

[elmundo.es](https://www.elmundo.es/ciencia-y-salud/2020/09/29/5f73a3a3f700000001000000.html)

Un 'empujón' de la ciencia para maximizar la recuperación del cerebro tras un ictus

Pilar Pérez

10-12 minutos

Antonio estaba enfrascado en un videojuego cuando notó que cierta vegetación no se movía como siempre. Entonces no le dio importancia pero minutos más tarde, cuando llegaron sus abuelos, ya era incapaz de vocalizar nada. Salieron corriendo a urgencias. Horas más tarde, ya recuperado, le dieron un diagnóstico tras numerosas pruebas: **un ictus con tan sólo los 21 años**. No le quedaron más secuelas que la medicación para el problema de coagulación que se lo había provocado y las revisiones periódicas para vigilar que no volviera a suceder. **Dos décadas más tarde solo se ha convertido en una anécdota**.

Sofía tenía 37 años cuando empezó a sufrir un dolor de cabeza anómalo. «No era como los de siempre». Fue a más: se sentía débil y confusa. Su pareja llamó a urgencias y se activó el Código Ictus. Sofía tuvo menos suerte que Antonio: **la mitad izquierda de su cuerpo no respondía** y ha tardado más de seis meses en recuperarse casi del todo. Sigue con medicación y, aunque hace vida normal dos años después, hay secuelas: «No me noto igual».

Podríamos contar **más de 90.000 historias diferentes todos los años** de cada una de las personas que sufren un infarto cerebral en

España. Hay un **patrón similar** que comparten estos infartos cerebrales: el riego sanguíneo en este órgano falla, ya sea por obstrucción (un trombo impide el paso de la sangre) o por exceso (hay una hemorragia por la rotura de alguno de los vasos sanguíneos), con una proporción entre ambos de 80-20.

Las posibilidades de que no quede huella del suceso dependerán también de la rapidez con la que se haya recibido atención médica ante la aparición de los primeros síntomas. Por **cada minuto que pasa sin que llegue la sangre al cerebro se mueren casi dos millones de neuronas**. Esto explica por qué la frase «el tiempo es cerebro» va siempre asociada a esta enfermedad.

Para saber más

De esas casi **cien mil historias, 23.000 no tienen una segunda parte**, ya sea por fallecimiento o por las graves secuelas de los pacientes. «Más del 30% de las personas que sobreviven a un ictus en España, están actualmente en una situación de dependencia, debido a la discapacidad a largo plazo que les ha provocado las secuelas», lamenta Manuel Murie Fernández, miembro del Grupo de Estudio de Enfermedades Cerebrovasculares de la Sociedad Española de Neurología (SEN).

El ictus es la primera causa de discapacidad en España y la incógnita es por qué solo unos pocos cerebros se recuperan del todo. «Intervienen muchos factores: la atención médica, la gravedad y extensión del daño en el órgano, las otras enfermedades del paciente, su situación previa, la neurorrehabilitación posterior...», contesta el neurólogo.

Para aquellos que no llegan a la meta del todo, **la Medicina busca el empujón** a través de nuevas terapias, ya sean **fármacos y abordajes celulares** que ayuden en la reparación de los daños. Imaginemos que existiese una terapia capaz de estimular nuevas

conexiones. Bien podría ser una terapia celular o un medicamento que intervenga en el momento en el que el cerebro considera que ya ha dado todo de él para recuperarse. «Puede que este avance no venga tanto de la generación neuronal, sino de la **mejoría del sistema para la recuperación y crecimiento neuronal**», dice Murie Fernández.

Hasta ahora el **principal factor de riesgo era la edad**. El envejecimiento de la población va a provocar que en la próxima década aumente la prevalencia de esta enfermedad, según estimaciones de la Sociedad Española de Neurología. Ese incremento va **asociado a enfermedades que encienden la mecha del infarto cerebral**: la hipertensión arterial, el colesterol alto y la diabetes. «**Son patologías que se pueden mantener controladas**», asegura el neurólogo que también es coordinador de la unidad de Neurorrehabilitación del Hospital Ciudad de Telde (grupo ICOT) y del Hospital Aita Menni (Fundación Hospitalarias).

La forma en que vivimos perjudica nuestra salud. «**Cerca del 80% de los casos se podrían evitar con un estilo de vida saludable** porque muchos de los factores de riesgo son modificables o controlables», sentencia Murie Fernández, quien detalla que en ese porcentaje se incluye evitar el tabaquismo, el sedentarismo, la mala alimentación, la obesidad, el alcoholismo o el consumo de drogas.

Tabaco, alcohol, sedentarismo... los 'nocivos' estilos de vida actuales están detrás de los infartos cerebrales en adultos jóvenes

Pero no todo es malo. La **cara positiva** de los avances de la ciencia del cerebro es que hoy se sabe que esa población de neuronas y comunicaciones que **Santiago Ramón y Cajal** identificó hace más de un siglo pueden reconstruirse. Esos **dos millones de neuronas que mueren cada minuto si no tienen oxígeno** se recuperan con el tratamiento adecuado. Dos procesos son clave: la

neurorrestauración y la neuroplasticidad. «Ambos procesos son más fuertes en un cerebro joven, pero eso no quita para que un cerebro mayor no los tenga», defiende el neurólogo.

Sobre el primero se han enfocado los nuevos recursos científicos. «Este proceso de neurorrestauración puede durar nueve meses tras el daño cerebral», apunta el neurólogo. «Aunque en algunos casos, como en los mayores de 80 años, es algo más, porque su organismo necesita más tiempo».

Buscar una vía en un fármaco contra el VIH

En la costa del Pacífico, el jefe de Neurología de la Escuela de Medicina Geffen de la Universidad de California en Los Ángeles (UCLA), [Thomas Carmichael](#), se ha centrado en terminar una de las tareas que nuestro **Premio Nobel y padre de la Neurociencia** encomendó a las nuevas generaciones en su legado: «Las vías nerviosas son algo fijo, acabado, inmutable. Todo puede morir y nada renacer. Es tarea de la ciencia del futuro modificar este cruel decreto».

Todos aquellos pacientes que se recuperan de un ictus demuestran que esto no es así. Y por ello Carmichael, como muchos otros, ha decidido analizar qué frena ese periodo de neurorrestauración en los pacientes; **qué hace que solo entre el 10-20% de los pacientes se recuperen por completo**, «según las definiciones y las métricas científicas utilizadas», explica este experto estadounidense. «Aunque ellos suelen decir: 'He vuelto al trabajo y a mi comunidad, pero simplemente no soy yo'», lamenta.

Durante esta búsqueda de respuestas, [Alcino Silva](#), también neurocientífico en el Instituto del Cerebro en UCLA, **se ha cruzado en su camino con una pista: un inhibidor denominado CCR5**. «Hemos comprobado que inhibe la plasticidad cerebral en las

funciones de la memoria y que es inducido únicamente por el ictus en el tejido cerebral que normalmente debería estar recuperándose después del accidente», apunta Carmichael.

Silva explica que «el **CCR5** se expresa en las células inmunitarias y por eso lo estudiamos inicialmente». Lo cierto es que ya hay fármacos dirigidos contra este inhibidor, que «**sirve como punto de entrada para el virus del VIH en las células inmunitarias**». Uno de ellos se llama maraviroc.

El neurólogo de UCLA explica que la hipótesis que gira en torno a la utilización de esta molécula habitual en pacientes con VIH para ayudar a la recuperación de pacientes tras un ictus se encuentra ya en la fase 2 de investigación. «Camaros [acrónimo de [Canadian Maraviroc Randomized Controlled Trial To Augment Rehabilitation Outcomes After Stroke](#)] está en curso y todavía desconocemos los resultados», detalla. Se trata de un ensayo clínico doble ciego y aún no pueden echar un vistazo y ver qué muestran los datos de los 120 pacientes reclutados en 2022. Prevén tener lista la primera parte al finalizar 2025.

El neurocientífico se alegra de que haya podido llegar a este punto y detalla cómo un grupo de investigadores y una entidad benéfica lo han logrado. «La Fundación Adelson, bajo la dirección de Bruce Dobkins, se interesó en encontrar nuevas terapias para la recuperación tras una lesión cerebral», afirma. «Dobkins está llevando a cabo un ensayo clínico para evaluar la función del fármaco maraviroc que disminuye la presencia de CCR5 en la recuperación tras un ictus. El laboratorio Carmichael aborda los mecanismos de recuperación tras un ictus, y el de Esty Shohami se centra en estudios de recuperación tras una lesión cerebral traumática. Todos nos unimos gracias a la financiación de la Fundación».

[Murie Fernández](#) valora este tipo de avances, al tiempo que pone

sobre la mesa **otros avances que todavía desconoce el público general**. Por un lado, enumera, están las ayudas que ofrecen las nuevas tecnologías, además de los fármacos como el ya mencionado. «Existen **exoesqueletos capaces de poner a caminar al paciente**, dispositivos de **electroestimulación periférica** capaces de suplir el impulso eléctrico afectado por el daño cerebral y así poder levantar el pie para caminar, e incluso chips, dispositivos de **neuromodulación**».

El experto incluso se atreve a otorgarle un papel en la neurorrehabilitación a la **inteligencia artificial (IA)** para personalizar el proceso en tiempo real: «El uso de datos y la interpretación de estos mediante IA nos dará el mejor tratamiento para cada usuario y en el mejor momento del día».

La clave está en maximizar la propiedades actuales del cerebro: la plasticidad

Los especialistas aseguran que **la plasticidad cerebral es fundamental para la recuperación**. «En determinadas circunstancias, permite que una región cerebral cercana a la lesionada asuma parte de la función perdida debido a la lesión», explica Silva. En este tipo de accidentes cerebrovasculares se afectan los sistemas cerebrales que son el motor sensorial, el del lenguaje, la memoria, la memoria de trabajo, el rendimiento de habilidades, la función ejecutiva, el equilibrio y el control emocional.

Aprovechar la **neuroplasticidad** también es la clave en la recuperación de los mecanismos en el centro de mando. Todos tenemos esta capacidad: «Las redes neuronales aprenden y modifican su configuración en función de la experiencia, sin la existencia de un daño cerebral: es decir, si somos diestros, gracias a la plasticidad cerebral podremos jugar al tenis con la zurda».

Para Murie Fernández, el tiempo lo marca todo. Si bien atender un ictus en las primeras horas asegura un control de daños y menos secuelas, también lo es tener abierta la ventana de recuperación porque **«el cerebro es único»**. Sus tiempos de recuperación están muy alejados del resto de sistemas humanos: «No puede medirse con los mismos indicadores», dice el especialistas. «Por ejemplo, con una prótesis de cadera en siete días uno está en casa e independiente, un ictus puede necesitar siete meses y los resultados del proceso se verán reflejados en años».



Vida y estilo

Gente Estilo y famosos Videojuegos Gastronomía

Consejos prácticos

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

- El experto en emergencias Miguel Assal explica qué productos de limpieza no debes mezclar: "Te puedes morir"
- José Manuel Felices, doctor, explica qué debes hacer si te atragantas y estás solo: "Una llamada silenciosa puede salvar tu vida"



Miguel Assal explica cómo acabar con el dolor de cabeza / ED

Tu verano es
azulmarino.

Reservar

Leer

Cerca

Jugar

Luis Miguel Mora

26 SEPT 2025 11:30

Actualizada 26 SEPT 2025 11:30

 Por qué confiar en El Periódico

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



Tu verano
es azulmarino.

MARRUECOS 

Perderte en
Marruecos,
sin perderte
nada.



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

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.

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.**

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.



0:14 / 0:15



Las tres C del Alzheimer: hábitos sencillos para mejorar la calidad de vida / Freepik

CATALINA CIAMPA

Actualizado a 25/09/2025 20:17 CEST

El **21 de septiembre** se conmemora el **Día Mundial del Alzheimer**, una fecha destinada a generar **conciencia** sobre esta enfermedad. En este marco, cobra relevancia conocer **estrategias** que contribuyan a mejorar la **calidad de vida** de los pacientes. Entre ellas se destacan las llamadas **tres C** del **Alzheimer**, hábitos simples pero efectivos que pueden marcar una diferencia.



SALUD NUTRICIÓN EJERCICIO FÍSICO PSICOLOGÍA Y BIENESTAR



SALUD NUTRICIÓN EJERCICIO FÍSICO PSICOLOGÍA Y BIENESTAR



SALUD NUTRICIÓN EJERCICIO FÍSICO PSICOLOGÍA Y BIENESTAR

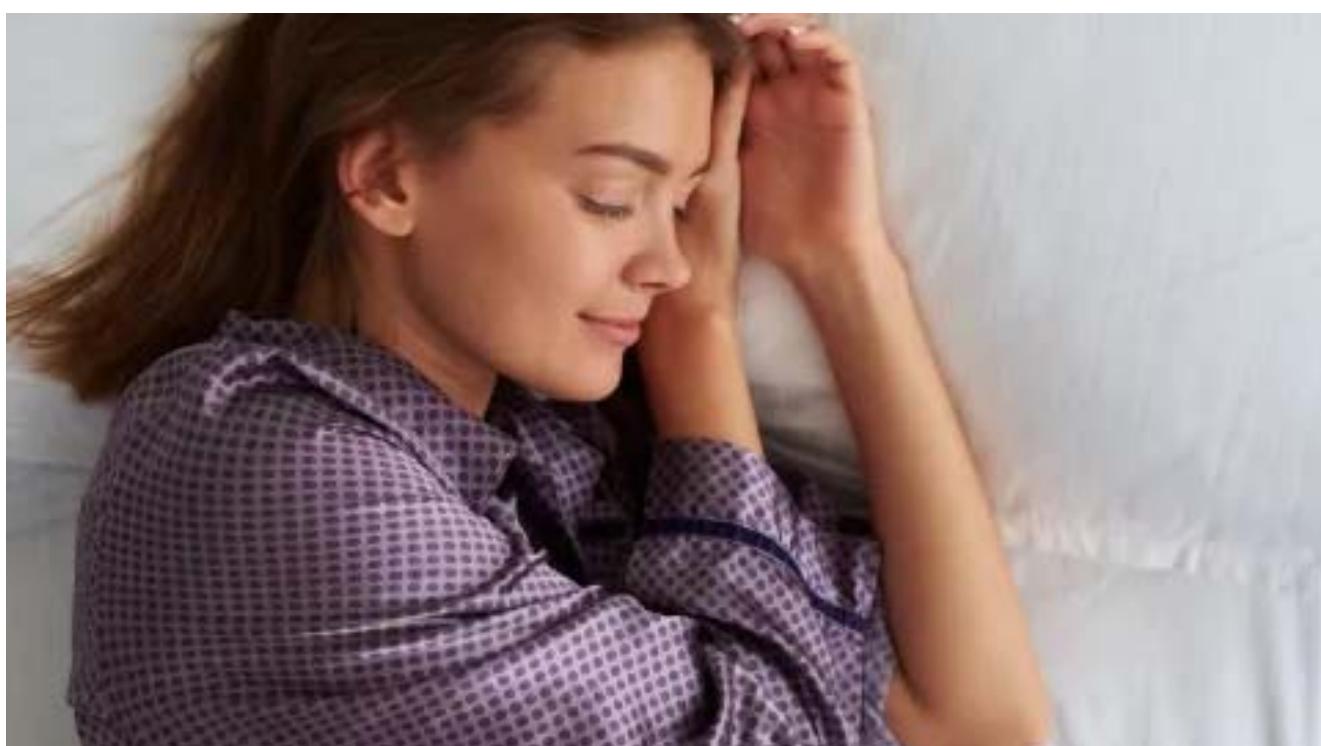


SALUD NUTRICIÓN EJERCICIO FÍSICO PSICOLOGÍA Y BIENESTAR

[Mes de la Herencia Hispana](#)[Donald Trump](#)[Zohran Mamdani](#)[ICE](#)[Seguro social](#)[El Diario NY](#) > [Salud](#)

Expertos en sueño revelan riesgos y beneficios de dormir del lado izquierdo

Más del 50% de los adultos en todo el mundo no duermen lo suficiente. Expertos alertan de riesgos y recomiendan dormir del lado izquierdo para mejorar la salud



Dormir sobre tu costado izquierdo tiene un sinfín de beneficios para tu salud. Crédito: Shutterstock

**Por Montserrat Arqué****26 Sep 2025, 16:20 PM EDT**

La preocupación por la calidad del sueño y sus efectos en la salud ha cobrado especial relevancia en todo el mundo. Datos recientes de la Sociedad Española de Neurología (SEN) revelan que **más de la mitad de la población adulta no logra descansar lo suficiente**. El problema también se



Según la SEN, el 54% de los adultos españoles duerme menos de las horas necesarias para mantener un adecuado estado de salud. Además, uno de cada tres asegura que se despierta sin sensación de haber tenido un sueño reparador. En la población infantil, la situación tampoco es alentadora: se calcula que el 25% de los niños no duerme bien y que apenas el 30% de los mayores de 11 años alcanza las horas mínimas recomendadas.

Dormir bien, más que cuestión de horas

La Sociedad Española del Sueño recuerda que **la recomendación general oscila entre 7 y 9 horas diarias**, aunque advierte que las necesidades varían en función de la edad, el estilo de vida y las características individuales. **Los niños y adolescentes requieren más descanso**, mientras que algunos adultos pueden sentirse renovados con menos horas.

Sin embargo, los especialistas subrayan que **no solo importa la cantidad, sino también la calidad del sueño**. Dormir de manera interrumpida, con despertares frecuentes o sin alcanzar las fases profundas de descanso, puede resultar igual de perjudicial que dormir poco.





aquellos capaces de descansar y mantenerse saludables con menos de seis horas.

Para el resto de la población, la duración adecuada es mayor: los adultos necesitan entre 7 y 9 horas diarias, los niños mayores de 2 años requieren más de 10 horas y los adolescentes y adultos jóvenes, al menos 8 horas.

Para sentirse bien, no solo es importante la cantidad sino la calidad de sueño. (Foto: Shutterstock)

Consecuencias de la falta de descanso

Dormir menos de lo necesario no es un asunto menor. La doctora Malo recuerda que **la privación de sueño tiene efectos inmediatos y a largo plazo**. A corto plazo, la falta de descanso se traduce en problemas de atención, disminución de la productividad, irritabilidad y somnolencia diurna. Esto, a su vez, eleva el riesgo de



reparador aumenta el riesgo de desarrollar enfermedades metabólicas, cardiovasculares y neurológicas. También se asocia con un mayor riesgo de obesidad, diabetes, hipertensión, depresión y deterioro cognitivo.

La postura al dormir, un factor clave

El debate sobre el sueño no se limita al número de horas. La farmacéutica y nutricionista Reme Navarro ha generado conversación en redes sociales al destacar la importancia de la postura para descansar mejor. A través de su cuenta de TikTok (@RemeNavarro Skincare), donde comparte consejos de salud, asegura que **dormir sobre el lado izquierdo puede aportar varios beneficios para el organismo.**

En uno de sus videos, que acumula miles de visualizaciones, Navarro explica que **esta postura favorece el tránsito intestinal**, ayudando a que los alimentos se desplacen más fácilmente por el sistema digestivo. Además, **mejora la calidad de la circulación sanguínea**, ya que al dormir de ese lado se reduce la presión sobre la vena principal que transporta la sangre desde las extremidades inferiores.

Beneficios para embarazadas y salud cardiovascular

La especialista añade que esta posición también es recomendable para las mujeres embarazadas, **pues favorece la circulación hacia la placenta y alivia la presión sobre órganos vitales como el hígado y los riñones.** De esta manera, no solo mejora el bienestar de la madre, sino también el desarrollo del bebé.

En el caso de la población general, **dormir del lado izquierdo puede contribuir a una mejor oxigenación del organismo y a un descanso más reparador**, lo que complementa la recomendación de priorizar la calidad sobre la cantidad de horas.

Un cambio de hábitos pendiente



[Mes de la Herencia Hispana](#)[Donald Trump](#)[Zohran Mamdani](#)[ICE](#)[Seguro soci...](#)

El sueño no debe considerarse un lujo, sino una necesidad fisiológica fundamental para mantener la salud y el bienestar. Tanto las autoridades sanitarias como los especialistas insisten en que un descanso adecuado es tan importante como una buena alimentación y la práctica regular de ejercicio físico.

Concienciar sobre la importancia del descanso se convierte en un desafío urgente. Dormir bien, elegir una postura adecuada y adoptar hábitos saludables son pasos esenciales para proteger la salud a corto y largo plazo.

Sigue leyendo:

- * [¿Existe una hora ideal para dormir? Estudio revela el hábito nocturno de los estadounidenses](#)
- * [3 consejos de un cardiólogo para mejorar tu calidad de sueño](#)
- * [Dormir bien para vivir más: Cardiólogo alerta sobre los riesgos del mal descanso](#)

En esta nota

[DORMIR](#)[SUEÑO](#)

Contenido Patrocinado

Las personas nacidas entre 1954 y 1990 tienen derecho al seguro de decesos si...

Selecciona tu edad y comprueba si eres elegible

Comparamos Tu Precio | Sponsored

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)

[diariodeuncardiologo.es](#) | Sponsored

[Más información](#)

Esto no había ocurrido nunca en la televisión española

[adentroparati.com](#) | Sponsored

[Más información](#)



Convives con Espasticidad visibiliza soledad, insomnio y dependencia digital en personas con discapacidad

En España, más de un millón de personas con discapacidad viven solas y, junto a problemas de sueño y adicción a las nuevas tecnologías, afrontan un creciente riesgo de aislamiento. La jornada online '¡Convive con la Esperanza!', organizada por la Asociación Convives con Espasticidad, dio voz a las personas que conviven con discapacidad y afrontan estos retos en su día a día

COMUNICAE 29 Sep 2025 - 14:47 CET





En España, más de un millón de personas con discapacidad viven solas, de acuerdo con la Encuesta sobre Discapacidad, Autonomía personal y situaciones de Dependencia (EDAD Hogares 2020), lo que agrava su sensación de aislamiento. A ello se suman los problemas de sueño, que afectan a un tercio de la población, según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN), y repercuten significativamente en quienes conviven con alguna limitación física o psicológica, así como el uso excesivo de los dispositivos electrónicos, cuya dependencia, en lugar de conectar, a menudo aumenta la distancia con el entorno.

Estos tres factores: insomnio, soledad no deseada y dependencia tecnológica fueron el eje central de la jornada online 'Convive con la Esperanza!', celebrada el pasado sábado por la **Asociación Convives con Espasticidad**. Con las personas con discapacidad como auténticas protagonistas, este encuentro ofreció relatos en primera persona, acompañados por la visión de expertos, que dieron forma a un espacio cargado de realismo y, sobre todo, de ilusión.

La jornada contó con ocho ponentes, de los cuales seis conviven con discapacidad: **Claudia Tecglen**, presidenta de Convives con Espasticidad y de la Fundación homónima; **Dr. Darío Fernández**, psicólogo y médico de familia; **Dr. Enric Armengou**, psiquiatra especializado en la prevención del suicidio; **Alberto Torres**, embajador de Fundación Claudia Tecglen; **Rocío Molpeceres**, trabajadora social y activista de los derechos de las personas con parálisis cerebral; **David Aguarón**, lesionado medular; **Luis Bascones**, consultor social; y **Miguel Camacho**, conferenciante sobre comunicación aumentativa.

Por su parte, **Claudia Tecglen** recalcó que «las personas con discapacidad no son víctimas, son las protagonistas de su vida. Si no encuentran talentos, piden a su entorno que les recuerde sus virtudes. Mientras no se les dé oportunidades a las personas con discapacidad, se está perdiendo un gran valor en la sociedad». Además, explicó que la ampliación del módulo Ilusiónate de nuevo con la vida se realizó **a petición expresa de los usuarios**, pues, desde la Asociación, se han respondido más de 3.000 consultas desde que se lanzó el módulo.

El **Dr. Darío Fernández** subrayó que «el sueño es una necesidad vital» y, como consejo práctico para descansar, recomendó: «El único pensamiento que hay que tener en la cama es recordar el mejor momento que se ha vivido en el día e imaginar cuál será el mejor momento que se vivirá». También advirtió sobre las señales de peligro de la

en búsqueda de algo mejor. Esa actitud cambia el cuerpo y lo preispone para conseguir estar y vivir mejor».

AHORRA HASTA 5.000€

NUEVO C3 CON AHORRO 5.000€ ¡Configúralo a tu gusto!

El sociólogo **Luis Bascones** recordó que, según el estudio 'Suicidio y Discapacidad en España', el dolor crónico, la soledad no deseada, los estereotipos o el aislamiento social son factores de riesgo de suicidio en las personas con discapacidad. En sus palabras: «La mente es más cruel que la realidad». Coincidio además en señalar que «la noche puede ser enemiga si no se sabe parar los pensamientos».

Entre los testimonios de los embajadores de la **Fundación Claudia Tecglen**, **Alberto Torres**, antiguo participante en la Escuela de Afrontamiento de Convives en el Hospital Niño Jesús, relató de forma brutalmente honesta lo difícil que es aceptar algunas situaciones y cómo hay que afrontarlo: «Soñaba con ser jugador de fútbol, hasta que comprendí que la discapacidad no lo permitiría. Hoy soy entrenador». Agradeció la oportunidad a los clubes que apostaron por su talento.

La activista y trabajadora social **Rocío Molpecerés**, también embajadora de la **Fundación Claudia Tecglen**, aseguró: «Poder terminar la carrera de Trabajo Social es lo que dio la fuerza y la autoestima para demostrarme que podía competir en igualdad en esta sociedad». Asimismo, habló de su faceta como autora, recordando que sus dos libros están disponibles en la web de **Escuela Convives**.

Después, **David Aguarón** explicó cómo su vida cambió tras un accidente deportivo y cómo la Escuela le ayudó en el proceso. Resaltó la valentía de pedir ayuda psicológica cuando se necesita y compartió con emoción que ahora será padre: «Estoy feliz con pareja y con la vida construida juntos».

Finalmente, **Miguel Camacho** afirmó: «Siempre se tienen rutinas... y todos los días al instituto. Siempre pregunto qué pasará y afronto el día con ilusión».

«¡Convive con la Esperanza!» dejó claro que, cuando las personas con discapacidad son escuchadas y ocupan el centro de la conversación, surgen aprendizajes reales y compartidos. Durante el evento, también se presentó la ampliación del módulo *Ilusiónate de nuevo con la vida* de la **Escuela Online de Afrontamiento Activo de la Discapacidad**, que, desde diciembre de 2019, ha acompañado a más de 11.000 personas con discapacidad y a sus familias. Esta ampliación refuerza la premisa de ofrecer herramientas prácticas a un colectivo que en España supera los 4,3 millones de personas.

El mensaje de la jornada fue unánime: la esperanza no es una idea abstracta, sino un proyecto común que se construye con testimonios, conocimiento y convicción y coraje de las propias personas con discapacidad y sus familias.

Igualmente, la jornada, enmarcada en la ampliación del módulo *Ilusiónate de nuevo con la vida* de la **Escuela Online de Afrontamiento Activo de la Discapacidad**, ha sido posible gracias al apoyo de Fundación «la Caixa», Fundación A.M.A. y Fundación Ibercaja, que respaldan el trabajo de **Convives con Espasticidad** para que las personas con discapacidad y sus familias tengan a su alcance recursos útiles y accesibles.



▷ ÚLTIMAS PUBLICACIONES

MITECO, CCAA y expertos respaldan el papel del gas verde como solución para la descarbonización de España

Tomaticket.es adquiere Entrees.es y amplía su alcance en el sector de eventos en España

Tax&Go identifica los 5 errores fiscales más comunes que los autónomos siguen cometiendo en 2025

Parálisis Cerebral En Primera Persona

Rocio Embajadora de la Fundación Claudia Teglen

Miguel Embajador de la Fundación Claudia Teglen

Alberto Torres Embajador de la Fundación Claudia Teglen

David Aguarón Activista por la inclusión de la Fundación

Oreka lanza una app gratuita para medir el excedente alimentario en viviendas

Dr. Enric Armengou Fundació Ajuda i Esperança

Convives con Espasticidad visibiliza soledad, insomnio y dependencia digital en personas con discapacidad



Trust anuncia el ratón Ferro con rueda metálica

♥ 37 🗨 0

En más de un millón de personas con discapacidad viven solas y, junto a problemas de sueño y adicción a las nuevas tecnologías, afrontan un creciente riesgo de aislamiento. La jornada online '¡Convive con la Esperanza!', organizada por la Asociación Convives con Espasticidad, dio voz a las personas que conviven con discapacidad y afrontan los retos en su día a día.

Microfibras que retiran bacterias solo con agua, una

En más de un millón de personas con discapacidad viven solas, de acuerdo con la Encuesta sobre Discapacidad, Autonomía personal y Situaciones de Dependencia (EDAD Hogares 2020), lo que agrava su sensación de aislamiento. A ello se suman los problemas de sueño, que afectan a un tercio de la población, según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN), y repercuten significativamente en quienes conviven con alguna limitación física o psicológica, así como

el número más buscado en el sorteo de Navidad 2025: el 00093, el dorsal de Marc

Es el número más buscado en el sorteo de Navidad 2025: el 00093, el dorsal de Marc Márquez. Insomnio, soledad no deseada y dependencia tecnológica fueron el eje central de la jornada online '¡Convive con la Esperanza!', celebrada el pasado sábado por la **Asociación Convives con Espasticidad**. Con las personas con discapacidad como auténticas protagonistas, este encuentro ofreció relatos en primera persona, acompañados por la visión de expertos, que dieron forma a un espacio cargado de realismo y, sobre todo, de ilusión.

Madrid acelera su

La jornada contó con ocho ponentes, de los cuales seis conviven con discapacidad: **Claudia Teglen**, presidenta de Convives con Espasticidad y vicepresidenta de la Fundación homónima; **Dr. Darío Fernández**, psicólogo y médico de familia; **Dr. Enric Armengou**, psiquiatra especializado en la prevención del suicidio; **Alberto Torres**, embajador de Fundación Claudia

Este sitio web utiliza cookies para que tengas la mejor experiencia de usuario. Si continúas navegando estás dando tu consentimiento para la aceptación de las mencionadas cookies y la aceptación de nuestra política de cookies, pinche el enlace para mayor información.

[ACEPTAR](#)

aumentativa.

Por su parte, **Claudia Tecglen** recalcó que «las personas con discapacidad no son víctimas, son las protagonistas de su vida. Si no encuentran talentos, piden a su entorno que les recuerde sus virtudes. Mientras no se les dé oportunidades ~~de convivir con la discapacidad~~ de ~~últimas publicaciones~~ se está perdiendo un gran valor en la sociedad». Además, explicó que la ampliación del módulo *Ilusiónate de nuevo con la vida* se realizó a petición expresa de los usuarios, pues, desde la Asociación, se han respondido más de 3.000 consultas desde que se lanzó el módulo.

MITECO, CCAA y expertos

Fernández subrayó que «el sueño es una necesidad vital» y, como consejo práctico para descansar, recomendó: «Verde como solución para el sueño que tener en la cama es recordar el mejor momento que se ha vivido en el día e imaginar cada noche el mejor momento que se vivirá mañana». También advirtió sobre las señales y peligros de la adicción a las nuevas tecnologías, otro de los temas que se abordan en la Escuela de Afrontamiento.

Igualmente, el **Dr. Enric Armengou** destacó que la mejor prevención pasa por «aceptarse a uno mismo, establecer **Tomicket.es** adquiere **valores con personas que importan y tener proyectos vitales**». Asimismo, añadió: «Tener esperanza es ponerse **Entre3.es y amplia su **esperanza de algo mejor. Esa actitud cambia el cuerpo y lo predispone para conseguir estar y vivir mejor.****

El sociólogo **Lluís Rosell** recordó que, según el estudio 'Suicidio y Discapacidad en España', el dolor crónico, la soledad no deseada, los estereotipos o el aislamiento social son factores de riesgo de suicidio en las personas con discapacidad. En sus palabras: «La mente es más cruel que la realidad». Coincidio ademas en señalar que «la noche **que se ha de tener para preparar los pensamientos».**

Ernesto y **Alberto** testigos de los embajadores de la **Fundación Claudia Tecglen**, **Alberto Torres**, antiguo participante en la **Afrontamiento de Convives** en el Hospital Niño Jesús, relató de forma brutalmente honesta lo difícil que es aceptar algunas situaciones y cómo hay que afrontarlo: «Soñaba con ser jugador de fútbol, hasta que comprendí que la discapacidad no lo permitiría. Hoy soy entrenador». Agradeció la oportunidad a los clubes que apostaron por su talento.

Olga y **Patricia Molpecerés**, también embajadora de la **Fundación Claudia Tecglen**, aseguró: «**Mejorar la autoestima** para medir el excedente **alimentario en las colectividades**». Asimismo, habló de su faceta como autora, recordando que sus dos libros están disponibles en la web de **Escuela Convives**.

Después, **David Aguarón** explicó cómo su vida cambió tras un accidente deportivo y cómo la Escuela le ayudó en el **Trust anuncia el ratón Ferro con rueda metálica** para medir el excedente alimentario en las colectividades. «**Mejorar la autoestima** y feliz con pareja y con la vida construida juntos».

Miguel Fernández afirmó: «Siempre se tienen rutinas... y todos los días al instituto. Siempre pregunto qué pasará y afronto el día con ilusión».

'Convive con la Esperanza' dejó claro que, cuando las personas con discapacidad son escuchadas y ocupan el centro de **Microfibras que retiran bacterias solo con agua, una de las nuevas apuestas de PAPELMATIC** la atención, surgen aprendizajes reales y compartidos. Durante el evento, también se presentó la ampliación del módulo *Ilusiónate de nuevo con la vida* de la **Escuela Online de Afrontamiento Activo de la Discapacidad**, que, desde 2019, ha acompañado a más de 11.000 personas con discapacidad y a sus familias. Esta ampliación refuerza la premisa de ofrecer herramientas prácticas a un colectivo que en España supera los 4,3 millones de personas.

El mensaje de la jornada fue unánime: la esperanza no es una idea abstracta, sino un proyecto común que se construye **El número más buscado de la Lotería de Navidad 2025: el 00093, el dorsal de Marc Márquez** en la convivencia, en la atención y coraje de las propias personas con discapacidad y sus familias.

La Lotería de Navidad 2025: la jornada, enmarcada en la ampliación del módulo *Ilusiónate de nuevo con la vida* de la **Escuela Online de Afrontamiento Activo de la Discapacidad**, ha sido posible gracias al apoyo de Fundación «la Caixa», Fundación A.M.A. y Fundación Ibercaja, que respaldan el trabajo de **Convives con Espasticidad** para que las personas con discapacidad y sus familias tengan a su alcance recursos útiles y accesible.

Madrid acelera su transformación digital y duplica la inversión en BIM en solo seis meses

Danos tu opinión. Valora este artículo 

Este sitio web utiliza cookies para que tengas la mejor experiencia de usuario. Si continúas navegando estás dando tu consentimiento para la aceptación de las mencionadas cookies y la aceptación de nuestra política de cookies, pinche el enlace para mayor información.

ACEPTAR



Tusplacas-solares.es



Compara antes de decidir

¿Sabes cuánto cuesta instalar paneles solares? Cuesta menos de lo que crees

Patrocinado



FV Faro de Vigo

Seguir

4.1K Seguidores



Marcadores precoces del parkinson: síntomas que pueden avisarnos con años de antelación

Historia de rafa sardina • 3 día(s) • 2 minutos de lectura

Según la [Sociedad Española de Neurología \(SEN\)](#), unas 120.000-150.000 personas padecen la **enfermedad de Parkinson** en España.

Se estima que cada año se diagnostican más de 10.000 nuevos casos. Y aunque el 70% de ellos tiene más de 65 años, hay un preocupante 15% que tienen menos de 50 años.

Los síntomas más habituales, y conocidos por todos, son:



Comentarios



└ El párkinson es la segunda enfermedad neurodegenerativa más frecuente en nuestro país / STADA

Sin embargo, hay ciertos **síntomas no motores, y que empiezan 5-10 años antes** del diagnóstico, que son marcadores precoces del párkinson.

Así lo explica la **doctora María José Martí**, directora de la Unidad de Párkinson y Trastornos del Movimiento del [Hospital Clínic de Barcelona](#):



Publicidad

**Hyundai
TUCSON**

Hyundai España

"Es importante saber que hay algunos síntomas que se dan muchos antes de que empiecen los típicos temblores".

Y esos síntomas son:

Y es que, como señala la especialista a este portal:

También es conveniente resaltar que entre un "30-40% de los casos, los pacientes no presentan temblor", que es el síntoma más característico de esta patología, la **segunda enfermedad neurodegenerativa más frecuente**, después de la enfermedad de Alzheimer

 Comentarios

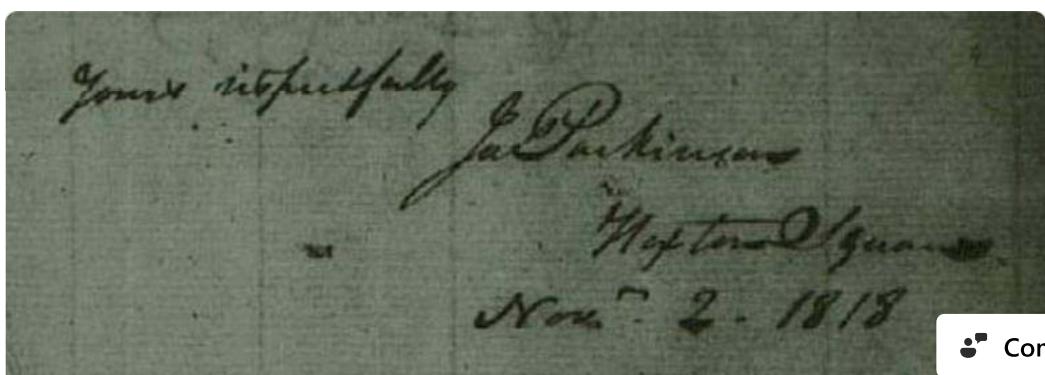


└ Los temblores son el síntoma más habitual del párkinson, pero no es el único que debe alertarnos / ABBVIE - Archivo

La importancia de la detección precoz

La detección precoz del párkinson, como ocurre con el resto de enfermedades neurodegenerativas, es uno de los pilares fundamentales para el buen funcionamiento de los tratamientos.

Y es que, sobre el origen de esta enfermedad, todo apunta a que el desarrollo de esta enfermedad neurodegenerativa tiene que ver con una combinación de factores de riesgo que no se pueden modificar: envejecimiento y factores genéticos.





└ Firma de James Parkinson en una carta de 1818 al Sr. Percival, tal y como se conserva en los Archivos de la Sociedad Histórica Natural y Arqueológica de Wiltshire / <https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Author-,Whispyhistory,-Licensing%5Bedit>

No obstante, el **doctor Javier Pagonabarraga**, coordinador del Grupo de Estudio de Trastornos del Movimiento de la Sociedad Española de Neurología, aclara que:

Una enfermedad cuyo manejo no es sencillo, puntualiza el doctor, dado "los numerosos síntomas motores y no motores que conlleva, junto con las diversas complicaciones que pueden surgir".

Contenido patrocinado



SEAT

SEAT Ateca

Patrocinado



Rowenta

Eficacia probada en brillo, suavidad y resistencia

Patrocinado

Más para ti

CONTACTO | SUSCRIPCIÓN BOLETIN |

La Voz del Tajo

Martes, 30 de Septiembre de 2025



PORTADA REGIÓN NACIONAL PROVINCIAS SUCESOS LOCAL NUESTRA GENTE DESPOBLACIÓN DEPORTES OPINION

LOCAL

INICIATIVA

Mañana llega el 'Bus del Cerebro' a Talavera para concienciar sobre el ictus

SEMANA DEL CEREBRO EN TALAVERA

SOCIEDAD ESPAÑOLA DE NEUROLOGÍA

Un autobús llega a Talavera para concienciar a la población la importancia de la salud cerebral y la prevención de enfermedades neurológicas.

HOSPITAL GENERAL UNIVERSITARIO
NUESTRA SEÑORA DEL PRADO -
TALAVERA DE LA REINA

30 DE SEPTIEMBRE DE 2025

DE 10:00 A 18:00 H (ÚLTIMO ACCESO A LAS 17:00 H)



Ampliar



MRSPORT
www.mrpavimentos.com
Tel. 601 195 273 · grupomrsport

El Hospital de Talavera ha atendido más de medio millar de códigos de emergencia cerebral en cinco años

POR LA VOZ DEL Tajo

Lunes 29 de septiembre de 2025, 17:34h



Escucha la noticia

Privacidad

CONTACTO | SUSCRIPCIÓN BOLETIN |

La Voz del Tajo

Martes, 30 de Septiembre de 2025



En **Talavera de la Reina** (Toledo), dependiente del **SERVICIO DE SALUD DE CASTILLA-LA MANCHA** (SESCAM), celebra cinco años desde su inauguración, consolidándose como un recurso fundamental en la atención especializada de esta patología.

Graves altercados en el Hospital: familiares agreden a sanitarios (hay doce detenidos)

Desde su apertura en enero de 2020, la Unidad **ha atendido más de 500 pacientes**, ha realizado 250 fibrinólisis y ha coordinado la derivación de 150 endarterectomías mecánicas a centros de referencia, contribuyendo de forma notable la supervivencia y la calidad de vida de los pacientes.

En la Unidad de **Neurología**, el doctor **Octavio Sánchez del Valle**, destaca que "la atención en una Unidad de Ictus especializada, con monitorización continua de parámetros vitales y seguimiento protocolizado, reduce de manera significativa la mortalidad y las secuelas de dependencia a corto y largo plazo, frente a la atención en una planta convencional". Sánchez del Valle recuerda que la detección temprana de complicaciones y arritmias potencialmente embolígenas es decisiva para el manejo correcto del paciente.

Llega el Autobús del Cerebro a Talavera ¿Qué es, cuándo y dónde?

Gracias a la **presencia de neurólogos expertos las 24 horas** y a la estructura especializada de la Unidad, "la mortalidad intrahospitalaria se ha reducido hasta en un tercio y la dependencia funcional en más de un 13 por ciento respecto a otras modalidades de atención", afirma el especialista.

En el marco de la Semana del Cerebro, la Sociedad Española de Neurología (SEN) acercará mañana, martes 30 de septiembre, su iniciativa '**Bus del Cerebro**' al Hospital de Talavera. El autobús estará abierto al público de 10.00 a 18.00 horas, con acceso gratuito, y ofrecerá un espacio divulgativo con vídeos y materiales informativos, pruebas de ecografía-doppler y actividades lúdicas y educativas para niños centradas en la salud cerebral.



**SE NECESITA
CAMARERO/A
PARA RESTAURANTE
EN TALAVERA**
677 431 848



AHORA EN PORTADA



Toledo inaugura la nueva sede del Colegio de Gestores Administrativos

Privacidad

CONTACTO | SUSCRIPCIÓN BOLETIN |

La Voz del Tajo

Martes, 30 de Septiembre de 2025



de inmediato al 112, ya que "cada minuto cuenta para salvar vida y reducir secuelas".

Hospital subrayan que "contar con una Unidad de Ictus y una educación ciudadana sobre esta enfermedad representa un paso importante para mejorar los resultados de los pacientes y disminuir la discapacidad derivada del ictus en la población".

SEMANA DEL CEREBRO TALAVERA

SEMANA ESPAÑOLA DE NEUROLOGÍA

El autobús llega a Talavera para enseñar a la población la importancia de la salud cerebral y la prevención de enfermedades neurológicas.

HOSPITAL GENERAL UNIVERSITARIO
NUESTRA SEÑORA DEL PRADO -
TALAVERA DE LA REINA

30 DE SEPTIEMBRE DE 2025

DE 10:00 A 18:00 H (ÚLTIMO ACCESO A LAS 17:00 H)



En el BUS del CEREBRO encontrarás:

Área de información: material divulgativo.
Área de exploración: estudios Doppler para la detección precoz de enfermedades cerebrovasculares.

Área interactiva: test de memoria, habilidades cognitivas, juegos para niños y más.

Entrada libre y gratuita

¡Te esperamos para aprender, participar y cuidar juntos la salud de tu cerebro!



Reyerta nocturna: Un hombre de 46 años resulta herido por arma blanca



La UCLM diseña robots de asistencia social para personas mayores



CLM invierte cinco millones en Toroverde a través de SODICAMAN

CLM Hospital General Universitario Ictus Neurología Semana del Cerebro Talavera de la Reina

+ 0 comentarios

TE RECOMENDAMOS

Privacidad



Del lunes 29 de septiembre al viernes 3 de octubre, el Autobús de la Semana del Cerebro de la Sociedad Española de Neurología (SEN) visitará cinco ciudades españolas. El objetivo es claro: sensibilizar a la población sobre la importancia de la prevención en salud neurológica.

En cada una de las paradas, neurólogos locales ofrecerán atención gratuita a los ciudadanos interesados, quienes podrán conocer el estado de su salud cerebral y realizar pruebas específicas para evaluar su salud cerebrovascular y agilidad mental.

El autobús, con 50 m² divididos en tres áreas, está diseñado para acercar la salud neurológica a la ciudadanía, la de diagnóstico, la zona informativa y de atención personalizada (donde neurólogos ofrecen orientación y resuelven dudas sobre enfermedades neurológicas), y la zona de entrenamiento cerebral.

Al finalizar la visita, cada participante recibirá una tarjeta cerebro-saludable con los resultados de sus pruebas y recomendaciones



personalizadas para cuidar su cerebro.

UNA AMENAZA CRECIENTE PARA LA SALUD PÚBLICA

Como asegura el presidente de la SEN, Jesús Porta-Etessan, las enfermedades neurológicas no solo son la principal causa de discapacidad en el mundo, sino también la segunda causa de muerte. "En los últimos 30 años, las muertes por estos trastornos han aumentado un 40%, y las previsiones indican que seguirán creciendo debido al envejecimiento poblacional", señala.

En España, estas enfermedades afectan a más de 23 millones de personas. Su prevalencia es un 18% superior a la media mundial y un 1,7% superior a la de Europa occidental, siendo además responsables del 44% de la discapacidad por enfermedad crónica.

Entre las más prevalentes destacan el ictus, la enfermedad de Alzheimer y otras demencias, la enfermedad de Parkinson, la esclerosis múltiple, la epilepsia, las enfermedades neuromusculares (como la ELA) y las cefaleas.

Las enfermedades neurológicas suponen un coste directo en Europa superior al del cáncer, las enfermedades cardiovasculares y la diabetes juntos.

PREVENCIÓN

En España, se estima que en los próximos 15 años los casos de ictus aumentarán un 35%, y que en 25 años se triplicarán los de Alzheimer y Parkinson. Sin embargo, la prevención puede marcar la diferencia:



- Hasta el 80% de los ictus son evitables.
- Alrededor del 40% de las demencias y el 30% de las epilepsias pueden prevenirse.

En España, la SEN calcula que la prevención podría evitar que más de 100.000 personas murieran o vivieran con discapacidad cada año.

CALENDARIO Y LOCALIZACIONES

- 29 de septiembre – Segovia: Avenida del Acueducto, 21 (frente a la Iglesia de San Clemente), de 10:00 a 18:00 h.
- 30 de septiembre – Talavera de la Reina: Parking del Hospital General Universitario Virgen del Prado, de 10:00 a 18:00 h.
- 1 de octubre – Albacete: Facultad de Medicina (frente al Complejo Hospitalario Universitario de Albacete), de 10:00 a 18:00 h.
- 2 de octubre – Murcia: Plaza de la Universidad, de 10:00 a 18:00 h.
- 3 de octubre – Valencia: Explanada del Assut (Ciudad de las Artes y las Ciencias), de 10:00 a 18:00 h.

INFORMACIÓN ADICIONAL

 **Lun 29 Septiembre 2025**

 **Actualidad**



ENLACES RELACIONADOS

La Unidad de Ictus del Hospital General Universitario Nuestra Señora del Prado de Talavera de la Reina, en funcionamiento desde enero de 2020, ha permitido mejorar de manera notable el pronóstico de los pacientes con esta patología, primera causa de mortalidad en mujeres y una de las principales causas de discapacidad en adultos.

En todo este tiempo, la Unidad ha atendido más de un millar de Códigos Ictus, ha realizado 250 fibrinólisis y coordinado la derivación de 110 trombectomías mecánicas a los centros de referencia, consolidándose como un recurso asistencial clave en la atención urgente y especializada.

El jefe de Sección de Neurología del centro hospitalario talaverano, el doctor Octavio Sánchez del Valle, ha subrayado que «la atención de los pacientes con ictus agudo en una unidad especializada monitorizada disminuye de manera significativa la mortalidad y las secuelas de dependencia a corto y largo plazo, frente a ingreso en una planta convencional».

Sánchez del Valle ha recordado que la atención precoz y protocolizada en estas unidades, con monitorización continua de factores como la tensión arterial, la glucemia, la saturación de oxígeno o la temperatura, permite detectar y tratar de inmediato cualquier complicación, así como identificar arritmias potencialmente embolígenas, «lo que resulta decisivo para el correcto manejo de estos pacientes».

Gracias a esta estructura y a la presencia de neurólogos expertos en patología cerebrovascular de guardia las 24 horas, «la mortalidad intrahospitalaria se ha reducido hasta en un tercio y la dependencia funcional en más de un 13% respecto a otras modalidades de atención», ha explicado el jefe de Sección de Neurología.

Con motivo de la Semana del Cerebro, la Sociedad Española de Neurología (SEN) organiza cada año el recorrido del Bus del Cerebro, bajo el lema 'Vive tu cerebro'. Hoy martes, 30 de septiembre, este autobús estará aparcado en el Hospital talaverano de 10,00 a 18,00 horas, con acceso gratuito para todos los ciudadanos.

El autobús contará con tres áreas diferenciadas: un espacio divulgativo con vídeos y materiales informativos de la SEN, una zona para la realización de estudios de ecografía-doppler y un área para pruebas de estado mental y juegos de habilidades, especialmente pensada para niños. Durante toda la jornada, los visitantes serán atendidos e informados por los neurólogos del área sanitaria, que resolverán dudas y concienciarán sobre la importancia de la detección precoz de los síntomas del ictus y la necesidad de llamar de inmediato al 112 ante cualquier sospecha.

Desde el Hospital subrayan que «el ictus es una emergencia médica que requiere actuación inmediata, cada minuto cuenta para salvar tejido cerebral y reducir secuelas».

 [Sigue el canal de La Tribuna de Talavera en WhatsApp y entérate de todo lo que ocurre](#)

ARCHIVADO EN: [Ictus](#), [Talavera de la Reina](#), [Mortalidad](#), [Neurología](#), [Virgen del Prado](#), [Discapacidad](#)

[Contenido patrocinado](#)



[latribunadetoledo.es](https://www.latribunadetoledo.es)

El Hospital de Talavera atiende un millar de Códigos Ictus

La Tribuna

3-4 minutos

La Unidad de Ictus del Hospital General Universitario Nuestra Señora del Prado de Talavera de la Reina, en funcionamiento desde enero de 2020, ha permitido mejorar de manera notable el pronóstico de los pacientes con esta patología, primera causa de mortalidad en mujeres y una de las principales causas de discapacidad en adultos.

En todo este tiempo, la Unidad ha atendido más de un millar de Códigos Ictus, ha realizado 250 fibrinólisis y coordinado la derivación de 110 trombectomías mecánicas a los centros de referencia, consolidándose como un recurso asistencial clave en la atención urgente y especializada.

El jefe de Sección de Neurología del centro hospitalario talaverano, el doctor Octavio Sánchez del Valle, ha subrayado que «la atención de los pacientes con ictus agudo en una unidad especializada monitorizada disminuye de manera significativa la mortalidad y las secuelas de dependencia a corto y largo plazo, frente a ingreso en una planta convencional».

Sánchez del Valle ha recordado que la atención precoz y protocolizada en estas unidades, con monitorización continua de factores como la tensión arterial, la glucemia, la saturación de oxígeno o la temperatura, permite detectar y tratar de inmediato

cualquier complicación, así como identificar arritmias potencialmente embolígenas, «lo que resulta decisivo para el correcto manejo de estos pacientes».

Gracias a esta estructura y a la presencia de neurólogos expertos en patología cerebrovascular de guardia las 24 horas, «la mortalidad intrahospitalaria se ha reducido hasta en un tercio y la dependencia funcional en más de un 13% respecto a otras modalidades de atención», ha explicado el jefe de Sección de Neurología.

Con motivo de la Semana del Cerebro, la Sociedad Española de Neurología (SEN) organiza cada año el recorrido del Bus del Cerebro, bajo el lema 'Vive tu cerebro'. Hoy martes, 30 de septiembre, este autobús estará aparcado en el Hospital talaverano de 10,00 a 18,00 horas, con acceso gratuito para todos los ciudadanos.

El autobús contará con tres áreas diferenciadas: un espacio divulgativo con vídeos y materiales informativos de la SEN, una zona para la realización de estudios de ecografía-doppler y un área para pruebas de estado mental y juegos de habilidades, especialmente pensada para niños. Durante toda la jornada, los visitantes serán atendidos e informados por los neurólogos del área sanitaria, que resolverán dudas y concienciarán sobre la importancia de la detección precoz de los síntomas del ictus y la necesidad de llamar de inmediato al 112 ante cualquier sospecha.

Desde el Hospital subrayan que «el ictus es una emergencia médica que requiere actuación inmediata, cada minuto cuenta para salvar tejido cerebral y reducir secuelas».

CONTACTO | SUSCRIPCIÓN BOLETIN |

La Voz del Tajo

Martes, 30 de Septiembre de 2025



PORADA REGIÓN NACIONAL PROVINCIAS SUCESOS LOCAL NUESTRA GENTE DESPOBLACIÓN DEPORTES OPINION

LOCAL

INICIATIVA

Mañana llega el 'Bus del Cerebro' a Talavera para concienciar sobre el ictus

SEMANA DEL CEREBRO EN TALAVERA

SOCIEDAD ESPAÑOLA DE NEUROLOGÍA

Un autobús llega a Talavera para concienciar a la población la importancia de la salud cerebral y la prevención de enfermedades neurológicas.

HOSPITAL GENERAL UNIVERSITARIO
NUESTRA SEÑORA DEL PRADO -
TALAVERA DE LA REINA

30 DE SEPTIEMBRE DE 2025

DE 10:00 A 18:00 H (ÚLTIMO ACCESO A LAS 17:00 H)



Ampliar

FARCAMA
XLIV FERIA DE ARTESANÍA
DE CASTILLA-LA MANCHA

07/12 OCTUBRE 2025. TOLEDO



MRSPORT
www.mrpavimentos.com
Tel. 601 195 273 · grupomrsport

El Hospital de Talavera ha atendido más de medio millar de códigos de emergencia cerebral en cinco años

POR LA VOZ DEL TAJO

Lunes 29 de septiembre de 2025, 17:34h



Escucha la noticia

Privacidad

CONTACTO | SUSCRIPCIÓN BOLETIN |

La Voz del Tajo

Martes, 30 de Septiembre de 2025



La **Unidad de Ictus** del Hospital General Universitario de **Talavera de la Reina** (Toledo), dependiente del **SERVICIO DE SALUD DE CASTILLA-LA MANCHA** (SESCAM), celebra cinco años desde su puesta en marcha, consolidándose como un recurso fundamental en la atención a la enfermedad isquémica, especializada de esta patología.

Graves altercados en el Hospital: familiares agrede a sanitarios (hay doce detenidos)

Desde su puesta en marcha en enero de 2020, la Unidad **ha atendido más de 500 pacientes**. Los sanitarios, que han realizado 250 fibrinólisis y ha coordinado la derivación de 150 pacientes a quirófano, han llevado a cabo 150 endartectomías mecánicas a centros de referencia, contribuyendo de forma notable a la supervivencia y la calidad de vida de los pacientes.

En la Unidad de Ictus, el doctor **Octavio Sánchez del Valle**, jefe de la sección de Neurología, destaca la importancia de la atención en una Unidad de Ictus especializada, con monitorización continua de parámetros vitales y seguimiento protocolizado, que reduce de manera significativa la mortalidad y las secuelas de dependencia a corto y largo plazo, frente a la atención en una planta convencional. Sánchez del Valle recuerda que la detección temprana de complicaciones y arritmias potencialmente embolígenas es decisiva para el manejo correcto del paciente.

Llega el Autobús del Cerebro a Talavera ¿Qué es, cuándo y dónde?

Gracias a la **presencia de neurólogos expertos las 24 horas** y a la estructura especializada de la Unidad, "la mortalidad intrahospitalaria se ha reducido hasta en un tercio y la dependencia funcional en más de un 13 por ciento respecto a otras modalidades de atención", afirma el especialista.

En el marco de la Semana del Cerebro, la Sociedad Española de Neurología (SEN) acercará mañana, martes 30 de septiembre, su iniciativa '**Bus del Cerebro**' al Hospital de Talavera. El autobús estará abierto al público de 10.00 a 18.00 horas, con acceso gratuito, y ofrecerá un espacio divulgativo con vídeos y materiales informativos, pruebas de ecografía-doppler y actividades lúdicas y educativas para niños centradas en la salud cerebral.



**SE NECESITA
CAMARERO/A
PARA RESTAURANTE
EN TALAVERA**
677 431 848



AHORA EN PORTADA



Reyerta nocturna: Un hombre de 46 años resulta herido por arma blanca

Privacidad



La UCLM diseña robots de asistencia social para personas mayores



CLM invierte cinco millones en Toroverde a través de SODICAMAN



CLM impulsa 52 nuevos puestos de trabajo con programas de FP Dual

de inmediato al 112, ya que "cada minuto cuenta para salvar vida y reducir secuelas".

Hospital subrayan que "contar con una Unidad de Ictus y la educación ciudadana sobre esta enfermedad representa un paso importante para mejorar los resultados de los pacientes y disminuir la discapacidad derivada del ictus en la población".



VUELVE
EL OTOÑO
VUELVE
LA MODA
El Corte Inglés

Candice Swanepoel
de Sfera
Alessandra Ambrosio
de Woman

SEMANA DEL CEREBRO TALAVERA

SEMANA ESPAÑOLA DE NEUROLOGÍA

El autobús llega a Talavera para enseñar a la población la importancia de la salud cerebral y la prevención de enfermedades neurológicas.

**HOSPITAL GENERAL UNIVERSITARIO
NUESTRA SEÑORA DEL PRADO -
TALAVERA DE LA REINA**

30 DE SEPTIEMBRE DE 2025

DE 10:00 A 18:00 H (ÚLTIMO ACCESO A LAS 17:00 H)

En el BUS del CEREBRO encontrarás:

- Área de información: material divulgativo.
- Área de exploración: estudios Doppler para la detección precoz de enfermedades cerebrovasculares.
- Área interactiva: test de memoria, habilidades cognitivas, juegos para niños y más.
- Entrada libre y gratuita

¡Te esperamos para aprender, participar y cuidar juntos la salud de tu cerebro!



AREA INTERACTIVA
Talavera de la Reina

Castilla-La Mancha

SESCAM

Vive tu cerebro

CONTACTO | SUSCRIPCIÓN BOLETIN |

Martes, 30 de Septiembre de 2025




e descuento
Fiat Days y empieza a pagar en

Diseño que conquista
Elige el 3008 y súbete a una nueva experiencia.

DISCOVER WITH

Noticias relacionadas

Talavera se convierte en el “horno” de España al registrar la temperatura más alta

Castilla-La Mancha da un paso histórico en la lucha contra el alzheimer

El desdoblamiento de la N-5: Bloqueado por falta de acuerdo con el Ministerio

Talavera refuerza su ecosistema tecnológico con una nueva sede de Madrija en el entorno del CRID

APANHEM presenta un nuevo proyecto solidario en el Hospital Nuestra Señora del Prado

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

En España, más de un millón de personas con discapacidad viven solas y están en riesgo de aislamiento

20minutos /

6-8 minutos

La jornada online ¡Convive con la Esperanza! dio voz a las personas con discapacidad que conviven que conviven a diario con la soledad, insomnio y dependencia tecnológica.

En España, más de un millón de personas con [discapacidad](#) viven solas, de acuerdo con la **Encuesta sobre Discapacidad, Autonomía personal y situaciones de Dependencia (EDAD Hogares 2020)**, lo que agrava su sensación de aislamiento. A ello se suman los **problemas de sueño**, que afectan a un tercio de la población, según datos de la [Sociedad Española de Neurología \(SEN\)](#), y repercuten significativamente en quienes conviven con alguna limitación física o psicológica, así como el uso excesivo de los dispositivos electrónicos, cuya dependencia, en lugar de conectar, a menudo aumenta la distancia con el entorno.

Estos tres factores: insomnio, soledad no deseada y dependencia tecnológica fueron el eje central de la jornada online ¡Convive con la Esperanza!, celebrada el pasado sábado por la **Asociación Convives con Espasticidad**. Con las personas con discapacidad como auténticas protagonistas, este encuentro ofreció relatos en primera persona, acompañados por la visión de expertos, que dieron

forma a un espacio cargado de realismo y, sobre todo, de ilusión.

La jornada contó con ocho ponentes, de los cuales seis conviven con discapacidad: Claudia Tecglen, presidenta de Convives con Espasticidad y de la Fundación homónima; **Dr. Darío Fernández**, psicólogo y médico de familia; **Dr. Enric Armengou**, psiquiatra especializado en la prevención del suicidio; **Alberto Torres**, embajador de Fundación Claudia Tecglen; **Rocío Molpeceres**, trabajadora social y activista de los derechos de las personas con parálisis cerebral; **David Aguarón**, lesionado medular; **Luis Bascones**, consultor social; y **Miguel Camacho**, conferenciante sobre comunicación aumentativa.

Por su parte, **Claudia Tecglen** recalcó que “no somos víctimas, somos protagonistas de nuestra vida. Si no encontramos talentos, pedimos a nuestro entorno que nos recuerde nuestras virtudes.

Mientras no se nos dé oportunidades a las personas con discapacidad, se está perdiendo un gran valor en la sociedad”. Además, explicó que la ampliación del módulo *Ilusiónate de nuevo con tu vida* se realizó a petición expresa de los usuarios, pues, desde la Asociación, se han respondido más de 3.000 consultas desde que se lanzó el módulo.

El **Dr. Darío Fernández** subrayó que “el sueño es una necesidad vital” y, como consejo práctico para descansar, recomendó: “El único pensamiento que hay que tener en la cama es recordar el mejor momento que hemos vivido en el día e imaginar cuál será el mejor momento que viviremos mañana”. También advirtió sobre las **señales y peligros de la adicción a las nuevas tecnologías**, otro de los temas que se abordan en la Escuela de Afrontamiento.

¡Gracias por suscribirte a nuestra newsletter!

Newsletter Capaces

Testimonios, entrevistas a expertos, investigaciones, contenido práctico... Capaces informa por y para las personas con discapacidad, sus familias y los profesionales que trabajan por ellos.

Igualmente, el **Dr. Enric Armengou** destacó que la mejor prevención pasa por “aceptarse a uno mismo, establecer vínculos reales con personas que te importan y tener proyectos vitales”. Asimismo, añadió: **“Tener esperanza es ponerse en búsqueda de algo mejor.** Esa actitud cambia nuestro cuerpo y lo predispone para conseguir estar y vivir mejor”.

Tener esperanza es ponerse en búsqueda de algo mejor. Esa actitud cambia nuestro cuerpo y lo predispone para conseguir estar y vivir mejor

El sociólogo **Luis Bascones** recordó que, **según el estudio “Suicidio y Discapacidad en España”**, el dolor crónico, la soledad no deseada, los estereotipos o el aislamiento social son factores de riesgo de suicidio en las personas con discapacidad. En sus palabras: “La mente es más cruel que la realidad”. Coincidio además en señalar que “la noche puede ser tu enemiga si no sabes parar tus pensamientos”.

Entre los testimonios de los embajadores de la **Fundación Claudia Tecglen**, **Alberto Torres**, antiguo participante en la Escuela de Afrontamiento de Convives en el Hospital Niño Jesús, relató de forma brutalmente honesta lo difícil que es aceptar algunas situaciones y cómo hay que afrontarlo: “Yo soñaba con ser jugador de fútbol, hasta que comprendí que mi discapacidad no me lo permitiría. Hoy soy entrenador”. Agradeció la oportunidad a los clubes que apostaron por su talento.

La activista y trabajadora social **Rocío Molpecerés**, también embajadora de la **Fundación Claudia Tecglen**, aseguró: “Poder terminar mi carrera de Trabajo Social es lo que me dio la fuerza y la

autoestima para demostrarme que podía competir en igualdad en esta sociedad". Asimismo, habló de su faceta como autora, recordando que sus dos libros están disponibles en la web de [**Escuela Convives**](#).

Después, **David Aguarón** explicó cómo su vida cambió tras un accidente deportivo y cómo la Escuela le ayudó en el proceso. Resaltó la valentía de pedir ayuda psicológica cuando se necesita y compartió con emoción que ahora será padre: "Estoy feliz con mi pareja y con la vida que hemos construido juntos".

Finalmente, **Miguel Camacho** afirmó: "Siempre tengo rutinas... y todos los días voy al instituto. Siempre me pregunto qué pasará y afronto el día con ilusión".

¡Convive con la Esperanza! dejó claro que, cuando las personas con discapacidad son escuchadas y ocupan el centro de la conversación, surgen aprendizajes reales y compartidos. Durante el evento, también se presentó la ampliación del módulo *Ilusiónate de nuevo con tu vida* de la **Escuela Online de Afrontamiento Activo de la Discapacidad**, que, desde diciembre de 2019, ha acompañado a más de 11.000 personas con discapacidad y a sus familias. Esta ampliación refuerza la premisa de ofrecer herramientas prácticas a un colectivo que en España supera los 4,3 millones de personas.

El mensaje de la jornada fue unánime: **la esperanza no es una idea abstracta, sino un proyecto común** que se construye con testimonios, conocimiento y convicción y coraje de las propias personas con discapacidad y sus familias.

Igualmente, la jornada, enmarcada en la ampliación del módulo *Ilusiónate de nuevo con tu vida* de la Escuela Online de Afrontamiento Activo de la Discapacidad, ha sido posible gracias al apoyo de Fundación "la Caixa", Fundación A.M.A. y Fundación Ibercaja, que respaldan el trabajo de Convives con Espasticidad para

que las personas con discapacidad y sus familias tengan a su alcance recursos útiles y accesible.

Revive la Jornada a través del siguiente enlace: [Jornada Convive con la Esperanza](https://www.20minutos.es/2Fcapace/2025/09/30/jornada-convive-con-la-esperanza/)

COVER TALAVERA

Más de 1.000 vidas atendidas en Talavera

Por Cover Talavera septiembre 29, 2025

En pleno corazón de nuestra [ciudad](#), el Hospital General Universitario Nuestra Señora del Prado se ha consolidado como un **referente regional en la atención urgente al ictus**, una de las principales causas de discapacidad en adultos y la **primera causa de mortalidad en mujeres**. *Más de 1.000 vidas atendidas en Talavera.*



Vía [diariosanitario.com](#)

Desde que en enero de 2020 se pusiera en marcha su **Unidad de Ictus**, este servicio ha atendido más de **mil códigos ictus**, realizado **250 tratamientos de fibrinólisis** y gestionado la derivación de **110 trombectomías mecánicas** a hospitales de referencia. Un esfuerzo titánico que, traducido a cifras humanas, supone **más de un millar de personas con mayores probabilidades de supervivencia y una mejor calidad de vida**.

Más de 1.000 vidas atendidas en Talavera

El doctor **Octavio Sánchez del Valle**, jefe de la Sección de Neurología del hospital talaverano, ha subrayado que los pacientes tratados en esta unidad especializada tienen **menos secuelas, menor mortalidad y mejores resultados a largo plazo**.

Este tipo de unidades permite una atención **monitorizada 24 horas**, controlando factores clave como la **tensión arterial, el azúcar en sangre, el oxígeno o la temperatura**, así como la detección precoz de **arritmias embolígenas**, una causa común del ictus. Gracias a este modelo, la **mortalidad hospitalaria se ha**



reducido hasta un 33%, y los niveles de dependencia funcional han bajado un 13%.

“El Bus del Cerebro” llega mañana a Talavera

Con motivo de la **“Semana del Cerebro”**, Talavera vivirá mañana martes, 30 de septiembre, una jornada muy especial. El conocido **“Bus del Cerebro”** de la Sociedad Española de Neurología se instalará **frente al Hospital Nuestra Señora del Prado** desde las 10:00 hasta las 18:00 h, abierto gratuitamente a toda la ciudadanía.

Este singular autobús contará con:

- Una **zona de información y vídeos divulgativos.**
- Espacio para **pruebas de ecografía doppler.**
- Área de juegos mentales y test cognitivos para niños y adultos.

Además, **neurologos de la zona** estarán disponibles para resolver dudas y explicar cómo reconocer los primeros signos de un ictus. Porque **cada minuto cuenta**, y actuar rápido puede salvar vidas.

Recordatorio urgente: el ictus es una emergencia médica

Desde el Hospital de Talavera recuerdan que ante cualquier síntoma compatible con ictus (pérdida repentina de fuerza, dificultad para hablar o desviación de la boca), es imprescindible **llamar al 112 de inmediato**. El tiempo es cerebro.

Talavera cuida de los suyos

Esta iniciativa no solo salva vidas, también **construye comunidad, conciencia y prevención**. Porque en Talavera, cuando hablamos de salud, hablamos de nosotros, de nuestras familias, vecinos, amigos y conocidos.



Guía de funcionamiento de fisioterapia en unidades de ictus 2025

11 Sep 2025

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

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

Se puede consultar en el siguiente enlace: [Guia_Fisio_ictus_2025.pdf](#)

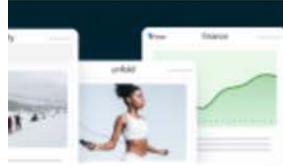


Configuración de privacidad

Las cookies son importantes para ti, influyen en tu experiencia de navegación, nos ayudan a proteger tu privacidad y permiten realizar las peticiones que nos solicites a través de la web. Utilizamos cookies propias y de terceros para analizar nuestros servicios, mejorar el rendimiento y tu experiencia como usuario. Política de cookies

Necesarias Funcionales Estadística





Recibe noticias en tu
bandeja de entrada

Suscríbete de MSN nuestro boletín

Registrarse

Patrocinado



20

20minutos

Seguir

116.9K Seguidores



La razón por la que dormir mal puede provocarte estreñimiento

Historia de Ines Gutiérrez • 2 semana(s) •

3 minutos de lectura



La razón por la que dormir mal puede provocarte estreñimiento

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

Comentarios



Publicidad

**Nueva
tecnología: Ve...**

SECURITAS DIRECT®

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

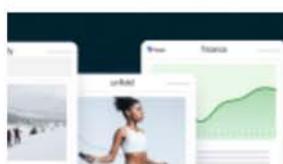
Dormir mal puede provocarte estreñimiento

Algunas consecuencias de dormir mal las conocemos todos, es más que probable que estemos cansados al día siguiente, **de mal humor y un poco más irritables** de lo habitual, pero conviene conocer también los problemas a largo plazo que pueden producir ~~determinados trastornos del sueño, porque un mal descanso puede~~

Continuar leyendo

Contenido patrocinado

 Comentarios



Recibe noticias en tu
bandeja de entrada

Suscríbete de MSN nuestro boletín

Registrarse

Patrocinado



El Mundo

Seguir

84.5K Seguidores



Un 'empujón' de la ciencia para maximizar la recuperación del cerebro tras un ictus

Historia de Pilar Pérez • 1 día(s) • 7 minutos de lectura

Cada año hay casi 100.000 ictus en España y la mayoría nunca se 'curan' del todo. Los especialistas buscan nuevos tratamientos, de fármacos a terapias celulares, para limitar las secuelas y reducir el número de dependientes, que hoy supera el 30%.

Antonio estaba enfrascado en un videojuego cuando notó que cierta vegetación no se movía como siempre. Entonces no le dio importancia pero minutos más tarde, cuando llegaron sus abuelos, ya era incapaz de vocalizar nada. Salieron corriendo a urgencias. Horas más tarde, ya recuperado, le dieron un diagnóstico tras numerosas pruebas: **un ictus con tan sólo los 21 años**. No le quedaron más secuelas que la medicación para el problema de coagulación que se lo había provocado y las revisiones periódicas para vigilar que no volviera a suceder. **Dos décadas más tarde solo se ha convertido en una anécdota.**



Publicidad

Hyundai
TUCSON

Hyundai España

Comentarios

Sofía tenía 37 años cuando empezó a sufrir un dolor de cabeza anómalo. «No era como los de siempre». Fue a más: se sentía débil y confusa. Su pareja llamó a urgencias y se activó el Código Ictus. Sofía tuvo menos suerte que Antonio: **la mitad izquierda de su cuerpo no respondía** y ha tardado más de seis meses en recuperarse casi del todo. Sigue con medicación y, aunque hace vida normal dos años después, hay secuelas: «No me noto igual».

Podríamos contar **más de 90.000 historias diferentes todos los años** de cada una de las personas que sufren un infarto cerebral en España. Hay un **patrón similar** que comparten estos infartos

Continuar leyendo

Contenido patrocinado



SEAT

SEAT Ibiza

Patrocinado



Rowenta

Eficacia probada en brillo, suavidad y resistencia

Patrocinado



Más para ti

Comentarios

65YMÁS.COM**CUÍDATE +**

Decálogo para mantener un cerebro saludable

El Autobús de la Semana del Cerebro de la SEN vuelve a recorrer España para divulgar prevención



Desde este próximo lunes, 29 de septiembre, al viernes 3 de octubre, el Autobús de la Semana del Cerebro de la Sociedad Española de Neurología (SEN) volverá a recorrer la geografía española visitando cinco ciudades para tratar de inculcar a la población la importancia de prevenir las enfermedades neurológicas. La iniciativa forma parte de las acciones de la Sociedad en la Semana del Cerebro, que se celebra en las fechas mencionadas.

Decálogo para mantener un cerebro saludable

Algunas de las principales recomendaciones son:

- 1. Realiza actividades que estimulen la actividad cerebral y te mantengan cognitivamente activo como leer,**





en las personas, aprender y practicar un nuevo idioma, etc.

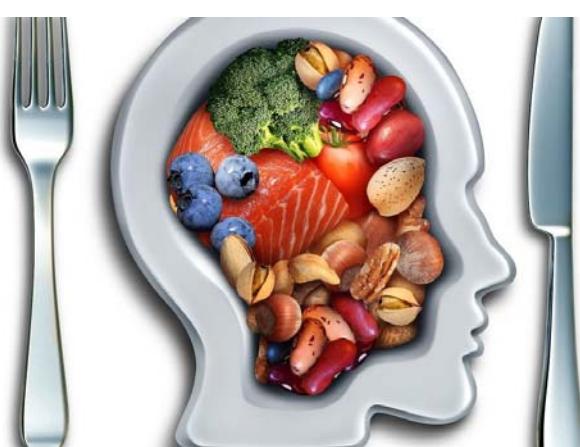
2. Evita el sobrepeso y realiza algún tipo de **actividad física de forma regular**, bien mediante la práctica de algún deporte o realizando uno o dos paseos diarios de al menos 30 minutos.

3. Evita los tóxicos como el alcohol, el tabaco, la contaminación ambiental y cualquier tipo de drogas.

4. Controla otros factores de riesgo vascular, como la tensión arterial, la **diabetes** o la hiperglucemia. La **hipertensión** es el principal factor de riesgo de algunas enfermedades neurológicas.

5. Potencia tus relaciones sociales y afectivas evitando la incomunicación y el aislamiento social, pues son factores de riesgo para desarrollar deterioro cognitivo en el futuro.

6. Sigue una dieta equilibrada evitando el exceso de grasas animales, azúcar, sal y alimentos procesados y ultraprocesados: opta por **alimentos naturales** y potencia el consumo de frutas, legumbres y verduras. La **dieta mediterránea** es tu mejor aliada.



dormir unas 8 horas diarias.

8. Ten moderación en el uso de Internet, pantallas digitales y redes sociales. Su uso excesivo reduce la capacidad de concentración, atención y aprendizaje y, su uso nocturno, genera mayor dificultad para mantener y conciliar el sueño.

9. Protege tu cerebro contra las agresiones físicas del exterior mediante la utilización sistemática del cinturón de seguridad en vehículos y del casco en cualquier actividad que lo requiera (moto, bicicleta, patinete eléctrico, actividades laborales, etc.).

10. Elimina el estrés en todos los ámbitos de la vida que te sea posible y... ¡Ten una actitud positiva! El buen humor y la risa fortalecen a tu cerebro.

Las estadísticas

"Las enfermedades neurológicas no solo son la principal causa de discapacidad en el mundo, sino que también son la segunda causa de muerte. Además, en los últimos 30 años, el número de muertes por trastornos neurológicos ha aumentado un 40%. Asimismo, se espera que estas cifras continúen en aumento debido al crecimiento y envejecimiento de la población. Por esa razón, en todo el mundo se están tratando de impulsar medidas que permitan mitigar el impacto de las enfermedades neurológicas y, por eso, en España, este es el 17º año que la SEN impulsa la celebración de la Semana del Cerebro", señala el Dr. Jesús Porta-Etessam, Presidente de la Sociedad Española de Neurología.

En España, las enfermedades

Principiamente al envejecimiento de nuestra población, la prevalencia de las enfermedades neurológicas en España es un 18% superior respecto a la media mundial y también un 1,7% superior a la media de los países occidentales europeos. Son también la principal causa de discapacidad en España, siendo responsables del 44% de la discapacidad por enfermedad crónica.

Enfermedades

Aunque existen más de 500 enfermedades neurológicas, son el **ictus**, la **enfermedad de Alzheimer** y otras demencias, la enfermedad de Parkinson, las enfermedades neuromusculares (como, por ejemplo, la ELA), la **esclerosis múltiple**, la epilepsia y las cefaleas (como la migraña) las que tienen un mayor impacto epidemiológico. Además, el ictus, la **migraña** y las demencias (sobre todo la enfermedad de Alzheimer) lideran de forma constante los tres primeros puestos en términos de tasas mundiales de discapacidad, mientras que el Alzheimer o el ictus también suelen encabezar la tabla de las principales causas de defunción en España.



directos en Europa, por ejemplo, son mayores que los del cáncer, las enfermedades cardiovasculares y la diabetes juntos. “Y a medida que la población siga envejeciendo, como es el caso de la población española, la carga de las enfermedades neurológicas no hará más que aumentar, lo que representa un desafío considerable para los sistemas de salud, para las economías y para la sociedad en general. Por ejemplo, se estima que en menos de 15 años el número de casos de ictus aumentará un 35% y que en 25 años se triplicará el número de casos de Alzheimer y de Parkinson”, comenta el Dr. Jesús Porta-Etessam.

Insiste, además en que “si tenemos en cuenta que, por ejemplo, al menos el 80% de los casos de ictus son prevenibles y que también lo son alrededor del 40% de los casos de demencia y el 30% de los casos de epilepsia, entre otras, encontramos que aumentar la prevención de las enfermedades neurológicas podría ayudar a mitigar muchísimo estas cifras”.

Prevención

El reciente estudio “**The value of action: Mitigating the global impact of neurological disorders**”, que analizaba los datos de 11 países (Brasil, China, Colombia, Alemania, Italia, Japón, Kenia, Líbano, Rumanía, Reino Unido y EE.UU.), señalaba que aumentar la prevención, el tratamiento y la rehabilitación de las 10 principales enfermedades neurológicas ahorraría más de 4 billones de dólares estadounidenses solo en estos países estudiados. Por su parte la SEN estima



discapacidad cada año en España solo
teniendo en cuenta lo que la prevención
podría suponer para tres de las
enfermedades neurológicas más
comunes en España: ictus, Alzheimer y
epilepsia.

“Son muchas las enfermedades neurológicas que se pueden prevenir si cuidamos adecuadamente nuestro cerebro y son muchas en las que podríamos mitigar su impacto simplemente controlando y/o evitando los factores de riesgo. Por lo tanto, el objetivo de la Semana del Cerebro **es tratar de concienciar sobre la importancia de prevenir las enfermedades neurológicas y su discapacidad y tratar de inculcar una cultura de prevención de estas enfermedades, porque nunca es demasiado temprano ni demasiado tarde en la vida para adoptar medidas cerebralsaludables**”, explica el Dr. Jesús Porta-Etessam.

Recorrido del Autobús del Cerebro

El 29 de septiembre en Segovia, el 30 de septiembre en Talavera de la Reina, el 1 de octubre en Albacete, el 2 de octubre en Murcia y el 3 de octubre en Valencia, todos los ciudadanos que se acerquen hasta el Autobús del Cerebro podrán informarse de forma gratuita sobre el estado de su salud cerebral.

El Autobús del Cerebro **cuenta con 50m² divididos en tres espacios destinados al diagnóstico, a la formación y al entrenamiento y ejercicio del cerebro.**

Dispone de una zona equipada con camillas y equipos dobles para medir al



como con utensilios de medición para determinar el riesgo cerebrovascular.

También cuenta **con un espacio donde la población podrá obtener información sobre las distintas enfermedades neurológicas y donde los neurólogos ofrecen una atención personalizada y solventan dudas**. Y, además, dispone de otro espacio, destinado tanto a adultos como a niños, con juegos de percepción, juegos de lógica, juegos de planificación y educación, pruebas cognitivas y de habilidad visuoespacial que permiten a los asistentes comprobar su agilidad y destreza mental.



Al finalizar la actividad, a todos los visitantes se les entregará una tarjeta cerebro-saludable con los resultados que hayan obtenido en cada prueba y con recomendaciones para tener un cerebro sano.

Localización del Autobús del cerebro

29 de septiembre - Segovia: Avenida del Acueducto, 21 (frente a la Iglesia de San Clemente) de 10:00 a 18:00 horas



Universitario Virgen del Prado, de 10:00 a 18:00 horas.

1 de octubre - Albacete: Facultad de Medicina (frente al Complejo Hospitalario Universitario de Albacete), de 10:00 a 18:00 horas.

2 de octubre - Murcia: Plaza de la Universidad, de 10:00 a 18:00 horas.

3 de octubre - Valencia: Explanada del Assut (Ciudad de las Artes y las Ciencias), de 10:00 a 18:00 horas.

La campaña de la Semana del Cerebro 2025 cuenta con la participación de asociaciones de pacientes y sociedades autonómicas de Neurología, autoridades y personalidades, así como con el patrocinio de Angelini Pharma España, Lilly y Novo Nordisk Pharma y la colaboración de Canon Medical, el Consejo Estatal de Estudiantes de Medicina, Grünenthal Pharma, Lundbeck España, Megastar, Omron y Teva Pharma.

Sobre el autor:

Úrsula Segoviano

Redactora especializada en temas de salud y dependencia.

[... saber más sobre el autor](#)

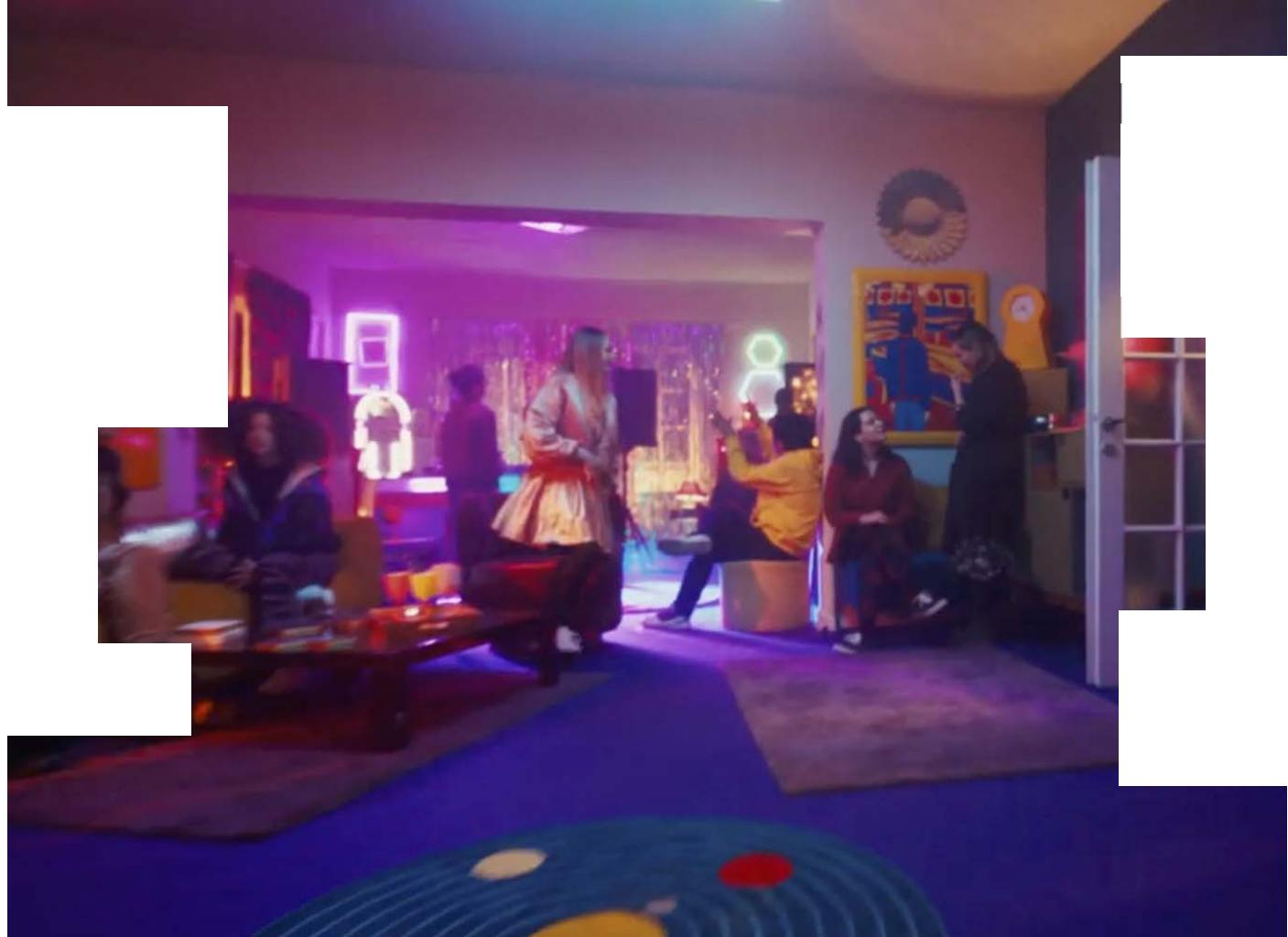
Relacionados

El exceso de calor en el hogar puede perjudicar el cerebro de los mayores de 60 años

El ejercicio físico protege el cerebro: descubre cómo y por qué

La educación, el trabajo y la vida social pueden proteger el cerebro del deterioro cognitivo

Descubren una proteína capaz de



Durante toda la jornada fueron muchos los segovianos que se acercaron al Autobús del Cerebro en la avenida del Acueducto. - Foto: Rosa Blanco



Segovia ha sido la ciudad elegida este año para iniciar el recorrido del Autobús del Cerebro, iniciativa de la Sociedad Española de Neurología (SEN), en la Semana del Cerebro, nacida hace años para concienciar sobre la importancia de cuidar la salud de este órgano tan importante, «el ordenador de todo el cuerpo», según explicó ayer la neuróloga Lorena Caballero, acompañada de otra doctora de esta especialidad, Inés Bermejo, ambas del Hospital General de Segovia.

Desde que abrió sus puertas en la avenida del Acueducto, fueron muchas las personas – se estima que hasta las 18 horas pasaron en torno a 250 – que se acercaron a este autobús para «revisarse» el cerebro, en palabras de una de ellas, de manera completamente gratuita y atendidas por neurólogos/as locales.

Para ello, el Autobús del Cerebro está dividido en tres espacios destinados al diagnóstico, a la formación y al entrenamiento y ejercicio del cerebro. La primera zona está equipada con camillas y equipos Doppler para medir el funcionamiento cerebrovascular y el estado de las arterias, así como con utensilios de medición para determinar riesgo cerebrovascular. En la segunda zona se proyectan diferentes vídeos informativos y se reparten trípticos informativos. Además, los neurólogos ofrecen una atención personalizada y resuelven dudas a los participantes. En la tercera y última zona, se llevan a cabo pruebas de agilidad mental. Al final, los visitantes reciben una tarjeta con los resultados de cada prueba y recomendaciones para tener un cerebro sano.

«Sentido común». Las doctoras Caballero y Bermejo explican que, aunque hay muchas medicaciones que pueden ayudar a que el cerebro funcione adecuadamente, es importante incidir en la prevención, cuestiones «de sentido común» para llevar una vida saludable; es decir, una buena alimentación, que siga por ejemplo lo mejor de la dieta mediterránea, ejercicio físico al menos 5 días a la semana incluyendo 30 minutos de ejercicio aeróbico o mantener una vida activa, socializando, así como la higiene del sueño. En definitiva, se trata, dicen ambas, de hacer caso de la máxima latina de «mens sana in corpore sano».

Coinciden en que, por lo general, se da poca importancia a dormir suficientes horas. Aunque depende de la edad, lo recomendable es hacerlo entre 7 y 8 horas diarias pero «más que el número de horas, es recomendable la constancia, seguir una rutina e intentar que no haya muchos cambios. Hay que hacer bastante hincapié en la higiene del sueño porque quizás hay una tendencia a tirar de medicación ante problemas de insomnio y muchas veces con medidas lógicas y básicas, se puede evitar y tener un sueño más natural, más profundo, de mejor calidad».

 **Sigue el canal de El Día de Segovia en WhatsApp y entérate de todo lo que ocurre**

ARCHIVADO EN: Segovia, Neurología, Salud, Avenida del Acueducto, Hospital General de Segovia, Acueducto de Segovia, Ejercicio físico, Alimentación, Dieta mediterránea

Contenido patrocinado

Murcia.com » Región de Murcia » Empresa

30/09/2025

El 2 de octubre Llega el Autobús del Cerebro a Murcia

Fuente: Agencias



M^a Fuensanta Martínez Lozano, Directora de la Fundación para la Formación e Investigación Sanitarias; y Pilar Torres Díez, Concejal de Bienestar Social, Familia y Salud, inaugurarán el Autobús del Cerebro a las 11 horas.

Este jueves, 2 de octubre, llega el Autobús del Cerebro a Murcia

El 2 de octubre, neurólogos locales atenderán de forma gratuita a todos los ciudadanos que se acerquen hasta el Autobús del Cerebro, situado en la Plaza de la Universidad.

Al finalizar la actividad, a todos los visitantes se les entregará una tarjeta cerebro-saludable con los resultados que hayan obtenido en cada prueba y con recomendaciones para tener un cerebro sano.

Mas de 23 millones de personas padecen algún tipo de enfermedad neurológica en España. Más de 750.000 personas, en la Región de Murcia.

La prevención de las enfermedades neurológicas permitiría evitar que más de 100.000 personas muriesen o viviesen con discapacidad cada año en España.



Este jueves, 2 de octubre, el Autobús de la Semana del Cerebro de la Sociedad Española de Neurología (SEN) visitará Murcia para tratar de inculcar a la población la importancia de prevenir las enfermedades neurológicas, que ya afectan a más de 23 millones de personas en España, y a más de 750.000 personas en la Región de Murcia.

Dentro del autobús, que estará localizado en la Plaza de la Universidad, de 10:00 a 18:00 horas, neurólogos locales atenderán de forma gratuita a todos los ciudadanos que se acerquen, donde podrán informarse sobre el estado de su salud cerebral y donde podrán también realizar distintas pruebas para determinar su salud cerebrovascular, así como su agilidad mental. Además, a las 11 horas, M^a Fuensanta Martínez Lozano, Directora de la Fundación para la Formación e Investigación Sanitarias; y Pilar Torres Díez, Concejal de Bienestar Social, Familia y Salud, visitarán el Autobús del Cerebro, para inaugurar la actividad, en compañía del Dr. Heriberto Rodríguez, responsable del Autobús del Cerebro en Murcia.

2 de octubre – Murcia- Plaza de la Universidad

De 10:00 a 18:00 horas

Si la afluencia de público es muy numerosa, es posible que se tenga que limitar el acceso al autobús hasta dos horas antes de la hora prevista de cierre de la actividad.

A las 11 horas: M^a Fuensanta Martínez Lozano, Directora de la Fundación para la Formación e Investigación Sanitarias; y Pilar Torres Díez, Concejal de Bienestar Social, Familia y Salud, inaugurarán la actividad.

El Autobús del Cerebro cuenta con 50m2 divididos en tres espacios destinados al diagnóstico, a la formación y al entrenamiento y ejercicio del cerebro. Dispone de una zona equipada con camillas y equipos doppler para medir e funcionamiento cerebrovascular y el estado de las arterias de cada persona, así como con utensilios de medición para determinar el riesgo cerebrovascular. También cuenta con un espacio donde la población podrá obtener información sobre las distintas enfermedades neurológicas y donde los neurólogos ofrecer una atención personalizada y solventan dudas. Y, además, dispone de otro espacio, destinado tanto a adultos como a niños, con juegos de percepción, juegos de lógica, juegos de planificación y educación, pruebas cognitivas y de habilidad visuoespacial que permiten a los asistentes comprobar su agilidad y destreza mental.



Sociedad

Educación Sanidad Medio ambiente Ciencia Tiempo Sucesos Tráfico y transporte Empoderadas



EN DIRECTO Directo de la guerra de Gaza | Última hora sobre el conflicto armado y reacciones al plan de paz de Trump

Universidad

Córdoba, primera universidad certificada como 'Espacio Cerebroprotegido'

El campus ha iniciado un proceso de capacitación para que su personal pueda identificar los síntomas de un ictus y activar el protocolo de emergencia 'Código ictus'



Alumnos, en la universidad / CARLOS LUJÁN / EUROPA PRESS

PUBLICIDAD

—  Por que contar en El Periodico

La Universidad de Córdoba ha recibido la certificación 'Espacio Cerebroprotégido', otorgada por la Fundación Freno al Ictus, convirtiéndose en la primera universidad en España en obtener este reconocimiento.

PUBLICIDAD

Esta certificación acredita que el campus ha iniciado un proceso de capacitación para que su personal pueda identificar los síntomas de un ictus y activar el protocolo de emergencia 'Código Ictus', una actuación "fundamental donde cada minuto resulta decisivo".

PUBLICIDAD

PUBLICIDAD

En esta primera fase, la formación se ha dirigido al colectivo de conserjes de las distintas facultades. La selección se realizó de manera que cada centro contara con personal preparado y siempre hubiera al menos un conserje formado en los diferentes horarios de conserjería.

De este modo, se asegura la presencia de profesionales capacitados en los espacios de mayor tránsito de la universidad, convirtiéndolos en un primer eslabón clave dentro de la cadena de supervivencia.

PUBLICIDAD

La Universidad de Córdoba prevé extender progresivamente esta iniciativa a otras áreas y colectivos de la institución, con el objetivo de consolidar un campus plenamente "cerebroprotégido" que garantice la seguridad y salud de toda la comunidad universitaria.

El presidente de la Fundación Freno al Ictus, Julio Agredano, ha destacado resaltado que el que la Universidad de Córdoba sea 'Espacio Cerebroprotégido' es "un gran paso por todo lo que representa la comunidad universitaria en la sociedad y la labor de educación que realizan"

PUBLICIDAD

PUBLICIDAD

Para Agredano, este proyecto "no solo refuerza la seguridad, sino que transmite un mensaje ejemplar al conjunto de la sociedad y puede tener un enorme impacto multiplicador en la lucha contra el ictus".

El rector de la Universidad de Córdoba, Manuel Torralbo, ha manifestado su orgullo por el hecho de ser la primera en obtener esta acreditación, lo que "demuestra el acierto de crear un Vicerrectorado de Salud y Bienestar de la Comunidad Universitaria que, junto a la Dirección General de Salud, ponen el foco en la prevención y en el cuidado".

PUBLICIDAD

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

TEMAS

UNIVERSIDAD

Córdoba Ciudad

Alcolea Cerro Muriano El Higuerón Santa Cruz Trassierra Villarrubia Barrios La Crónica del Centro

Educación

La Universidad de Córdoba, primera que obtiene el certificado Espacio Cerebroprotégido

El proyecto arranca con la formación del personal de conserjería de las distintas facultades, clave en la vida diaria de los campus



Personal de la UCO recoge sus diplomas acreditativos en detección de ictus. / CÓRDOBA

PUBLICIDAD

Freno al Ictus, convirtiéndose en la primera universidad en España en obtener este reconocimiento.

PUBLICIDAD

Esta certificación acredita que la institución ha iniciado un proceso de capacitación para que su personal pueda identificar los síntomas de un ictus y activar el **protocolo de emergencia Código Ictus**, una actuación fundamental donde cada minuto resulta decisivo, informa la UCO en una nota de prensa-

PUBLICIDAD

PUBLICIDAD



Leer



Cerca



Jugar

de manera que cada **centro** contara con **personal preparado y siempre hubiera al menos un conserje formado** en los diferentes horarios de conserjería. De este modo, se asegura la presencia de profesionales capacitados en los espacios de mayor tránsito de la universidad, convirtiéndolos en un primer eslabón clave dentro de la cadena de supervivencia.

Campus protegido

La Universidad de **Córdoba** prevé extender progresivamente esta iniciativa a otras áreas y colectivos de la institución, con el objetivo de consolidar un **campus plenamente “cerebroprotegido” que garantice la seguridad y salud** de toda la comunidad universitaria.

PUBLICIDAD

Durante el acto de entrega, **Julio Agredano**, presidente de la Fundación Freno al Ictus, ha destacado: "Que la Universidad de Córdoba se convierta en la primera universidad certificada como Espacio Cerebroprotegido es un gran paso por todo lo que representa la comunidad universitaria en la sociedad y la labor de **educación** que realizan. Apostar por formar a los conserjes en esta primera fase es una decisión estratégica, porque son figuras clave en la vida diaria de los campus. Este proyecto no solo refuerza la seguridad, sino que transmite un mensaje ejemplar al conjunto de la sociedad y puede tener un enorme impacto multiplicador en la lucha contra el ictus".

Por su parte, el **rector de la UCO, Manuel Torralbo Rodríguez**, ha manifestado su orgullo por el hecho de que la Universidad de Córdoba sea la primera universidad en obtener esta acreditación, lo que "demuestra el acierto de crear un Vicerrectorado de Salud y Bienestar de la Comunidad Universitaria que, junto a la Dirección General de Salud, ponen el foco en la prevención y en el cuidado". Asimismo, el rector ha felicitado al personal técnico, de gestión, administración y servicios que se ha comprometido en la formación de la prevención del ictus.

PUBLICIDAD



Leer



Cerca



Jugar

PUBLICIDAD

“Espacio Cerebroprotegido”

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

El ictus es la primera causa de **muerte** en mujeres a nivel mundial y una de las principales causas de discapacidad adquirida en adultos. En España, más de 24.000 personas fallecen cada año a consecuencia de esta enfermedad, mientras que más de 34.000 sobreviven con discapacidades graves. De estos casos, el 35% ocurre en edad laboral, lo que subraya la importancia de la prevención también en entornos educativos.

TEMAS

UNIVERSIDAD DE CÓRDOBA

SALUD

ICTUS



Leer



Cerca



Jugar

EQ

25 elDía DE CÓRDOBA

Córdoba

SALUD

La Universidad de Córdoba, la primera de España certificada como Espacio Cerebroprotector por Freno al Ictus

El ictus es la primera causa de muerte en mujeres y una de las principales causas de discapacidad en adultos, por lo que su detección precoz es clave

↳ [La Universidad de Córdoba estudia por primera vez los efectos del tiempo de almacenamiento del alperujo](#)



Personal de la UCO recoge sus diplomas acreditativos en detección de ictus. / EL DÍA



Córdoba, 30 de septiembre 2025 - 14:22

La [Universidad de Córdoba \(UCO\)](#) ha recibido la **certificación Espacio Cerebroprotegido**, otorgada por la **Fundación Freno al Ictus**, convirtiéndose en la **primera universidad en España** en obtener este reconocimiento.

La institución académica ha informado de que esta certificación acredita que ha iniciado un proceso de capacitación para que su personal pueda identificar los síntomas de un ictus y activar el **protocolo de emergencia Código Ictus**, una actuación "fundamental donde cada minuto resulta decisivo".

En esta primera fase, **la formación se ha dirigido al colectivo de conserjes de las facultades de la Universidad de Córdoba**. La selección se llevó a cabo de manera que cada centro contara con personal preparado y siempre hubiera al menos un conserje formado en los diferentes horarios de conserjería. De este modo, se asegura la presencia de profesionales capacitados en los espacios de mayor tránsito de la universidad, convirtiéndolos en un primer eslabón clave dentro de la cadena de supervivencia.

La Universidad de Córdoba prevé extender progresivamente esta iniciativa a otras áreas y colectivos de la institución, con el objetivo de consolidar un campus plenamente "cerebroprotegido" que garantice la seguridad y salud de toda la comunidad universitaria.

El presidente de la **Fundación Freno al Ictus**, **Julio Agredano**, ha destacado resaltado que el que la Universidad de Córdoba sea Espacio Cerebroprotegido es "un gran paso por todo lo que representa la comunidad universitaria en la sociedad y la labor de educación que realizan"

RELACIONADO



La Universidad de Córdoba reclama financiación para cumplir con sus funciones: "No pedimos privilegios"

Para Agredano, este proyecto "no solo refuerza la seguridad, sino que transmite un mensaje ejemplar al conjunto de la sociedad y puede tener un enorme impacto multiplicador en la lucha contra el ictus".

Por su parte, el rector de la Universidad de Córdoba, [**Manuel Torralbo**](#), ha manifestado su orgullo por el hecho de ser la primera en obtener esta acreditación, lo que "demuestra el acierto de crear un Vicerrectorado de Salud y Bienestar de la Comunidad Universitaria que, junto a la Dirección General de Salud, ponen el foco en la prevención y en el cuidado".

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

Temas relacionados

[Universidad de Córdoba](#)[Últimas noticias Córdoba](#)

TAMBIÉN TE PUEDE INTERESAR

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

Patrocinado Derila



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

Patrocinado Peeps



26



Portafolio

Seguir

22.9K Seguidores



¿Cuáles son los efectos de comer queso para el cerebro? según experto

11 mes(es) • 2 minutos de lectura



Las ventajas de consumir queso cottage.

El queso no solo es un alimento apreciado por su sabor, sino también por sus potenciales beneficios para la salud, especialmente en el ámbito cognitivo. **Un estudio reciente presentado por el Dr. Mill Etienne, neurólogo y neurocirujano, ha revelado que el consumo de determinadas variedades de queso, como el feta y el cheddar, podría tener un impacto positivo en la memoria y**  Comentarios

función cognitiva de las personas mayores. (Lea: [Pedro Sarmiento, exfutbolista y director técnico campeón del FPC, falleció en Medellín](#))



 Queso parmesano. iStock
© iStock

Este hallazgo es especialmente relevante para España, donde la situación de la demencia es preocupante: **se estima que el 60% de los casos no están diagnosticados y alrededor de 800.000 personas viven con Alzheimer, según la Sociedad Española de Neurología (SEN)**. En este contexto, **la investigación realizada en**

Continuar leyendo

La calidad del producto es fundamental para obtener beneficios. Se recomienda evitar quesos procesados, como los envasados individualmente o para untar, que **a menudo contienen aditivos como el diacetilo, una enzima que, si bien realza el sabor, podría tener efectos adversos sobre la memoria y aumentar el riesgo de**

Contenido patrocinado

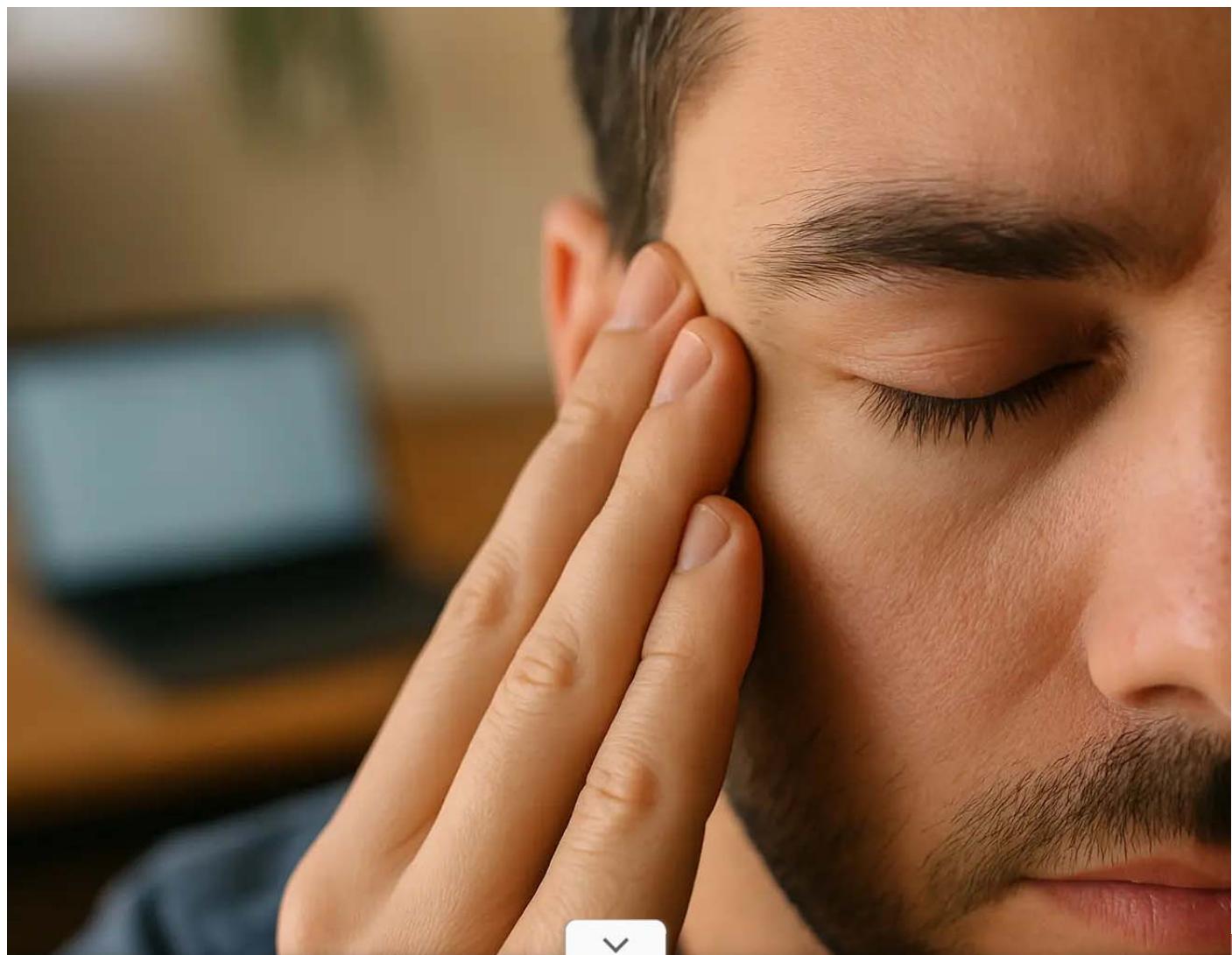
 Comentarios

SALUD

Porque tengo un tic en el ojo: que hay detrás de verdad



Publicado el 30/09/2025
por Alessandro Elia



El truco de la almohada que casi nadie usa contra la apnea del sueño

Derila Ergo

Un temblor fino en el párpado, ese latido breve que aparece sin pedir permiso, s fenómeno benigno y pasajero. En la mayoría de los casos responde a una hipere puntual del músculo orbicular, una contracción involuntaria que en medicina se **mioquimia palpebral**. No compromete la visión ni anuncia, por sí sola, un pro enciende por rachas, dura segundos o minutos, y se va. El patrón típico: semana sueño regular tirando a malo, demasiada cafeína, muchas pantallas, algo de seq de repente, esa vibración en el párpado inferior que parece marcar un ritmo pro

Qué hacer ahora, sin rodeos. Rebajar durante unos días los estimulantes (café, t energéticas), priorizar **sueño de calidad**, espaciar el tiempo continuo frente a **lubricar el ojo** si hay sensación de arenilla, y bajar la tensión con herramientas funcionen en la práctica: pasear, respirar hondo de verdad, cortar notificaciones tramo del día. Si el temblor dura semanas sin ceder, si el párpado llega a **cerrar**: contracciones saltan a otros músculos de la cara, toca consulta. Ahí ya no habla simple mioquimia; entran en juego cuadros como el **blefaroespasmo** o el **espasmo hemifacial**, que requieren evaluación y, a veces, tratamiento específico.

Qué está pasando en el músculo del párpado

Las fibras del orbicular del ojo —el músculo que permite cerrar el párpado— se v durante un tiempo demasiado reactivas. Reciben impulsos que no has decidido con pequeñas contracciones, a veces visibles frente al espejo, a veces solo perce dentro como una vibración. Es la forma más habitual de **tic ocular**. La escena se el sistema motor sufre un desequilibrio momentáneo entre lo que excita y lo qu actividad muscular. No es un fuctural del ojo: es más bien una conducta

corporal. La **falta de descanso** baja el umbral a partir del cual los músculos se **cafeína** y otros estimulantes incrementan la disponibilidad de neurotransmisor empujando un poco más ese umbral. Y luego están los **ambientes secos**, las **co** **aire** o las **horas de pantalla** que reducen la frecuencia de parpadeo. Cuando fijamos la vista, el parpadeo disminuye: la **película lagrimal** se evapora, la superficie ocular se irriega y el músculo trabaja a destiempo. Si hay **alergias** activas o se usan **lentes** durante muchas horas, el terreno se prepara aún más. Todo eso forma una mezcla que favorece el temblor.

Desencadenantes cotidianos que conviene reconocer

Hay patrones que se repiten en consulta. Una semana de entregas con tres cafés nocturnos de estudio, móvil en la mesilla y sueño fragmentado. Teletrabajo frente a la pantalla sin pausas, con la pantalla algo alta, aire acondicionado a tope y parpadeo perenne. Episodio de alergia primaveral, ojos que pican, frotarse con impulso, y una película que se rompe. En cualquiera de estos escenarios aumenta la probabilidad de **temblor del párpado**, más a menudo en el inferior, de un solo ojo y por rachas. El cuerpo muestra visión un poco más cansada al final del día, sensación de arenilla, necesidad de parpadeo. No hace falta dramatizar; sí tomar nota.

La medicación también cuenta. Algunos fármacos con efecto estimulante, ciertos antidepresivos o descongestionantes nasales pueden favorecer **fasciculaciones** en personas sensibles. El **alcohol** y la **nicotina** empeoran la calidad del sueño y alteran la fisiología del parpadeo. No es un “culpable” único, sino un conjunto de hábitos que, sumados, empujan en la misma dirección. Ajustarlos durante unos días suele ser suficiente para romper la racha.

Tics, fasciculaciones y otros movimientos: poner nombre

Aunque en la calle se hable de “tic”, lo que la mayoría siente en el párpado se acuerda de la **fasciculación**: pequeñas descargas de un grupo de fibras que no mueven realmente el párpado ni cierran el ojo. El **tic** clásico implica un movimiento más visible, repetitivo y súbito. A veces se acompaña de una sensación de necesidad interior de hacerlo y de alivio. La **mioquimia palpebral** —el cuadro estrella aquí— se comporta como fasciculación, sin pérdida de control del párpado. Cuando sí aparece **cierre involuntario**, sostiene las páginas de **blefaroespasmo**. Si las contracciones

Cómo cortar la racha desde hoy

La receta más efectiva suele ser poco espectacular y cuesta cero euros: **dormir 1** **cafeína, espaciar pantallas y hidratar la superficie ocular.** Dormir mejor, no de acostarse regular, pantalla fuera del dormitorio, **luz** cálida por la noche, cena se puede, un rato de desconexión real sin estímulos. Con la cafeína basta con re espresso de media tarde que nunca ayuda a dormir, fuera durante una semana. “vibración” aparece justo después del tercer café, el cuerpo lo está diciendo clar pantallas, aplicar la **regla 20-20-20** (cada 20 minutos, mirar algo a unos 6 metros segundos) y practicar **parpadeos completos y conscientes** un par de veces por cuando notamos la mirada fija. En ambientes secos, **lágrimas artificiales** sin co se usan a menudo; alivian, estabilizan la película lagrimal y reducen la irritació

El **puesto de trabajo** arreglado también es tratamiento. Pantalla un poco por d línea de mirada para exponer menos superficie ocular, iluminación lateral —no —, fuente y contraste cómodos para no forzar. Si hay aire acondicionado o calef colocar un humidificador o, como mínimo, alejar el chorro directo. En exterior **envolventes** si el viento dispara el temblor. Para quienes usan **lentes de conta** con gafas en días de racha y vigilar el recambio, la limpieza y el tiempo real de 1 milagros; sí hábitos que, sumados, bajan mucho la frecuencia de los episodios.

Guía de autocuidado paso a paso

Primero, escucha el **patrón personal**. ¿Aparece la vibración solo en época de es ¿Siempre al final de la jornada frente al ordenador? ¿Coincide con alergias o co colirio? Con esa pista, plan sencillo durante siete a diez días: reducir cafeína, ar corta si se puede y se necesita (20 minutos, sin móvil), reglar la hora de acostarse **lágrimas artificiales** tres o cuatro veces al día si hay sequedad. En el ordenador descansos en agenda como si fueran reuniones, levantar la vista, estirar un poco la musculatura cervical y **parpadear a propósito**; sí, suena poco natural, pero fur

Segundo, cuidar los **párpados**. Calor húmedo suave —una compresa tibia— durante 10 minutos por la noche si hay sensación de borde palpebral engrosado o legañas y luego un **masaje delicado** desde el canto externo hacia el lagrimal, con el ojo cerrado, vaciar las glándulas de Meibom y mantener una **higiene palpebral** periódica, :

Tercero, gestionar el **ruido mental**. El temblor del párpado tiende a aparecer como una radio encendida día y noche. Herramientas simples: respiración diafragmática, tiempos cortos (inspirar cuatro segundos por la nariz, pausar cuatro, exhalar seis segundos breves sin podcast, diez minutos de estiramientos al terminar la jornada. No hace falta volverse asceta; se trata de bajar un punto el nivel basal de activación.

Errores frecuentes y mitos que no ayudan

Uno, creer que hay que **suprimir la cafeína** de por vida. No hace falta. Basta con una relación temporal y bajar la dosis en épocas de racha. Dos, **pellizcar el párpado** o aplicar **hielo directo** para “pararlo”. No es necesario y puede empeorar la irritación. Lubricación y masaje suave si hace falta. Tres, llegar a suplementos como el **mag** sin indicación médica concreta. Puede tener su papel en déficits demostrados, pero no es de plata del **parpadeo involuntario**. Cuatro, asumir que todo temblor apunta a una enfermedad neurológica. No. La gran mayoría son cuadros benignos que ceden con el tiempo y son sencillas.

Cuándo hay que consultar sin darle más vueltas

Hay señales que justifican pedir cita. Si el párpado **se cierra solo** con fuerza o es constante y vuelve excesivo, molesto, y afecta a **ambos ojos**, merece evaluación para descartar **blefaroespasmo**. Si las contracciones avanzan por un lado de la cara —ceja, párpado, boca—, la sospecha se mueve hacia **espasmo hemifacial**, asunto de neurología. Si el tic dura **semanas** pese a dormir mejor, reducir cafeína y lubricar, conviene consultar. Es importante confirmar que la etiqueta de medicación no es falsa y que el tic **se sostiene**. Y si aparecen **dolor ocular** o visión borrosa, hay que acudir a urgencias.

La edad y los antecedentes también pintan matices. En personas con **sequedad** marcada —muy habitual a partir de cierta edad o en contextos hormonales conc usuarios intensivos de pantallas, en quienes llevan **lentillas** muchas horas o en **alergias** no controladas, el temblor puede ser el síntoma visible de una superficie que pide atención. Resolver lo de base, y el músculo deja de protestar.

Blefaroespasio: del parpadeo excesivo al cierre involuntario

El **blefaroespasio esencial benigno** es un trastorno del movimiento. No es lo que aparece cuando interfiere de verdad en la vida diaria. Puede empezar como un exceso de parpadeo, una especie de “hipersensibilidad” a la luz, sensación de tensión periódica, **cierres involuntarios** del párpado que impiden leer o conducir con normalidad, afectar a **ambos ojos** y mejorar durante el sueño. El diagnóstico es clínico, con una exploración que busque descartar otras causas (sequedad intensa, irritaciones locales, problemas neurológicos menos frecuentes). El tratamiento de primera línea, si se confirma **infiltraciones de toxina botulínica** en puntos concretos del orbicular: relajan los músculos que producen el espasmo y permiten retomar la actividad con normalidad durante meses. La respuesta es variable y se repite la pauta según la respuesta.

En algunos casos se valora terapia complementaria. La protección frente a la luz es adecuada —no unas gafas oscuras cualquiera, sino lentes pensadas para fotofototerapia— para mejorar el confort. Cuidar la superficie ocular con lágrimas, higiene palpebral y limpieza de los ojos mantiene a raya los factores que empeoran el espasmo. Aun así, el peso terapéutico es la toxina botulínica porque actúa justo donde nace el problema: **la unión neuromuscular**.

Espasmo hemifacial: una ruta distinta

El **espasmo hemifacial** juega en otra liga. El protagonista ya no es el párpado sino el **nervio facial** a su salida del tronco del encéfalo. Lo más habitual es que el **sanguíneo** que lo nutre lo comprima y, con cada latido, genere descargas erráticas que el cerebro interpreta como órdenes reales. El cuadro suele empezar en el **párpado** y bajar por la **comisura** de la boca y a veces el **cuello**, siempre por un **solito lado**. No duele, pero es persistente y llamativo. La **toxina botulínica** también ayuda aquí, apaciguando la contracción. En casos seleccionados con confirmación de compresión vascular, existe la opción de la **descompresión microvascular** realizada por neurocirugía: separar ese vaso de la raíz del nervio facial para amortiguar el latido que desencadena el espasmo y cortar el problema de raíz. No es una operación sencilla.

En un porcentaje pequeño, el **temblor en el ojo** convive con situaciones sistémicas neurológicas que merecen estudio: alteraciones tiroideas con **oftalmopatía**, efectos secundarios de ciertos medicamentos, **trastornos de ansiedad** muy marcados, **nutricionales** relevantes en dietas extremadamente restrictivas o patologías neurológicas poco frecuentes. El sentido común manda: si el cuadro no se parece a la mioquimia, aparecen **síntomas neurológicos** acompañantes (debilidad, asimetrías, trastornos de la vista) si el patrón cambia bruscamente, hay que consultar sin esperar a que pase solo.

Qué tratamientos usan los especialistas

El arsenal clínico se adapta al diagnóstico. Para la **mioquimia palpebral** clásica, una **intervención conservadora**: mejorar sueño, moderar **estimulantes**, cuidar de la **lubricación** de la superficie ocular y tratar alergias o blefaritis si existen. Con eso, la mayoría de los casos se resuelven. Hay casos rebeldes, pocos, en los que se plantea **toxina botulínica** también para trastornos persistentes que afectan a la calidad de vida. No es la puerta de entrada, pero existe.

Para el **blefaroespasmo**, la **toxina** es el estándar. Se aplica en consulta, con agujas en varios puntos del párpado superior e inferior y en la región periocular. El efecto aparece a los pocos días y dura entre tres y cuatro meses de media, aunque con variabilidad. Los **efectos adversos** más habituales son locales y transitorios: leve sensación de pesadez, discreta asimetría que se corrige sola. La pauta se ajusta buscando la dosis mínima que mantenga a raya los espasmos. En paralelo, se cuida la superficie ocular para evitar que la sequedad o la fotofobia desencadenen más ataques necesarios.



fina que separa el vaso del nervio y coloca un material interpuesto que amortigüe. Requiere valoración por equipos con experiencia y una conversación clara sobre beneficios y expectativas. No todas las personas son candidatas ni lo necesitan; manejan bien con ciclos de toxina.

En la **superficie ocular**, la herramienta básica son las **lágrimas artificiales** ade-
caso, preferentemente sin conservantes si se usan con frecuencia. Complemento
tratamiento la **higiene palpebral**, el **calor húmedo**, la revisión de **lentes de co-**
adaptación del **entorno** (humedad, corrientes, luz). Si hay alergia, antihistamín-
estabilizadores de mastocitos en colirio. Si domina la **blefaritis**, limpieza de bo-
palpebrales con productos específicos y, en brotes, pautas cortas que indiquen l-
profesionales. Nada heroico; constancia razonable.

Lo que esperar en consulta

La primera visita es una **historia clínica** detallada. Duración e intensidad de los factores desencadenantes, horario típico, **relaciones** con café, pantallas, alergia de contacto, medicación, antecedentes neurológicos, nivel de estrés. Luego, **explora** párpados, pestañas, margen palpebral, **película lagrimal**, dinámica del parpadeo. Si es una **mioquimia típica**, el plan es conservador con seguimiento. Si asoma **blefaritis**, se explica el circuito de **toxina botulínica** y se programa. Si la clínica sugiere **episodios hemifaciales**, se deriva a neurología para completar estudio y valorar las opciones de incluir pruebas de imagen. En todo caso, información clara, expectativas realistas y simple: hay salida.

Un enfoque práctico para el día a día

Hay una escena cotidiana que resume lo esencial. Una persona que encadena hc ordenador con una luz frontal que deslumbra, parpadeo escaso, tres cafés, prisa encendida. A media tarde, **temblor en el párpado** inferior derecho. Nada grave Ajusta el puesto —monitor un poco más bajo y luz lateral—, se marca pausas, ba añade **lágrimas** a media mañana y media tarde, y hace el esfuerzo de **parpadea** cuando nota la mirada clavada. Duerme mejor dos días y el temblor se apaga. D después, época de cierres y vuelve: repite la secuencia. No hay magia, hay **patrón**

Otra escena: meses de parnado ✓ sivo, fotofobia, entradas y salidas de cont

rutina de lectura. De fondo, se cuida la superficie ocular porque la **sequedad** y la **deshidratación** disparaban el espasmo. A partir de ahí, revisiones periódicas para mantener el control.

Y una tercera: contracciones que empiezan en el párpado y **bajan por un lado** o **suben por el otro** hasta la comisura. Persisten al hablar, empeoran con el nerviosismo, no desaparecen con descanso. Etiqueta probable de **espasmo hemifacial**. La **toxina botulínica** suaviza en corto plazo y, tras la valoración adecuada, se plantea **descompresión microvascular**. La compresión vascular está clara y la calidad de vida lo pide. La decisión es informada y personal.

El hilo conductor es simple: entender qué tipo de movimiento es, **cortar gasolina** en un fenómeno benigno y **acudir** cuando hay señales de alarma. En el terreno de la salud, cuidar **sueño, pantallas, lágrimas y estrés**. En el de la patología, confiar en tratamientos evidencia, especialmente la **toxina botulínica** en los casos que la necesitan. Y, por otro lado, leer las señales del propio cuerpo con cierta calma. No todos los días se tuerce la boca, ni todos los días se tuerce el párpado. Y tampoco los párpados.

Claves finales para vivir sin sobresaltos en el párpado

La inmensa mayoría de los **tics en el ojo** son benignos y se resuelven ajustando la **luz**, el **descanso**, menos **estimulantes**, **ergonomía** visual razonable y **lubricación** cuando falta. Poner nombre ayuda: **mioquimia palpebral** cuando es una vibración leve en el párpado; **blefaroespasmo** si el párpado se cierra y complica tareas; **espasmo hemifacial** si el movimiento recorre un lado de la cara. Hay **tratamientos eficaces** para los casos que necesitan, y lo que se hace en [el artículo](#) porta tanto como lo que se hace en consulta.

Queda un mensaje útil, el que mejor funciona en la vida real: cada episodio cuenta una historia propia. Identificar el **gatillo** que más pesa en cada persona —cafeína, siestas, pantallas, sequedad, alergias— es medio tratamiento. Y cuando la historia no es un guion benigno, hay especialistas con experiencia y soluciones que no improvisa basta para desactivar el susto y recuperar el control. **El párpado volverá a su ritmo**.

Contenido Verificado ✓

Este artículo se ha elaborado con información contrastada y reciente de organismos médicos en España. Fuentes consultadas: [INSST](#), [Clínica Universidad de Navarra](#), [Miranza](#), [Sociedad Española de Neurología](#).



Alessandro Elia



Periodista con más de 20 años de experiencia, comprometido con la creación de contenidos de calidad y relevancia. Su trabajo se basa en el rigor, la veracidad y el uso de fuentes siempre fiables y contrastadas.

LO MÁS LEÍDO

