

SEVILLA

Vithas Sevilla visibiliza la ataxia a través de sus pacientes: "Quería dar un paso y mi cuerpo no me seguía"



Vithas visibiliza la ataxia a través de sus pacientes: "Quería dar un paso y mi cuerpo no me seguía"

La Unidad de Rehabilitación Neurológica del Hospital Vithas Sevilla ha destacado la importancia de la neurorrehabilitación para la recuperación de los pacientes con Ataxia, con motivo del Día Mundial de esta enfermedad que se celebra cada 25 de septiembre. Esta enfermedad afecta "en cada gesto cotidiano". "Quería dar un paso y mi cuerpo no me seguía", ha afirmado un paciente.

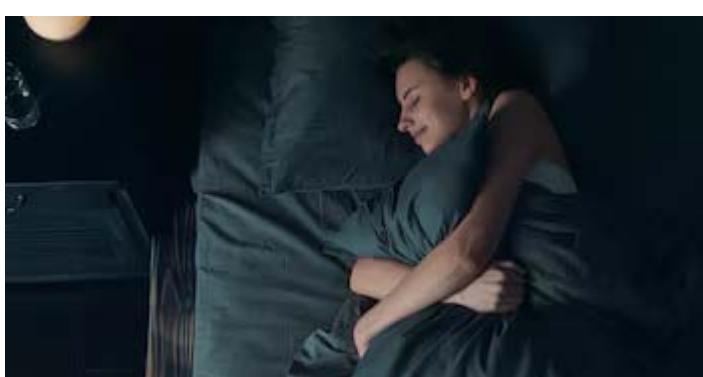


[infobae.com](https://www.infobae.com/esp/2023/09/24/los-beneficios-de-dormir-del-lado-izquierdo-segun-una-nutricionista-tu-corazon-bombea-mas-facilmente/)

Los beneficios de dormir del lado izquierdo, según una nutricionista: “Tu corazón bombea más fácilmente”

María Santos Viñas

4-5 minutos



Una persona que duerme. (Adobe Stock)

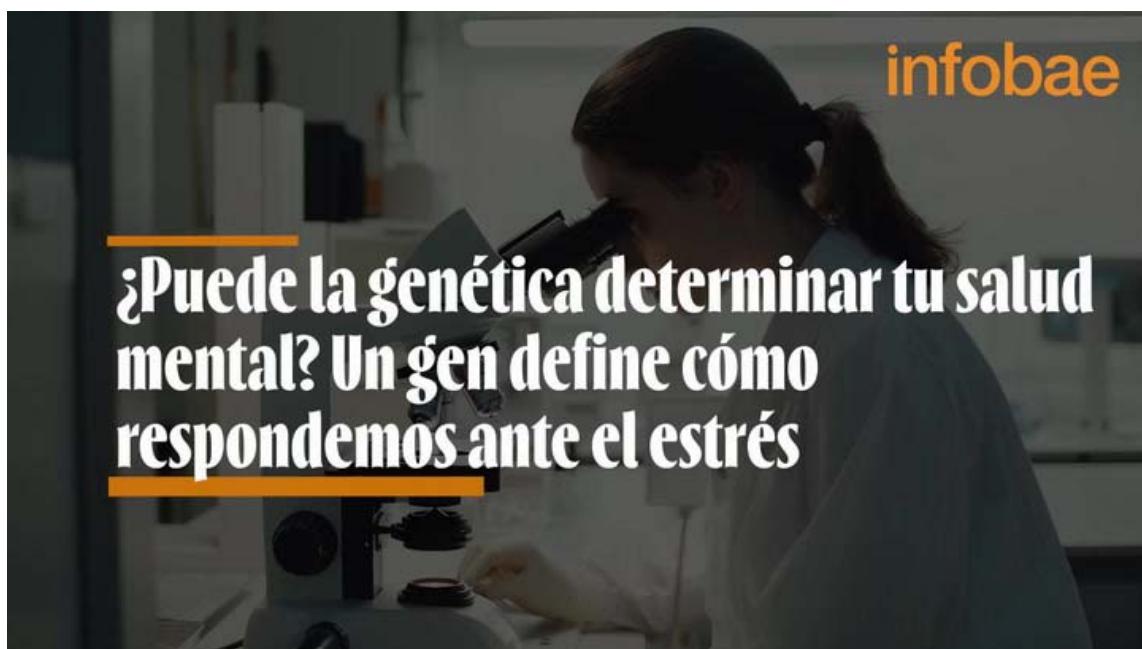
La preocupación por la [calidad del sueño](#) y sus efectos en la salud ha cobrado especial relevancia en España, donde los datos revelan que una parte considerable de la población no logra descansar adecuadamente. Según la Sociedad Española de Neurología (SEN), **el 54% de los adultos españoles duerme menos de las horas recomendadas**, mientras que uno de cada tres adultos se despierta sin sensación de haber tenido un sueño reparador. Esta situación afecta no solo a los adultos, sino también a los más jóvenes: la SEN estima que el 25% de la población infantil no duerme bien y que apenas el 30% de los niños mayores de 11 años alcanza el número adecuado de horas de sueño.

La Sociedad Española del Sueño subraya que, aunque la recomendación general oscila entre **7 y 9 horas diarias**, [las](#)

necesidades varían en función de la edad, el estilo de vida y las características individuales. Los niños y adolescentes suelen requerir más descanso, mientras que algunos adultos pueden sentirse renovados tras solo 6 o 7 horas. No obstante, la entidad insiste en que **la clave reside en la calidad del sueño**, más allá de la cantidad.

La **doctora Celia García Malo**, coordinadora del Grupo de Estudio de Trastornos de la Vigilia y Sueño de la SEN, advierte en un artículo que recoge la Sociedad Española del Sueño que **menos del 5% de la población puede considerarse “dormidor corto”**, es decir, personas que se sienten bien y descansadas con solo 5 o 6 horas de sueño. Para el resto, la duración adecuada debe ser mayor: **los adultos necesitan entre 7 y 9 horas diarias**, los niños mayores de 2 años más de 10 horas y los adolescentes y adultos jóvenes, al menos 8 horas.

Read more!



¿Puede la genética determinar tu salud mental? Un gen define cómo respondemos ante el estrés

¿Puede la genética determinar tu salud mental? Un gen define cómo respondemos ante el estrés.

La especialista señala que la privación de sueño tiene consecuencias inmediatas y a largo plazo. “Si nuestro sueño no tiene una duración adecuada, se verá afectada nuestra salud. A corto plazo, experimentaremos problemas de **capacidad de atención**, de

productividad y, la sensación de **sentirnos cansados y somnolientos** durante el día, también hará que estemos más irritables y con peor estado de ánimo. El sueño insuficiente también supone un mayor riesgo de accidentes laborales y de circulación, ya que por ejemplo se estima que está detrás del 30% de los accidentes de tráfico en España. Pero además, a largo plazo, esta falta de sueño se traduce en un mayor riesgo de **padecer muchos tipos de enfermedades**, algunas potencialmente graves y discapacitantes", explica Malo.

La calidad del descanso no depende únicamente de la cantidad de horas dormidas. La farmacéutica y nutricionista Reme Navarro destaca **la importancia de la postura** y explica, en uno de sus videos de su cuenta de *TikTok* (@RemeNavarro Skincare) desde donde divulga, que esta puede influir de manera directa en la salud. De hecho, sostiene que **dormir sobre el lado izquierdo tiene múltiples beneficios**.

En el video, que acumula miles de visitas, señala en primer lugar que **"es bueno para nuestro intestino**, dormir de ese lado te va a ayudar a que los alimentos se desplacen más fácilmente a través del sistema digestivo". En segundo lugar, asegura que mejora la calidad de la circulación sanguínea: **"Tu corazón bombea más fácilmente**. Esto ocurre porque la vena principal que transporta la sangre desde las extremidades inferiores está en el lado derecho del cuerpo". La nutricionista también asegura que reduce la presión sobre ella, **facilitando la circulación**. "Y para las mujeres embarazadas, mejora la circulación sanguínea hacia la placenta y **alivia la presión sobre órganos** como el hígado y los riñones", añade.

Read more!



NOTICIAS



AL DÍA Y A LA HORA

INICIO | NACIONALES | SUCESOS | INTERNACIONALES | DEPORTES | CURIOSIDADES
ECONOMÍA | ENTRETENIMIENTO | SALUD | TECNOLOGÍA | ESOTÉRICA

NOTICIAS DEL DÍA 23 SEPTIEMBRE, 2025 | DRAMÁTICO HALLAZGO: CICPC PIDE



Próximo

Los beneficios de dormir del lado izquierdo: 'Tu corazón bombea más fácilmente'

Etiquetas: corazón dormir



POR: REDACCIÓN NOTICIAS AL DIA Y A LA HORA 24 SEPTIEMBRE, 2025

INES Y
HOROSCOPO SEMANAL



SEPTIEMBRE, 2025

Horóscopo y Predicciones de Mhoni Vidente del 22 al 25 de septiembre de 2025



SEPTIEMBRE, 2025

Adriana Azzi: Horóscopo semanal del 21 al 27 de septiembre de 2025

Según la Sociedad Española de Neurología, más de la mitad de los adultos españoles no alcanza las horas de sueño aconsejadas, lo que puede afectar la atención, el estado de ánimo y aumentar el riesgo de accidentes y enfermedades

por INFOBAE

La preocupación por la **calidad del sueño** y sus efectos en la salud ha cobrado especial relevancia en España, donde los datos revelan que una parte considerable de la población no logra **descansar adecuadamente**. Según la Sociedad E

AS MÁS VISTAS EN 24
HORAS



¡Atrocidad en

los más jóvenes: la SEN estima que el 25% de la población infantil no duerme bien y que apenas el 30% de los niños mayores de 11 años alcanza el número adecuado de horas de sueño.

NOTICIAS
AL DIA

puñetazos



Nicolás Maduro
puede decretar
'Estado de
Conmoción' en las
próximas horas en
toda Venezuela



Donald Trump
advierte desde la
ONU sobre acciones
en el Caribe: 'Los
vamos a
bombardear hasta
que dejen de existir'

00:00

03:12

Leer Más

La Sociedad Española del Sueño subraya que, aunque la recomendación general oscila entre **7 y 9 horas diarias**, las necesidades varían en función de la edad, el estilo de vida y las características individuales. Los niños y adolescentes suelen requerir más descanso, mientras que algunos adultos pueden sentirse renovados tras solo 6 o 7 horas. No obstante, la entidad insiste en que **la clave reside en la calidad del sueño**, más allá de la cantidad.

mgid ▶



ARTIKABOOKS.COM

Una joya editorial firmada por A ▶

Grupo de Estudio de Trastornos de la Vigilia y Sueño de la SEN, advierte en un artículo que recoge la Sociedad Española del Sueño que **menos del 5% de la población puede considerarse "dormidor corto"**, es decir, personas que se sienten bien y descansadas con solo 5 o 6 horas de sueño. Para el resto, la duración adecuada debe ser mayor: **los adultos necesitan entre 7 y 9 horas diarias**, los niños mayores de 2 años más de 10 horas y los adolescentes y adultos jóvenes, al menos 8 horas.

La especialista señala que la privación de sueño tiene consecuencias inmediatas y a largo plazo. "Si nuestro sueño no tiene una duración adecuada, se verá afectada nuestra salud. A corto plazo, experimentaremos problemas de **capacidad de atención**, de productividad y, la sensación de **sentirnos cansados y somnolientos** durante el día, también hará que estemos más irritables y con peor estado de ánimo. El sueño insuficiente también supone un mayor riesgo de accidentes laborales y de circulación, ya que por ejemplo se estima que está detrás del 30% de los accidentes de tráfico en España. Pero además, a largo plazo, esta falta de sueño se traduce en un mayor riesgo de **padecer muchos tipos de enfermedades**, algunas potencialmente graves y discapacitantes", explica Malo.

Los beneficios de dormir del lado izquierdo

La calidad del descanso no depende únicamente de la cantidad de horas dormidas. La farmacéutica y nutricionista Reme Navarro destaca **la importancia de la postura** y explica, en uno de sus videos de su cuenta de *TikTok* (@RemeNavarro Skincare) desde donde divulga, que esta puede influir

NOTICIAS DE VENEZUELA



24

SEPTIEMBRE, 2025

INAMEH presentó las Condiciones Meteorológicas para las próximas 24 horas, de este 24 de Septiembre 2025



24

SEPTIEMBRE, 2025

Nicolás Maduro puede decretar 'Estado de Conmoción' en las próximas horas en toda Venezuela



23

SEPTIEMBRE, 2025



FACTRIPPLE.COM

Legazpia: Podrías encontrar joyas más accesibles de lo que piensas

MÁS INFORMACIÓN >

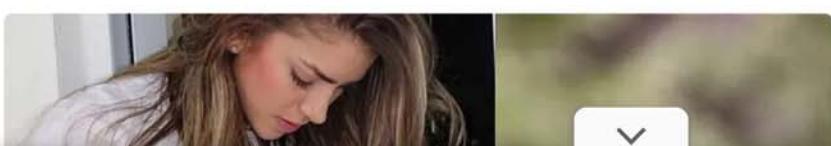
En el video, que acumula miles de visitas, señala en primer lugar que **"es bueno para nuestro intestino**, dormir de ese lado te va a ayudar a que los alimentos se desplacen más fácilmente a través del sistema digestivo". En segundo lugar, asegura que mejora la calidad de la circulación sanguínea: **"Tu corazón bombea más fácilmente**. Esto ocurre porque la vena principal que transporta la sangre desde las extremidades inferiores está en el lado derecho del cuerpo". La nutricionista también asegura que reduce la presión sobre ella, **facilitando la circulación**. "Y para las mujeres embarazadas, mejora la circulación sanguínea hacia la placenta y **alivia la presión sobre órganos** como el hígado y los riñones", añade.

◀ Anterior

Siguiente ▶

CONTENIDO PROMOCIONADO

mgid ▶



ÚLTIMOS SUCESOS DE HOY



24

SEPTIEMBRE, 2025

La venezolana Johanna Castillo fue acribillada en México cuando manejaba con su hija



23

SEPTIEMBRE, 2025

El incendio que se registró en talleres del Metro en la estación La Paz, de Caracas este mediodía



23

SEPTIEMBRE, 2025

¡Atrocidad en Maracaibo!

Haga clic aquí para descargar

La Sociedad Española del Sueño subraya ↑, aunque la recomendación general oscila entre 7 y 9 horas diarias, las necesidades varían en función de la edad



Noelis Idrogo • 24 de septiembre de 2025 Última modificación 24 de septiembre de 2025 0 48



Gestionar el consentimiento de las cookies X

Utilizamos tecnologías como las cookies para almacenar y/o acceder a la información del dispositivo. Lo hacemos para mejorar la experiencia de navegación y para mostrar anuncios (no) personalizados. El consentimiento a estas tecnologías nos permitirá procesar datos como el comportamiento de navegación o los ID's únicos en este sitio. No consentir o retirar el consentimiento, puede afectar negativamente a ciertas características y funciones.

Aceptar

Denegar

Ver preferencias

[Política de cookie](#) [Política de Privacidad](#)



calidad del sueño, más allá de la car



La doctora Celia García Malo, coordinadora del Grupo de Estudio de Trastornos de la Vigilia y Sueño de la SEN, advierte en un artículo que recoge la Sociedad Española del Sueño que menos del 5% de la población puede considerarse "dormidor corto", es decir, personas que se sienten bien y descansadas con solo 5 o 6 horas de sueño. Para el resto, la duración adecuada debe ser mayor: los adultos necesitan entre 7 y 9 horas diarias, los niños mayores de 2 años más de 10 horas y los adolescentes y adultos jóvenes, al menos 8 horas.

La privación de sueño tiene consecuencias inmediatas

La especialista señala que la privación de sueño tiene consecuencias inmediatas y a largo plazo. "Si nuestro sueño no tiene una duración adecuada, se verá afectada nuestra salud. A corto plazo, experimentaremos problemas de capacidad de atención, de productividad y, la sensación de sentirnos cansados y somnolientos durante el día, también hará que estemos más irritables y con peor estado de ánimo. El sueño insuficiente también supone un mayor riesgo de

Gestionar el consentimiento de las cookies



Utilizamos tecnologías como las cookies para almacenar y/o acceder a la información del dispositivo. Lo hacemos para mejorar la experiencia de navegación y para mostrar anuncios (no) personalizados. El consentimiento a estas tecnologías nos permitirá procesar datos como el comportamiento de navegación o los ID's únicos en este sitio. No consentir o retirar el consentimiento, puede afectar negativamente a ciertas características y funciones.

Aceptar

Denegar

Ver preferencias

[Política de cookie](#) [Política de Privacidad](#)



asegura que mejora la calidad de la         

Escápate con una Oferta de principios de año

Publicidad Booking.com



Ver ofertas

Publicidad Booking.com



2

20
minutos

20minutos

Seguir

116.2K Seguidores



El coste anual del paciente de alzhéimer es de 35.000 euros, del que la familia asume el 80 %

Historia de EFE • 4 día(s) • 4 minutos de lectura



El coste anual del paciente de alzhéimer es de 35.000 euros, del que la familia asume el 80 %

Cuando el **alzhéimer** entra en una familia, el efecto es devastador.

No solo por la propia enfermedad, sino por todo lo que conlleva en coste personal, social y económico. En concreto, el económico ~~anda~~ los 35.000 **euros** al año, de los que el 80% lo asume la propia ~~anda~~

Comentarios

tal y como asegura la presidenta de la **Confederación Española de Alzhéimer**, Mariló Almagro.



Publicidad

CaixaBank te
recibe con...

Caixa Bank

En una entrevista con motivo del **Día Mundial contra el Alzhéimer**, que se celebra cada 21 de septiembre, Almagro desgrana las reivindicaciones del colectivo y alza la voz para que los **derechos** de cada paciente con la enfermedad se reconozcan desde el diagnóstico y hasta el final. Por eso, para este año han lanzado la campaña "Igualando derechos", porque CEAFA considera que a día de hoy los derechos de los pacientes "están afectados" y no están lo suficientemente reconocidos como los de otros colectivos.

Derecho a un diagnóstico

En este sentido, Almagro reclama el **derecho a un diagnóstico** para todos los pacientes. Asegura que hay casos, afortunadamente "cada vez menos", en los que el profesional médico no diagnostica la enfermedad con el argumento de que no hay tratamiento. "Dicen que si no hay tratamiento, por qué queremos diagnóstico. Pues para actuar, saber qué queremos hacer con nuestra vida. Decidir cómo

Continuar leyendo

Contenido patrocinado

Comentarios

Televisión

[Series de televisión](#) [Programación de TV](#) [Audiencias](#) [Críticas](#)

 Iniciar sesión con Google

X

Utiliza tu cuenta de Google para iniciar sesión en La Opinión de Zamora

Olvídate de recordar más contraseñas. Iniciar sesión es rápido, fácil y seguro.



[Continuar](#)

ÚLTIMA HORA Localizan sin vida a Manuel, uno de los desaparecidos en Zamora

El último problema de salud de Cristina Pedroche: "Me pongo más nerviosa"

La comunicadora también sufre un efluvio telógeno tras dar a luz a su segundo hijo



Cristina Pedroche. / [INSTAGRAM C. P.](#)



Leer



Cerca



Jugar

CLAVES DE MUJER (CDM)

BUSCAR

Revista digital

Inicio

Entrevistas

Mujeres

Salud

**La migraña
es la sexta
enfermedad
más
prevalente
del mundo:
afecta al**

• • • • •

Este sitio utiliza cookies de Google para prestar sus servicios y para analizar su tráfico. Tu dirección IP y user-agent se comparten con Google, junto con las métricas de rendimiento y de seguridad, para garantizar la calidad del servicio, generar estadísticas de uso y detectar y solucionar abusos.

MÁS INFORMACIÓN ENTENDIDO

hombres

De Claves de Mujer · septiembre 12, 2025

*L a migraña
es la
sexta
enfermedad más
frecuente del
mundo, sobre
todo en mujeres:
aproximadamente
e un 18% de las
mujeres en el
mundo padecen
migraña, frente a
un 9% de los
hombres. Según
datos de la*

COMPARTIR

Etiquetas

dolor de cabeza

migraña

salud

Este sitio utiliza cookies de Google para prestar sus servicios y para analizar su tráfico. Tu dirección IP y user-agent se comparten con Google, junto con las métricas de rendimiento y de seguridad, para garantizar la calidad del servicio, generar estadísticas de uso y detectar y solucionar abusos.

MÁS INFORMACIÓN ENTENDIDO

*padecen
migraña más de
5 millones de
personas, de las
cuales, más de
1,5 millones la
presentan en su
forma crónica,
es decir, sufren
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*

Este sitio utiliza cookies de Google para prestar sus servicios y para analizar su tráfico. Tu dirección IP y user-agent se comparten con Google, junto con las métricas de rendimiento y de seguridad, para garantizar la calidad del servicio, generar estadísticas de uso y detectar y solucionar abusos.

MÁS INFORMACIÓN ENTENDIDO



En España, la **migraña** también es la primera causa de **discapacidad en adultos** menores de 50 años: más del 50% de los pacientes presentan discapacidad grave o muy grave. Además, la migraña se

Este sitio utiliza cookies de Google para prestar sus servicios y para analizar su tráfico. Tu dirección IP y user-agent se comparten con Google, junto con las métricas de rendimiento y de seguridad, para garantizar la calidad del servicio, generar estadísticas de uso y detectar y solucionar abusos.

MÁS INFORMACIÓN ENTENDIDO

un 38% de pacientes mostrando síntomas depresivos moderados a graves), junto a otras muchas más comorbilidades como problemas cardiológicos y vasculares, trastornos del sueño, problemas inflamatorios o gastrointestinales.

Por qué la

Este sitio utiliza cookies de Google para prestar sus servicios y para analizar su tráfico. Tu dirección IP y user-agent se comparten con Google, junto con las métricas de rendimiento y de seguridad, para garantizar la calidad del servicio, generar estadísticas de uso y detectar y solucionar abusos.

MÁS INFORMACIÓN ENTENDIDO

más mujeres que hombres

La migraña es más frecuente en mujeres sobre todo por factores hormonales y psicosociales, indica el doctor **Jaime Rodríguez Vico** en el pódcast **Salud con Perspectiva de Organon: “La**

Este sitio utiliza cookies de Google para prestar sus servicios y para analizar su tráfico. Tu dirección IP y user-agent se comparten con Google, junto con las métricas de rendimiento y de seguridad, para garantizar la calidad del servicio, generar estadísticas de uso y detectar y solucionar abusos.

MÁS INFORMACIÓN ENTENDIDO

inicio de la menstruación; es decir, está muy influenciada por los ciclos menstruales.

Además, se observa cómo cambia a lo largo del embarazo y en la menopausia, siendo más frecuentes los episodios o crisis en esos períodos de transición”.

Esto explica por

Este sitio utiliza cookies de Google para prestar sus servicios y para analizar su tráfico. Tu dirección IP y user-agent se comparten con Google, junto con las métricas de rendimiento y de seguridad, para garantizar la calidad del servicio, generar estadísticas de uso y detectar y solucionar abusos.

MÁS INFORMACIÓN ENTENDIDO

menstrual,
cuando en
realidad no lo es,
señala **Isabel**
Colomina,
presidenta de la
Asociación
Española de
Migraña y
Cefalea
(AEMICE), en el
pódcast Salud
con Perspectiva.

Debido a la
influencia
hormonal, los
episodios o
crisis suelen
coincidir con la
ovulación o la
menstruación.

Este sitio utiliza cookies de Google para prestar sus servicios y para analizar su tráfico. Tu dirección IP y user-agent se comparten con Google, junto con las métricas de rendimiento y de seguridad, para garantizar la calidad del servicio, generar estadísticas de uso y detectar y solucionar abusos.

MÁS INFORMACIÓN ENTENDIDO

tener en cuenta que “vivir con dolor de cabeza de manera recurrente no es normal y que la migraña es una enfermedad neurológica discapacitante que, en la mayoría de los casos, puede mantenerse bajo control con tratamiento farmacológico y un estilo de vida adecuado”.

“Otros factores

Este sitio utiliza cookies de Google para prestar sus servicios y para analizar su tráfico. Tu dirección IP y user-agent se comparten con Google, junto con las métricas de rendimiento y de seguridad, para garantizar la calidad del servicio, generar estadísticas de uso y detectar y solucionar abusos.

MÁS INFORMACIÓN ENTENDIDO

mujeres que en
los hombres de
los moduladores
del dolor.

También existe
una **carga**
genética con un
possible sesgo de
expresión, es
decir, que
algunos genes se
expresan más en
mujeres que en
hombres por
estas hormonas.

A todo ello se
añaden los
factores
psicosociales.

Las mujeres
están más

Este sitio utiliza cookies de Google para prestar sus servicios y para analizar su tráfico. Tu dirección IP y user-agent se comparten con Google, junto con las métricas de rendimiento y de seguridad, para garantizar la calidad del servicio, generar estadísticas de uso y detectar y solucionar abusos.

MÁS INFORMACIÓN ENTENDIDO

el doble de carga laboral y de cuidados, o incluso se ocupan de todo el cuidado familiar. Por estos factores, también suelen experimentar migrañas más severas”, concluye el especialista.



Este sitio utiliza cookies de Google para prestar sus servicios y para analizar su tráfico. Tu dirección IP y user-agent se comparten con Google, junto con las métricas de rendimiento y de seguridad, para garantizar la calidad del servicio, generar estadísticas de uso y detectar y solucionar abusos.

MÁS INFORMACIÓN ENTENDIDO

A pesar de esta realidad sobre la prevalencia de la enfermedad, es muy importante poner el foco no solo en este perfil de paciente, sino también en los niños o jóvenes, los hombres y las personas mayores.

Hasta ahora los estudios y la visibilización de la enfermedad se habían centrado en el perfil de

Este sitio utiliza cookies de Google para prestar sus servicios y para analizar su tráfico. Tu dirección IP y user-agent se comparten con Google, junto con las métricas de rendimiento y de seguridad, para garantizar la calidad del servicio, generar estadísticas de uso y detectar y solucionar abusos.

MÁS INFORMACIÓN ENTENDIDO

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,

Este sitio utiliza cookies de Google para prestar sus servicios y para analizar su tráfico. Tu dirección IP y user-agent se comparten con Google, junto con las métricas de rendimiento y de seguridad, para garantizar la calidad del servicio, generar estadísticas de uso y detectar y solucionar abusos.

MÁS INFORMACIÓN ENTENDIDO

lo que dificulta
también el que
se les prescriba
los tratamientos
adecuados”,
explica el el
doctor Jesús
Porta-Etessam,
presidente de la
SEN y jefe de
servicio del
Hospital
Universitario
Fundación
Jiménez Díaz.

“Cada vez vemos
a más pacientes
jóvenes con esta
enfermedad.
Esto se debe,

Este sitio utiliza cookies de Google para prestar sus servicios y para analizar su tráfico. Tu dirección IP y user-agent se comparten con Google, junto con las métricas de rendimiento y de seguridad, para garantizar la calidad del servicio, generar estadísticas de uso y detectar y solucionar abusos.

MÁS INFORMACIÓN ENTENDIDO

de la migraña en la sociedad y por tanto se diagnostica más; y, por otro, al aumento de las crisis de migraña entre esta población, debido al estrés al que están sometidos hoy en día los niños y adolescentes con el número de actividades extraescolares y estímulos visuales que experimentan día a día”.

Este sitio utiliza cookies de Google para prestar sus servicios y para analizar su tráfico. Tu dirección IP y user-agent se comparten con Google, junto con las métricas de rendimiento y de seguridad, para garantizar la calidad del servicio, generar estadísticas de uso y detectar y solucionar abusos.

MÁS INFORMACIÓN ENTENDIDO

*vem
os a
más
paci
ente
s
jóve
nes
con
esta
enfer
med
ad.
”*

Por todo esto, es
importante
abordar la
migraña desde
los pacientes

Este sitio utiliza cookies de Google para prestar sus servicios y para analizar su tráfico. Tu dirección IP y user-agent se comparten con Google, junto con las métricas de rendimiento y de seguridad, para garantizar la calidad del servicio, generar estadísticas de uso y detectar y solucionar abusos.

MÁS INFORMACIÓN ENTENDIDO

comorbilidades
asociadas a la
patología,
muchas de ellas
genéticas y otras
causadas por la
propia
enfermedad.

**Comorbilidad
es más
frecuentes de
la migraña**

Entre las
principales
comorbilidades
de los pacientes
con migraña
destacan
los trastornos

Este sitio utiliza cookies de Google para prestar sus servicios y para analizar su tráfico. Tu dirección IP y user-agent se comparten con Google, junto con las métricas de rendimiento y de seguridad, para garantizar la calidad del servicio, generar estadísticas de uso y detectar y solucionar abusos.

MÁS INFORMACIÓN ENTENDIDO

crisis en
términos de
duración,
frecuencia o
intensidad del
dolor.

Tal y como
detalla el doctor
Jesús Porta: “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 (1 de

Este sitio utiliza cookies de Google para prestar sus servicios y para analizar su tráfico. Tu dirección IP y user-agent se comparten con Google, junto con las métricas de rendimiento y de seguridad, para garantizar la calidad del servicio, generar estadísticas de uso y detectar y solucionar abusos.

MÁS INFORMACIÓN ENTENDIDO

ansiedad.
Además,
también pueden
sufrir vértigos y
otros dolores
generalizados y
crónicos que
aumentan la
discapacidad de
los pacientes”.

Impacto económico de la migraña

Por otro lado, la
migraña genera
un impacto
económico muy
elevado. En
España, se

— 1 — 1 — — 1 —

Este sitio utiliza cookies de Google para prestar sus servicios y para analizar su tráfico. Tu dirección IP y user-agent se comparten con Google, junto con las métricas de rendimiento y de seguridad, para garantizar la calidad del servicio, generar estadísticas de uso y detectar y solucionar abusos.

MÁS INFORMACIÓN ENTENDIDO

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

Este sitio utiliza cookies de Google para prestar sus servicios y para analizar su tráfico. Tu dirección IP y user-agent se comparten con Google, junto con las métricas de rendimiento y de seguridad, para garantizar la calidad del servicio, generar estadísticas de uso y detectar y solucionar abusos.

MÁS INFORMACIÓN ENTENDIDO

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.

“

*La
migr
aña
gene
ra un
impa
cto*

Este sitio utiliza cookies de Google para prestar sus servicios y para analizar su tráfico. Tu dirección IP y user-agent se comparten con Google, junto con las métricas de rendimiento y de seguridad, para garantizar la calidad del servicio, generar estadísticas de uso y detectar y solucionar abusos.

MÁS INFORMACIÓN ENTENDIDO

***muy
elev
ado.
”***

Luego está 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

Este sitio utiliza cookies de Google para prestar sus servicios y para analizar su tráfico. Tu dirección IP y user-agent se comparten con Google, junto con las métricas de rendimiento y de seguridad, para garantizar la calidad del servicio, generar estadísticas de uso y detectar y solucionar abusos.

MÁS INFORMACIÓN ENTENDIDO

El paciente con migraña crónica necesita una media de 14,6 días de baja laboral al año. Isabel Colomina explica que “la vida está condicionada por la migraña según el número y la intensidad de las crisis. Si tienes dos crisis al año, la vida laboral prácticamente no se ve

Este sitio utiliza cookies de Google para prestar sus servicios y para analizar su tráfico. Tu dirección IP y user-agent se comparten con Google, junto con las métricas de rendimiento y de seguridad, para garantizar la calidad del servicio, generar estadísticas de uso y detectar y solucionar abusos.

MÁS INFORMACIÓN ENTENDIDO

mucho". Y es que la incapacidad producida por una crisis de migraña es la misma que produce la ceguera o un ataque de epilepsia.

Además, la representante de AEMICE señala que otra consecuencia poco reconocida de las crisis mientras se trabaja es la pérdida de capacidad

Este sitio utiliza cookies de Google para prestar sus servicios y para analizar su tráfico. Tu dirección IP y user-agent se comparten con Google, junto con las métricas de rendimiento y de seguridad, para garantizar la calidad del servicio, generar estadísticas de uso y detectar y solucionar abusos.

MÁS INFORMACIÓN ENTENDIDO



A este **impacto**
en la vida
laboral se suma
también el
componente
social y
emocional. De
hecho, el 62% de
los pacientes
con migraña
afirma sentirse
estigmatizado en
su entorno de
trabajo. Con
respecto a esto,
el neurólogo
afirma que “la

Este sitio utiliza cookies de Google para prestar sus servicios y para analizar su tráfico. Tu dirección IP y user-agent se comparten con Google, junto con las métricas de rendimiento y de seguridad, para garantizar la calidad del servicio, generar estadísticas de uso y detectar y solucionar abusos.

MÁS INFORMACIÓN ENTENDIDO

ocasiones a
ocultar su
enfermedad por
miedo a ver
frenado su
desarrollo
profesional o a
quedar fuera de
promociones y
cargos de
responsabilidad”.

“La migraña
supone una
carga muy
significativa
tanto para los
pacientes como
para la sociedad
y tanto a nivel
económico

Este sitio utiliza cookies de Google para prestar sus servicios y para analizar su tráfico. Tu dirección IP y user-agent se comparten con Google, junto con las métricas de rendimiento y de seguridad, para garantizar la calidad del servicio, generar estadísticas de uso y detectar y solucionar abusos.

MÁS INFORMACIÓN ENTENDIDO

como por la discapacidad que provoca debería ser una prioridad de salud pública y, sin embargo, sigue estando altamente **infradiagnosticada** y **subtratada**”, comenta el doctor Robert Belvís, Coordinador del Grupo de Estudio de Cefaleas de la Sociedad Española de

Este sitio utiliza cookies de Google para prestar sus servicios y para analizar su tráfico. Tu dirección IP y user-agent se comparten con Google, junto con las métricas de rendimiento y de seguridad, para garantizar la calidad del servicio, generar estadísticas de uso y detectar y solucionar abusos.

MÁS INFORMACIÓN ENTENDIDO

de las personas con migraña en España ha recibido un diagnóstico adecuado de la enfermedad y que menos del 20% de las personas con migraña que necesitan de tratamientos preventivos están accediendo a ellos”.

Tratamientos preventivos

La SEN considera que la

Este sitio utiliza cookies de Google para prestar sus servicios y para analizar su tráfico. Tu dirección IP y user-agent se comparten con Google, junto con las métricas de rendimiento y de seguridad, para garantizar la calidad del servicio, generar estadísticas de uso y detectar y solucionar abusos.

MÁS INFORMACIÓN ENTENDIDO

discapacidad
asociada a la
migraña, es uno
de los mayores
retos que se
deben afrontar.

Ya que a pesar
de que en los
últimos años se
han producido
importantes
avances en el
conocimiento de
la fisiopatología
de la migraña
que han
permitido el
desarrollo de
varios
tratamientos
eficaces que han

Este sitio utiliza cookies de Google para prestar sus servicios y para analizar su tráfico. Tu dirección IP y user-agent se comparten con Google, junto con las métricas de rendimiento y de seguridad, para garantizar la calidad del servicio, generar estadísticas de uso y detectar y solucionar abusos.

MÁS INFORMACIÓN ENTENDIDO

vida de muchos pacientes, el acceso a estos fármacos es desigual tanto entre las diferentes comunidades autónomas, como dentro de la misma región, dependiendo del centro donde el paciente sea tratado.

**“Solo
un
56%
de
las**

Este sitio utiliza cookies de Google para prestar sus servicios y para analizar su tráfico. Tu dirección IP y user-agent se comparten con Google, junto con las métricas de rendimiento y de seguridad, para garantizar la calidad del servicio, generar estadísticas de uso y detectar y solucionar abusos.

MÁS INFORMACIÓN ENTENDIDO

*aña
en
Espa
ña
ha
recib
ido
un
diag
nósti
co
adec
uado
”
•*

“Según los
últimos estudios
que manejamos,
cerca del 25% de
los pacientes

Este sitio utiliza cookies de Google para prestar sus servicios y para analizar su tráfico. Tu dirección IP y user-agent se comparten con Google, junto con las métricas de rendimiento y de seguridad, para garantizar la calidad del servicio, generar estadísticas de uso y detectar y solucionar abusos.

MÁS INFORMACIÓN ENTENDIDO

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 doctor Robert Belvis. "Por lo tanto, muchos pacientes que necesitan y se podrían ver beneficiados por los tratamientos

Este sitio utiliza cookies de Google para prestar sus servicios y para analizar su tráfico. Tu dirección IP y user-agent se comparten con Google, junto con las métricas de rendimiento y de seguridad, para garantizar la calidad del servicio, generar estadísticas de uso y detectar y solucionar abusos.

MÁS INFORMACIÓN ENTENDIDO

Por ello, desde la Sociedad Española de Neurología reclamamos 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

Este sitio utiliza cookies de Google para prestar sus servicios y para analizar su tráfico. Tu dirección IP y user-agent se comparten con Google, junto con las métricas de rendimiento y de seguridad, para garantizar la calidad del servicio, generar estadísticas de uso y detectar y solucionar abusos.

MÁS INFORMACIÓN ENTENDIDO

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”.

LABELS:

DOLOR DE
CABEZA,
MIGRAÑA, SALUD

**COMPARTIR**

Este sitio utiliza cookies de Google para prestar sus servicios y para analizar su tráfico. Tu dirección IP y user-agent se comparten con Google, junto con las métricas de rendimiento y de seguridad, para garantizar la calidad del servicio, generar estadísticas de uso y detectar y solucionar abusos.

MÁS INFORMACIÓN ENTENDIDO

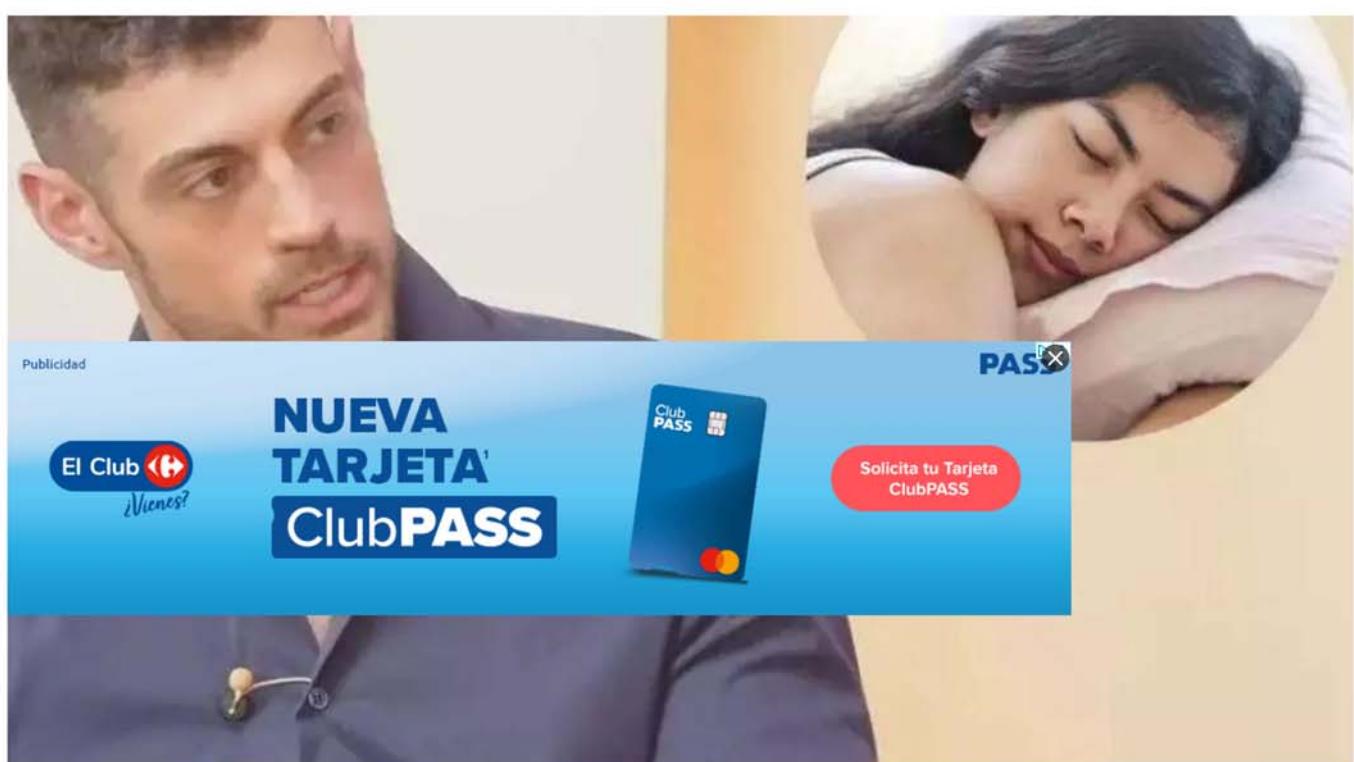
Vida y Estilo

Tecnología Moda Gente Decoración Buzzando Mascotas

ACCEDE GRATIS Google Discover estrena función: sigue a La Opinión y no te pierdas nada

José Abellán, sobre cómo dormir mejor: "Exponte al sol lo antes posible por la mañana"

En una de sus publicaciones sobre el sueño explica que las funciones del descanso son vitales y muy importantes



José Abellán, cardiólogo murciano para dormir mejor exponte al sol lo antes posible por la mañana" (2)



Salud

Últimas noticias Internacional Economía Política Sociedad Barcelona Catalunya Cultura Deportes

Ofrecido por  **Biogen**

Ataxia de Friedreich, el trastorno neuromuscular que afecta a alrededor de 15.000 personas en el mundo

Cada 25 de septiembre se conmemora el Día Internacional de la Ataxia, fecha dedicada a concienciar a la población sobre este trastorno neurológico. La Ataxia de Friedreich (AF) es el tipo más frecuente de ataxia hereditaria^{1'2'3} con una incidencia de 2 personas por cada 100.000 habitantes de media⁴.



Ataxia de Friedreich, una patología que se diagnostica tarde y que afecta a 2 personas por cada 100.000 habitantes / D.R.

Berta Colomer

Actualizada 25 SEPT 2025 11:00

 Por qué confiar en El Periódico

Leer

Cerca

Jugar

visibilizando la Ataxia de Friedreich (AF) y los retos de los pacientes que conviven con este trastorno genético neuromuscular, degenerativo y debilitante^{1,2}, que afecta a 2 por cada 100.000 habitantes en el mundo⁴. Se calcula que afecta a unas 15.000 personas, siendo el tipo más común de ataxia hereditaria³.

Los primeros síntomas de esta enfermedad suelen aparecer en la infancia y adolescencia, aunque un 25% de los casos pueden corresponderse a una ataxia tardía, de debut en la edad adulta⁵. Hablamos, en este sentido, de: fatiga, escoliosis, diabetes, dificultad para hablar y para mantener el equilibrio, discapacidad visual y auditiva o problemas cardiovasculares⁵. Las complicaciones de la enfermedad, de hecho, sitúan la esperanza de vida en los 37 años de media⁶.

"Desafortunadamente, la ataxia de Friedreich, al ser una enfermedad poco común, se enfrenta a un importante desconocimiento por parte de la sociedad", comenta el **Dr. Jon Infante, jefe de Sección de Neurología del Hospital Universitario Marqués de Valdecilla**. *"Esta falta de reconocimiento, sumada a la similitud de sus síntomas con otras enfermedades neurodegenerativas, a menudo dificulta un diagnóstico temprano, retrasando el acceso a un manejo adecuado⁴"*, añade.

Debido a la progresión de la sintomatología de la AF, muchas personas necesitan ayuda para caminar y, en un período de 10 a 20 años desde el diagnóstico, es frecuente la utilización de sistemas de apoyo como la silla de ruedas¹, lo que supone un reto a la hora de enfrentarse a las barreras arquitectónicas.

Impacto emocional y psicológico en los pacientes y sus familias

La progresión de estos síntomas aumenta los niveles de dependencia, lo que aumenta la carga física, económica y emocional de pacientes, familias y cuidadores, por lo que el acompañamiento psicológico y social es imprescindible.¹⁰ Y es que, tras un diagnóstico de Ataxia de Friedreich, las consecuencias emocionales y psicológicas son devastadoras, llegando a desarrollar cuadros depresivos y depresión de diversa gravedad.^{9,11} De ahí que sea imprescindible la labor que llevan a cabo las asociaciones de pacientes como FEDER y FEDAES, actores clave para impulsar la investigación y apoyar a las familias desde el diagnóstico de la AF.

"La ataxia de Friedreich es una enfermedad muy dura y es fundamental visibilizar esta patología para mejorar la calidad de vida de los pacientes", comenta **Isabel Campos, presidenta de FEDAES**. *"Uno de los problemas con los que viven las*

existencia de estigmas, especialmente durante la infancia. Por ejemplo, la falta de equilibrio de los pacientes es confundida con signos de ebriedad en muchas ocasiones, o los problemas en el habla, que son confundidos con problemas cognitivos muchas veces", añade la presidenta de FEDAES. Y es que las asociaciones además suponen una gran ayuda como fuente de información fiable y de la orientación a las familias y pacientes en la evolución de la patología y en la toma de decisiones.

Sin duda, convivir con una enfermedad como la ataxia de Friedreich, supone un reto enorme para las familias, desde el diagnóstico, pasando por el avance de la sintomatología, el duelo constante, la posibilidad de que más de un hijo esté afectado y hasta el impacto económico. En palabras de **Ana Van Koningsloo, Patient Engagement & Communications Head de Biogen Iberia**, "Vivir con ataxia de Friedreich es un reto enorme para los pacientes y sus familiares. De hecho, más allá de la enfermedad existen muchos problemas añadidos, que también influyen en la calidad de vida de quienes conviven con ella y en la de los que los acompañan".

'Friedreich and I', una campaña necesaria

Queda claro que hay una necesidad urgente de dar a conocer y mejorar el entendimiento de la AF. Precisamente con el objetivo de concienciar y visibilizar los retos y dificultades a las que hacen frente la comunidad de ataxia de Friedreich, Biogen ha lanzado la campaña 'Friedreich and I'.

Esta se presenta con una obra audiovisual que narra la historia de una niña que a medida que crece, convive y atraviesa sus etapas vitales en compañía del monstruo Friedreich. Este personaje la sigue allí a donde va: al colegio, la universidad, en momentos de ocio, en espacios de sociabilización, entre otros. A medida que la protagonista se hace mayor se hacen más visibles los síntomas de la enfermedad y los retos asociados a esta, pero también se hace más notoria la resiliencia con que afronta las adversidades.

"Estos son solo algunos de los retos con los que viven los pacientes con ataxia de Friedreich, pero existen muchos otros", enfatiza **Andrés Rodrigo, director general de Biogen Iberia**. En este sentido, el CEO de la compañía afirma que *"nos sentimos muy orgullosos de haber trabajado codo con codo con asociaciones de pacientes y sociedades científicas en esta iniciativa que tiene un fin único, construir entre todos un futuro donde la comunidad de pacientes de AF pueda ganar en calidad de vida y sea más visible ante los ojos de la sociedad"*.

Este proyecto que se acompaña con una novela gráfica, orientada a ayudar a los pacientes a explicar a su entorno qué es la ataxia de Friedreich y cómo impacta en su vida y en la de sus familiares. Todo puede ser consultados en la página web www.friedreichandi.es, junto con testimonios reales de pacientes.

La campaña ha sido creada por Biogen, compañía biotecnológica líder en neurociencias, con el aval social de la Federación de Ataxias de España (FEDAES), la Federación Española de Enfermedades Raras (FEDER) y de la Sociedad Española de Neurología (SEN). Esta iniciativa nace con el objetivo de concienciar y visibilizar los retos y dificultades a las que hacen frente la comunidad de ataxia de Friedreich, incluyendo a pacientes, familiares y cuidadores.

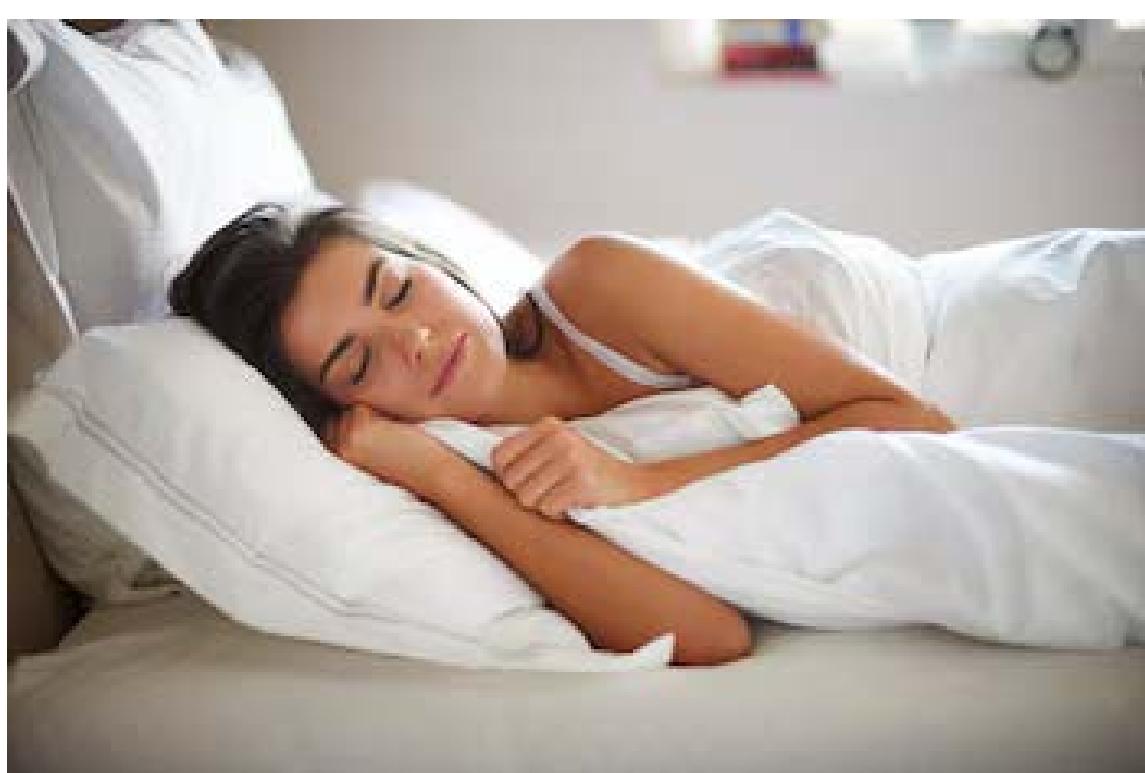
1. National Institute of Neurological Disorders and Stroke. Friedreich Ataxia. Available at: <https://www.ninds.nih.gov/health-information/disorders/friedreich-ataxia>. Accessed February 2024.
2. Schulz JB, Boesch S, Bürk K, Dürr A, Giunti P, Mariotti C, Pousset F, Schöls L, Vankan P, Pandolfo M. Diagnosis and treatment of Friedreich ataxia: a European perspective. *Nat Rev Neurol*. 2009 Apr;5(4):222-34. doi: 10.1038/nrneurol.2009.26. PMID: 19347027
3. Friedreich's Ataxia Research Alliance - What is FA? (curefa.org). <https://www.curefa.org/understanding-fa/what-is-friedreichs-ataxia/>

[infobae.com](https://www.infobae.com/esp/2023/09/25/los-ocho-habitos-de-una-doctora-experta-en-sueno-para-garantizar-un-buen-descanso/)

Los ocho hábitos de una doctora experta en sueño para garantizar un buen descanso

Marta Sierra

5-6 minutos



Para un correcto descanso, existen rutinas que pueden favorecer la conciliación del sueño (Freepik)

Vivimos en una época en la que **la sobreestimulación y el estrés** se han adueñado de gran parte de nuestra rutina. Las tareas pendientes y las notificaciones digitales demandan tanto de nosotros que, llegada la noche, es frecuente que muchas personas se enfrenten a la imposibilidad de conciliar el sueño.

Según la Sociedad Española de Neurología (SEN), entre un 20 y un

48 % de la población adulta sufre en algún momento de su vida **dificultad para iniciar o mantener el sueño**. Además, al menos un 10 % de estos casos es debido a algún trastorno de sueño crónico y grave.

Las pequeñas acciones que realizamos durante el día pueden repercutir en el descanso de la noche, tal y como han señalado los expertos. Así, la doctora Nerina Ramlakhan, fisióloga y experta en sueño, ha explicado en el diario británico *The Sun* algunos consejos para poner en práctica durante el día y antes de dormir con el objetivo de conseguir un sueño de calidad.

Muchas personas se enfrentan al problema de despertarse durante la noche, encontrándose entonces con la imposibilidad de volverse a dormir. Esto se debe a que alrededor de las 4 de la mañana, "los niveles de cortisol comienzan a aumentar", potenciando "una **fase de sueño más superficial**".

Tal y como señala la doctora Ramlakhan, esta es una de las dos hormonas principales que regulan el sueño, junto con la melatonina. Cuando el cortisol se incrementa, lo recomendable no es mirar el móvil y comenzar a hacer scroll en alguna red social, sino **intentar volver a dormirse**: "Me pongo almohadas de yoga con peso sobre los ojos y duermo otra vez".

Una vez llega la hora de levantarse, la manera en la que se hace también es importante. El **ritmo circadiano**, el reloj biológico interno que regula los procesos de nuestro cuerpo en un ciclo de aproximadamente 24 horas, se ve afectado por la luz artificial y los horarios irregulares, entre otros.



Descanso (Freepik)

Lo recomendable, según la doctora Ramlakhan, es despertarse “de forma natural”, **con luz natural y sin despertador**. Esto, sin embargo, no siempre es viable, por lo que en el mercado existen algunos aparatos que simulan la luz del sol y los sonidos de la naturaleza, potenciando un despertar progresivo y no tan artificial.

El desayuno también es fundamental, por lo que la experta recomienda **las proteínas, las grasas y los carbohidratos**, ya que “proporcionan energía sostenida, sensación de saciedad y favorecen niveles estables de azúcar en sangre”: “Algo azucarado como un croissant puede sobreestimular el sistema nervioso y arruinar el sueño posterior”.

Aunque sea el primer momento del día, ya nos estamos preparando para la noche: “Establece el camino metabólico correcto para el cuerpo, aumentando la probabilidad de una producción óptima de melatonina en el futuro”.

La doctora, además, no demoniza el **café**, pero incide en la necesidad de atender a la hora en la que se toma: “La vida media de la cafeína es de unas cinco horas, por lo que, si tomas una taza de café a las 3 de la tarde, tendrás la mitad de la cantidad en tu sangre

alrededor de las 8 de la tarde. Puede que no te haga sentir más animado, pero podría afectar la calidad del sueño”.

El **ejercicio físico** también influye en gran medida en el ritmo circadiano. Hacerlo por la mañana o a media mañana puede ser muy beneficioso, pero la doctora Ramlakhan desaconseja hacerlo demasiado tarde: “Puede sobreestimular el sistema nervioso y producir hormonas como la adrenalina y el cortisol, que alteran el sueño”.

La experta en sueño también destaca que la **salud del microbioma** tiene un impacto en el sueño, por lo que deben potenciarse los alimentos buenos para el intestino. Con respecto a la cena, recomienda, por ejemplo, “pescado, verduras y arroz”. Lo más importante, sin embargo, es el horario: cenar tarde y pesado puede interferir con el sueño y la digestión.

0 seconds of 2 minutes, 50 seconds Volume 0%

Press shift question mark to access a list of keyboard shortcuts

Dr López Rosetti - ¿Por qué nos mareamos?

02:33

00:00

02:50

02:50

Dr López Rosetti - Dormir Bien

Como señalan diversos expertos, las **pantallas** afectan a la calidad del sueño, ya que su luz brillante le indican al cuerpo que se despierte. De esta manera, lo aconsejable es **prescindir de ellas** antes de irse a dormir, preparándonos ya para el momento de meternos en la cama.

Según la doctora Ramlakhan, conciliar el sueño debería llevar unos

15 minutos. De lo contrario, pueden ponerse en práctica técnicas como la **respiración en caja o la escritura**: “Si estoy realmente estresado, escribo un diario durante 10 minutos antes de apagar las luces”.



Seguir leyendo

[Agenda institucional](#)[Revista Farmacéuticos](#)

- [Tu Farmacéutico Informa](#)

[Noticias de salud](#)

- [Farmacia](#)
- [Medicamentos](#)
- [Salud y bienestar](#)

[Consejos de salud](#)[Salud pública](#)[COVID-19](#)

- [Vacunas COVID-19](#)
- [Información profesionales sanitarios](#)
- [Información población general](#)
- [Comunicación en medios](#)

[Escuela con Pacientes](#)

- [Farmacias de guardia](#)

- [BOT PLUS](#)

[Inicio](#)[¿Qué es BOT PLUS?](#)[BOT PLUS lite](#)[BOT PLUS datacom](#)[Noticias](#)[Suscripción](#)[Soporte / Ayuda](#)[Acceder a BOT PLUS](#)

- [Tienda](#)

- [Inicio](#)

- [Noticias](#)

- [El farmacéutico, clave en la prevención, control y seguimiento de los pacientes que padecen migraña](#)

El farmacéutico, clave en la prevención, control y seguimiento de los pacientes que padecen migraña

- [X](#)
- [f](#)
- [in](#)

11 SEPTIEMBRE 2018 FRANCISCO ESPEJO GARCIA

Tiempo de lectura 2 minutos

[Imprimir](#)

Se estima que la mitad de los pacientes con migraña se automedican y hasta un 40% de los pacientes están sin diagnosticar

El Consejo General de Colegios Farmacéuticos ha elaborado un informe técnico sobre la enfermedad y los tratamientos farmacológicos disponibles

12 DE SEPTIEMBRE - DÍA INTERNACIONAL DE ACCIÓN CONTRA LA MIGRAÑA



11 de septiembre de 2018.- Mañana, 12 de septiembre se celebra el Día Internacional de Acción contra la Migraña cuyo objetivo es reforzar e informar sobre la enfermedad, ya que uno de los problemas

principales que presenta la migraña no solo es el carácter incapacitante en quien la padece, sino el propio desconocimiento de la enfermedad.

12 DE SEPTIEMBRE

Día Internacional Acción contra la Migraña

Se estima que la mitad
de los pacientes con migraña
se automedican

Conoce sus riesgos, no te
automediques y **consulta
siempre con tu farmacéutico
de confianza**

 CONSEJO GENERAL
DE COLEGIOS OFICIALES
DE FARMACÉUTICOS

#TuFarmacéuticoInforma

La Profesión Farmacéutica se une a los actos del Día Internacional de Acción contra la Migraña 2018 y con este motivo el Consejo General de Colegios Oficiales de Farmacéuticos ha elaborado el Punto Farmacológico 126 sobre la migraña y los tratamientos farmacológicos disponibles. Dicho informe, que ha sido remitido a los Colegios Oficiales Farmacéuticos para su difusión, aborda desde conceptos generales de las cefaleas o dolores de cabeza, los factores de pronóstico y riesgo así como el tratamiento y el papel del farmacéutico.

En España, la migraña tiene una prevalencia en torno al 13% de la población, un 7% para los varones y un 16% para las mujeres. Se estima que la mitad de los pacientes con migraña se automedican y hasta un 40% de los pacientes están sin diagnosticar. Según un estudio realizado por la Sociedad Española de Neurología, solo un 17% de los pacientes utiliza la medicación correcta para el tratamiento sintomático de las crisis migrañas.

El papel del farmacéutico

Diversos estudios señalan la necesidad de realizar intervenciones de tipo educativo y formativo específico para esta patología, ya que la migraña es una enfermedad infradiagnosticada e infratratada. Los farmacéuticos comunitarios tienen una posición estratégica en la educación y derivación de estos pacientes. El farmacéutico es clave en la prevención, control y seguimiento de los pacientes que padecen de migraña.

[Consulta el Punto Farmacológico 126 sobre la migraña](#)

- [Noticias del Consejo](#)
- [X](#)
- [f](#)
- [in](#)

Noticias relacionadas



EL DEBATE

www.eldebate.com



Familia observando un álbum de fotos

Cuando el álbum cura: por qué mirar fotos impresas con los abuelos sirve de «ancla cognitiva»

Ver fotografías mantiene la actividad cerebral de los mayores y sirve a las nuevas generaciones para conocer sus raíces familiares.

Jugar al parchís con los nietos retrasa el deterioro cognitivo de los abuelos, según un estudio



José Antonio Méndez

25 sep. 2025 - 04:30

España se hace mayor, y rápido. Nueve millones de personas superaban los 64 años en enero de 2024, es decir, uno de cada cinco españoles. Y no parará ahí: el INE proyecta que, en quince años, uno de cada cuatro

tendrá más de 65 años.

Este giro demográfico está reordenando la sociedad desde dentro – hogares, barrios, cuidados... – y tensiona la atención a los mayores, especialmente a quienes conviven con **enfermedades neurodegenerativas**. Y no son pocos: más de **un millón de personas en España** padecen alguna enfermedad o deterioro de sus funciones cognitivas, según la **Sociedad Española de Neurología**.

En este escenario, un gesto sencillo para las familias puede marcar la diferencia: ver **fotografías impresas de hace años, y también los antepasados**. Y no es nostalgia; es una herramienta útil para mantener vivo y activo el cerebro.

De hecho, **tres de cada diez** españoles dicen que repasan álbumes junto a sus mayores para **mantener activa su memoria**. Un hábito que, además, resulta más que agradable: mirar fotos «porque sí» sigue siendo un placer popular y el 62,5% lo hace sin motivo concreto, por puro gusto. Así lo recoge el II Estudio Cheerz sobre el **uso de la fotografía en España**.

«La fotografía puede hacer de '**ancla cognitiva**' en **casos de deterioro leve**: conecta el presente con el pasado. Al ver imágenes de experiencias vividas, **la memoria se estimula y permite recuperar recuerdos, emociones o sensaciones**», explica Qui Marín, directora para el sur de Europa de Cheerz, una empresa dedicada a la impresión fotográfica desde el móvil.

Los datos acompañan: más del 60% de los españoles ve la foto como **aliado muy importante para la memoria**, y un 37% adicional la considera «bastante clave», según el estudio.

El matiz de que sean fotografías impresas, en álbumes o en papel, es esencial, puesto que la mayoría de las fotos que tomamos y mantenemos en formato digital (especialmente con el teléfono móvil), **no volvemos a repasarlas nunca o casi nunca**, como ha reconocido el propio Google.

Poco presentes y llenos de tópicos: las series más vistas de España se olvidan de los mayores



José Antonio Méndez

Millennials y GenZ: heredar el álbum, heredar la historia

Y ojo, porque la relevancia de las fotos salta de generación en generación. Para los **mayores, conservan rostros y momentos familiares** que evocan algunas de las mejores etapas de su vida (el nacimiento de hijos o nietos, bodas, celebraciones destacadas, épocas específicas...). Y a los **jóvenes, les muestran sus raíces, les otorgan sentido de pertenencia** y les explican quiénes son.

Tanto es así que el **87%** de los encuestados que podían ser categorizados como **Millennials y GenZ afirma que desea heredar las fotos familiares**.

«Las imágenes de los antepasados son **una ventana directa a los orígenes** –añade Qui Marín–. Por eso, conservarlas impresas es un regalo de gran valor sentimental: lejos de guardarla sólo en el teléfono, muchos jóvenes desean recibir ese patrimonio y pasarlo de generación en generación».

Jugar al parchís con los nietos retrasa el deterioro cognitivo de los abuelos, según un estudio

José Antonio Méndez



En tiempos de pantallas fugaces, el papel vuelve como un acto de cuidado: ordenar, etiquetar, sentarse juntos a mirar, contar historias... No cura, pero ayuda a sanar; no sustituye, pero sostiene. Y cuando los nombres empiezan a desdibujarse, una fotografía –con fecha, lugar y una nota al margen– puede convertirse en **el hilo que devuelve la historia al presente**.

Compartir

Copiar enlace

Correo electrónico

Whatsapp

Whatsapp

Facebook

Vida y Estilo

Salud Tecnología Moda Gente Decoración Buzzando Mascotas Compramejor Buscando respuestas

DIRECTO Debate sobre el estado de la comunidad en las Cortes de Aragón

¿Te duele la cabeza todos los días? Este es el remedio natural de Miguel Assal, técnico sanitario, para acabar con la migraña

El experto explica que no debes usar ni paracetamol ni ibuprofeno para solucionar tus problemas



Miguel Assal explica cómo acabar con el dolor de cabeza. / EP

PUBLICIDAD



Leer



Cerca



Jugar

Luis Miguel Mora

25 SEPT 2025 9:00

Muchas personas en [España](#) sufren **dolor de cabeza de manera habitual**, algo que les dificulta sus tareas del día a día. Estar tranquilo y que de repente te venga un pinchazo en el cráneo **es una sensación muy molesta que solo se puede explicar si la sientes**. Por eso, si estás cansado de tomar ibuprofeno y paracetamol y no te hace efecto, sigue los consejos del técnico de emergencias Miguel Assal.

PUBLICIDAD

Esta es una de las **dolencias más comunes en la población**. Más allá de las típicas pastillas, existen métodos alternativos pueden ayudar a aliviarla de manera natural.



Leer



Cerca



Jugar

PUBLICIDAD

PUBLICIDAD

El dolor de cabeza afecta a miles de personas

Según la [Sociedad Española de Neurología](#), más de **cinco millones de personas sufren migraña de forma habitual**, lo que la convierte en una de las enfermedades neurológicas más importantes. Además, alrededor de **un 12 % de la población padece episodios recurrentes de dolor de cabeza**, que en muchos casos impactan directamente en la calidad de vida, la productividad laboral y el bienestar personal.

La alta frecuencia de este problema ha llevado a médicos y especialistas a **buscar alternativas o medidas complementarias** al consumo constante de fármacos.



Leer



Cerca



Jugar

PUBLICIDAD

El consejo de Miguel Assal

Miguel Assal comienza explicando que el error está en hacer lo primero que todos pensamos, tomar una pastilla tras otra para calmar el dolor. Sin embargo, hay un remedio natural para calmar la migraña: **abre el agua caliente, llena un balde y mete tus pies.**



Leer



Cerca



Jugar

El especialista explica que este truco tiene una base fisiológica clara, porque el calor **dilata los vasos sanguíneos de los pies y provoca que la sangre se dirija hacia las extremidades**. "Ahí es cuando se produce la magia", porque este proceso, conocido como **vasodilatación periférica**, reduce la presión sobre los vasos sanguíneos de la cabeza, que suelen estar dilatados durante una crisis de migraña.



Leer



Cerca



Jugar

PUBLICIDAD

PUBLICIDAD

Además de aliviar la presión, introducir los pies en agua caliente **contribuye a relajar el cuerpo y disminuir los niveles de estrés**, dos factores que están estrechamente vinculados con la aparición y la intensidad de los dolores de cabeza. Aunque **no sustituye al tratamiento médico en casos graves**, puede convertirse en una herramienta casera para quienes les duele mucho la cabeza.

TEMAS

DOLOR DE CABEZA

SALUD



Leer



Cerca



Jugar

● Problemas Leonor princesa Viana | ⚡ Cristina Castaño pide ayuda para actor de 'La que se avecina'

Telecinco

DIRECTO

Lo último España Local Sociedad Internacional Salud Economía Análisis Carl

Salud

TESTIMONIOS

Isabel, madre de un joven con ataxia: "Primero lo niegas, luego llega la ira. Es una enfermedad devastadora"



Isabel junto a su hijo, quien padece ataxia de Friedreich. **Cedida**



Candela Hornero

Madrid, 25 SEP 2025 - 05:30h.

El hijo de Isabel convive con ataxia de Friedreich, una enfermedad rara y progresiva

[Carolina, la joven sevillana que lucha contra la Ataxia: "Cada día que pasa es un día perdido"](#)



Salud

Guías de Salud Dietas Fitness Cuidamos tu salud Vida Equilibrium

Ofrecido por  **Biogen**

Ataxia de Friedreich, el trastorno neuromuscular que afecta a alrededor de 15.000 personas en el mundo

Cada 25 de septiembre se conmemora el Día Internacional de la Ataxia, fecha dedicada a concienciar a la población sobre este trastorno neurológico. La Ataxia de Friedreich (AF) es el tipo más frecuente de ataxia hereditaria^{1,2,3} con una incidencia de 2 personas por cada 100.000 habitantes de media⁴.



Ataxia de Friedreich, una patología que se diagnostica tarde y que afecta a 2 personas por cada 100.000 habitantes / **D.R.**

Berta Colomer

Actualizada 25 SEPT 2025 10:00



Leer



Cerca



Jugar

visibilizando la Ataxia de Friedreich (AF) y los retos de los pacientes que conviven con este trastorno genético neuromuscular, degenerativo y debilitante^{1,2}, que afecta a 2 por cada 100.000 habitantes en el mundo⁴. Se calcula que afecta a unas 15.000 personas, siendo el tipo más común de ataxia hereditaria³.

Los primeros síntomas de esta enfermedad suelen aparecer en la infancia y adolescencia, aunque un 25% de los casos pueden corresponderse a una ataxia tardía, de debut en la edad adulta⁵. Hablamos, en este sentido, de: fatiga, escoliosis, diabetes, dificultad para hablar y para mantener el equilibrio, discapacidad visual y auditiva o problemas cardiovasculares⁵. Las complicaciones de la enfermedad, de hecho, sitúan la esperanza de vida en los 37 años de media⁶.

"Desafortunadamente, la ataxia de Friedreich, al ser una enfermedad poco común, se enfrenta a un importante desconocimiento por parte de la sociedad", comenta el **Dr. Jon Infante, jefe de Sección de Neurología del Hospital Universitario Marqués de Valdecilla**. *"Esta falta de reconocimiento, sumada a la similitud de sus síntomas con otras enfermedades neurodegenerativas, a menudo dificulta un diagnóstico temprano, retrasando el acceso a un manejo adecuado⁴"*, añade.

Debido a la progresión de la sintomatología de la AF, muchas personas necesitan ayuda para caminar y, en un período de 10 a 20 años desde el diagnóstico, es frecuente la utilización de sistemas de apoyo como la silla de ruedas¹, lo que supone un reto a la hora de enfrentarse a las barreras arquitectónicas.

Impacto emocional y psicológico en los pacientes y sus familias

La progresión de estos síntomas aumenta los niveles de dependencia, lo que aumenta la carga física, económica y emocional de pacientes, familias y cuidadores, por lo que el acompañamiento psicológico y social es imprescindible.¹⁰ Y es que, tras un diagnóstico de Ataxia de Friedreich, las consecuencias emocionales y psicológicas son devastadoras, llegando a desarrollar cuadros depresivos y depresión de diversa gravedad.^{9,11} De ahí que sea imprescindible la labor que llevan a cabo las asociaciones de pacientes como FEDER y FEDAES, actores clave para impulsar la investigación y apoyar a las familias desde el diagnóstico de la AF.

"La ataxia de Friedreich es una enfermedad muy dura y es fundamental visibilizar esta patología para mejorar la calidad de vida de los pacientes", comenta **Isabel Campos, presidenta de FEDAES**. *"Uno de los problemas con los que viven las*



Leer



Cerca



Jugar

existencia de estigmas, especialmente durante la infancia. Por ejemplo, la falta de equilibrio de los pacientes es confundida con signos de ebriedad en muchas ocasiones, o los problemas en el habla, que son confundidos con problemas cognitivos muchas veces", añade la presidenta de FEDAES. Y es que las asociaciones además suponen una gran ayuda como fuente de información fiable y de la orientación a las familias y pacientes en la evolución de la patología y en la toma de decisiones.

Sin duda, convivir con una enfermedad como la ataxia de Friedreich, supone un reto enorme para las familias, desde el diagnóstico, pasando por el avance de la sintomatología, el duelo constante, la posibilidad de que más de un hijo esté afectado y hasta el impacto económico. En palabras de **Ana Van Koningsloo, Patient Engagement & Communications Head de Biogen Iberia**, "Vivir con ataxia de Friedreich es un reto enorme para los pacientes y sus familiares. De hecho, más allá de la enfermedad existen muchos problemas añadidos, que también influyen en la calidad de vida de quienes conviven con ella y en la de los que los acompañan".

'Friedreich and I', una campaña necesaria

Queda claro que hay una necesidad urgente de dar a conocer y mejorar el entendimiento de la AF. Precisamente con el objetivo de concienciar y visibilizar los retos y dificultades a las que hacen frente la comunidad de ataxia de Friedreich, Biogen ha lanzado la campaña 'Friedreich and I'.



Leer



Cerca



Jugar

Esta se presenta con una obra audiovisual que narra la historia de una niña que a medida que crece, convive y atraviesa sus etapas vitales en compañía del monstruo Friedreich. Este personaje la sigue allí a donde va: al colegio, la universidad, en momentos de ocio, en espacios de sociabilización, entre otros. A medida que la protagonista se hace mayor se hacen más visibles los síntomas de la enfermedad y los retos asociados a esta, pero también se hace más notoria la resiliencia con que afronta las adversidades.

"Estos son solo algunos de los retos con los que viven los pacientes con ataxia de Friedreich, pero existen muchos otros", enfatiza **Andrés Rodrigo, director general de Biogen Iberia**. En este sentido, el CEO de la compañía afirma que *"nos sentimos muy orgullosos de haber trabajado codo con codo con asociaciones de pacientes y sociedades científicas en esta iniciativa que tiene un fin único, construir entre todos un futuro donde la comunidad de pacientes de AF pueda ganar en calidad de vida y sea más visible ante los ojos de la sociedad"*.

Este proyecto que se acompaña con una novela gráfica, orientada a ayudar a los pacientes a explicar a su entorno qué es la ataxia de Friedreich y cómo impacta en su vida y en la de sus familiares. Todo puede ser consultados en la página web www.friedreichandi.es, junto con testimonios reales de pacientes.

La campaña ha sido creada por Biogen, compañía biotecnológica líder en neurociencias, con el aval social de la Federación de Ataxias de España (FEDAES), la Federación Española de Enfermedades Raras (FEDER) y de la Sociedad Española de Neurología (SEN). Esta iniciativa nace con el objetivo de concienciar y visibilizar los retos y dificultades a las que hacen frente la comunidad de ataxia de Friedreich, incluyendo a pacientes, familiares y cuidadores.

1. National Institute of Neurological Disorders and Stroke. Friedreich Ataxia. Available at: <https://www.ninds.nih.gov/health-information/disorders/friedreich-ataxia>. Accessed February 2024.
2. Schulz JB, Boesch S, Bürk K, Dürr A, Giunti P, Mariotti C, Pousset F, Schöls L, Vankan P, Pandolfo M. Diagnosis and treatment of Friedreich ataxia: a European perspective. *Nat Rev Neurol*. 2009 Apr;5(4):222-34. doi: 10.1038/nrneurol.2009.26. PMID: 19347027
3. Friedreich's Ataxia Research Alliance - What is FA? (curefa.org). <https://www.curefa.org/understanding-fa/what-is-friedreichs-ataxia/>



Leer



Cerca



Jugar

[noticiasdealava.eus](https://www.noticiasdealava.eus)

Ataxia de Friedreich, el trastorno neuromuscular que afecta a alrededor de 15.000 personas en el mundo

Diario de Noticias de Álava

11-14 minutos

En el marco del **Día Internacional de la Ataxia**, desde Biogen queremos continuar visibilizando la **Ataxia de Friedreich (AF)** y los retos de los pacientes que conviven con este **trastorno genético neuromuscular, degenerativo y debilitante**^{1,2}, que afecta a 2 por cada 100.000 habitantes en el mundo⁴. Se calcula que afecta a unas **15.000 personas, siendo el tipo más común de ataxia hereditaria**³.

Los primeros síntomas de esta enfermedad suelen aparecer en la infancia y adolescencia, aunque un 25% de los casos pueden corresponderse a una ataxia tardía, de debut en la edad adulta⁵. Hablamos, en este sentido, de: **fatiga, escoliosis, diabetes, dificultad para hablar y para mantener el equilibrio, discapacidad visual y auditiva o problemas cardiovasculares**⁵. Las complicaciones de la enfermedad, de hecho, sitúan la esperanza de vida en los 37 años de media⁶.

"Esta falta de reconocimiento, sumada a la similitud de sus síntomas con otras enfermedades neurodegenerativas, a menudo dificulta un diagnóstico temprano, retrasando el acceso a un manejo adecuado"

Dr. Jon Infante - Jefe de Sección de Neurología del Hospital Universitario Marqués de Valdecilla

“Desafortunadamente, la ataxia de Friedreich, al ser una enfermedad poco común, se enfrenta a un importante desconocimiento por parte de la sociedad”, comenta el **Dr. Jon Infante, jefe de Sección de Neurología del Hospital Universitario Marqués de Valdecilla.**

“Esta falta de reconocimiento, sumada a la similitud de sus síntomas con otras enfermedades neurodegenerativas, a menudo dificulta un diagnóstico temprano, retrasando el acceso a un manejo adecuado4”, añade.

Debido a la progresión de la sintomatología de la AF, muchas personas necesitan ayuda para caminar y, en un período de 10 a 20 años desde el diagnóstico, es frecuente la utilización de sistemas de apoyo como la silla de ruedas¹, lo que supone un reto a la hora de enfrentarse a las barreras arquitectónicas.

Impacto emocional y psicológico en los pacientes y sus familias

La progresión de estos síntomas aumenta los niveles de dependencia, lo que **aumenta la carga física, económica y emocional de pacientes, familias y cuidadores**, por lo que el acompañamiento psicológico y social es imprescindible.¹⁰ Y es que, tras un diagnóstico de Ataxia de Friedreich, las consecuencias emocionales y psicológicas son devastadoras, llegando a desarrollar **cuadros depresivos y depresión de diversa gravedad**.^{9,11} De ahí que sea imprescindible la labor que llevan a cabo las asociaciones de pacientes como **FEDER y FEDAES**, actores clave para impulsar la investigación y apoyar a las familias desde el diagnóstico de la AF.

“La ataxia de Friedreich es una enfermedad muy dura y es fundamental visibilizar esta patología para mejorar la calidad de vida

de los pacientes", comenta Isabel Campos, presidenta de FEDAES. "Uno de los problemas con los que viven las personas con AF es la falta de reconocimiento de la enfermedad, provocando la existencia de estigmas, especialmente durante la infancia. Por ejemplo, la falta de equilibrio de los pacientes es confundida con signos de ebriedad en muchas ocasiones, o los problemas en el habla, que son confundidos con problemas cognitivos muchas veces", añade la presidenta de FEDAES. Y es que las asociaciones además suponen una gran ayuda como fuente de información fiable y de la orientación a las familias y pacientes en la evolución de la patología y en la toma de decisiones.

"Uno de los problemas con los que viven las personas con AF es la falta de reconocimiento de la enfermedad, provocando la existencia de estigmas, especialmente durante la infancia"

Isabel Campos - Presidenta de FEDAES

Sin duda, convivir con una enfermedad como la ataxia de Friedreich, supone un reto enorme para las familias, desde el diagnóstico, pasando por el avance de la sintomatología, el duelo constante, la posibilidad de que más de un hijo esté afectado y hasta el impacto económico. En palabras de **Ana Van Koningsloo, Patient**

Engagement & Communications Head de Biogen Iberia, "Vivir con ataxia de Friedreich es un reto enorme para los pacientes y sus familiares. De hecho, más allá de la enfermedad existen muchos problemas añadidos, que también influyen en la calidad de vida de quienes conviven con ella y en la de los que los acompañan".

'Friedreich and I', una campaña necesaria

Queda claro que hay una necesidad urgente de dar a conocer y mejorar el entendimiento de la AF. Precisamente con el objetivo de

concienciar y visibilizar los retos y dificultades a las que hacen frente la comunidad de ataxia de Friedreich, **Biogen ha lanzado la campaña ‘Friedreich and I’**.

Esta se presenta con una obra audiovisual que narra la historia de una **niña que a medida que crece, convive y atraviesa sus etapas vitales en compañía del monstruo Friedreich**. Este personaje la sigue allí a donde va: al colegio, la universidad, en momentos de ocio, en espacios de sociabilización, entre otros. A medida que la protagonista se hace mayor se hacen más visibles los síntomas de la enfermedad y los retos asociados a esta, pero también se **hace más notoria la resiliencia con que afronta las adversidades**.

“Estos son solo algunos de los retos con los que viven los pacientes con ataxia de Friedreich, pero existen muchos otros”, enfatiza **Andrés Rodrigo, director general de Biogen Iberia**. En este sentido, el CEO de la compañía afirma que *“nos sentimos muy orgullosos de haber trabajado codo con codo con asociaciones de pacientes y sociedades científicas en esta iniciativa que tiene un fin único, construir entre todos un futuro donde la comunidad de pacientes de AF pueda ganar en calidad de vida y sea más visible antes los ojos de la sociedad”*.

Este proyecto que se acompaña con una **novela gráfica**, orientada a ayudar a los pacientes a explicar a su entorno qué es la ataxia de Friedreich y cómo impacta en su vida y en la de sus familiares. Todo puede ser consultados en la página web www.friedreichandi.es, junto con testimonios reales de pacientes.

La campaña ha sido creada por Biogen, compañía biotecnológica líder en neurociencias, con el aval social de la Federación de Ataxias de España (FEDAES), la Federación Española de Enfermedades Raras (FEDER) y de la Sociedad Española de Neurología (SEN). Esta iniciativa nace con el objetivo de **concienciar y visibilizar los**

retos y dificultades a las que hacen frente la comunidad de ataxia de Friedreich, incluyendo a pacientes, familiares y cuidadores.

1. National Institute of Neurological Disorders and Stroke. Friedreich Ataxia. Available at: <https://www.ninds.nih.gov/health-information/disorders/friedreich-ataxia>. Último acceso septiembre 2025.
2. Schulz JB, Boesch S, Bürk K, Dürr A, Giunti P, Mariotti C, Pousset F, Schöls L, Vankan P, Pandolfo M. Diagnosis and treatment of Friedreich ataxia: a European perspective. *Nat Rev Neurol*. 2009 Apr;5(4):222-34.
3. Friedreich's Ataxia Research Alliance - What is FA? (curefa.org). <https://www.curefa.org/understanding-fa/what-is-friedreichs-ataxia/>. Último acceso septiembre 2025.
4. Institute for Research in Biomedicine, Barcelona. <https://www.irbbarcelona.org/es/news/pacientes-y-cientificos-se-alian-para-combatir-la-ataxia-de-friedreich>. Último acceso septiembre 2025.
5. Tsou AY, et al. *J Neurol Sci*. 2011;307(1-2):46-49
6. Parkinson MH, Boesch S, Nachbauer W, Mariotti C, Giunti P. Características clínicas de la ataxia de Friedreich: fenotipos clásicos y atípicos. *J Neurochem*. Agosto de 2013;126 Suppl 1:103-17.
7. Neurology. (s.f.). Estudio sobre diagnóstico de la Ataxia de Friedreich. *Neurology*. Recuperado de <https://www.neurology.org>
8. Friedreich's Ataxia Research Alliance - What is FA? (curefa.org). <https://www.curefa.org/understanding-fa/what-is-friedreichs-ataxia/#symptoms>
9. Reetz K, Dogan I, Hilgers RD, Giunti P, Parkinson MH, Mariotti C, et al. Progression characteristics of the European Friedreich's Ataxia Consortium for Translational Studies (EFACTS): a 4-year cohort

study. *Lancet Neurol.* 2021;20(5):362-372.

10. Federación de Ataxias de España (FEDAES). Disponible en: <https://fedaes.org/la-ataxia-de-friedreich-una-enfermedad-rara-que-tarda-en-detectarse-desde-el-sintoma-inicial-hasta-el-diagnóstico-pasaron-10-anos/> Último acceso: septiembre 2025
11. Ávila Rojas JJ, Bolívar Jiménez DL, De La Hoz Torres OD, Domínguez, Yepes D, Guerra Mendoza MT, Márquez Blanco S, et al. Impacto psicológico de la Ataxia de Friedreich, en pacientes y familiares. Ediciones Universidad Simón Bolívar. 2021.

JUEVES, 25 SEPTIEMBRE DE 2025

[HTTP:// HTTPS:// \(WHATSAPP/\)](https://WWW.SALUDADIARIO.COM/WHATSAPP/)

[QUIÉNES SOMOS \(HTTPS://WWW.SALUDADIARIO.ES/QUIENES-SOMOS/\)](https://WWW.SALUDADIARIO.COM/QUIENES-SOMOS/)

WWW.FACEBOOK.COM/SALUDADIARIO/NOTICIAS/

[SHARER.HTTP/ CWS/ TEXT=HASTA+
f \(HTTPS://WWW.FACEBOOK.COM/SALUDADIARIO/NOTICIAS/\)](https://WWW.FACEBOOK.COM/SALUDADIARIO/NOTICIAS/)

[U=HTTPS%3A%2F%2FHABLA/SALUDADIARIO
t \(HTTPS://TWITTER.COM/SADIARIO\)](https://TWITTER.COM/SADIARIO)

[DIEZ- TEXT=HASTA-DIEZ-ANOS-PROFESIONALES/](https://WWW.SALUDADIARIO.COM/)

[DE- ANOS- PROFESIONALES/](https://WWW.SALUDADIARIO.COM/)

[Portada \(https://www.saludadiario.es/\)](https://www.saludadiario.es/) »

[ESPERA- DE- HASTA- DIEZ-](https://WWW.SALUDADIARIO.COM/)

Hasta diez años de espera para diagnosticar la ataxia, una enfermedad rara que afecta a la coordinación y el equilibrio

[PARA- ESPERA- DIEZ- ANOS-](https://WWW.SALUDADIARIO.COM/)

[PROFESIONALES \(HTTPS://WWW.SALUDADIARIO.ES/PROFESIONALES/\)](https://WWW.SALUDADIARIO.COM/PROFESIONALES/) DÍA INTERNACIONAL

[DIAGNOSTICAR- ANOS- DE-](https://WWW.SALUDADIARIO.COM/)

Hasta diez años de espera para diagnosticar la ataxia, una enfermedad rara que afecta a la coordinación y el equilibrio

La Sociedad Española de Neurología estima que 2.500 personas padecen ataxia

[ENFERMEDADA- DIAGNOSTICAR-](https://WWW.SALUDADIARIO.COM/)

hereditaria en España y que entre un 40 % y un 50 % de los pacientes con ataxia no

[RECIBEN UN DIAGNÓSTICO DEFINITIVO RARA- ENFERMEDADA- ATAXIA-](https://WWW.SALUDADIARIO.COM/)

[S.A.D \(HTTPS://WWW.SALUDADIARIO.ES/AUTOR/S-A-D/\)](https://WWW.SALUDADIARIO.COM/AUTOR/S-A-D/) 25 DE SEPTIEMBRE DE 2025

[QUE- PARA- ATAXIA- UNA- DE-](https://WWW.SALUDADIARIO.COM/)

[ESPERA-PARA-DIAGNOSTICAR-LA-ATAxia-UNA-ENFERMEDAD-RARA-QUE-AFECTA-A-LA-COORDINACIÓN-Y-EL-](https://WWW.SALUDADIARIO.COM/)

[AFFECTA- QUE- EQUILIBRIO/#RESPOND\) UNA- ENFERMEDAD-](https://WWW.SALUDADIARIO.COM/)



Gestionar el consentimiento de las cookies

[A-LA- AFECTA- ENFERMEDADA-](https://WWW.SALUDADIARIO.COM/)

[COORDINACION- RARA- QUE-](https://WWW.SALUDADIARIO.COM/)

[Y-EL- COORDINACION- AFECTA-](https://WWW.SALUDADIARIO.COM/)

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

[EQUILIBRIO/EL AFECTA- A-LA-](https://WWW.SALUDADIARIO.COM/)

[EQUILIBRIO/EL AFECTA- A-LA-](https://WWW.SALUDADIARIO.COM/)

[COORDINACION-](https://WWW.SALUDADIARIO.COM/)

Aceptar

[Y-EL- EQUILIBRIO/\)](https://WWW.SALUDADIARIO.COM/)

Denegar

[EQUILIBRIO/\)](https://WWW.SALUDADIARIO.COM/)

Ver preferencias

Cada 25 de septiembre se conmemora el Día Internacional de la Ataxia, un conjunto de más de 200 enfermedades caracterizadas por la afectación de la coordinación y el equilibrio debido a disfunciones del cerebelo o de sus conexiones.

www.facebook.com/

SHARER.PHP?ENT/ CWS/ TEXT=HASTA+

Aunque la ataxia puede clasificarse de muchas formas -según el patrón de herencia, la edad de inicio, los síntomas predominantes, etc.-, habitualmente se distinguen dos grandes tipos: las **ataxias secundarias o adquiridas**, que en muchos casos pueden abordarse tratando la causa de origen; y las **ataxias degenerativas**, que por lo general son enfermedades crónicas y progresivas, generan una gran discapacidad y pueden comprometer la supervivencia de los pacientes.

www.saludadiario.com/

DE- ANOS- PROFESIONALES-

Dentro de las **degenerativas**, la gran mayoría tiene una causa genética, por lo que también se denominan ataxias hereditarias.

www.saludadiario.es/

ESPERA- DE- HASTA- DIEZ-

Según datos de la **Sociedad Española de Neurología (SEN)** (www.saludadiario.es/), www.saludadiario.es/ 2.500 personas padecen algún tipo de ataxia hereditaria en España. Se han identificado al menos cien tipos genéticos de ataxias y algunas de ellas son poco frecuentes y, por lo tanto, no muy conocidas.

www.saludadiario.es/

DIAGNOSTICAR- ANOS- DE-

"Aunque individualmente las ataxias se catalogan como enfermedades raras, hay algunas que son bastante más prevalentes que otras. Según el Mapa epidemiológico transversal de las ataxias y paraparesias espásticas hereditarias en España, redactado hace apenas unos años por la Comisión de Estudio de Ataxias y Paraparesias Espásticas Degenerativas (CEAPED) de la SEN, las ataxias hereditarias más comunes en España son la ataxia espinocerebelosa SCA3, la SCA2 y la ataxia de Friedreich", señala la Dra. Irene Sanz, coordinadora de la CEAPED de la SEN.

www.saludadiario.es/ **Predominan en el adulto joven** Gestionar el consentimiento de las cookies Y-EL- COORDINACION- AFFECTAR

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

100.000 habitantes en niños y de unos 3 casos por cada 100.000 en adultos. COORDINACION- enfermedad-

Aceptar Y-EL- EQUILIBRIO/

"La velocidad de progresión de la enfermedad, así como sus síntomas, suelen variar dependiendo del tipo y la causa de la ataxia, e incluso de cada persona. Comúnmente, las personas afectadas pueden tener **dificultades para caminar, mantener el equilibrio, mover brazos y piernas**, realizar movimientos precisos, hablar, mover los ojos o incluso tragar", explica la Dra. Irene Sanz.

www.saludadiario.es/politica-de-cookies/

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

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

Los pacientes con ataxia a menudo presentan síntomas durante años antes de recibir un diagnóstico y con frecuencia son diagnosticados erróneamente. También es común que consulten a varios especialistas antes de acudir al neurólogo, y en algunos casos se han registrado retrasos de más de 10 años en obtener un diagnóstico estimado, porque aunque un examen neurológico, una exploración cerebral u otras pruebas neurológicas pueden indicar ataxia, el diagnóstico oficial solo puede confirmarse mediante una prueba genética.

la-

ANOS- DIEZ- [WWW.SALUDADIARIO.ES](https://www.saludadiario.es/profesionales/hasta-diez-anos-de-espera-p...)

"Incluso para un neurólogo general, sin experiencia específica en genética o en ataxia, puede ser complicado diagnosticar correctamente a estos pacientes, porque existen más de 300 formas genéticas diferentes y, aunque ya se han identificado más de 100 genes cuya mutación puede estar detrás de estas enfermedades, aún queda mucho por descubrir", comenta la Dra. Irene Sanz.

DIAGNOSTICAR- ANOS- DE-

LA- DIAGNOSTICAR- ESPERA-

Los estudios genéticos son imprescindibles

"Para diagnosticar correctamente a los pacientes, y una vez descartadas las posibles causas secundarias o adquiridas, **los estudios genéticos son imprescindibles**, sobre todo ahora que las técnicas diagnósticas moleculares han avanzado notablemente. Sin embargo, el acceso a estas pruebas no es igual en todas las comunidades autónomas, ya que depende de los recursos disponibles en cada una. Esta limitación, sumada a la necesidad de seguir investigando para identificar todos los genes responsables de las ataxias, hace que se estime que entre un 40 % y un 50 % de los pacientes no obtendrán un diagnóstico definitivo".

A-LA- AFECHA- ENFERMEDAD-ARA-

Además, **existen formas autoinmunes esporádicas de ataxia** que pueden presentarse de manera similar a las genéticas y que son tratables, así como un pequeño subconjunto de ataxias hereditarias asociadas con deficiencia de vitamina E que también responden a tratamiento.

En todo caso, son indispensables para poder alcanzar un diagnóstico de manera oportuna y proporcionar **una intervención temprana para la ataxia** (<https://www.saludadiario.es/pacientes/hasta-el-40-50-de-los-pacientes-espanoles-con-algun-tipo-de-ataxia-hereditaria-no-han-podido-recibir-un-diagnostico-definitivo/>), ya que ayudaría enormemente a reducir complicaciones y discapacidad. Aunque hasta la fecha no existen tratamientos curativos para la mayoría de las formas de ataxia, ha habido avances en las intervenciones, incluyendo la fisioterapia, la terapia ocupacional y, más recientemente, la aprobación por parte de la EMA de un tratamiento para la ataxia de Friedreich, añade la doctora.

El diagnóstico genético no solo es esencial para mejorar la asistencia médica, sino que según la SEN, también resulta **clave para visibilizar estas enfermedades**, detectar las mutaciones más frecuentes por zonas o comunidades, optimizar los registros estatales, evaluar la necesidad de recursos, diseñar ensayos clínicos y facilitar el reclutamiento de pacientes.

Equipos especializados en ataxia

De ahí la importancia de potenciar la existencia de **equipos especializados en ataxia**, de carácter multidisciplinar, no solo para el diagnóstico, sino también para el **tratamiento** y la **rehabilitación** de los pacientes.

“Aunque no existe cura para la gran mayoría de las ataxias, se ha **demonstrado que la colaboración entre diversos profesionales de la salud permite un manejo integral y personalizado**, mejorando significativamente la calidad de vida. Para la mayoría de los pacientes, el tratamiento se centra en el manejo de los síntomas, y **el acceso a equipos multidisciplinares permite frenar el avance de la enfermedad** y atender la amplia variedad de síntomas que puede presentar cada persona”, concluye la Dra. Irene Sanz.

TAGS [ATAXIA](https://www.saludadiario.es/tag/ataxia/)

[ENFERMEDAD RARA](https://www.saludadiario.es/tag/enfermedad-rara/)

[SEN](https://www.saludadiario.es/tag/SEN/)

RARA- ENFERMEDADA- ATAXIA-

QUE- RARA- ATAXIA- UNA-

AFFECTA- QUE- UNA- ENFERMEDAD-

ANTERIOR NOTICIA

SIGUIENTE NOTICIA

[Desarrollan una terapia génica contra el sarcoma de Ewing, un tipo de cáncer infantil](https://www.saludadiario.es/investigacion/desarrollan-) (www.saludadiario.es/investigacion/desarrollan-

[La cirugía en cáncer de pulmón con afección de grandes vasos ayuda a aumentar la supervivencia](https://www.saludadiario.es/hospital/la-cirugia-en-cancer-de-pulmón-con-afección-de-)

Para ofrecer las mejores experiencias, utilizamos tecnologías como las cookies para almacenar y/o acceder a la información del dispositivo. [El consentimiento de esta tecnología](https://www.saludadiario.es/cookies-consentimiento/) permitirá procesar datos como el consentimiento de navegación, las identificaciones únicas en este sitio. No consentir o retirar el consentimiento, puede afectar negativamente a la funcionalidad de las funciones.

[www.saludadiario.es/hospital/la-cirugia-en-cancer-de-pulmón-con-afección-de-vasos-ayuda-a-aumentar-la-supervivencia-del-40-a-los-cinco-anos](https://www.saludadiario.es/hospital/la-cirugia-en-cancer-de-pulmón-con-afección-de-) ([www.saludadiario.es/hospital/la-cirugia-en-cancer-de-pulmón-con-afección-de-vasos-ayuda-a-aumentar-la-supervivencia-del-40-a-los-cinco-anos](https://www.saludadiario.es/hospital/la-cirugia-en-cancer-de-pulmón-con-afección-de-)). COORDINACION-

Aceptar

Y-EL- EQUILIBRIO/)

Denegar

EQUILIBRIO/)

Ver preferencias

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

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

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

Santa Ana  19°C 98%H

San Salvador  26°C 89%H

San Miguel  26°C 89%H

Surf City 

[Mapa](#)

elsalvador.com

EDH [Esp](#) 

[Miss El Salvador 2025](#)

[Turismo](#)

[Clima en El Salvador](#)

[Fútbol](#)



[Home](#) - [Vida](#) - [Cuerpo y mente](#)

Migraña en Latinoamérica: el dolor invisible que frena millones

La migraña afecta a millones en Latinoamérica, limita el trabajo y la vida diaria, y sigue siendo poco diagnosticada y reconocida en los sistemas de salud.



Por [Betty Carranza](#) / Agencias

Publicado el 24 de septiembre de 2025

[Escuchar este artículo](#)

La migraña es un trastorno neurológico crónico e incapacitante que impacta en la productividad laboral, la educación y el bienestar personal. Según una publicación de la agencia internacional de noticias EFE, basada en una encuesta de la American Health Foundation (AHF), esta condición sigue siendo poco reconocida en la región, a pesar de su alta prevalencia y de

figurar entre las principales causas de discapacidad en el mundo.

Una encuesta reciente realizada por la American Health Foundation (AHF), cuyos hallazgos fueron divulgados por la agencia EFE, se llevó a cabo entre febrero y agosto de 2025 en siete países de la región: Argentina, Brasil, Chile, Colombia, Costa Rica, México y Perú. El estudio documentó las experiencias de pacientes con migraña moderada a severa y mostró cómo la enfermedad afecta la vida productiva, emocional y social de millones de personas.

Una realidad que golpea a mujeres jóvenes en etapa productiva

En México, por ejemplo, el 76 % de los participantes fueron mujeres, y el 41,2 % tenía entre 25 y 44 años, la etapa de mayor productividad laboral y familiar. Este perfil coincide con lo reportado en estudios internacionales, que señalan que la migraña afecta en mayor proporción a mujeres en edad reproductiva.



La migraña afecta sobre todo a mujeres jóvenes en edad productiva, interrumpiendo su vida laboral, familiar y social en toda Latinoamérica. /Shutterstock

Los episodios no son menores: 44 % de los pacientes reportó crisis que duraron más de nueve horas, mientras que un 8,4 % dijo experimentar ataques de más de 72 horas. A esto se suma un problema de acceso: uno de cada cuatro esperó más de cinco años para obtener un diagnóstico, y 28 % aún no lo ha recibido, según los datos difundidos por EFE.

Presentismo y ausentismo: la migraña en

la oficina

El impacto en la productividad laboral es profundo. De acuerdo con la encuesta de AHF reseñada por EFE, 52,9 % de los encuestados continuaron trabajando durante los ataques, un fenómeno conocido como presentismo. Sin embargo, el costo de esa resistencia es alto: 37 % reconoció que su rendimiento bajó de forma significativa y 9 % reportó ausencias frecuentes por la migraña.

La afectación no termina en el trabajo. El 57,9 % dijo que sus actividades de ocio se vieron alteradas, 53,8 % tuvo dificultades para cumplir tareas cotidianas y siete de cada diez experimentaron síntomas posteriores como fatiga y falta de concentración.

Impacto emocional y percepción social

La encuesta también reveló un alto costo emocional: 58 % de los pacientes mencionó sentir frustración o ira, mientras que 39,5 % habló de depresión o tristeza. A esto se suma un dato preocupante: 43,7 % afirmó que sus síntomas fueron minimizados o ignorados antes de obtener un diagnóstico.

La doctora Martha García, líder médica de Migraña en Pfizer México, señaló en declaraciones recogidas por EFE que la travesía de los pacientes es "larga y llena de estereotipos". La especialista destacó la necesidad de transformar este conocimiento en políticas públicas que reconozcan a la migraña como una enfermedad incapacitante con impactos reales.

Una condición poco diagnosticada

El problema del diagnóstico tardío no es exclusivo de México. Una investigación publicada en el *Journal of the Neurological Sciences* (JNS Journal) estimó que la prevalencia de migraña en América Latina oscila entre el 12 % y el 16 %, con variaciones por país. Sin embargo, en muchos de esos casos las personas nunca reciben confirmación médica ni tratamiento adecuado.

Algo similar documentó el multicéntrico latinoamericano citado por *Periodicos Capes*, realizado en comunidades urbanas de países como Argentina, Brasil, Colombia, Ecuador, México y Venezuela. Ese estudio encontró que el 65 % de quienes sufrían dolor de cabeza recurrente nunca había recibido un diagnóstico de migraña.

Por su parte, la revista *Headache Medicine*, en su serie de artículos sobre el estudio AMIGOS, complementa este panorama: en promedio, los pacientes con migraña reportan 6,5 días de dolor al mes y un 14 % llega a sufrir más de 15 días con crisis cada mes, lo que ya corresponde a migraña crónica.

Te puede interesar: [Migraña, 9 consejos prácticos para prevenir y controlar las crisis](#)

Tratamiento insuficiente y desigual

El acceso al tratamiento sigue siendo un desafío en toda la región. Según la encuesta de AHF publicada por EFE, más de la mitad de los participantes (52,1%) se sintió poco o nada informado sobre las opciones terapéuticas disponibles, y uno de cada tres manifestó insatisfacción con la atención recibida.

En la práctica, la mayoría de pacientes en Latinoamérica utiliza analgésicos de venta libre para aliviar los síntomas. El acceso a medicamentos específicos, como los triptanes, sigue siendo limitado. Tal como documentó la Sociedad Española de Neurología en un estudio presentado en 2021, incluso en países con sistemas de salud más robustos solo uno de cada tres pacientes había tenido acceso a triptanes, y apenas el 20 % recibía tratamiento preventivo cuando cumplía criterios.

Esto refleja una realidad compartida: la migraña, pese a su alta carga de discapacidad, no figura con prioridad en la agenda de salud pública, ni en España ni en América Latina.

La carga económica: un freno oculto

El impacto económico también es considerable. Investigaciones recientes presentadas en congresos de economía de la salud estiman que la migraña puede representar hasta el 1,8 % del PIB anual en algunos países latinoamericanos, al contabilizar pérdidas por productividad, ausencias laborales y costos médicos.

El dato coincide con estimaciones del **Value in Health Journal**, que habla de la migraña como "un freno oculto" para el desarrollo económico en la región.

Un llamado a la acción

El mensaje que dejan estos estudios es claro: la migraña no es invisible para quienes la padecen, pero sí lo es muchas veces para los sistemas de salud. La encuesta de la American Health Foundation, difundida por EFE, subraya la necesidad de capacitar a los profesionales en diagnóstico temprano, ampliar el acceso a terapias basadas en evidencia, incluir apoyo psicológico y crear redes de acompañamiento para pacientes.

La evidencia científica publicada en JNS Journal, Headache Medicine y Periodicos Capes coincide en señalar que miles de latinoamericanos no tienen diagnóstico, que el tratamiento es desigual y que la enfermedad sigue infravalorada en la agenda pública.

La urgencia es doble: por un lado, reconocer a la migraña como una condición incapacitante y de alto impacto social; y por otro, garantizar que quienes la sufren no enfrenten su dolor en silencio ni en soledad.

TAGS: [Dolor de cabeza](#) | [Encuestas](#) | [Enfermedades](#) | [OMS](#) | [Salud](#)

CATEGORIA: [Vida](#) | [Cuerpo y mente](#)



SALUD

Los beneficios de dormir del lado izquierdo, según una nutricionista: "Tu corazón bombea más fácilmente"



Por Lenissa Flores

Publicado el 24 sept 2025



Foto ilustrativa



ZOL 106.5 FM
RCC MEDIA



Chat



TV



Radio



Podcast



Libreria

Según la **Sociedad Española de Neurología** (SEN), el 54% de los adultos **españoles** duerme menos de las horas recomendadas, mientras que uno de cada tres adultos se despierta sin sensación de haber tenido un sueño reparador.

Esta situación afecta no solo a los **adultos**, sino también a los más **jóvenes**: la **SEN** estima que el 25% de la población infantil no duerme bien y que apenas el 30% de los niños mayores de 11 años alcanza el número adecuado de horas de **sueño**.

La **Sociedad Española del Sueño** subraya que, aunque la recomendación general oscila entre 7 y 9 horas diarias, las necesidades varían en función de la edad, el estilo de vida y las características individuales.

Los **niños** y **adolescentes** suelen requerir más descanso, mientras que algunos **adultos** pueden sentirse renovados tras solo 6 o 7 horas. No obstante, la entidad insiste en que la clave reside en la **calidad del sueño**, más allá de la cantidad.

La doctora **Celia García Malo**, coordinadora del **Grupo de Estudio de Trastornos de la Vigilia y Sueño** de la **SEN**, advierte en un artículo que recoge la **Sociedad Española del Sueño** que menos del 5% de la población puede considerarse "dormidor corto", es decir, personas que se sienten bien y descansadas con solo 5 o 6 horas de sueño. Para el resto, la duración adecuada debe ser mayor: los adultos necesitan entre 7 y 9 horas diarias, los niños mayores de 2 años más de 10 horas y los adolescentes y adultos jóvenes, al menos 8 horas.

La **especialista** señala que la privación de **sueño** tiene consecuencias inmediatas y a largo plazo. "Si nuestro **sueño** no tiene una duración adecuada, se verá afectada nuestra salud. A corto plazo, experimentaremos problemas de capacidad de atención, de productividad y, la sensación de sentirnos cansados y somnolientos durante el día, también hará que estemos más irritables y con peor estado de ánimo.

El **sueño** insuficiente también supone un mayor riesgo de **accidentes** laborales y de circulación, ya que por ejemplo se estima que está detrás del 30% de los accidentes de



ZOL 106.5 FM
RCC MEDIA



Chat



TV



Radio



Podcast



Librería

Los beneficios de dormir del lado izquierdo

Dormir del lado **izquierdo** puede tener varios beneficios para la salud. Esta posición puede mejorar la circulación sanguínea, ya que el **corazón** bombea más eficientemente. Además, puede facilitar la digestión al permitir que los desechos se muevan más fácilmente a través del **intestino**.

Para las mujeres embarazadas, dormir del lado izquierdo es especialmente recomendable. Esta posición mejora el flujo de sangre hacia el **útero** y el **feto**, lo que puede ser beneficioso tanto para la madre como para el bebé. También puede ayudar a reducir la presión sobre la **espalda** y los órganos internos.

En general, adoptar esta posición al dormir puede contribuir a una mejor salud y bienestar. Sin embargo, es importante recordar que cada persona es diferente, y lo que funciona para una persona puede no ser lo mejor para otra. Siempre es recomendable consultar con un **profesional** de la salud si tienes dudas sobre tus hábitos de sueño.

Más

La calidad del descanso no depende únicamente de la cantidad de horas dormidas. La **farmacéutica y nutricionista Reme Navarro** destaca la importancia de la **postura** y explica, en uno de sus videos de su cuenta de **TikTok** (@RemeNavarro Skincare) desde donde divulga, que esta puede influir de manera directa en la salud. De hecho, sostiene que dormir sobre el lado **izquierdo** tiene múltiples beneficios.

En el **video**, que acumula miles de visitas, señala en primer lugar que "es bueno para nuestro **intestino**, dormir de ese lado te va a ayudar a que los alimentos se desplacen más fácilmente a través del sistema digestivo".

En segundo lugar, asegura que mejora la calidad de la **circulación sanguínea**: "Tu **corazón** bombea más fácilmente. Esto ocurre porque la vena principal que transporta la sangre desde las extremidades inferiores está en el lado derecho del cuerpo".



ZOL 106.5 FM
RCC MEDIA



Chat



TV



Radio



Podcast



Librería

Escápate con una Oferta de principios de año

Publicidad Booking.com



Ver ofertas

Publicidad Booking.com

ma

Condenan al expresidente Sarkozy en el caso de financiación ilega...

X



2



La Razón

Seguir

84K Seguidores



Así es la dieta que ayuda a reducir el deterioro cognitivo y prevenir el alzhéimer

Historia de Raquel, Bonilla • 4 día(s) • 3 minutos de lectura



Hay que dar prioridad a la variedad y el color de los alimentos
© LA RAZÓN

El axioma de «**somos lo que comemos**» no falla. La alimentación influye, v mucho, en el organismo. Y eso implica tanto el cuer...

Comentarios

...y, y más, en el organismo. ... Los impactos tanto en el cuerpo como la mente. De hecho, cada vez hay más evidencia científica que avala el importante papel que juega la alimentación en la prevención y en el desarrollo de **enfermedades neurodegenerativas** como el [[LINK:TAG|||tag|||6336116aecd56e361693185f|||alzhéimer]], cada vez más comunes.



Binter

Publicidad

**Viaja directo a
Gran Canaria...**

Binter

«La dieta junto con el ejercicio físico y el descanso son los pilares básicos de la salud y hay muchos trabajos científicos que estudian el papel de la **alimentación en la prevención de la demencia y en la mejora de los síntomas cognitivos**. Sin embargo, como el origen de esta enfermedad es **multifactorial**, la realidad es que la dieta solo es uno de esos diversos factores que impactan en su desarrollo»,

Continuar leyendo

Contenido patrocinado



CUPRA

**CUPRA FORMENTOR
HÍBRIDO DESDE 29.990 €**

Patrocinado



Spring Hotels

**Donde el invierno se siente
como verano**

Patrocinado



 Comentarios

de forma abrupta y son altamente discapacitantes



Environ Biol Fish (2010) 89:339–350
DOI 10.1007/s10641-010-9990-0

Redacción

edaccion 25/08/2025 - 10:49 CEST

Con motivo del Día Mundial de la Ataxia, que se celebra cada 25 de septiembre, la Unidad de Rehabilitación Neurológica del Hospital Vithas Sevilla destaca la importancia de la neurorrehabilitación para la recuperación de estos pacientes. Esta unidad aplica una atención personalizada basada en el modelo de excelencia desarrollado por Ireneia, el Instituto de Rehabilitación Neurológica de Vithas integrado en el Instituto de Neurociencias Vithas, que también se replica en las unidades especializadas en neurorrehabilitación de Vithas Valencia Consuelo, Vithas Aguas Vivas, Vithas Vigo, Vithas Sevilla y Vithas Xanit Internacional, además de un centro monográfico en Elche.

Vithas Sevilla quiere contribuir también a concienciar a la sociedad sobre poner cómo este trastorno afecta al día a día de los pacientes, visibilizándolo a través de su propia voz. Tal y como define la Federación de Ataxias de España¹, “la ataxia es un trastorno caracterizado por la disminución de la capacidad de coordinar los movimientos, que se manifiesta como temblor de partes del cuerpo durante la realización de movimientos voluntarios, como dificultad para realizar movimientos precisos o como dificultad para mantener el equilibrio”.

Hace un año, Emmanuel sufrió un accidente de tráfico que le obligó a permanecer 40 días en la UCI. Tras superar una dura fase aguda, uno de los déficits que acompañan a Emmanuel tras el traumatismo craneoencefálico ha sido una ataxia cerebelosa que ha transformado por completo su vida. “Quería dar un paso y mi cuerpo no me seguía”, confiesa con emoción. Desde entonces, cada gesto cotidiano como levantarse de la cama, llevar un vaso de agua a la boca o caminar por un pasillo, se ha convertido en un reto que exige una enorme fortaleza personal y el acompañamiento constante de la rehabilitación especializada que recibe en Vithas Sevilla.

El testimonio de Emmanuel refleja la experiencia de miles de personas que conviven con este trastorno neurológico caracterizado por la pérdida de coordinación motora incluso para realizar las actividades motoras más simples, inestabilidad de la marcha y el desequilibrio. Pero



En directo

Comisión de Control Parlamentario de RTVE

Directo

Alcaraz - Báez, en vivo: primera ronda del ATP 500 de Tokio 2025

¿Migrña o cefalea? Saber distinguirlas es vital para un tratamiento efectivo

Aunque no existe una cura, se pueden mitigar sus síntomas con fármacos específicos o analgésicos



▲ En nuestro país, se estima que afecta a más de cinco millones de adultos FREEPIK / LA RAZÓN



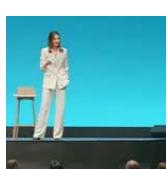
GINÉS CALLEJA

Creada: 25.09.2025 06:01
Última actualización: 25.09.2025 06:01



La migraña es un trastorno muy común que, según la Organización Mundial de la Salud (OMS), afecta al 14% de la población mundial. Es decir, **una de cada siete personas en el mundo padece esta dolencia**. 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».

MÁS NOTICIAS



Salud mental

¿Es posible entrenar nuestro cerebro para controlar el estrés? Ana Ibáñez, neurocientífica, responde



Oncología

Un estudio de "Lancet" alerta: en 2050 las muertes por cáncer aumentarán casi un 75% respecto a 2024

De hecho, la migraña es, según la SEN, la primera causa de discapacidad entre adultos 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

también a los tejidos que rodean a los vasos sanguíneos, liberan sustancias que generan dolor», explica el experto de Cinfa.

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 pródromos, 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.

Aunque no existe una cura específica, la migrña 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 migrña 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 Maset.

Consejos para controlarla

- Acuda a su médico siempre que sea necesario. La migrña puede tratarse y moderarse.
- Aprenda a reconocer los desencadenantes de sus crisis. Como estos varían de una persona a otra, lo primero es identificarlos con ayuda de su médico.
- Elabore un calendario o diario de cefaleas. Tan solo deberá ir anotando la fecha de sus crisis.
- Cuide lo que come. Evite los alimentos que constate que les afectan como pueden ser el chocolate, la leche, el queso curado o el vino.

- Plántele cara al estrés. La ansiedad es también un probable desencadenante.
- Aíslense en un lugar tranquilo. Túmbese en una habitación a oscuras para evitar estímulos como la luz, el ruido o el movimiento.
- Respire de forma relajada. Inhale lenta y profundamente y concéntrese en su respiración por un momento.

- Siga la prescripción médica. Tome solo aquellos medicamentos que le prescriba el médico y del modo en que se lo indique.

ARCHIVADO EN:

[Salud / migrañas](#)

PRNoticias

MONTESQUIEU HABLA DE... jueves, septiembre 25, 2025

COMUNICACIÓN	MARKETING	PRENSA	PERIODISMO	ASUNTOS PÚBLICOS	PR SALUD
RADIO	TELEVISIÓN	PR VALENCIA	CLUB	OPINIÓN	

DÍA INTERNACIONAL DE LA ATAXIA

La ataxia, un conjunto de enfermedades que afecta a 2.500 familias en España

ENTRE UN 40% Y UN 50% NO RECIBEN DIAGNÓSTICO DEFINITIVOpor **redacción prnoticias** — 25/09/2025 en **Noticias de Salud y Bienestar****f** Compartir en Facebook

Compartir en X



Los neurólogos alertan de que el acceso desigual a las pruebas genéticas deja sin diagnóstico oficial a muchos de los pacientes en España.

PUBLICIDAD



Este 25 de septiembre se celebra el **Día Internacional de la Ataxia**, un conjunto de más de 200 enfermedades que tienen en común una devastadora pérdida de **coordinación y equilibrio**. Esta disfunción, causada por daños en el cerebelo, afecta a la capacidad de caminar, hablar, tragar y realizar movimientos precisos, generando una gran discapacidad.

Aunque individualmente se consideran “enfermedades raras”, la Sociedad Española de Neurología (SEN) estima que unas **2.500 personas** en España padecen algún tipo de ataxia hereditaria, un subtipo que suele ser crónico y progresivo.

Uno de los mayores desafíos para los pacientes es el retraso en el diagnóstico. Según la Dra. Irene Sanz, coordinadora de la Comisión de Estudio de Ataxias y Paraparesias Espásticas Degenerativas (CEAPED) de la SEN, es común que los pacientes pasen años con síntomas y sean diagnosticados erróneamente, registrándose en algunos casos demoras de más de diez años hasta recibir una estimación diagnóstica.

La dificultad radica en la complejidad genética: se han identificado más de cien tipos genéticos y más de 300 formas. “Incluso para un neurólogo general, sin experiencia específica en genética o en ataxia, puede ser complicado diagnosticar correctamente”, explica la Dra. Sanz.

Para el diagnóstico definitivo es imprescindible la prueba genética, pero el acceso a estos estudios no es homogéneo en todas las comunidades autónomas españolas. Esta limitación, sumada a las lagunas en la investigación, provoca que se estime que entre un 40% y un 50% de los pacientes no logren obtener nunca un diagnóstico genético definitivo.

A pesar de que la mayoría de las ataxias degenerativas carecen de cura, la Dra. Sanz subraya que ha habido avances significativos en el manejo de la enfermedad. Recientemente, la EMA aprobó el primer tratamiento para la ataxia de Friedreich, una de las formas hereditarias más comunes en España, junto a la SCA3 y la SCA2.

Además, el diagnóstico preciso es crucial porque existen formas secundarias (como las

asociadas a deficiencia de vitamina E) y autoinmunes que sí son tratables. La SEN hace un llamado a potenciar los equipos especializados y multidisciplinares (fisioterapia, terapia ocupacional, etc.).

Según la Dra. Sanz, aunque no haya cura, la colaboración entre profesionales “permite un manejo integral y personalizado, mejorando significativamente la calidad de vida” y frenando el avance de la enfermedad al gestionar la amplia variedad de síntomas que presenta cada individuo.

Seguiremos Informando...

PUBLICIDAD



NOTICIAS RELACIONADAS

NOTICIAS DE SALUD Y BIENESTAR

Europa ante el anuncio de Trump que vincula el consumo de paracetamol con el autismo

⌚ 24/09/2025

NOTICIAS DE SALUD Y BIENESTAR

Solo 3 de cada 10 mayores de 60 años en España ha oído hablar de las valvulopatías

⌚ 23/09/2025

PREMIADOS DE LA XX EDICIÓN DE 'LOS MEJORES DE PR'



NOTICIAS DE PERIODISMO

NOTICIAS DE COMUNICACIÓN

NOTICIAS DE RADIO

[\(https://www.eldiario.ec\)](https://www.eldiario.ec)[\(https://www.eldiario.ec/?s=&wpessid=159447\)](https://www.eldiario.ec/?s=&wpessid=159447) [\(https://www.eldiario.ec/iniciar-sesion/\)](https://www.eldiario.ec/iniciar-sesion/)

Vida (<https://www.eldiario.ec/category/vida/>)

BIENESTAR (HTTP://WWW.ELDIARIO.ES/CATEGORY/VIDA/BIENESTAR/)

Dormir mal tres noches por semana acelera el envejecimiento cerebral y aumenta 40% el riesgo de demencia, según estudio

Un estudio de la Clínica Mayo advierte que el insomnio crónico, definido como dormir mal al menos tres noches por semana, incrementa el riesgo de demencia.

24 de septiembre de 2025(<https://www.eldiario.ec/2025/09/24/>) · 15:59 ·

6 3'

El insomnio no solo afecta cómo te sientes al día siguiente, también puede tener efectos a largo plazo sobre el cerebro.

<https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?><https://x.com/intent>

api.twitter.com/1.1/urls/shorten.json?url=https://www.eldiario.ec/vida/2025/09/24/dormir-mal-tres-noches-por-semana-acelera-el-envejecimiento-cerebral-y-aumenta-40-el-riesgo-de-demencia-estudio-24092025%2F&text=Dormir+mal+tres+noches+por+semana+acelera+el+envejecimiento+cerebral+y+incrementa+40%+el+riesgo+de+demencia+segun+estudio+24092025%2F

url=https://www.eldiario.ec/vida/2025/09/24/dormir-mal-tres-noches-por-semana-acelera-el-envejecimiento-cerebral-y-aumenta-40-el-riesgo-de-demencia-estudio-24092025%2F&text=Dormir+mal+tres+noches+por+semana+acelera+el+envejecimiento+cerebral+y+incrementa+40%+el+riesgo+de+demencia+segun+estudio+24092025%2F

 **Fabricio Salazar** (<https://www.eldiario.ec/author/fsalazar/>) [Reflexión ED](#)

Sepa que **Dormir** bien no es un lujo, es una necesidad biológica. Así lo confirma un reciente estudio de la **Clinica Mayo**, publicado en la revista **Neurology**, que ha generado preocupación en la comunidad científica. La investigación revela que quienes padecen insomnio crónico tienen un riesgo 40% mayor de desarrollar deterioro cognitivo leve o demencia.

El **insomnio crónico** se define como la dificultad para dormir al menos tres **noches** por semana durante tres meses o más. Según los resultados, este trastorno no solo afecta la calidad de **vida inmediata**, sino que también acelera el **envejecimiento** cerebral en alrededor de 3.5 años.



Dormir bien: los hallazgos del estudio

La investigación siguió durante casi seis años a 2.750 **adultos mayores** cognitivamente sanos, con una edad promedio de 70 años. El equipo liderado por el neurólogo **Diego Z. Carvalho** descubrió que el 14% de los pacientes con insomnio crónico desarrollaron problemas cognitivos, frente al 10% de quienes no presentaban dificultades para dormir.

Además, las **neuroimágenes** mostraron marcadores claros de **daño cerebral**. Entre ellos, **hiperintensidades** en la sustancia blanca y acumulación de placas amiloides, dos factores directamente relacionados con **enfermedades neurodegenerativas** como el **Alzheimer**.

Los portadores del gen **APOE e4** resultaron ser los más vulnerables. Este grupo mostró un deterioro más acelerado en memoria y **habilidades cognitivas**, reforzando la idea de que el insomnio es un factor de riesgo que no debe pasarse por alto.

Coincidencia con otras investigaciones sobre el sueño

Los resultados coinciden con estudios de otras instituciones prestigiosas. Investigadores de la Universidad de **California** en **San Francisco** analizaron a 589 personas de mediana edad y hallaron que quienes reportaban mala **calidad del sueño** durante cinco años presentaban cerebros hasta 2.6 años "más viejos".

En Barcelona, el **Instituto Hospital del Mar** de Investigaciones Médicas encontró que el sueño deficiente influye en el desarrollo de **hiperintensidades** de la sustancia blanca, un indicador de daño vascular. Mientras tanto, la **Sociedad Española de Neurología** asoció la fragmentación del sueño profundo con mayores depósitos de beta-amiloides, marcador clave del **Alzheimer**.

Estos hallazgos confirman una tendencia global: dormir mal **afecta directamente la salud cerebral** (<https://www.eldiario.ec/vida/dormir-bien-el-secreto-para-una-salud-plena-segun-el-doctor-sueno-04092025/>).

Un problema común, pero subestimado

"El insomnio no solo afecta cómo te sientes al día siguiente, también puede tener efectos a largo plazo sobre el cerebro", advirtió **Carvalho**. El especialista insiste en que este trastorno no debe normalizarse, pues constituye un factor de riesgo modificable para la demencia.

Los expertos recomiendan adoptar medidas simples: mantener horarios regulares, reducir el consumo de **cafeína** y **alcohol**, limitar el uso de pantallas antes de dormir y, en casos persistentes, acudir a terapia **cognitivo-conductual**.

La importancia de actuar temprano

Aunque los estudios no prueban una causalidad absoluta, la evidencia señala que mejorar la **calidad del sueño** puede fortalecer la **resiliencia cerebral**. Con la demencia afectando ya a 57 millones de personas en el mundo, según la **OMS**, y el insomnio siendo un trastorno frecuente, el mensaje es claro: cuidar el sueño es cuidar el cerebro.

Dormir bien es invertir en un futuro con **memoria** y **lucidez**. La ciencia insiste en que las **noches** en vela tienen un precio alto, y actuar a tiempo puede marcar la **diferencia**.

<https://app.diariodeuncardiologo.es/abt/lo-p13-9b>
Un cardiólogo aconseja >**Si tienes grasa en el abdomen, diariodeuncardiologo** | <https://populatools.com.es/templa>

[buen sueño](https://www.eldiario.ec/tag/buen-sueño/) (<https://www.eldiario.ec/tag/buen-sueño/>) [calidad del sueño](https://www.eldiario.ec/tag/calidad-del-sueño/) (<https://www.eldiario.ec/tag/calidad-del-sueño/>) [Dormir bien](https://www.eldiario.ec/tag/dormir-bien/) (<https://www.eldiario.ec/tag/dormir-bien/>) [importancia del dormir](https://www.eldiario.ec/tag/importancia-del-dormir/) (<https://www.eldiario.ec/tag/importancia-del-dormir/>)

sueño (<https://www.eldiario.ec/tag/sueno/>)

ÚLTIMAS NOTICIAS

- 23:19 [La Redmi Pad 2 Series de Xiaomi llega con Snapdragon 7s Gen 4 y hasta 2TB de almacenamiento](https://www.eldiario.ec/vida/la-redmi-pad-2-series-de-xiaomi-llega-con-snapdragon-7s-gen-4-y-hasta-2tb-de-almacenamiento-24092025/)
- 22:45 [La central hidroeléctrica Molino aporta 1.100 megavatios al Sistema Nacional Interconectado](https://www.eldiario.ec/ecuador/la-central-hidroelectrica-molino-aporta-1-100-megavatios-al-sistema-nacional-interconectado-24092025/)
- 22:27 [Jennifer López revela los retos de su carrera como actriz y habla de 'Kiss of the Spider Woman'](https://www.eldiario.ec/espctaculos/jennifer-lopez-revela-los-retos-de-su-carrera-como-actriz-y-habla-de-kiss-of-the-spider-woman-24092025/)
- 22:00 [Ecuador, segundo país con más homicidios ligados a violencia armada en la región, según la ONU](https://www.eldiario.ec/seguridad/ecuador-segundo-pais-con-mas-homicidios-ligados-a-violencia-armada-en-la-region-segun-la-onu-24092025/)
- 21:54 [Independiente del Valle avanza a semifinales de la Copa Sudamericana en penales](https://www.eldiario.ec/deportes/independiente-del-valle-avanza-a-semifinales-de-la-copa-sudamericana-en-penales-24092025/)



ÚNETE A NUESTRO CANAL DE WHATSAPP

¡Noticias al instante!

Entérate de lo más importante, al momento.

UNIRME AHORA

(<https://chat.whatsapp.com/LwTj2ILPITPAGILqgKoYvj>)

Te puede interesar

(<https://www.eldiario.ec/vida/la-redmi-pad-2-series-de-xiaomi-llega-con-snapdragon-7s-gen-4-y-hasta-2tb-de-almacenamiento-24092025/>)

CIENCIA Y TECNOLOGÍA (<https://www.eldiario.ec/category/vida/ciencia-y-tecnologia/>)

La Redmi Pad 2 Series de Xiaomi llega con Snapdragon 7s Gen 4 y hasta 2TB de almacenamiento (<https://www.eldiario.ec/vida/la-redmi-pad-2-series-de-xiaomi-llega-con-snapdragon-7s-gen-4-y-hasta-2tb-de-almacenamiento-24092025/>)

Por Elias Sánchez (<https://www.eldiario.ec/author/msanchez/>) - 23:19hs

(<https://app.diariodeunardiologo.es/abt/lc-p13-tp>)
Un cardiólogo aconseja: «Si tienes grasa en el abdomen, diariodeunardiologo.es» (<https://www.popup.taboola.com.es/?tempa>)

(<https://www.eldiario.ec/vida/salud-vida/estudio-asegura-que-cualquier-cantidad-de-alcohol-aumenta-el-riesgo-de-demencia-24092025/>)

SALUD (HTTPS://WWW.ELDIARIO.ES/CATEGORY/VIDA/SALUD-VIDA/)

Estudio asegura que cualquier cantidad de alcohol aumenta el riesgo de demencia (<https://www.eldiario.ec/vida/salud-vida/estudio-asegura-que-cualquier-cantidad-de-alcohol-aumenta-el-riesgo-de-demencia-24092025/>)

Por Gabriela Yáñez A (<https://www.eldiario.ec/author/gyanez/>) - 15:37hs

(<https://www.eldiario.ec/vida/te-y-matcha-tienen-compuestos-que-inhiben-la-absolucion-de-hierro-vegetal-a-quienes-24092025/>)

Bienestar (HTTPS://WWW.ELDIARIO.ES/CATEGORY/VIDA/BIENESTAR/)

Té y matcha tienen compuestos que inhiben la absorción de hierro vegetal ¿A quiénes? (<https://www.eldiario.ec/vida/te-y-matcha-tienen-compuestos-que-inhiben-la-absolucion-de-hierro-vegetal-a-quienes-24092025/>)

Por Fabrício Salazar (<https://www.eldiario.ec/author/fsalazar/>) - 15:32hs

(<https://www.eldiario.ec/vida/nueva-herramienta-de-whatsapp-traduce-mensajes-en-tiempo-real-24092025/>)

Nueva herramienta de WhatsApp traduce mensajes en tiempo real (<https://www.eldiario.ec/vida/nueva-herramienta-de-whatsapp-traduce-mensajes-en-tiempo-real-24092025/>)

Por Gabriela Mantuano (<https://www.eldiario.ec/author/gmantuano/>) - 15:10hs

(<https://app.diariodeunardiologo.es/abt/lc-p13-tp>)
Un cardiólogo aconseja: «Si tienes grasa en el abdomen, diariodeunardiologo.es» (https://www.popup.taboola.com/ct/7tempa

(<https://www.eldiario.ec/vida/el-cancer-colorrectal-aumenta-en-jovenes-y-se-relaciona-con-consumo-de-bebidas-azucaradas-23092025/>)

SALUD ([HTTPS://WWW.ELDIARIO.EC/CATEGORY/VIDA/SALUD-VIDA/](https://WWW.ELDIARIO.EC/CATEGORY/VIDA/SALUD-VIDA/))

El cáncer colorrectal aumenta en jóvenes y se relaciona con consumo de bebidas azucaradas (<https://www.eldiario.ec/vida/el-cancer-colorrectal-aumenta-en-jovenes-y-se-relaciona-con-consumo-de-bebidas-azucaradas-23092025/>)

Por [Elias Sánchez](https://www.eldiario.ec/author/msanchez/) (<https://www.eldiario.ec/author/msanchez/>) · 21:28hs

(<https://www.eldiario.ec/vida/adios-iphone-17-xiaomi-17-series-sorprende-con-una-pantalla-trasera-inedita-22092025/>)

CIENCIA Y TECNOLOGÍA ([HTTPS://WWW.ELDIARIO.EC/CATEGORY/VIDA/CIENCIA-Y-TECNOLOGIA/](https://WWW.ELDIARIO.EC/CATEGORY/VIDA/CIENCIA-Y-TECNOLOGIA/))

¡Adiós iPhone 17! Xiaomi 17 Series sorprende con una pantalla trasera inédita (<https://www.eldiario.ec/vida/adios-iphone-17-xiaomi-17-series-sorprende-con-una-pantalla-trasera-inedita-22092025/>)

Por [Elias Sánchez](https://www.eldiario.ec/author/msanchez/) (<https://www.eldiario.ec/author/msanchez/>) · 21:27hs

[VER MÁS](#)

Noticias en la web

(<https://app.diariodecardiologo.es/abt/lc-p13-tb>)

Un cardiólogo aconseja: «Si tienes grasa en el abdomen, ¡haz esto cada día!»

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

[diariodecardiologo.es](#) | Patrocinado (https://popup.taboola.com/es/?template=colorbox&utm_source=eldiarioec-eldiario&utm_medium=referral&utm_content=thumbs_feed_01) deltaBelow Article Thumbnails | Card 1)

[Más información](#)

(<https://app.diariodecardiologo.es/abt/lc-p13-tb>)

(<https://app.diariodecardiologo.es/abt/lc-p13-tb-2>)

«Si tienes grasa en el abdomen, ¡haz esto cada día!»

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

[diariodecardiologo.es](#) | Patrocinado (https://popup.taboola.com/es/?template=colorbox&utm_source=eldiarioec-eldiario&utm_medium=referral&utm_content=thumbs_feed_01) deltaBelow Article Thumbnails | Card 2)

[Más información](#)

(<https://app.diariodecardiologo.es/abt/lc-p13-tb-3>)

(<https://tracking.dating2cloud.org/fad028c1-29bf-48d3-9e5d-83097bc06286>)

¡Sito de citas para hombres mayores!

[getonee.com](#) | Patrocinado (https://popup.taboola.com/es/?template=colorbox&utm_source=eldiarioec-eldiario&utm_medium=referral&utm_content=thumbs_feed_01) deltaBelow Article Thumbnails | Card 2)

[Registrarse](#)

(<https://tracking.dating2cloud.org/fad028c1-29bf-48d3-9e5d-83097bc06286>)

Sitio de citas donde las mujeres envían el primer mensaje

[getonee.com](#) | Patrocinado (https://popup.taboola.com/es/?template=colorbox&utm_source=eldiarioec-eldiario&utm_medium=referral&utm_content=thumbs_feed_01) deltaBelow Article Thumbnails | Card 3)

[Registrarse](#)

(<https://tracking.dating2cloud.org/fad028c1-29bf-48d3-9e5d-83097bc06286>)

(<https://adentroparati.com/2025/05/22/estoy-no-habia-ocurrido-nunca-en-la-television-espagnola-un-caso-unico-de-interaccion-entre-el-publico-y-el-aire>)

Esto no había ocurrido nunca en la televisión española

[adentroparati.com](#) | Patrocinado (https://popup.taboola.com/es/?template=colorbox&utm_source=eldiarioec-eldiario&utm_medium=referral&utm_content=thumbs_feed_01) deltaBelow Article Thumbnails | Card 1)

[Más información](#)

(<https://adentroparati.com/2025/05/22/estoy-no-habia-ocurrido-nunca-en-la-television-espagnola-un-caso-unico-de-interaccion-entre-el-publico-y-el-aire>)

¡Todo un despliegue!

Velocidad, gráficos ultra realistas y potencia para llevar tu juego a otro universo. La PS5 Pro ya está aquí. ¿Estás listo?

[Orange](#) | Patrocinado (https://popup.taboola.com/es/?template=colorbox&utm_source=eldiarioec-eldiario&utm_medium=referral&utm_content=thumbs_feed_01) deltaBelow Article Thumbnails | Card 1)

(<https://app.diariodecardiologo.es/abt/lc-p13-tb>)

Un cardiólogo aconseja: «Si tienes grasa en el abdomen, ¡haz esto cada día!»

[diariodecardiologo.es](#) | Patrocinado ([https://popup.taboola.com/es/?template=...](https://popup.taboola.com/es/?template=colorbox&utm_source=eldiarioec-eldiario&utm_medium=referral&utm_content=thumbs_feed_01)

> Historia (<https://www.eldiario.ec/historia-de-el-diario/>)
> Código de Ética (<https://www.eldiario.ec/codigo-de-etica/>)
> Políticas de Privacidad (<https://www.eldiario.ec/politicas-de-privacidad/>)
> Términos y condiciones (<https://www.eldiario.ec/terminos-y-condiciones/>)
> Derecho a Réplica (<https://www.eldiario.ec/historia-de-el-diario-copy/>)
> Contáctenos (<https://www.eldiario.ec/direcciones-y-contactos/>)
Teléfono: +593 52 933 777
redacc@eldiario.ec
> Contactos de Publicidad (<https://www.eldiario.ec/contactos-comerciales-y-agencias/>)
> Mediakit (<https://www.eldiario.ec/mediakit/>)
SOLICITAR RECTIFICACIÓN
(<https://www.eldiario.ec/formulario-de-rectificacion/>)
Membros de: AEDEP | SIP | CCREA | AER

(<https://www.eldiario.ec>) (https://www.eldiario.ec/wordpress/iamarea/) (https://www.eldiario.ec/wordpress/centro/) (https://www.eldiario.ec/wordpress/radioamiga/) (https://www.eldiario.ec/manavision/)
© Derechos reservados 2025 El Diario. Queda prohibida la reproducción total o parcial, por cualquier medio, de todos los contenidos sin autorización expresa de EL DIARIO EDIASA S.A.

(<https://www.facebook.com>) (<https://www.instagram.com>) (<https://wa.me>) (<https://www.tiktok.com>) (<https://www.youtube.com/channel>)
(<https://www.facebook.com/eldiarioec?igsh=YWs3aXlpa2lpcGp2>) (<https://wa.me/s=21%20>) (<https://wa.me/+593939842809>) (https://www.tiktok.com/@eldiariomanabita?_t=ZM-8v9bqlKjxO&_r=1) (<https://www.youtube.com/channel/UCtQEch8tPGwgQboLVzdFCMA>)

eldiario.ecuador?
mibextid=wwXlfr&rddid=B5fmXVjYcfatvXb&share_url=https%3A%2F%2Fwww.facebook.com%2Fshare%2F17agDC3AJ%2F%3Fmibextid%3DwwXlfr%20

(<https://app.diariodeunardiologo.es/abt/lc-p13-tb>)
Un cardiólogo aconseja: «Si tienes grasa en el abdomen,
diariodeunardiologo.es|Vistro (ach) (<https://popup.taboola.com/87tempa>