina estética y divulgadora del laboratorio Croma, defiende este binomio y lo usa para tratar arrugas y flacidez en la zona periorcaria: "Tres sesiones de cada, en días alternos (porque se ha visto que el efecto es mayor si se aplica cada tratamiento por separado), consiguen que la piel del párpado gane en textura y quede con menos arrugas finas y más firmeza".



Un personal trainer para la mirada

"La zona periorbicular es una zona complicada. Es crucial hacer un buen diagnóstico para detectar cuál es el verdadero problema y, en función de eso, trazar un protocolo de tratamiento que es combinación de diferentes técnicas", explica Raquel Moreno, médico estético y co-directora del grupo de clínicas de medicina estética ERES. Es decir, que puede ser un problema de reposicionar volumen en el tercio medio, un tema de piel o de musculatura. Para la piel hay varias técnicas pero para la musculatura solo una. Tras un tiempo poniéndolo a prueba con éxito, Moreno apuesta por el tratamiento EMFACE y sus nuevos aplicadores específicos para el contorno de ojos. Esta tecnología, que aúna radiofrecuencia sincronizada y estímulos eléctricos de alta intensidad, es capaz de mejorar el tono del músculo orbicular", argumenta. **Se trata de un enfoque muy novedoso aunque, según admite la doctora, hay que gestionar bien las expectativas del paciente, que debe recibir un tratamiento personalizado y, casi siempre, una combinación de técnicas.** "Mi experiencia es que EMFACE Eyes trabaja de forma muy eficaz sobre los músculos orbitales, mejorando el aspecto de patas de gallo, bolsas y laxitud del párpado inferior. Lo mejor es que no necesita agujas ni inyectables, es ideal para quien busca un rejuvenecimiento suave pero visible". Tras cuatro sesiones en un mes, se reducen las bolsas y arrugas. Lo hacen en las clínicas ERES, Madrid. ([medicinaesteticaeres.com](http://medicinaesteticaeres.com)).

El "lifting ponytail"

Para quienes estén dispuestos a entrar en quirófano para levantar la mirada la Dra. Elena Jiménez, cirujano plástico y directora médica de Eleca Clinic en Madrid, destaca la clásica blefaroplastia, que busca eliminar el exceso de piel, grasa y m  lo de los párpados superiores e inferiores combinada

con una cantopexia para elevar el canto lateral del ojo y aportar tensión. Dicho esto, **ahora mismo los cirujanos están estudiando la importancia del control de la posición de las cejas**. En el proceso de envejecimiento, los paquetes grasos de la zona de la sien, la frente y la zona superficial de la órbita (conocida como roof), van disminuyendo de tamaño y, por ello, la posición de las cejas desciende. Esto provoca un pliegue en la zona del párpado. ¿Solución? Según la Dra. Jiménez, no ir directa al párpado, sino centrarse un poco más arriba: "Hay que ir a las zonas superiores y hacer una reposición de volumen en la frente, la sien y la línea de nacimiento del cabello, además de realizar una elevación de la ceja", aclara. Esto último se puede hacer con una incisión precapilar en la ceja o con una incisión escondida en la zona del pelo: "Es el llamado lifting ponytail, que se ha hecho famoso desde que se lo ha realizado la actriz de Hollywood, Anne Hathaway".

Cejas marcadas: LA CLAVE PARA TENER BUENA CARA

Muchas mujeres (y hombres) cuyas cejas han perdido densidad, notan que su mirada es menos expresiva. Para recuperar la intensidad pueden recurrir a tatuarlas. **Lo último y más respetuoso, con resultado más natural, es la basada en la ancestral técnica del bambú**. Una micropigmentación sin máquinas y biodegradable, suave y precisa, que consigue una mirada natural, definida, y en armonía con los rasgos de cada persona. "El efecto dura entre seis meses y un año pero algunas pieles pueden requerir retoques adicionales", explica su creadora, Sabrina Eléonore. El pigmento se degrada de forma progresiva y natural, sin dejar residuos, marcas ni cambios de color, por lo que la ceja natural queda intacta y cc 🛎 antes, en caso de no querer repetir. Además, no afecta al crecimiento del cabello porque se trabaja el pigmento en la



epidermis. Para que cicatrice bien y se fije el color, nada de sol ni piscina ni sauna los primeros siete días. **¿Dónde lo hacen?** En Un Jour Un Regard (Velázquez 13, Madrid).

4 trucos DE MAQUILLAJE ANTI-FATIGA por los maquilladores de Kiko Milano

**1. Tonos, texturas y acabados:** Para levantar la mirada, elige las sombras en tonos que iluminen (champán, rosado suave, melocotón o beige satinado), de textura cremosa y ligera, que no se cuarteen ni marcan pliegues y de acabado luminoso pero no brillante. Pon un toque sutil en el lagrimal o el centro del párpado para que el ojo parezca más grande y despierto. Evita tonos oscuros en todo el párpado, los acabados mate muy secos o con demasiado glitter.

**2. Luz y curva:** Con el corrector (de textura ligera), haz una forma de triángulo invertido bajo el ojo y pon un punto en el lagrimal. Riza bien las pestañas y usa máscara capaz de elevarlas desde la raíz, algo que abre el ojo de forma instantánea. Dibuja un trazo de lápiz beige en la línea de agua para que el ojo parezca más grande.

**3. Arriba las cejas:** Péinalas hacia arriba para un efecto lifting inmediato. Rellena zonas despobladas, con lápiz o sombra y siempre en trazos finos, naturales, sin sobrecargar. Usa un fijador en gel con color o transparente para marcar su expresión.

**4. Evita errores:** No te pases con la cantidad de corrector porque crea efecto "máscara" y marca más las líneas. ¡Ojo! Unas cejas desordenadas o muy depiladas pueden hacer caer la mirada y acentuar la fatiga. La tecnología que estimula la producción de colágeno y elastina, como EMFACE Eyes, ayuda a reducir bolsas y arrugas.



productos que ayudan



## La Sociedad Española de Neurología lanza la 'Guía de funcionamiento de fisioterapia en unidades de ictus 2025'.

 12 de septiembre de 2025  Neurología

04/09/2025

*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 comprometan 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 requieran 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>

<https://www.vademecum.es/noticia-250904->

[La+Sociedad+Espa+ntilde+ola+de+Neurolog+iacute+a+lanza+la+  
+Gu+iacute+a+de+funcionamiento+de+fisioterapia+en+unidades+de+ic](#)



PREVIOUS POST

Sin acompañamiento emocional, los niños

## La SEN publica la primera guía de referencia para fisioterapia en unidades de ictus

La Sección de Estudio de Neurofisioterapia de la Sociedad Española de Neurología (SEN) acaba de presentar la “Guía de funcionamiento de fisioterapia en unidades de ictus 2025”, un documento pionero que establece criterios homogéneos para la implantación y desarrollo de la fisioterapia en pacientes con ictus en hospitales de tercer nivel en España.

9 sept 2025

Coordinada por los neurofisioterapeutas **Isaac Padrón Afonso, Inés García Bouyssou y David Aso Fuster**, la guía se ha elaborado a partir de las principales recomendaciones nacionales e internacionales de práctica clínica. Además, ha contado con un pilotaje realizado por un grupo de 18 fisioterapeutas de Unidades de Ictus de distintos hospitales del país, que aportaron sus sugerencias antes de la publicación definitiva.

El texto, estructurado en seis capítulos, recoge desde **flujogramas de actuación y criterios de inclusión o exclusión** hasta **procedimientos de valoración, objetivos terapéuticos y pautas de intervención durante el ingreso hospitalario**. También aborda aspectos clave como el **ratio recomendado de un fisioterapeuta por cada cinco pacientes a tiempo completo**, la **intensidad y frecuencia de las sesiones (al menos tres horas diarias de terapia multidisciplinar, cinco días por semana)** y la necesidad de implicar a pacientes, familiares y cuidadores en el proceso de recuperación.

Entre las recomendaciones centrales, la guía subraya la **importancia de la intervención temprana** —idealmente dentro de las primeras 24-48 horas tras el ictus, una vez estabilizado el paciente— y defiende la **movilización temprana, el entrenamiento repetitivo orientado a tareas, el ejercicio terapéutico de fuerza y aeróbico, y la educación sanitaria** como pilares de la rehabilitación.

Tal y como recuerda la SEN, el objetivo es **optimizar recursos, garantizar un abordaje consensuado en todo el territorio y reforzar la figura del fisioterapeuta** como miembro esencial de los equipos multidisciplinares de las Unidades de Ictus, ofreciendo así mayores garantías de eficacia y eficiencia en el proceso de recuperación de los pacientes.

Desde el **Colegio Profesional de Fisioterapeutas de Castilla y León (CPFCyL)** consideramos que esta guía constituye una herramienta de gran valor para nuestros profesionales, ya que aporta un marco común basado en la evidencia científica y refuerza la posición de la Fisioterapia como pieza clave en la atención a las personas con ictus. Su difusión contribuirá a mejorar la calidad asistencial en nuestra Comunidad y a apoyar la labor de los fisioterapeutas en la práctica clínica diaria.

---

**Etiquetas:** [neurorrehabilitación](#), [ictus](#), [guías prácticas](#)

# Guía de funcionamiento de fisioterapia en unidades de ictus 2025



ediciones  
**SEN**



## *Documentos adjuntos*



**Guía de funcionamiento de fisioterapia en unidades de ictus.**





La Ventana Comunitat Valenciana

Sociedad

## Sánchez Juan (CIEN): "Si se logra retrasar el curso del Alzheimer, el impacto en salud pública puede ser enorme"

Del 15 al 18 de septiembre, Elche acoge un congreso de nivel sobre enfermedades neurodegenerativas



Pascual Sánchez, director científico del CIEN

Jose Forés Romero [Radio Valencia](#) 12/09/2025 - 17:34 UTC



**Valencia** • Elche se convierte desde este lunes en sede de uno de los encuentros científicos más relevantes del año: el Congreso Internacional sobre enfermedades neurodegenerativas. El evento está organizado de forma conjunta por la Fundación Reina Sofía —cuya presidenta de honor, la Reina Doña Sofía, inaugurará el congreso—, el Centro de Investigación de Enfermedades Neurológicas (CIEN), dependiente del Ministerio de Ciencia, el Ayuntamiento de Elche y la Sociedad Española de Neurología.

En La Ventana Comunitat Valenciana hemos hablado con Pascual Sánchez Juan, director científico del CIEN, quien ha destacado que la celebración de este congreso es en sí misma “un síntoma de que se ha avanzado mucho” en el tratamiento de estas patologías. “Esto era impensable hace apenas diez años”, ha afirmado. “Siempre ha estado en el horizonte la posibilidad de tratar estas enfermedades, pero el hecho de dedicarles un congreso entero es señal de que hay avances, y avances que ya pueden trasladarse a la sociedad”.

Los ciudadanos españoles podrían b...

## Estos son los síntomas más raros de la migraña

### **Bienestar**

✓ Fact Checked

El dolor de cabeza, la visión de destellos luminosos y la sensibilidad a la luz son algunos de los síntomas más comunes de la migraña. Sin embargo, esta patología puede presentarse acompañada de muchas otras manifestaciones, que se pueden considerar formas atípicas o, simplemente, muestras de su gran variabilidad.

Actualizado a: Viernes, 12 Septiembre, 2025 13:50:50 CEST



*El vértigo y las náuseas son dos síntomas asociados a la migraña. (Foto: Alamy/Cordonpress)*



**María Sánchez-Monge**

La **migraña** es una enfermedad muy frecuente, que se calcula que afecta a aproximadamente un 18% de las mujeres en el mundo y a un 9% de los hombres. Hablar de sus síntomas atípicos o más raros tiene un poco de *trampa*, ya que se

X

Según datos difundidos por la Sociedad Española de Neurología (SEN) con motivo del **Día Internacional de Acción contra la Migraña (hoy, 12 de septiembre)**, en España padecen migraña más de 5 millones de personas, más de 1,5 millones de las cuales la sufren en su forma crónica, es decir, experimentan dolor de cabeza más de 15 días al mes. Además, cada año un 2,5% de la población española comienza a padecer migraña y aproximadamente en un 3% de los pacientes se cronifica.

PUBLICIDAD



**Independizarse es**

**Novedad**  
**MALM**  
Cómoda  
de 2 cajones  
**49,99€**

**IKEA**

**IKEA.es** - Patrocinado

**Independizarse es montar una vida**

Comprar ya >



**montar una vida**

**Más vendido**  
**PÄRKLA**  
Bolsa de almacenaje  
**1,99€**

**IKEA**

**IKEA.es** - Patrocinado

**La vida es independizarte y con orden mucho más**

Comprar ya >



**En a c**

**Más ven**  
**MUR**  
Zapate  
**0,99€**

**IKEA**

**IKEA.es** - Patrocinado

**Ordenar es independizarte y con orden mucho más**

Comprar ya >

Por otro lado, la Sociedad Española de Neurología Pediátrica (SENEP) advierte que **no se trata de una patología que se presente de forma exclusiva en adultos**: un 10% de los niños y adolescentes pueden sufrir migraña, que puede comenzar incluso en la infancia temprana y se puede ver favorecida por el estrés escolar.

## Síntomas más frecuentes de la migraña





La migraña es mucho menos frecuente en los hombres que en las mujeres, con un 9% de la población frente al 18%. (Foto: Shutterstock)

#### PUBLICIDAD

<p><b>Independizarse es montar una vida</b></p> <p><a href="#">Comprar ya</a> &gt;</p>	<p><b>La vida es independizarte y con orden mucho más</b></p> <p><a href="#">Comprar ya</a> &gt;</p>	<p><b>Ordenar es</b></p> <p><a href="#">Comprar ya</a> &gt;</p>

Una definición escueta de la migraña informa someramente sobre sus síntomas más habituales. Esta puede servir como primera aproximación: la migraña es una cefalea (dolor de cabeza) primaria episódica. Los síntomas suelen durar de 4 a 72 horas y pueden ser intensos. El dolor suele ser unilateral, pulsátil, empeora con el esfuerzo y se acompaña de **síntomas como náuseas (y vómitos) y sensibilidad a la luz, el ruido o los olores**. Aproximadamente el 25% de los pacientes

X

presentan migraña con aura (los síntomas neurológicos acompañantes), que generalmente se presenta justo antes del dolor de cabeza, pero también puede darse durante o después de la cefalea.

Las personas que padecen migraña saben muy bien que esta definición se queda algo corta porque deja fuera muchos posibles síntomas más o menos frecuentes. La lista es muy extensa, pero merece la pena señalar algunos de ellos.

## Síntomas atípicos o raros de la migraña

Se han descrito multitud de síntomas relacionados con la migraña que se pueden considerar atípicos, raros o manifestaciones de la gran variabilidad de esta enfermedad. Para empezar, cabe citar la modalidad sin dolor de cabeza, conocida como **migraña silenciosa, que afecta a aproximadamente un 5% de quienes padecen esta enfermedad**. Se caracteriza fundamentalmente por la visión de luces brillantes, así como líneas onduladas o irregulares, puntos o destellos intermitentes. Estos efectos lumínicos parecen comenzar en el centro del campo visual y extenderse a ambos lados. Este tipo de migrañas indoloras también causan en ocasiones puntos ciegos (escotomas). Además, se pueden asociar a sensación de entumecimiento u hormigueo (parestesia), dificultad para hablar (afasia), acúfenos (pitidos o zumbidos en los oídos) o mareo.

En los casos en los que sí aparece la cefalea, estos son algunos ejemplos de los síntomas atípicos que pueden acompañarla antes, durante o después del dolor de cabeza: **escalofríos, acúfenos, lagrimeo, problemas del habla, confusión, intolerancia al calor, heces blandas o diarrea, indigestión, congestión nasal, cambios en el estado de ánimo...**

En ocasiones, hay personas que experimentan una **parálisis temporal en un lado del cuerpo**, la pérdida total de la visión en un ojo o un vértigo tan intenso que no pueden mantenerse. Cuando acuden a urgencias, descubren que no tienen un ictus o accidente cerebrovascular, sino una migraña atípica.

### Migraña ocular

Otra modalidad que hay que considerar es la denominada **migraña ocular**, que es “un trastorno poco frecuente, pero muy alarmante para el paciente”, según explica **Álvaro Fernández-Vega**, especialista del Instituto Oftalmológico Fernández-Vega. Se caracteriza por “episodios de pérdida de visión parcial o total en uno o ambos ojos o visión de luces, que suelen durar entre 10 y 20 minutos y, en ocasiones, vienen acompañados de dolor de cabeza”. Hasta ahí podría tratarse de una migraña habitual, pero no es así. La diferencia está en el origen, ya que aquí “el problema produce síntomas visuales por disminución momentánea del riego en la retina, la capa encargada de captar las imágenes y enviarlas al cerebro”.

Aunque los episodios suelen ser transitorios, no deben pasarse por alto. "Si bien la mayoría de los síntomas son reversibles, la migraña ocular **puede asociarse a problemas vasculares de la retina**". Por eso, el experto recomienda "una valoración oftalmológica completa ante los primeros episodios".

## Te recomendamos

Enlaces promovidos por Taboola

Boticaria García: "Estos son los mejores desayunos para evitar los picos de azúcar"

Cuidate Plus

Por qué los ciclistas están tan delgados

Cuidate Plus

Adiós al punto G, así se estimula la zona A de la mujer y que produce más placer

Cuidate Plus

La comparación de Gabriel Rufián que enciende al torero Cayetano Rivera y le da un 'zasca': "Un comentario desafortunado"

Marca

Ahorra con el plan Multienergy de Naturgy y Moeve

Naturgy y Moeve Gow

Revelado el secreto del colon irritable: factores que dañan la barrera intestinal

asesor-de-salud.es





## Ourense

Morrazo Pontevedra Deza-Tabeirós Arousa Sociedad Concellos Galicia

### 41.000 ourensanos padecen de migraña

PUBLICIDAD

En esta provincia podrían padecer migraña, la enfermedad neurológica más frecuente y común en las neurología del Área Sanitaria de Ourense, Verín y Valdeorras, que se sumó ayer al Día contra la Migraña, como vía para dar visibilidad a una patología que sufre de un doble estigma: invisible, infradiagnóstico.



Leer



Cerca



Jugar

PUBLICIDAD

capacidad en adultos menores de 50 años, con una importante diferencia de género. La  
ología estima que afecta al 18 % de las mujeres y al 9 % de los hombres, que en Ourense  
eres y 13.000 hombres con esta patología.

SOCIEDAD

aña que La ashwagandha, el suplemento que  
conquista a mujeres en  
perimenopausia:...

SUCESOS

Muere un menor en A Coruña en un  
accidente doméstico



PUBLICIDAD

PUBLICIDAD



Leer



Cerca



Jugar

por lema «Deseos extraordinarios», para visibilizar la aspiración de los pacientes para vivir sin  
ndo el foco en el diagnóstico precoz, al que se suma el Servicio de Neurología de Ourense, que  
ífica específica semanal para atender los casos más graves.

DISCAPACIDAD

ÁREA SANITARIA



Leer



Cerca



Jugar