



El nuevo local para tratar a pacientes de párkinson se retrasa a mayo

C. BARRAL PONTEVEDRA / LA VOZ

La Asociación Párkinson Provincia de Pontevedra (Apropark) diseñó un completo programa con motivo del día mundial de esta enfermedad neurológica, que se celebra el 11 de abril. Como cada año, el colectivo impulsa unas jornadas con especialistas en esta patología que este 2026 alcanzan su decimoquinta edición. Desde la directiva intentan abordar varios enfoques e invitan a familias y personas interesadas a que asistan a las charlas. Este año tendrán lugar en la sala de conferencias de Afundación, a las 17.00 horas. El tema de las

Jornadas sobre la enfermedad de Parkinson es *Abordaje 360* y se desarrollarán entre los días 8 y 29 de abril.

Desde la junta directiva que preside Begoña Cerqueiro lamentan que, finalmente, la nueva sede de Pontevedra, ubicada en un bajo de tres plantas de las galerías Oliva, no pueda inaugurarse coincidiendo con el día mundial, como era la intención. No pudo ser y la fecha que ahora baraja la asociación es el 15 de mayo. «Esperamos que la fecha definitiva sea a mediados de mayo. Vamos a mandar las invitaciones para el viernes 15 de ma-

yo y vamos a cruzar los dedos», señala la presidenta, después de un sinfín de avatares que afectaron a los trabajos de reforma de las nuevas instalaciones. Un local que es muy necesario para poder ampliar a los servicios que se ofrecen a los usuarios y que permitirá poder atender a las cuarenta personas que llevan más de un año en lista de espera. Entre los nuevos servicios que quieren dar están talleres de memoria y gimnasia y estudios de fuerza, movilidad y equilibrio con la Universidade de Vigo.

Volviendo al programa de las jornadas *Abordaje 360*, arranca-

rá el 8 de abril con la mesa redonda Fisioterapia y párkinson, que correrá a cargo de las especialistas del grupo Isaúde de la Universidade de Vigo Iris Machado e Irimia Mollinedo, junto a Jacobo Sineiro, coordinador de fisioterapia de la asociación. Está pendiente otro experto de la Universidade da Coruña. El día 15 se tratará en otra mesa Nutrición y deglución, con la participación de la nutricionista Lidia Folgar y la logopeda Ánxela Alonso. El 22 de abril la tercera de las sesiones será sobre el funcionamiento de la consulta de trastornos del movimiento del

CHOP, y en la exposición participarán los neurólogos Iria Cabo y Alejandro Rivero de Aguilar y la auxiliar de enfermería de la consulta María José González, todo un apoyo para las familias. Esta consulta monográfica de trastornos del movimiento se creó en el año 2020 y fue la primera de España en conseguir la acreditación de la Sociedad Española de Neurología (SEN). Esta unidad persigue que cada paciente reciba la mejor atención posible desde el momento de su diagnóstico y un tratamiento personalizado en base a las diferentes fases de la enfermedad.



1 Abril, 2026

El nuevo local para tratar a pacientes de párkinson se retrasa al 15 de mayo

La asociación diseña un programa para el día mundial de esta patología

CRISTINA BARRAL
 PONTEVEDRA / LA VOZ

La Asociación Párkinson Provincia de Pontevedra (Apropark) diseñó un completo programa con motivo del día mundial de esta enfermedad neurológica, que se celebra el 11 de abril. Como cada año, el colectivo impulsa unas jornadas con especialistas en esta patología que este 2026 alcanzan su decimoquinta edición. Desde la directiva intentan abordar varios enfoques e invitan a familias y personas interesadas a que asistan a las charlas. Este año tendrán lugar en la sala de conferencias de Afundación, a las 17.00 horas. El tema de las Jornadas sobre la enfermedad de Parkinson es *Abordaje 360* y se desarrollarán entre los días 8 y 29 de abril.

Desde la junta directiva que preside Begoña Cerqueiro lamentan que, finalmente, la nueva sede de Pontevedra, ubicada en un bajo de tres plantas de las galerías Oliva, no pueda inaugurarse coincidiendo con el día mundial, como era la intención. No pudo ser y la fecha que ahora baraja la asociación es el 15 de mayo. «Esperamos que la fecha definitiva sea a mediados de mayo. Vamos a mandar las invitaciones para el viernes 15 de mayo y vamos a cruzar los dedos», señala la presidenta, después de un sinfín de avatares que afectaron a los trabajos de reforma de las nuevas instalaciones. Un local que es muy necesario para poder ampliar a los servicios que se ofrecen a los usuarios y que permitirá poder atender a las cuarenta personas que llevan más de un año en lista de espera. Entre



Acto de Apropark por el día mundial, el año pasado. RAMÓN LEIRO

los nuevos servicios que quieren dar están talleres de memoria y gimnasia y estudios de fuerza, movilidad y equilibrio con la Universidade de Vigo.

Volviendo al programa de las jornadas *Abordaje 360*, arrancará el 8 de abril con la mesa redonda Fisioterapia y párkinson, que correrá a cargo de las especialistas del grupo Isaúde de la Universidade de Vigo Iris Machado e Irimia Mollinedo, junto a Jacobo Sineiro, coordinador de fisioterapia de la asociación. Está pendiente otro experto de la Universidade da Coruña. El día 15 se tratará en otra mesa Nutrición y deglución, con la participación de la nutricionista Li-

dia Folgar y la logopeda Ánxela Alonso. El 22 de abril la tercera de las sesiones será sobre el funcionamiento de la consulta de trastornos del movimiento del CHOP, y en la exposición participarán los neurólogos Iria Cabo y Alejandro Rivero de Aguilar y la auxiliar de enfermería de la consulta María José González, todo un apoyo para las familias. Esta consulta monográfica de trastornos del movimiento se creó en el año 2020 y fue la primera de España en conseguir la acreditación de la Sociedad Española de Neurología (SEN). Esta unidad persigue que cada paciente reciba la mejor atención posible desde el momento de su

diagnóstico y un tratamiento personalizado en base a las diferentes fases de la enfermedad. Desde terapias orales y transdérmicas para las fases más iniciales, y para las fases más avanzadas las bombas de infusión continua (apomorfina subcutánea y levodopa intraduodenal) y nuevos tratamientos.

Andaina solidaria

Las jornadas se despedirán el 29 de abril con la mesa redonda De pies a cabeza. En este caso participarán la podóloga Gloria García y la psicóloga Teresa Hernaez. Al margen del programa de las jornadas, Apropark también organiza la primera Andaina Solidaria co Párkinson, que se celebrará el 11 de abril, sábado, con salida a las 10.30 horas desde la Casa do Concello de Bueu. Se trata de una iniciativa en la que también colaboran el Concello de Bueu y la Facultade de Fisioterapia del campus de Pontevedra.

La andaina consistirá en un recorrido circular de tres kilómetros por la senda del río Bispo. Ese sábado se conmemora precisamente el Día Mundial del Párkinson y la ruta rematará en la Casa do Concello, donde se leerá un comunicado para concienciar sobre esta patología neurodegenerativa que afecta a millones de personas en el mundo. La andaina se presentó el pasado lunes en Bueu, donde además de miembros del gobierno local estuvieron directivas de la asociación y el fisioterapeuta Jacobo Sineiro. El objetivo es visibilizar la enfermedad. El precio de inscripción es de 10 euros y se puede realizar a través de la web www.parkinsonpontevedra.org.



Salud

Cuida tu cerebro

Podrás vivir más y mejor

Más del 50% de los españoles descuida los hábitos clave para tener una buena salud cerebral, como el sueño, la dieta, las actividades cognitivas o el ejercicio físico

LAS enfermedades neurológicas son la principal causa de discapacidad en el mundo y la segunda causa de muerte. Además, en los últimos 30 años, el número de muertes por trastornos neurológicos ha aumentado un 40%. **En España, las enfermedades neurológicas afectan a más de 23 millones de personas** y, los costes directos de tratar estas enfermedades en Europa son superiores a los costes del cáncer, las enfermedades cardiovasculares y la diabetes juntos. Por esa razón desde la Sociedad Española de Neurología (SEN) se insiste

en alertar sobre la necesidad de promover la educación en salud cerebral desde la infancia para adoptar hábitos cerebro-saludables que ayuden a prevenir enfermedades neurológicas en el futuro, así como planes y campañas para fomentar hábitos saludables en la población. Con este objetivo, cada año se realiza una **encuesta sobre hábitos cerebro-saludables de la población española con el fin de proponer mejoras para evitar estas enfermedades neurológicas** y, según los expertos, los resultados obtenidos son bastante preocupantes.

Actividades estimulantes

Una de las principales recomendaciones de la SEN para cuidar la salud cerebral es realizar actividades que estimulen la actividad cerebral y cognitiva. Sin embargo, más del 35% de los encuestados dedica poco o ningún tiempo semanal a actividades como leer, hacer crucigramas, participar en juegos de mesa, pintar, realizar manualidades... Además el 60% de los entrevistados no ha aprendido nada nuevo en el último año y más de la mitad lee menos de tres libros al año. **"Evitar el sobrepeso y realizar algún tipo de actividad física de forma regular son otras de las principales recomendaciones para tener un cerebro sano.** Pero menos de un 37% realiza ejercicio físico de forma regular (al menos tres horas semanales) y casi la mitad declara pasar más de seis horas diarias sentada, especialmente los adultos jóvenes", comenta el Dr. Javier Camiña, Vocal de la Sociedad Española de Neurología. "Por otra parte, evitar



Tipos

Las enfermedades neurológicas afectan al sistema nervioso central y periférico alterando las funciones cognitivas, motoras y sensoriales. Las principales son:

- ✓ Neurodegenerativas: Alzheimer, Parkinson y esclerosis lateral.
- ✓ Vasculares (Ictus): Infarto cerebral (isquémico) y hemorragia cerebral (hemorrágico).
- ✓ Desmielinizantes/ Autoinmunes: esclerosis múltiple, síndrome de Guillain-Barré.
- ✓ Convulsivas: epilepsia.
- ✓ Cefaleas.
- ✓ Neuromusculares como ataxia, distrofia muscular y miopatías.
- ✓ Infecciones: meningitis y encefalitis.

Una llamada a la acción

Según los datos del Instituto Nacional de Estadística, el Alzheimer y el ictus son la principal causa de mortalidad de las mujeres españolas. Sin embargo, hasta el 90% de los ictus y el 40% de los casos de Alzheimer pueden prevenirse con hábitos cerebro-saludables, como la práctica de ejercicio, una dieta mediterránea, el control de la tensión arterial y el mantenimiento de una vida social y cognitiva activa. Todos los expertos coinciden en que la prevención es la herramienta más poderosa que tenemos.



- PANTALLAS + CASCOS

La moderación en el uso de Internet, redes sociales y pantallas es también importante porque su uso excesivo reduce la capacidad de concentración, atención y aprendizaje y su uso nocturno genera mayor dificultad para conciliar y mantener el sueño. Además, se ha relacionado con el desarrollo de problemas mentales, sobre todo entre la población joven. Pero más del 63% dedica más de dos horas diarias a ver televisión y un 70% pasa más de media hora al día en redes sociales, especialmente los jóvenes: casi el 90% de las personas entre 18 y 34 años dedican más de 2 horas diarias a interactuar en redes sociales.

"También se ha detectado que la protección física del cerebro es deficiente, porque solo el 47,5% de los usuarios de bicicleta o patinete utiliza casco de forma habitual".

"Un porcentaje destacable de la población tiene problemas emocionales: por ejemplo, un 10% de los entrevistados afirman sentirse tristes o descontentos de manera constante, especialmente mujeres y jóvenes", explica el Dr. Javier Camiña.

tóxicos como el alcohol, el tabaco, así como otros tipos de drogas también es fundamental para una buena salud cerebral. Pero un 11% de los participantes en el estudio consume alcohol casi a diario y un 15% fuma a diario y, entre los fumadores activos, más del 80% lo son desde hace más de una década".

Factores de riesgo

El control de factores de riesgo vascular, como la tensión arterial, la diabetes o la hiperglucemia es relevante porque son el principal factor de riesgo de algunas enfermedades neurológicas. Pero la encuesta ha detectado un escaso control de estos factores: solo el 51% realiza análisis preventivos anua-

les y más del 40% no controla su tensión arterial de forma habitual. **Potenciar las relaciones sociales y afectivas evitando la incomunicación y el aislamiento social, es otra de las principales recomendaciones de la SEN porque son factores de riesgo para desarrollar deterioro cognitivo en el futuro.** Según datos de este estudio, el 10% se siente solo de forma habitual y un 12% presenta aislamiento parcial o total. Los jóvenes son el grupo que más refiere soledad. "Otra de las recomendaciones de la SEN es tratar de seguir una dieta equilibrada y aunque el 79% de los entrevistados considera que su dieta es saludable, casi la mitad no consume la

fruta diaria recomendada, un tercio apenas ingiere verduras y la mitad no alcanza las raciones semanales recomendadas de pescado. Además, un 24% consume bollería y productos azucarados a diario", señala el Dr. Camiña. **Un sueño de calidad es fundamental para la salud del cerebro, pero más de la mitad de los entrevistados duerme menos de siete horas diarias y un 50% no logra un descanso reparador.** En este terreno, las mujeres son quienes peor calidad de sueño perciben. A esto se suma el uso excesivo de pantallas de ordenadores y móviles que también afecta a la salud de nuestro cerebro de diferentes maneras. Más información: www.sen.es



JOPUNTUA

Tristeza

La "Encuesta poblacional sobre hábitos cerebro-saludables de la población española" da como resultado, entre otros, que más del 10% de la población adulta en lo que llaman España se siente triste siempre o la mayoría de las veces. La Sociedad Española de Neurología, que es quien manda realizar y luego analiza los resultados de la encuesta recuerda que esta emoción, la tristeza, si se mantiene sostenida en el tiempo, «puede afectar a la estructura y al funcionamiento del cerebro», llegando en los casos más graves, como la depresión crónica, a aumentar las probabilidades de ictus y a favorecer la aparición de párkinson o alzhéimer, entre otras enfermedades neurológicas.

Se muestran alarmados por la tristeza del 10% de la población española adulta. Al parecer, los menores aún no son conscientes de la realidad del Mundo en el que han sido arrojados y otro alto tanto por ciento de adultos está bajo los efectos de psicotrópicos, religiones anestésicas o se creen emprendedores con final feliz e hipoteca amortizada. Un mundo de ilusiones.

Nuestro destino en manos de ególatras indocumentados que mandan asesinar a diario a miles de personas usando falacias como argumento, mientras alegres seguidores del balompié bramando «musulmán el que no bote». Y todos con derecho a voto. Coinciden con el gobierno de EEUU que ha solicitado una investigación sobre las circunstancias de la muerte de Noelia Castillo de 25 años que accedió a la eutanasia, aduciendo que, cuando adolescente, la joven catalana sufrió abusos sexuales y resulta «imperioso investigar si el asalto sexual fue cometido por individuos con historial migratorio» pues «la inmigración masiva e ilegal representa una amenaza peligrosa a los derechos y libertades de los ciudadanos españoles, así como a la seguridad regional y global». Los mismos que asesinaron a las 178 niñas en una escuela en Irán y apoyan el genocidio palestino.

¿Tristeza? Mucha. A ver si damos el paso a la mala hostia y ponemos freno a tanta ignominia.



Fede de los RÍOS

A ver si damos el
paso a la mala
hostia y ponemos
freno a tanta
ignominia



En un principio estos medicamentos se investigaron para la diabetes

Javier Granda Revilla. MADRID

Son los fármacos de los que todo el mundo habla. Y que cada vez más gente utiliza: se calcula que unos 45 millones de personas en todo el mundo, 15 de ellos en Estados Unidos. En España, diferentes estudios señalan que el 12% de la población los ha tomado. Es decir, casi seis millones de españoles. Tras consolidarse como piedra angular en el tratamiento de la obesidad, comienzan a mostrar gran eficacia en numerosas enfermedades.

Pero ¿cómo funcionan? El GLP-1 es una hormona que se produce de manera natural en nuestro intestino después de cada comida y que tiene diferentes funciones como la regulación de los niveles de azúcar en sangre, la estimulación de la generación de la insulina, la reducción del apetito y la ralentización del vaciado gástrico, por lo que se prolonga la sensación de sentirse lleno.

Los investigadores franceses

► **Enfermedades** como la insuficiencia cardiaca, la insuficiencia renal crónica, el hígado graso, el párkinson o el alzhéimer podrían beneficiarse de la acción de estos medicamentos dirigidos a la hormona GLP-1

Los nuevos fármacos contra la obesidad, eficaces en otras patologías

Jean Pierre Raufman y John Pisano describieron, en la década de los 80, que la saliva venenosa del monstruo de Gila -un reptil del desierto del sur de Estados Unidos y del norte de México- tenía una proteína parecida al GLP-1 humano. Años después se incorporó a las investigaciones el endocrinólogo John Eng, que apuntó que en el veneno había moléculas que eran un potencial tratamiento de la diabetes.

Su hallazgo se confirmó y el fármaco, desarrollado a partir de la saliva del reptil, fue comercializado en 2005, con un efecto secundario muy beneficioso: además de controlar la diabetes, los pacientes perdían peso. El motivo era porque la acción de los receptores de GLP-1 en el cerebro hacían que se perdieran las ganas de comer.

La obesidad es una enfermedad caracterizada por una inflamación crónica de bajo grado, que causa resistencia a la insulina, enfermedades cardiovasculares, diabetes tipo 2 y deterioro cognitivo. Por este motivo, existen numerosas líneas de investigación centradas en observar el efecto de estos nue-



¿También contra las adicciones como el tabaco?

► Un estudio realizado durante tres años en 600.000 personas en Estados Unidos y publicado recientemente en la prestigiosa revista «British Medical Journal» ha vinculado el uso de estos nuevos fármacos contra la obesidad con la reducción del riesgo de adicciones. En concreto, en

personas sin adicciones previas, los medicamentos se asociaron con un menor riesgo de adicción a los opioides del 25%, de un 20% tanto en cocaína como nicotina, del 18% al alcohol y del 14% al cannabis. Para Ziyad Al-Aly, investigador principal del estudio, estos datos son prometedores, pero son precisos más estudios clínicos aleatorizados que prueben estos fármacos tanto para la prevención como para el tratamiento de las adicciones.



Se asocian a un menor riesgo de adicción a la nicotina del 20%

vos fármacos en diferentes tipos de patologías.

La insuficiencia cardíaca es una de ellas: afecta a dos de cada cien españoles (y a nueve de cada cien a partir de 80 años) y causó en 2023 casi 19.000 muertes en nuestro país. Es una enfermedad crónica y progresiva que impide que el corazón bombee sangre de manera eficiente, de manera que no llega oxígeno al cuerpo de manera adecuada.

El doctor Zorba Blázquez es vocal de la Asociación de Insuficiencia Cardíaca de la Sociedad Española de Cardiología (SEC) y explica que estos fármacos han mostrado en los estudios mejoría de los síntomas, de la capacidad de ejercicio y de la calidad de vida, así como una reducción importante del peso y de los marcadores de inflamación.

«Estos dos últimos resultados son particularmente importantes, ya que la adiposidad y la inflamación son dos de los principales mecanismos asociados con el desarrollo de la insuficiencia cardíaca con función sistólica preservada, por lo que su impacto en el

pronóstico a largo plazo puede ser muy importante», destaca.

Uno de los estudios, además, redujo a casi la mitad los episodios de empeoramiento de insuficiencia cardíaca o descompensaciones, «lo que puede tener un impacto muy alto en la calidad de vida y en el pronóstico a largo plazo», continúa

«En la actualidad hay muchos estudios en marcha en insuficiencia cardíaca con estos fármacos, así como con nuevos agonistas del receptor GLP-1, por lo que habrá importantes novedades en los próximos años. Sin embargo, de momento estos resultados no se pueden extrapolar a las personas con insuficiencia cardíaca con función sistólica reducida», advierte el doctor Blázquez.

Relación riñón-corazón

El corazón y el riñón están íntimamente unidos: el primero bombea sangre para la filtración que hacen los riñones, mientras que estos regulan la presión y los líquidos del corazón. Así, si uno falla, el otro sufre, aumentando el riesgo de infarto, insuficiencia cardíaca y

muerte por enfermedad cardiovascular.

El doctor Emilio Sánchez es el presidente de la Sociedad Española de Nefrología. Y, como subraya, «son fármacos muy eficaces en el riñón y se están convirtiendo, desde 2024, en uno de los pilares del tratamiento de la insuficiencia renal crónica en personas con diabetes. El motivo es que reducen, además del riesgo cardiovascular, el riesgo de progresión de la enfermedad crónica hasta etapas avanzadas. Lo hacen porque tienen un efecto diurético y natriurético, reduciendo el estrés oxidativo, la arterioesclerosis y la inflamación, además de permitir perder peso y lograr un mejor control de la glucemia y de la tensión arterial».

«Estos fármacos –prosigue– se prescriben ya de manera habitual en los servicios de Nefrología. Pero es verdad que para que estén financiados por la Seguridad Social el paciente debe tener una diabetes mal controlada con un índice de masa corporal superior a 30 k/m²». Desde su punto de vista es muy probable que, en poco tiempo, las autoridades sanitarias también los autoricen para usarlos en personas sin diabetes. «Nuestro objetivo, como profesionales, es que pronto se pueda financiar con independencia el índice de masa corporal o de que la glucemia esté o no controlada, dados los efectos beneficiosos que tienen. Están en marcha estudios en personas con enfermedad renal sin diabetes, pero aún no tenemos resultados», recalca.

Hay muchos estudios en marcha, así que habrá novedades los próximos años

También en hígado

La enfermedad del hígado graso es otro campo muy prometedor; indica la doctora Vanesa Bernal, vocal de la junta directiva de la Asociación Española para el Estudio del Hígado. Como recuerda, «el año pasado se publicaron los resultados de un estudio fase 3 que demostraron una mejora importante tanto de la esteatohepatitis –es decir, cuando hay grasa e inflamación en el hígado– como de la fibrosis, que es la consecuencia de esta esteatohepatitis y que puede llegar a desarrollar una cirrosis».

Este proceso es silente: el hígado se endurece con la fibrosis y el paciente no siente síntomas y se diagnostica en fases avanzadas y, como recuerda, «para entonces no hay tratamientos que ofrecerle, más allá de que pierdan peso, algo que no es fácil –y más de manera sostenida–. Con estos fármacos se

están logrando resultados espectaculares al revertir la cirrosis y evitar el cáncer hepático, la principal causa de trasplante. Pero estos medicamentos aún no están autorizados por las autoridades sanitarias europeas con esta indicación, sí están aprobados por la Agencia de Medicamentos de Estados Unidos».

Otra indicación de los nuevos fármacos que se está estudiando, como agrega la doctora, es su efecto en las adicciones, como el alcohol. «Parece que están dando muy buenos resultados, porque actúan a nivel cerebral en el núcleo de la recompensa, un lugar clave para las adicciones que impide que se vuelva a beber. Por eso es especialmente importante para los pacientes hepáticos: se trata el problema de la adicción al alcohol y, a la vez, mejora su hígado. Por eso son fármacos muy importantes para nuestros pacientes», reitera.

Retos en Neurología

La inflamación crónica es un factor clave tanto en el inicio como en la progresión de la enfermedad de Parkinson, una de las patologías neurodegenerativas con mayor prevalencia: en la actualidad afecta a unas 160.000 personas en nuestro país según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN), que alerta que el porcentaje de diag-

nosticados se triplicará en los próximos 25 años. Pero, pese a que se han realizado estudios en fases avanzadas de investigación con estos nuevos fármacos, los resultados no cumplieron con las expectativas y no mostraron beneficio clínico.

Lo mismo sucedió con la enfermedad de Alzheimer, con estudios observacionales que señalaban que podría reducir el riesgo de desarrollarlo. Lamentablemente, los estudios avanzados fracasaron de nuevo en frenar la progresión de la enfermedad

Como indica el doctor Álvaro Sánchez Ferro, coordinador del Grupo de Estudio de Trastornos del Movimiento de la SEN, «estas enfermedades son multifactoriales, por lo que el objetivo debe ser atacar diferentes mecanismos».

Además, alerta sobre los titulares «hiperbólicos» en prensa sobre posibles curaciones. «Son enfermedades que están muy necesitadas de tratamientos curativos, especialmente el alzhéimer. Pero merece la pena seguir investigando en este ámbito y ver qué recorrido tienen estos fármacos».



JUAN CARLOS MATEU
 Santa Cruz de Tenerife

Dormir bien ayuda a prevenir infartos, ictus y depresiones

El sueño reparador regenera el sistema inmunitario, refuerza el organismo frente a las infecciones y controla la tensión arterial y la frecuencia cardíaca

Dormir bien es clave para mantener una buena salud. Junto a la alimentación y al ejercicio físico, un descanso de calidad (tanto en la profundidad del sueño como en la cantidad de horas: entre 7 y 8 al día para los adultos, 10 para los niños y hasta 16 en los bebés) resulta fundamental para regenerar el cuerpo y la mente e imprescindible para pensar con claridad, reforzar la atención, la concentración y la creatividad y fortalecer la memoria, entre otras ventajas.

Pero, sobre todo, mientras dormimos, se fortalecen las conexiones neuronales y se regenera el sistema inmunitario, combatiendo las toxinas y los gérmenes y, por tanto, protegiéndose frente a las infecciones. Otro factor beneficioso para la salud de un buen descanso –los expertos dan más importancia a la calidad del sueño que a la cantidad– es que la relajación corporal facilita la producción de melatonina y serotonina, que contrarrestan los efectos de la adrenalina y cortisol, las hormonas del estrés.

Dormir mal, en cambio, causa un peor rendimiento cognitivo, genera ansiedad, irritabilidad y baja autoestima, aseguran los expertos, que indican que, además, afecta a la creatividad, causa fatiga y provoca un descenso de la libido. Pero los efectos pueden ser más graves si la alteración

del sueño la causa uno de los tres trastornos más frecuentes –insomnio (incapacidad para conciliar el sueño), apnea (respiración interrumpida durante al menos 10 segundos) o el síndrome de piernas inquietas (necesidad de moverlas y hormigueo o picazón)–, ya que supone abrir la puerta a posibles cuadros de depresiones, obesidad y diabetes, pero también a infartos e ictus. Está demostrado que trastornos como el insomnio provocan un incremento de los niveles en sangre de las hormonas del estrés, lo que

aumenta la tensión arterial, la frecuencia cardíaca y el colesterol. En estos casos se recomienda consultar a un médico especialista.

Existen dos tipos de sueño: el no REM (primero en aparecer), que se

divide en tres estadios: adormecimiento (ocupa el 10% del tiempo que dormimos), sueño ligero (45%) y sueño profundo (20%), este último con mayor movimiento corporal; y el REM, de movimiento rápido de ojos, sueño profundo, de gran actividad cerebral (es la fase donde sueña), que ocupa el 25% del tiempo restante. Es fundamental para la memoria, ya que el ‘almacén’ de esta, el hipotálamo, se restaura.

Según los datos aportados por la Sociedad Española de Neurología, casi la mitad de la población adulta en España (48%) no logra conciliar un sueño reparador, y en el caso de los menores el porcentaje baja hasta el 25%. Para evitar la pesadilla de un mal sueño e intentar dormir a pierna suelta, los médicos aconsejan mantener horarios regulares, practicar ejercicio físico (no justo antes de acostarse), tomar una ducha, beber un vaso de leche templada o una infusión caliente, no cenar en exceso y evitar ingerir, desde media tarde, café o bebidas con cola. En caso de no lograr conciliar el sueño después de media hora, se aconseja leer o escuchar música suave. Ambas opciones siempre serán mejores que permanecer en la cama dando vueltas y más vueltas.





1 Abril, 2026

Un novedoso ensayo clínico que abre la puerta a terapias pioneras frente a la **ELA**

Se realizará en el Instituto de Investigación Sanitaria del Hospital de La Princesa

PRENSA HOSPITAL UNIVERSITARIO DE LA PRINCESA

La Comunidad de Madrid inicia este mes de abril un novedoso ensayo clínico en el Instituto de Investigación Sanitaria del Hospital público de La Princesa que abre la puerta al desarrollo de nuevas terapias frente a la Esclerosis Lateral Amiotrófica (ELA). Está previsto que la investigación continúe en enero del próximo año, en una segunda fase ya con pacientes afectados por la enfermedad.

La Unidad de Ensayos Clínicos del centro madrileño llevará a cabo este estudio con el fármaco AP-2, potencial medicamento para la ELA. Supondrá la primera administración en humanos y ha sido autorizado recientemente por la Agencia Española de Medicamentos y Productos

Sanitarios (AEMPS), tras superar la fase preclínica en el Consejo Superior de Investigaciones Científicas (CSIC).

Está prevista la participación de 72 voluntarios sanos a los que se les administrará el fármaco para evaluar su seguridad y la farmacocinética, es decir, cómo se absorbe, distribuye, metaboliza y elimina del organismo. AP-2 pretende restaurar la función de TDP-43, una proteína patológicamente alterada en los pacientes de ELA que provoca la muerte de las motoneuronas (células del sistema nervioso encargadas de transmitir señales desde el cerebro o la médula espinal hasta los músculos) y, consiguientemente, el avance de la enfermedad. Hasta ahora ha logrado revertir la anomalía de TDP-43, restaurando así su equilibrio natural, tanto en modelos celulares como en animales transgénicos.

Este tipo de ensayo se basa en una administración progresiva



del medicamento en distintos niveles de dosis. Cada escalado se realiza únicamente tras confirmar la seguridad en la cohorte de pacientes previa, garantizando así la protección de los participantes y permitiendo establecer las bases de seguridad necesarias para su futura evaluación en enfermos con ELA.

Entre 4.000 y 4.500 personas afectadas en España

La Esclerosis Lateral Amiotrófica (ELA)

ESTÁ PREVISTA LA PARTICIPACIÓN DE 72 VOLUNTARIOS SANOS a los que se les administrará el fármaco

es una enfermedad neurodegenerativa progresiva que afecta a las motoneuronas, las células nerviosas responsables de controlar los músculos voluntarios, provocando una pérdida gradual de la fuerza muscular que deriva en parálisis, mientras las capacidades cognitivas suelen mantenerse intactas.

Se trata de una patología incurable y de evolución rápida, con una esperanza de vida media de entre cinco y seis años tras el diagnóstico. Según datos

de la Sociedad Española de Neurología (SEN), entre 4.000 y 4.500 personas la padecen en España, y cada año se diagnostican entre 900 y 1.000 nuevos casos.

De la investigación básica a la aplicación clínica

El desarrollo de este estudio es una referencia en el proceso de la transición de la investigación básica a la aplicación clínica, consolidando su capacidad para liderar análisis complejos en fases iniciales. Más allá de la evaluación de seguridad, permitirá determinar las dosis adecuadas y abre la puerta a analizar, en fases posteriores, si la molécula puede contribuir a frenar la progresión de la enfermedad, lo que supondría un avance significativo en la búsqueda de soluciones a esta patología.

El inicio de este ensayo refuerza el compromiso de la sanidad pública madrileña con la innovación biomédica, la excelencia investigadora y el desarrollo de terapias avanzadas, situando a sus centros hospitalarios públicos como el de La Princesa en la vanguardia de la investigación clínica en España.

Párkinson Rioja demanda que la sanidad haga un diagnóstico precoz de la enfermedad

La Rioja cuenta con 2.200 afectados por este problema que provoca lentitud de movimiento y rigidez muscular. Destacan los avances en investigación

D. HERNANDO RIOJA / LOGROÑO

El párkinson es una enfermedad que afecta a unas 200.000 personas en España, y se estima que, dentro de 25 años, este país será el que mayor número de personas con párkinson por habitante tenga, según la Sociedad Española de Neurología (SEN).

En La Rioja, la asociación Párkinson Rioja estima que hay afectadas unas 2.200 personas aunque es probable que haya muchas más con esta enfermedad porque «hasta que diagnostican pasan dos años como mínimo». Este colectivo, según su presidenta Isabel Bustillo, cuenta con un total de 60 socios que están enfermos y que son acompañantes aunque «el número real de personas que vienen diariamente son 25».

El párkinson no se manifiesta igual en todas las personas, y el temblor no se siempre es el síntoma

principal ni está presente en todos los casos. Aunque sigue siendo un signo muy conocido, en la actualidad se sabe que muchos pacientes debutan con otros síntomas motores y no motores.

Los especialistas suelen considerar como síntoma cardinal del párkinson la bradicinesia o la lentitud de movimiento, lo que provoca que la persona afectada tarda más en iniciar movimientos, camina más despacio o pierde agilidad en tareas finas. También la rigidez muscular, que les provoca una sensación de agarrotamiento o resistencia al mover los brazos, las piernas o el cuello.

Los expertos añaden que estas personas pueden sufrir inestabilidad postural y problemas de equilibrio aunque suele aparecer en fases avanzadas de la enfermedad y no siempre ocurre. Esta enfermedad también puede afectar a la voz y generar problemas al tragar, por

eso «la logopeda les enseña cómo tienen que tragar y cómo tienen que hacer las cosas para que no se atraganten», detalla Bustillo.

Desde Párkinson Rioja reclaman que los profesionales sanitarios diagnostiquen más rápido su enfermedad porque «los pacientes, cuando lo hacen, llevan dos años enfermos sin tener un tratamiento», denuncia.

Propone que cuando vean que una persona padece síntomas de depresión, que no digan únicamente que está depresivo, sino que miren primero si sufre párkinson primero. «No queremos que los problemas los achaquen a otra cosa cuando en realidad es esta enfermedad», señala.

INVESTIGACIÓN. Bustillo también destaca la importancia de la investigación para combatir el párkinson. Se han conseguido avances, como el uso del HIFU, un ultrasonido



Miembros de Párkinson Rioja en una actividad. / ÓSCAR SOLORZANO

focalizado de alta intensidad no invasivo que utiliza ondas sonoras para tratar temblores y rigidez sin necesidad de abrir el cráneo. «El problema de esto es que provoca una quemadura, por lo que tiene que usarse como última opción»,

apunta Bustillo.

También hay otro avance que consiste en conectar unos cables al cerebro por medio de una operación. La idea es que dichos cables sean conductos que transporten la medicación hasta el cerebro.

Envejecimiento

La enfermedad afecta ya a más de 200.000 personas, con una incidencia anual cercana a los 10.000 nuevos diagnósticos, según los datos de la Sociedad Española de Neurología.

Los pacientes con párkinson en España se duplican en los últimos 14 años

NIEVES SALINAS
Madrid

Más de 200.000 españoles tienen párkinson, con una incidencia anual cercana a los 10.000 nuevos diagnósticos. Además, España presenta una situación «especialmente alarmante»: actualmente ya ocupa uno de los primeros puestos en número absoluto de casos (es el noveno país con más casos en el mundo) y, según las previsiones epidemiológicas, en 2050 será el país con mayor prevalencia por habitante, con cifras cercanas a los 850 casos por cada 100.000 personas. Desde 2012 el número de pacientes con la enfermedad se ha duplicado.

Son datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN) con motivo de la conmemoración, este sábado, del Día Mundial del Párkinson. La enfermedad ya es la segunda patología neurodegenerativa más frecuente en el mundo y la que mayor incremento está experimentando en términos de prevalencia, discapacidad y mortalidad. En las últimas dos décadas, en todo el mundo, la carga global del párkinson —medida en años de vida ajustados por discapacidad— ha aumentado más de un 80%, mientras que el número de fallecimientos se ha duplicado.



Varias personas en un encuentro de asociaciones de párkinson de España.

Actualmente, más de 12 millones de personas viven con esta enfermedad en todo el mundo, cifra que podría ser de 25,2 millones en 2050, lo que supone un incremento del 110%. El envejecimiento de la población es el principal factor que explica este aumento, pero no el único, dicen los neurólogos. «Sabemos

que también influyen otros factores genéticos y ambientales», señala el doctor Álvaro Sánchez Ferro, Coordinador del Grupo de Estudio de Trastornos del Movimiento de la SEN.

Lo que está claro es que el previsible aumento de casos en las próximas décadas tendrá un impacto

muy significativo en los sistemas sanitarios, añade. «Es prioritario no solo impulsar la investigación de tratamientos más eficaces, sino también mejorar la planificación de recursos y fomentar estrategias de prevención basadas en hábitos de vida saludables», incide el neurólogo. La edad media de debut de la en-

fermedad es alrededor de los 60 años, con ligero predominio en varones. Su prevalencia aumenta con la edad: del 2% de la población en mayores de 65 años asciende hasta el 4% en mayores de 80 años. Pero los especialistas recuerdan que no es una enfermedad exclusiva de mayores: un 15% de los pacientes presentan una enfermedad de inicio temprano, es decir, que debuta antes de los 45 años y tienen una mayor probabilidad de tener un componente genético o familiar en comparación con las formas de inicio tardío.

La SEN explica que existen mutaciones genéticas asociadas a la enfermedad que podrían explicar un 30% de las formas familiares y hasta un 5% de las formas esporádicas. Pero, aunque cada vez se identifican más variantes genéticas asociadas al párkinson, menos del 10% de los casos son claramente hereditarios.

A pesar de que la edad es el principal factor de riesgo, y que también puede influir en la genética, los neurólogos señalan que cada vez se encuentra una mayor evidencia sobre la importancia que pueden llegar a tener en el desarrollo de la dolencia aspectos como la exposición a pesticidas y contaminantes, el sedentarismo o el mal control de factores vasculares. ■

Chesscul



1 Abril, 2026

ESTANCIAS

PARA DISFRUTAR EN FAMILIA



1

LA COCINA ES MUCHO MÁS QUE UN LUGAR DONDE SE COME Y SE PREPARAN LOS ALIMENTOS. CONVERTIDA EN UNA ESTANCIA CADA VEZ MÁS SOCIAL, ESTA NO SOLO SE MIDE POR SU TAMAÑO, SINO POR COMO INVITA A COMPARTIR, INTERACTUAR, EXPERIMENTAR Y DISFRUTAR DEL MOMENTO EN BUENA COMPAÑÍA.

En las últimas décadas, la cocina ha dejado de ser un mero espacio funcional de tránsito para convertirse en el corazón del hogar, donde se vive y se socializa. Hoy, cocinar, conversar, trabajar, comer o simplemente compartir un momento sin prisas son actividades que ocurren de forma natural alrededor de superficies y rincones pensados para ese propósito.

La tendencia actual en diseño de interiores apuesta por ambientes que fomentan la convivencia, integran funciones diversas y reflejan la personalidad de quienes las habitan. Esta visión pone el acento en la cocina como espacio de encuentro de historias cotidianas y conexiones humanas.

De hecho, según apunta el estudio reciente “La ciencia de lo que se cuece en la cocina” –elaborado por la Sociedad Española de

Neurología (SEN), la Universidad Rey Juan Carlos (URJC) y el Centro de Investigación Biomédica en Red de Fisiopatología de la Obesidad y Nutrición (CIBEROBN) perteneciente al Instituto de Salud Carlos III e IKEA– cocinar acompañado triplica la emoción de alegría en nuestro cerebro, que aumenta en un 232%, con respecto a hacerlo solo. La presencia de otras personas transforma una actividad rutinaria en una experiencia emocionalmente positiva, reforzando la idea de que la socialización alrededor de la comida sigue siendo un pilar de bienestar.

Vivir la cocina

El diseño contemporáneo de cocinas está experimentando una evolución clara: la isla, tradicionalmente el corazón del espacio, ya no es la única protagonista. Aunque sigue siendo un elemento clave, su



1 Abril, 2026



2

rol se reinterpreta dentro de una visión más amplia y holística del ambiente. Es decir, ya no se trata únicamente de reunirse alrededor de una superficie central, sino de crear atmósferas integradas que inviten a quedarse, conversar y compartir experiencias.

En el diseño actual, socializar en la cocina no es, por tanto, una tendencia estética, sino una respuesta al deseo de compartir lo cotidiano, construir comunidad y fortalecer vínculos alrededor de lo esencial. En este marco, el papel de esta estancia trasciende la preparación de alimentos para convertirse en una extensión del estilo de vida.



3

1. "La cocina "Alba", de **CONFORAMA**, en acabado madera clara, se compone de dos islas independientes con zonas diferenciadas de aguas y de cocción. Además, quedan unidas por una barra a juego, dotando así a la estancia de un práctico espacio multifuncional. 2 Cocina con encimera "Twin" Ardoise Moon de **ALVIC**. Su innovadora estructura de tres capas ofrece una rigidez excepcional. Pensada para estancias de uso intensivo, destaca por su resistencia al impacto, al desgaste y a la humedad, garantizando que la isla central, que conecta el salón con la cocina, mantenga su calidad estética intacta con el paso del tiempo. 3. En la cocina "Nexus", de **PINO**, un sistema de estanterías difumina los límites entre cocina y salón. Este elemento multifuncional se adapta con versatilidad a los ambientes, ofreciendo una solución que puede servir de práctico almacenaje en la cocina o como un expositor en el salón.



1 Abril, 2026

ESPECIAL COCINAS | ESTANCIAS PARA DISFRUTAR EN FAMILIA



4

4. Las colecciones "Roka" y "Rekto", de **REKKER**, se convierten en las grandes protagonistas de esta actual cocina abierta. El color negro y la madera natural son un binomio perfecto de sobriedad y sofisticación.

5. En forma de U, "Cromatica Mediterránea", de **ROCA**, presenta las puertas lacadas en un profundo azul, combinadas con un porcelánico Calacatta Bluette Pulido. La zona de columnas añade la madera, que se integra de forma elegante con el resto de la cocina. En el lado opuesto, un amplio desayunador ofrece un espacio adicional.



5

Espacios abiertos que invitan a compartir

Cuando pensamos en una cocina proyectada para disfrutar en familia, nos vienen a la mente islas amplias y espacios abiertos a otras estancias, como comedores o salones.

Más allá de la isla, detalles como estanterías abiertas y vitrinas funcionales conectan esta dependencia con el resto del hogar, aportando continuidad visual, calidez y un carácter más social. Estos elementos no solo almacenan, sino que muestran lo cotidiano y refuerzan la identidad del espacio.

Superficies intuitivas y flexibles, como mesas integradas o encimeras secundarias, ganan protagonismo. Además, enchufes ocultos y puntos de conexión discretos permiten trabajar, estudiar o cargar dispositivos sin alterar la estética, convirtiendo la cocina en un espacio versátil y adaptado a la vida real.

Crear un ambiente acogedor y agradable tiene mucho que ver, también, con la gama cromática, la iluminación y la disposición de los elementos. El uso de maderas cálidas y la luz integrada en el mobiliario, por ejemplo, puede ayudar a generar ambientes cómodos



1 Abril, 2026



6

y agradables a la vista. El objetivo es idear zonas donde se pueda conversar mientras se utiliza la cocina, facilita la comunicación y el disfrute compartido. Es importante crear estancias multifuncionales, que puedan adaptarse a diferentes usos según la necesidad, por ejemplo, como zona de trabajo o preparación de alimentos. Rincones como desayunadores, barras o vitrinas permiten que todos los usuarios participen del espacio, utilizando sus elementos sin sentirse fuera de lugar ni invadir la zona de cocina. Desde el punto de vista del diseño, las cocinas abiertas al salón permiten una mayor flexibilidad en la distribución del mobiliario y los elementos decorativos. Generalmente, al tener más espacio

se diseñan elementos centrales como islas o penínsulas con mucho protagonismo que son el epicentro de la estancia. Las cocinas abiertas al salón promueven la interacción social durante la preparación de comidas y cenas. Ya no se limita el cocinero a un ambiente aislado, sino que puede participar activamente en las conversaciones y actividades que ocurren en el salón mientras cocina. Esta integración fomenta un ambiente más acogedor y colaborativo entre los miembros de la familia y los invitados. Esto es positivo tanto cuando se tiene gente en casa como en la vida diaria, si hay niños pequeños: mientras ellos juegan en la alfombra, tú los ves desde la isla al preparar la comida.



7

6. El corazón de esta cocina, de **ARAN CUCINE**, es la isla central, diseñada con una forma curva que invita a compartir. Elaborada en HPL Blu Berta Ker mate, un material técnico de alto rendimiento y gran impacto visual, la isla se complementa estéticamente y funcionalmente con el snack en HPL Rovere Rubra Alevè, que crea un juego de volúmenes escalonados. 7. "Compose" es una cocina personalizable, de **KVIK**, con más de 60 composiciones posibles. La de la imagen combina los acabados Nordic Glow y London Grey. Está fabricada en Europa con madera reciclada, madera certificada FSC® y una innovadora superficie mate y aterciopelada creada a partir de botellas PET recicladas.



ESPECIAL COCINAS | ESTANCIAS PARA DISFRUTAR EN FAMILIA



8



9



10

Islas y penínsulas

Las islas y las penínsulas son elementos propios de las estancias más desahogadas. Ambas presentan muchas ventajas –proporcionan una buena capacidad de almacenamiento, pueden alojar electrodomésticos, zona de agua y *office*, además de proporcionar una útil superficie de trabajo extra. Estos elementos pueden ayudar también a distribuir y zonificar el espacio. Antes de tomar la decisión hay que tener en cuenta que las islas y penínsulas pequeñas son poco prácticas y que entre este elemento y el resto de frentes de mobiliario o paredes hay que respetar una zona de paso de 100 cm, como mínimo para garantizar la libre circulación por la estancia y poder abrir con holgura puertas y cajones. Por último, si nos hallamos ante una cocina de planta bastante irregular y ninguno de los muebles estándar se adapta a las necesidades específicas del espacio lo mejor es realizar un mobiliario a medida para evitar que queden rincones mal aprovechados.

8. “Cozy”, de **MOBALPA**, combina materiales naturales, tonos suaves y soluciones a medida para transformar cualquier espacio en un lugar acogedor, elegante y funcional. Los tonos naturales como los beige y los blancos se combinan con materiales como la piedra, el terrazo o la madera clara, aportando serenidad y autenticidad. 9. La cocina “Roa”, de **SAITRA**, destaca por su estética serena y contemporánea. En el centro, la isla se convierte en el elemento protagonista: un volumen escultórico que organiza el espacio y reúne las funciones de preparación, encuentro y convivencia. A su lado, la mesa auxiliar adosada prolonga la encimera con naturalidad, creando un rincón práctico y acogedor. 10. La distribución en L con península independiente favorece la interacción y convierte la cocina en un punto de encuentro natural. Su puerta lacada, modelo “Denver” y color Coco Xolid, con tirador integrado crea un ambiente clásico contemporáneo. El proyecto se completa con una zona de barra integrada y vitrinas P3 Air con bisagras ocultas. De **BC3**.



1 Abril, 2026



11



12

11 Cocina "E9.30r" con isla revestida en XTONE (PORCELANOSA GRUPO) Navona Lapado ranurado equipada con placa de cocción con extracción integrada y barra americana en roble. Zona de columnas con electrodomésticos integrados, donde destaca un módulo abierto con iluminación LED. 12. "SLX Pure", de SIEMATIC, se ofrece en una amplia gama de materiales y acabados –desde superficies lacadas hasta finos chapados de madera, desde metales hasta acabados cerámicos– junto con un sistema de personalización de colores que incluye más de 2000, permitiendo que cada cocina se convierta en un proyecto único.

Interiores en orden

Facilitar el orden en la estancia está estrechamente relacionado con la planificación de los armarios y su equipamiento interior. Lo ideal es disponer de un lugar concreto y adecuado para cada cosa y evitar tener las encimeras ocupadas, con el

fin de poder utilizarlas para otras tareas. Organizar los elementos extraíbles y cajones con bandejas, cestas ajustables y compartimentadores es una buena forma de aprovechar cualquier hueco, incluso los más estrechos. Si se posee un espacio limitado y se precisa almacenar un volumen

importante de menaje, vajilla, utensilios y alimentos es aún más necesario buscar soluciones que permitan optimizar el hueco disponible. Actualmente, existen un buen número de accesorios, que además de aportar funcionalidad, embellecen el interior de la cocina.



1 Abril, 2026

ESPECIAL COCINAS | ESTANCIAS PARA DISFRUTAR EN FAMILIA



13



14



15

13. El modelo "Verona" en Roble Halifax Blanco, de **LOGISIETE**, se encuentra con módulos en Nogal Valentina para crear un espacio lleno de matices y, junto con la encimera oscura, remata una composición que equilibra la calidez de la madera con un entorno de hormigón visto y luz escenográfica. 14. "Oyster", de **VENETA CUCINE**, aborda el tema de la esencialidad, ofreciendo una nueva respuesta a la funcionalidad. La puerta plana, los reflejos modernos de los lacados brillantes, la elegancia futurista de los mate y los materiales obtenidos por termoestructuración, que genera naturalidad, son sus aspectos distintivos. 15. En esta cocina con isla, de **TPC COCINAS**, el color Materia Alba crea una atmósfera luminosa y serena que se prolonga en la gran pieza central con la encimera Travertino de TPC Porcelánicos. En la nueva colección Materia, superficies técnicas ultramate curadas mediante tecnología de haz de electrones, dialoga así con las encimeras porcelánicas para crear conjuntos equilibrados donde materialidad, funcionalidad y diseño convierten la isla o la península en el auténtico corazón de la estancia. 16. Cocina abierta modelo "Oviedo", de **SCHMIDT**, con tirador



1 Abril, 2026



16



17

Zona de office

Contar con una zona de comidas en la propia cocina nos permite ahorrar tiempo y desplazamientos. Pero, además, convierte a esta estancia en un atractivo lugar de reunión, donde pueden desarrollarse otras tareas con familiares y amigos.

Conscientes de ello, las firmas de mobiliario aportan toda clase de propuestas para que cualquier cocina pueda disfrutar de un comedor a su medida. En estancias pequeñas o en los casos donde no interesa destinar una gran área a esta función, existe la posibilidad de acondicionar un *office* sin perder mucho espacio. Una buena solución consiste en convertir la misma encimera de trabajo en una barra tipo bar o dar continuidad a la misma con una estructura fijada al mueble, que se convierte en una cómoda mesa para comer. Pero cuando nos encontramos ante plantas más generosas, es posible montar un comedor con entidad propia e, incluso, con muebles de acabados, colores y estilos diferenciados, siempre que combine con los de la cocina y el salón y consigan formar una composición atractiva.

Electrodomésticos de última generación

Muchas cocinas se presentan equipadas con armarios que se cierran suavemente y que, muchas veces, ocultan electrodomésticos de última generación, más sostenibles y dotados de las prestaciones avanzadas, con mínimos niveles de rumorosidad y pantallas táctiles y dispositivos conectados que garantizan un control sencillo y eficaz.

integrado que fusiona armoniosamente el efecto de la madera con los colores blanco y champán. Cuenta con diferentes compartimentos, algunos dedicados a las especias, mientras que otros con puertas plegables son ideales para guardar los accesorios del desayuno. 17. Esta cocina "465-315", de MÉTODO, es perfecta para socializar porque su diseño abierto conecta de forma natural la cocina con el salón y el comedor. La amplia isla central no solo funciona como zona de trabajo, sino también como punto de encuentro para conversar, desayunar o cocinar en compañía.

DATOS ÚTILES: ALVIC <https://alvic.com> - ARAN CUCINE www.arancucine.it - BC3 <https://bc3.es> - CONFORAMA www.conforama.com
 KVIK www.kvik.es - LOGISIETE <https://logisiete.com> - MÉTODO <https://cocinametodo.es> - MOBALPA www.mobalpa.es/es
 PINO www.livingpino.com - REKKER www.cocinasrekker.es - ROCA www.roca.es - SAITRA <https://saitra.com>
 SCHMIDT www.home-design.schmidt/es-es - SIEMATIC www.siematic.com - TPC COCINAS www.cocinas-tpc.com
 XTONE (PORCELANOSA GRUPO) www.porcelanosa.com - VENETA CUCINE www.venetacucine.com