

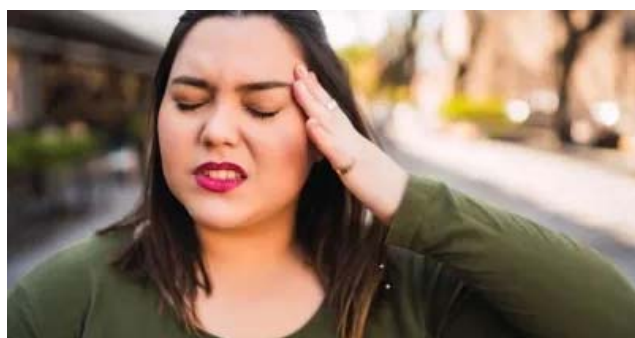


Arranca la campaña 'Poca broma con la migraña' para eliminar la banalización de esta enfermedad

Inicio

Arranca la campaña 'Poca broma con la migraña' para eliminar la banalización de esta enfermedad

06 Abril 2026 · Servimedia



La Fundación Española de Cefaleas (Fecef) ha lanzado la campaña 'Poca broma con la migraña' para divulgar y concienciar sobre la problemática que viven las personas afectadas por esta enfermedad, así como sobre su estigma y banalización.

Según informó la Fecef, gracias a esta iniciativa, que arrancó con la colaboración del humorista y actor Goyo Jiménez, se irá compartiendo una serie de vídeo-monólogos breves para comunicar, a través de las redes sociales y del humor, mensajes claves sobre el impacto, los falsos mitos, la banalización y el estigma que siguen rodeando a la migraña: un problema de salud grave que afecta al 12% de la población en España.

Tal y como señaló el presidente de la Sociedad Española de Neurología (SEN) y de la Fecef, el doctor Jesús Porta Etessam, "es una triste realidad que la migraña, además de ser la primera causa de discapacidad en las mujeres menores de 50 años, sea una enfermedad que carece, en muchas ocasiones, de comprensión social".

De hecho, añadió, "es común que se banalice su impacto en el ambiente familiar, social, laboral e incluso médico o político. Por este motivo, con esta campaña, queremos concienciar sobre el alcance de esta enfermedad y lo duro que es que hagan humor de tu sufrimiento".

"Como dice Goyo Jiménez, se pueden hacer chistes de casi todo, pero es importante no banalizar un problema de salud real como es la migraña: una enfermedad neurológica grave que genera una gran incapacidad a las personas que la sufren", señaló.

CORRECTAMENTE RECONOCIDAS

Desde la Fecef, indicó su director, el doctor José Miguel Lainez, "nos esforzamos por impulsar acciones para que la migraña y otro tipo de cefaleas puedan ser correctamente reconocidas en el ámbito médico, social y político".

En esta ocasión, indicó, "hemos optado por un enfoque diferente, que creemos nos permitirá llegar a un mayor número de personas, utilizando el humor y un tono coloquial, con el objetivo de que los mensajes sobre el impacto sociosanitario de la migraña tengan una repercusión real en la sociedad".

Uno de los objetivos principales de la Fundación Española de Cefaleas es la divulgación. A través de iniciativas como 'Poca broma con la migraña' se busca luchar contra algunos de los falsos mitos asociados y hacer hincapié en aspectos como la discapacidad, la falta de información, el infradiagnóstico, y la invisibilidad e incomprensión que afectan a esta enfermedad neurológica.

En este contexto, el doctor Porta Etessam insistió en que "aunque los pacientes consultan cada vez más, continúa habiendo un evidente infradiagnóstico en migraña. Y puesto que cada vez tenemos un mayor conocimiento científico y nuevos recursos para poder ayudar a las personas que padecen esta enfermedad tan discapacitante, debemos intentar llegar con estos mensajes al máximo número de personas posible".

ENFERMEDAD GRAVE

En esta misma línea, el doctor Láinez recordó que "la migraña no es un dolor de cabeza más, como erróneamente suele pensarse. Se trata de una enfermedad grave, que puede generar mucho sufrimiento en las personas que la padecen y que puede implicar la necesidad de tener que cambiar la vida de un modo radical".

Según datos de la SEN, la migraña afecta en España a un 12% de la población, unos cinco millones de personas. Además, una amplia mayoría de los pacientes que padecen migraña tiene entre 20 y 50 años y, por lo tanto, afecta a personas que se encuentran en plena etapa de desarrollo personal y laboral, lo que genera un enorme impacto sociosanitario.

La migraña es la tercera enfermedad más frecuente del mundo, la segunda causa de discapacidad y la primera en mujeres menores de 50 años. En España, el 80% de los pacientes con migraña son mujeres.

Salud

Compartir:   

¡Síguenos!

Facebook

X

Youtube

7 Abr, 2026

Argentina

Colombia

España

REGISTRARME

INICIAR SESION

Hace 56 minutos Copa Libertadores Hace 37 minutos ⚡ Trends Donald Trump Nelson Deossa Sofía Sol

SALUD >

Niebla mental: hábitos diarios que hacen olvidar, distraerse y perder claridad

Expertos alertan sobre rutinas diarias que pueden afectar la claridad mental y el rendimiento diario

Por **Martina Cortés Moschetti**

+ Seguir en 

05 Abr, 2026 09:00 a.m. ESP



Dormir poco y la mala calidad del sueño son causas principales que aumentan la niebla mental y afectan la memoria y la atención (Imagen Ilustrativa Infobae)

Olvidos frecuentes, fatiga mental y dificultades para concentrarse son señales de lo que se conoce como **niebla mental**, un fenómeno que no constituye una **enfermedad formal pero sí afecta el funcionamiento diario**. Según la *Sociedad*

Española de Neurología, **hábitos como el descanso insuficiente y la multitarea intensifican estos síntomas**, aunque existen estrategias cotidianas que pueden contribuir a recuperar la claridad mental.

Te puede interesar:

Claves para incorporar 6 hierbas con beneficios antioxidantes y antiinflamatorios



La niebla mental se caracteriza por lapsos de memoria, baja concentración y sensación de confusión, con causas frecuentes en el estilo de vida: descansar mal, realizar varias tareas a la vez y mantener altos niveles de estrés. Identificar y modificar estos hábitos es clave para mejorar el rendimiento cognitivo y la calidad de vida.

Establecer rutinas de sueño regulares, limitar la multitarea, incluir pausas diarias y priorizar el bienestar físico son acciones sencillas que, según expertos como la neuróloga de la **Universidad de Navarra, María Rojas**, mejoran la función cognitiva.

Te puede interesar:

Sangre en las heces: el signo de alerta que nunca debe pasarse por alto, según expertos



TRIPlicó SUS INGRESOS....

Un experto revela un truco para ganar dinero con la IA

Dormir poco o tener mala *calidad del sueño* es uno de los factores más asociados al aumento de la niebla mental. **La falta de descanso provoca problemas de memoria, menor atención y desánimo.** Mantener horarios regulares, priorizar la relajación nocturna y evitar interrupciones ayuda a restaurar la función cerebral y aporta beneficios sostenidos a la mente.

Cómo la multitarea afecta la claridad mental

La multitarea es uno de los hábitos más perjudiciales para la claridad mental porque



olvidos. **Cambiar constantemente entre tareas, mensajes y aplicaciones reduce la concentración y aumenta la confusión mental.** Revisión de estudios publicados en [Frontiers in Psychology](#) indica que quienes recurren con frecuencia a la multitarea muestran mayor tendencia a la distracción y una memoria menos eficaz.

Te puede interesar:

Claves para incorporar 6 hierbas con beneficios antioxidantes y antiinflamatorios | >

Establecer bloques de tareas, limitar las notificaciones y dedicar atención completa a una sola actividad son estrategias útiles para reducir el impacto negativo de la multitarea. **Organizar diariamente las prioridades en una lista breve ayuda a evitar la dispersión mental,** lo que mejora la eficacia en las actividades intelectuales.



Registrar pensamientos en un sistema físico fortalece la atención plena y la concentración (Imagen Ilustrativa Infobae)

Depositar ideas y pendientes en papel o en un sistema físico contribuye a aliviar la carga mental. Así, generar hábitos donde prime la atención plena facilita recordar mejor y experimentar mayor presencia en la vida cotidiana.

Estrés crónico y su efecto en la función cognitiva

El estrés crónico afecta de manera profunda la memoria y la flexibilidad mental,



permanece en alerta durante periodos extensos, aparecen **dificultades para pensar con claridad y se incrementan los síntomas de niebla mental**. La presión constante dificulta la organización y favorece la fatiga intelectual.

Frente a estos efectos, los especialistas recomiendan incorporar **pausas breves durante el día**, ya sea con un paseo corto, ejercicios de respiración o relajando activamente la mandíbula y los hombros. Además, reducir la exposición a estímulos sensoriales intensos, como ruidos fuertes o luces brillantes, puede minimizar el agotamiento mental.



El estrés crónico provoca fatiga intelectual y reduce la flexibilidad mental, incrementando los síntomas de niebla mental en la vida diaria (Imagen Ilustrativa Infobae)

Adoptar técnicas de relajación muscular de forma rutinaria, incluso durante actividades diarias, contribuye a una recuperación más rápida del sistema nervioso. Así, manejar el estrés mejora la memoria y optimiza el rendimiento intelectual.

Hábitos físicos básicos para combatir la niebla mental

Descuidar necesidades físicas mínimas como la **hidratación y el movimiento** es otro factor importante en la aparición de la niebla mental. Incluso una deshidratación leve puede afectar la concentración y el recuerdo, según la Asociación Médica Estadounidense. **Los síntomas de fatiga mental pueden ser la señal de que el**



El sedentarismo también incide negativamente en la agudeza mental. Permanecer sentado por largos periodos se vincula con cambios en el cerebro que dificultan el recuerdo y disminuyen la lucidez. *Estudios* muestran que personas mayores con rutinas sedentarias presentan menor grosor cerebral en regiones esenciales para la memoria.

Hacer hábito el consumo de agua al comenzar el día, junto con las comidas y antes de tomar café, promueve una hidratación constante. **Realizar pausas para moverse cada 30 minutos**, así como optar por actividad física moderada cuando sea posible, estimula la circulación y revitaliza la mente, incluso en quienes tienen movilidad restringida.



La hidratación insuficiente tiene impacto directo sobre la concentración y el recuerdo, siendo clave para prevenir la niebla mental diaria

Preparar un ambiente relajante previo al descanso, incorporar rutinas nocturnas agradables y desconectar los dispositivos electrónicos son medidas que favorecen un sueño reparador y una mente más clara al despertar. Volver a prácticas sencillas, como leer un libro físico antes de dormir, puede transformar notablemente la salud mental diaria.





Actualidad

Párkinson: las claves del día a día para ralentizar su avance y mejorar la calidad de vida

- * Según la Sociedad Española de Neurología (SEN), esta enfermedad afecta al 2% de la población de más de 65 años y al 4% de más de 80
- * [¿Cuándo será la elección de las plazas MIR 2026? El Ministerio de Sanidad prepara las próximas fechas](#)
- * [La terapia con probióticos podría ayudar a prevenir los partos prematuros](#)





La enfermedad de párkinson cuyo Día Mundial se conmemora el próximo sábado, 11 de abril, es un trastorno neurológico progresivo y degenerativo que, según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN), **afecta a alrededor de 200.000 personas en nuestro país** y cuya incidencia aumenta con la edad: el 2% de la población de más de 65 años y el 4% de más de 80 padecen esta enfermedad.

Aunque no se conoce exactamente la causa, sí se sabe que el párkinson daña las áreas del sistema nervioso encargadas de la actividad, los movimientos o el tono muscular del cuerpo, lo que lleva a la aparición de síntomas tan característicos como temblores en alguna extremidad mientras se está en reposo, rigidez en los músculos y lentitud de movimientos. "No necesariamente aparecen todos a la vez, por lo que, si observáramos uno o varios de ellos e, debemos consultar al médico", recomienda Alicia López de Ocáriz, directora médica de Cinfa.

En general, **el párkinson evoluciona con lentitud y pueden transcurrir años de una fase a otra de la enfermedad**. "Al principio, es posible que la persona apenas perciba molestias, ya que la medicación suele ayudar a controlarla", apostilla la experta.

ACTIVIDAD FÍSICA Y UNA ALIMENTACIÓN ADECUADA

El desconocimiento de las causas o mecanismos que desencadenan el párkinson hace que, hoy en día, por desgracia, **no haya cura, pero sí existe un tratamiento multidisciplinar orientado a ralentizar su avance** y a preservar durante más tiempo la calidad de vida de los pacientes.

Así, de forma simultánea a la medicación pautada por el especialista, y siempre siguiendo sus indicaciones, **puede recurrirse a un tratamiento rehabilitador que fomente la autonomía de la persona**, basado en la fisioterapia, la logopedia, la nutrición, la terapia ocupacional o el apoyo psicológico, entre otras disciplinas", aconseja López de Ocáriz. "Es en este momento cuando resultan cruciales los hábitos y cuidados del día a día, tanto por parte del propio paciente como de las personas o familiares de su entorno cuidador. Además, dado que lo que realmente importa es la constancia, debemos centrarnos en actividades cotidianas que resulten interesantes y agradables para el paciente, con el fin de que poder mantenerlas a largo plazo", añade.

En este sentido, tanto la práctica regular de actividad física -adaptada a la situación de cada caso- como una correcta alimentación ayudan a lidiar con esta enfermedad, que **incrementa el riesgo de malnutrición, pérdida de peso y de masa ósea y muscular**.

Como explica la experta de Cinfa, "seguir ciertas recomendaciones como las que suceden a estas líneas puede facilitarnos la rutina diaria y, sobre todo, **incrementar la calidad de vida y la autonomía de las personas con esta enfermedad**".

CONSEJOS PARA CONVIVIR Y CUIDAR A UNA PERSONA CON PÁRKINSON:

1. Haz ejercicio físico. Se recomienda que todos los pacientes realicen actividad física regular, con el objetivo de alcanzar al menos 150 minutos por semana de ejercicio aeróbico de intensidad moderada. El tipo de ejercicio es menos importante que la constancia, y los pacientes deben elegir actividades que les resulten interesantes y agradables para favorecer la adherencia a largo plazo. Si la enfermedad dificulta la práctica de actividad física, esta puede dividirse en sesiones cortas y adaptarla a cada caso. También pueden incorporarse algunos ejercicios o movimientos a rutinas habituales como vestirse o bañarse.

2. Practica ejercicios específicos para
movimientos rápidos con la mano muer

e ayudar a mejorar los temblores efectuar
fectada apoyado contra el costado del



3. Intenta trabajar la voz y el habla. Pueden ser útiles para mejorar el volumen o fuerza de la voz, cuya disminución es una manifestación frecuente de esta enfermedad. Se puede recurrir a una ayuda profesional con un logopeda. Cuando existan dificultades en la conversación o en la expresión en general, es recomendable mantener una postura relajada al hablar y evitar hacerlo en lugares donde haya mucho ruido. También puede facilitar la comunicación el pensar antes de hablar, respirar correctamente mientras se hace, emitir frases cortas y concisas y leer en voz alta.

4. Mantener y promover la vida social. El aislamiento social se asocia con mayor gravedad motora y no motora y con peor calidad de vida. Por eso, es clave incluir en el día a día espacios para practicar las aficiones y pasar tiempo con la familia y amistades, ya que ayuda a evitar el aislamiento y promueve la estimulación cognitiva de manera natural, lo que puede prevenir o retrasar el deterioro cognitivo que, en algunos casos, se asocia a esta enfermedad.

5. No descuides la nutrición. Los pacientes de párkinson presentan riesgo de malnutrición y sus consecuencias; por ejemplo, pérdida de peso, pérdida ósea, disminución de la masa muscular. Es recomendable seguir una dieta rica en fibra, mantener una hidratación adecuada y realizar ejercicio regular. Estos hábitos pueden reducir el estreñimiento y mitigar el retraso en el vaciamiento gástrico, ambos frecuentes en este trastorno, y que interfieren con la absorción de los medicamentos y en el apetito.

6. Prioriza una correcta higiene del sueño. El párkinson puede dificultar el sueño, por lo que, si esto sucede, trataremos de evitar las siestas durante el día y crearemos un entorno que facilite el descanso nocturno, como mantener el dormitorio oscuro, tranquilo, bien ventilado y con una temperatura ambiental confortable a lo largo de la noche.

7. Cuidados más intensos en casos avanzados. Conforme vayan aumentando los síntomas, el paciente tomará mayor conciencia de la enfermedad y requerirá más cuidados en el día a día. Por ejemplo, en las comidas, es mejor optar por alimentos fáciles de masticar y tragar, e intentar comer sin prisas. Beber un sorbo de agua fría antes de comer es un truco que puede ayudar a tragar mejor, ya que estimula el reflejo de la deglución. La higiene postural, con una buena postura al dormir, comer, estar en posición sentada o caminar, también es clave.

8. Atención a la acumulación de saliva. Los ejercicios de fisioterapia respiratoria sencillos, como inflar globos, pueden ser beneficiosos para evitar la acumulación de saliva común en casos avanzados. Recuerda tragar saliva con regularidad -sobre todo, antes de hablar- para evitar que se te acumule en la boca. Para eso, también puede ayudar mantener la cabeza en posición alta o sentarse en posición erguida, ya que facilita tragar la saliva automáticamente.

9. Claves para evitar las caídas. Con el fin de reducir el riesgo de caídas, que suelen ser habituales conforme la movilidad del paciente se ve mermada, retiraremos de casa alfombras, muebles u otros obstáculos que puedan causar tropezones y evitaremos pavimentos que sean resbaladizos. En el baño, es útil disponer de una banqueta delante del lavabo o dentro de la bañera.

Relacionados

[Del temblor esencial al Parkinson: así funciona la terapia sin cirugía del Clínico San Carlos que abre nuevas vías de tratamiento](#)

[Uno de cada tres enfermos de Parkinson no tiene temblores: las otras señales de alerta](#)

[Crean un atlas del cerebro humano con una resolución sin precedentes: mapas para cazar los primeros signos del alzhéimer y párkinson](#)

Los contenidos publicados en Gaceta de Salud han sido elaborados con afirmaciones, datos y declaraciones procedentes de instituciones oficiales y profesionales sanitarios recogidas por un grupo de periodistas especializados en el sector. Recomendamos al lector consultar cualquier duda relacionada con la salud ante un profesional del ámbito sanitario.

PACIENTES

¿Cuál es el vínculo entre autismo y epilepsia?: “Si no se sospechan, las crisis pueden pasar desapercibidas”

El Dr. Manuel Toledo, coordinador del Grupo de Estudio de Epilepsia de la Sociedad Española de Neurología, explica a ConSalud.es la relación entre este trastorno y las crisis epilépticas, y la importancia de su detección precoz

El 40% de las epilepsias son resistentes a los fármacos: la investigación, clave para frenar su impacto

La capacidad diagnóstica aumenta la detección del autismo: ¿Están los sistemas sanitarios preparados para afrontarlo?



Dr. Manuel Toledo, coordinador del Grupo de Estudio de Epilepsia de la SEN - CEDIDA A CONSALUD.ES

La epilepsia es el trastorno neurológico asociado más frecuente en las

personas con **trastorno del espectro autista (TEA)**. Los estudios coinciden en que quienes tienen un diagnóstico de autismo presentan **un riesgo muy superior al de la población general de desarrollar crisis epilépticas**, y que esta comorbilidad tiene **un impacto directo en su calidad de vida** y, en los casos más graves, en su supervivencia. Además, los datos apuntan a que esta asociación es más frecuente en mujeres que en hombres.

En España, la información recopilada por **Autismo España** desde 2015 confirma esta realidad. En una muestra de 2.629 personas en el espectro, el 11% presentaba epilepsia o crisis epilépticas recurrentes, siendo la proporción significativamente mayor en mujeres (21,39%) que en hombres (10,49%). Estos resultados fueron publicados en 2023 en la [revista Frontiers in Psychiatry](#),

donde se subraya que la epilepsia es la alteración del sistema nervioso más frecuente asociada al autismo en nuestro país.

Asimismo, investigaciones previas sugieren que podrían compartir una base genética común. Algunos síndromes genéticos asociados al autismo, como la **Esclerosis tuberosa** o el **Síndrome de West**, conllevan también un alto riesgo de epilepsia. Además, estudios poblacionales han observado que hermanos de niños con autismo pueden presentar hasta un 70% más de probabilidades de sufrir epilepsia, incluso sin tener un diagnóstico de TEA.

“Cuanto más grave es la disfunción cerebral, mayor probabilidad de que haya autismo más severo y mayor probabilidad de que haya epilepsia más grave”

Desde la práctica clínica, los neurólogos interpretan este vínculo como la manifestación de un mismo problema de base. Así lo explica en [ConSalud.es](https://www.consalud.es) el **doctor Manuel Toledo**, coordinador del Grupo de Estudio de Epilepsia de la **Sociedad Española de Neurología (SEN)**: “En realidad, ambos trastornos no son más que la manifestación de una disfunción cerebral. Cuanto más grave es esa disfunción, mayor probabilidad de que haya autismo más severo y mayor probabilidad de que haya epilepsia más grave”.

Según el especialista, la clave está en entender que no se trata de lesiones localizadas, sino de **alteraciones en las redes neuronales**. “La mayor hipótesis es que son enfermedades de redes neuronales. Una red que no funciona bien puede afectar al rendimiento cognitivo, a la cognición social –que es una manifestación clara del autismo– y también al control de la actividad eléctrica cerebral, que es lo que ocurre en la epilepsia”, señala.

“Cuando el cerebro no puede regular sus propios estímulos, pueden aparecer movimientos o episodios que el paciente no controla”

Esa disfunción explica tanto las dificultades en la empatía y la relación social como la aparición de crisis epilépticas. “Nuestro cerebro relaciona una cara con una emoción o un olor con un recuerdo. Cuando esas redes fallan, se pierde esa capacidad. Y de la misma manera, cuando el cerebro no puede regular sus propios estímulos, pueden aparecer movimientos o episodios que el paciente no controla, y eso es una crisis epiléptica”, detalla el Dr. Toledo.

EL DIAGNÓSTICO PRECOZ, EL GRAN RETO DE LA EPILEPSIA EN MENORES CON AUTISMO

Uno de los grandes retos es el **diagnóstico precoz**, especialmente en menores con autismo en los que las crisis no se presentan como convulsiones evidentes. “Muchas veces son episodios de ausencia que se manifiestan como un cambio de conducta durante unos segundos y que se repiten. Si no se sospecha, pueden pasar desapercibidos”, advierte.

Para ello, el neurólogo insiste en la importancia de la sospecha clínica por parte de las familias y los profesionales. “La epilepsia dispone de herramientas objetivas que con altísima probabilidad confirman el diagnóstico, **como el electroencefalograma y la resonancia magnética.** Pero lo fundamental es pensar en ello cuando vemos esos episodios repetidos”, explica. Aunque en algunos centros se realizan electroencefalogramas de rutina a niños con TEA, el Dr. Toledo advierte de que una mala interpretación puede generar confusión si no hay una sospecha clínica previa.

“La epilepsia mal controlada incrementa el riesgo de mortalidad y de muerte súbita”

El impacto de la epilepsia va más allá de las crisis. Es, según el especialista, **un factor determinante en la calidad de vida y en el riesgo vital**. “La epilepsia mal controlada incrementa el riesgo de mortalidad y de muerte súbita. Es duro decirlo, pero depende literalmente de que el paciente tenga un tratamiento adecuado”, afirma.

Por ello, **el diagnóstico temprano, la identificación de la causa y el seguimiento estrecho son claves**. “Si hace falta repetir electroencefalogramas, hay que hacerlo. Identificar bien la causa permite personalizar el tratamiento. No solo por la calidad de vida y el impacto psicosocial, que es enorme, sino porque estamos hablando de un riesgo directo para la vida del paciente”, concluye el doctor Toledo.

ARCHIVADO EN

Autismo Epilepsia Sen

Te puede interesar



PACIENTES

¿Cómo perciben los europeos su salud?: España, entre los países con mayor satisfacción

[Itziar Pintado](#)



PACIENTES

La detección precoz del síndrome de Cushing evita secuelas que afectan gravemente a la calidad de vida de los pacientes

[Pablo Clarke](#)



PACIENTES

Un estudio confirma la alta frecuencia de alteraciones menstruales tras la vacunación y la infección por Covid-19

[Estela Nieto](#)

Portada

Etiquetas

Arranca la campaña 'Poca broma con la migraña' para eliminar la banalización de esta enfermedad



Agencias

Domingo, 5 de abril de 2026, 09:59 h (CET)

MADRID, 05 (SERVIMEDIA)

La Fundación Española de Cefaleas (Fecef) ha lanzado la campaña 'Poca broma con la migraña' para divulgar y concienciar sobre la problemática que viven las personas afectadas por esta enfermedad, así como sobre su estigma y banalización.

Según informó la Fecef, gracias a esta iniciativa, que arrancó con la colaboración del humorista y actor Goyo Jiménez, se irá compartiendo una serie de vídeo-monólogos breves para comunicar, a través de las redes sociales y del humor, mensajes claves sobre el impacto, los falsos mitos, la banalización y el estigma que siguen rodeando a la migraña: un problema de salud grave que afecta al 12% de la población en España.

Tal y como señaló el presidente de la Sociedad Española de Neurología (SEN) y de la Fecef, el doctor Jesús Porta Etessam, "es una triste realidad que la migraña, además de ser la primera causa de discapacidad en las mujeres menores de 50 años, sea una enfermedad que carece, en muchas ocasiones, de comprensión social".

De hecho, añadió, "es común que se banalice su impacto en el ambiente familiar, social, laboral e incluso médico o político. Por este motivo, con esta campaña, queremos concienciar sobre el alcance de esta enfermedad y lo duro que es que hagan humor de tu sufrimiento".

"Como dice Goyo Jiménez, se pueden hacer chistes de casi todo, pero es importante no banalizar un problema de salud real como es la migraña: una enfermedad neurológica grave que genera una gran incapacidad a las personas que la sufren", señaló.

CORRECTAMENTE RECONOCIDAS

Desde la Fecef, indicó su director, el doctor José Miguel Lainez, "nos esforzamos por impulsar acciones para que la migraña y otro tipo de cefaleas puedan ser correctamente reconocidas en el ámbito médico, social y político".

Lo más leído

1 Cambio de régimen a través de la guerra**2 SEDIF LEGAL explica cómo recuperar el dinero de una 'multa eléctrica' abonada indebidamente****3 Biblioteca cofrade: los mejores 30 libros y las mejores fotografías de la Semana Santa de Sevilla****4 Reclamar un vuelo retrasado por niebla: ¿tengo derecho a compensación?****5 Joan Carles Vázquez será el candidato del PSPV para recuperar la alcaldía de Sueca**

Noticias relacionadas

Donemos una fértil unidad; entre contemplación y acción

Recogerse y acogerse es un níveo concentrado de bondad y pasión que precisamos como jamás, poner en acción, con reposición contemplativa. Sus efectos benignos y sus afectos generosos, es lo que verdaderamente nos alienta como sociedad y nos alimenta como espíritu andante, en este planeta por el que nos movemos y cohabitamos, hasta que la muerte nos abraza.

Un juzgado de Pontevedra condena a UFD del Grupo Naturgy por refacturaciones sobre fraudes falsos

El Juzgado Contencioso-Administrativo de Pontevedra ha anulado una factura de 15.600 € que pretendía cobrar la Distribuidora del grupo Naturgy alegando un "fraude eléctrico" que no ha podido demostrar en el juicio. En sentencia firme, UFD Distribución contra el recurso presentado ante la Resolución de la Xunta de Galicia, que daba la razón al titular del contrato de suministro y consideraba nula la refacturación practicada por alegar un 'fraude eléctrico' en el contador de electricidad.

Epístola a un anciano

Sí, me refiero a ti. A ese que de vez en cuando va a recoger a sus nietos al cole. A esos que están sentados en un banco de un jardín e incluso a los que están echando una partidita de dominó, esperando matar al contrario esos seis dobles que están a la expectativa, mirando de reojo al rival para que no le asesinen esa ficha adversa que todos no sabemos dónde meter cuando nos hunde la suerte en el reparto de fichas. A

En esta ocasión, indicó, "hemos optado por un enfoque diferente, que creemos nos permitirá llegar a un mayor número de personas, utilizando el humor y un tono coloquial, con el objetivo de que los mensajes sobre el impacto sociosanitario de la migraña tengan una repercusión real en la sociedad".

Uno de los objetivos principales de la Fundación Española de Cefaleas es la divulgación. A través de iniciativas como 'Poca broma con la migraña' se busca luchar contra algunos de los falsos mitos asociados y hacer hincapié en aspectos como la discapacidad, la falta de información, el infradiagnóstico, y la invisibilidad e incompreensión que afectan a esta enfermedad neurológica.

En este contexto, el doctor Porta Etessam insistió en que "aunque los pacientes consultan cada vez más, continúa habiendo un evidente infradiagnóstico en migraña. Y puesto que cada vez tenemos un mayor conocimiento científico y nuevos recursos para poder ayudar a las personas que padecen esta enfermedad tan discapacitante, debemos intentar llegar con estos mensajes al máximo número de personas posible".

ENFERMEDAD GRAVE

En esta misma línea, el doctor Láinez recordó que "la migraña no es un dolor de cabeza más, como erróneamente suele pensarse. Se trata de una enfermedad grave, que puede generar mucho sufrimiento en las personas que la padecen y que puede implicar la necesidad de tener que cambiar la vida de un modo radical".

Según datos de la SEN, la migraña afecta en España a un 12% de la población, unos cinco millones de personas. Además, una amplia mayoría de los pacientes que padecen migraña tiene entre 20 y 50 años y, por lo tanto, afecta a personas que se encuentran en plena etapa de desarrollo personal y laboral, lo que genera un enorme impacto sociosanitario.

La migraña es la tercera enfermedad más frecuente del mundo, la segunda causa de discapacidad y la primera en mujeres menores de 50 años. En España, el 80% de los pacientes con migraña son mujeres.

Te recomendamos



Triplicó sus ingresos....

Un experto revela un truco para ganar dinero con la IA



Mirar el móvil o mirar la vida

Miras el móvil para no perderte nada y terminas perdiéndolo todo



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



Juan Carlos Mateu

jc.mateu@diariodeavisos.com

Dormir bien es clave para el bienestar 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.

Noticias relacionadas



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.

--- Continúa leyendo después de la publicidad ---



La IA te ayudará a ahorrar

Ingresos adicionales con la ayuda de la IA



Grande Panda Híbrido

Confortable, ágil y con el sello del estilo italiano



Mirar el móvil o mirar la vida

Miras el móvil para no perderte nada y terminas perdiéndolo todo

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 de sueña), que ocupa el 25% del tiempo restante. Es fundamental para la memoria, ya que el 'almacén' de esta, el hipotálamo, se restaura.



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.

TE PUEDE INTERESAR



La IA te ayudará a ahorrar

Ingresos adicionales con la ayuda de la IA



Mirar el móvil o mirar la vida

Miras el móvil para no perderte nada y terminas perdiéndolo todo



Disfruta a lo GRANDE

Grande Panda Híbrido. Ahora en versión híbrida, perfecto para la ciudad.



Nuevo Fiat 500 Híbrido

Más estilo y eficiencia, con el encanto italiano de siempre.



[Home](#) - [Economía](#) - José Manuel Felices, doctor: la pérdida súbita de visión puede indicar un ictus

José Manuel Felices, doctor: la pérdida súbita de visión puede indicar un ictus

Por Ana Moreno / abril 1, 2026

Según la Sociedad Española de Neurología, el conocimiento limitado de la población española sobre las señales de alerta dificulta una atención médica oportuna, lo que incrementa la probabilidad de discapacidad y dependencia tras un ataque

El ictus figura entre los problemas sanitarios más relevantes en España. Según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN), cada año se diagnostican cerca de 90.000 nuevos pacientes, mientras que más de 23.000 personas mueren debido a esta afección.

Esta patología cerebral, de origen vascular y de aparición repentina, constituye la principal causa de dependencia en el país. Aproximadamente el 30% de las personas que sobreviven a un episodio presentan **algún grado de discapacidad o dependencia** posteriormente. Dicho impacto convierte al ictus en la enfermedad neurológica que más contribuye a la necesidad de apoyos asistenciales de larga duración dentro del sistema sanitario español.

Una respuesta rápida ante los síntomas resulta crucial, dado que las primeras horas desde la manifestación de los signos determinan las probabilidades de recuperación y el

riesgo de secuelas irreversibles. El inicio de los tratamientos en las seis primeras horas desde la aparición de síntomas reduce las complicaciones en más del 25%. Así lo señala la SEN en un comunicado que recalca la importancia de **acudir al hospital con urgencia** para facilitar la intervención de los equipos médicos y minimizar el daño cerebral ocasionado por el ictus.

Qué síntomas de ictus advierte la Sociedad Española de Neurología y cómo reaccionar ante ellos

Según la SEN, **solo la mitad de la población española** identifica correctamente los signos de un ictus, lo que aumenta la posibilidad de retrasos críticos en la atención médica. Llamar a emergencias sin demora es fundamental si aparece alguno de los siguientes síntomas: pérdida súbita de fuerza o sensibilidad en cara, brazo o pierna, especialmente si afecta un solo lado del cuerpo; dificultad repentina para hablar o comprender; alteraciones bruscas en la coordinación o equilibrio; dolor de cabeza intenso y súbito distinto al habitual; y pérdida súbita de la visión en uno o ambos ojos.

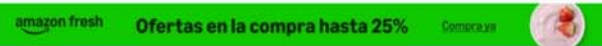
El ictus: qué es, cuáles son los síntomas y cómo prevenirlo

Cómo actuar ante la pérdida súbita de visión

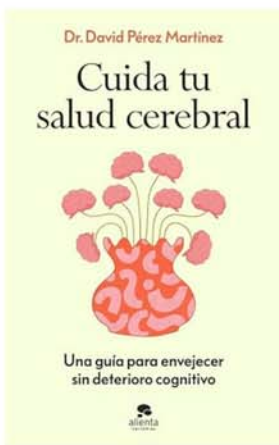
El médico **Jose Manuel Felices**, quien difunde contenido sobre salud y medicina en sus redes sociales (@Doctor Felices), ha destacado la **pérdida súbita de visión** como un síntoma que suele pasar desapercibido entre la población y que tiene una gravedad equivalente a los signos motores o del habla, los cuales son más conocidos.

En una de sus recientes publicaciones, ha enfatizado la necesidad de reconocer este signo para facilitar una atención médica oportuna. El médico recordó que **el daño cerebral es irreversible** si no se actúa con rapidez y señaló que "todos pensamos en el ictus y relacionamos con la desviación de la boca, la incapacidad para mover el brazo o para hablar, pero no consideramos que una **pérdida súbita de la visión** también constituye un signo muy relevante de ictus".

Asimismo, especifica que si afecta la región occipital del cerebro, responsable del control visual contralateral, la pérdida de visión en un ojo representa, por sí sola, **un criterio para activar el código ictus** y "deberíamos, al menos, consultar con nuestro médico para que decida si activar o no dicho código".



Libros > Salud, familia y desarrollo personal > Desarrollo personal y autoayuda



Cuida tu salud cerebral: Una guía para envejecer sin deterioro cognitivo (Alienta) Tapa blanda – 18 marzo 2026

de David Pérez Martínez (Autor)

5,0 (4)

Ver todos los formatos y ediciones

El camino hacia un cerebro fuerte, activo y longevo

En un momento en que el alzhéimer y la demencia son una de las grandes preocupaciones de la población, la neurociencia moderna demuestra que una parte importante del deterioro cognitivo puede prevenirse. El neurólogo David Pérez Martínez explica en estas páginas de forma clara y detallada cómo funciona nuestro cerebro y qué diferencia el envejecimiento normal de los trastornos neurodegenerativos, a la vez que desmonta mitos y nos invita a comprender mejor aquello que sustenta nuestra memoria, nuestra atención y nuestra identidad.

A partir de hallazgos científicos y ejemplos clínicos, el autor muestra cómo factores como la hipertensión, la alimentación, el ejercicio físico, la calidad del sueño, el estrés, la contaminación o el aislamiento social influyen de manera directa en el rendimiento cognitivo. También aborda el papel de la genética y del ambiente, los avances en diagnóstico precoz y las estrategias más efectivas para fortalecer la reserva cognitiva a lo largo de la vida, y explica por qué ciertos hábitos pueden influir de manera decisiva en el futuro de nuestra salud cerebral.

▼ Leer más

Informar de un problema con este producto

Longitud de impresión	Idioma	Editorial	Fecha de publicación	Dimensiones
256 páginas	Español	Alienta Editorial	18 marzo 2026	25 x 1 x 18 cm

Ver todos los detalles



Aprovecha el envío gratuito en libros
Se aplican términos y condiciones

Leer muestra

prime

Disfruta de entregas rápidas y gratis, ofertas exclusivas y películas y series de televisión galardonadas.

Únete a Prime

Versión Kindle
9,49 €
Disponible al instante

Tapa blanda
18,00 €

Otros Nuevo a partir de 18,00 €

18,00 € **Ahorras 5 %**
Precio recomendado: 18,95 €

Los precios incluyen cualquier IVA aplicable.
Leer más

Entrega GRATIS el viernes, 10 de abril. Ver detalles

Los clientes de Prime obtienen Entrega GRATIS mañana entre las 07:00 - 11:00 en pedidos elegibles. Haz el pedido en 8 horas 46 mins. Únete a Prime

Enviar a Ana - San Sebastián ... 28703

En stock

Cantidad: 1

Añadir a la cesta

Comprar ya

Remitente / Vendedor: Amazon

Devoluciones: Se puede devolver en un plazo de 30 días a partir de la fecha de recepción

Pago: Transacción segura

Opciones de regalo: Disponible al tramitar el pedido

▼ Ver más

Guardar este producto

Añadir a la Lista de deseos

Otros vendedores en Amazon

Nuevos (8) desde 18,00 € Envío GRATIS.

Añadir a la cesta

Patrocinado

Productos relacionados con este producto Patrocinado



La influencia de las emociones en la salud
Adrian Monroy
Edición de bolsillo
8,99 €



Inteligencia Emocional: Guía práctica para fortalecer tu mente, aumentar la autoestima...
Juan Camilo Congote
16
Edición de bolsillo
13,05 €



Sensibles y Profesionales: Transforma la alta sensibilidad en tu...
Beatriz Aguado Aguarón
19
Edición de bolsillo
14,99 €



Terapia cognitivo-conductual para la ansiedad: Técnicas sencillas para...
Howard Hudson
29
Edición de bolsillo
12,07 €



Neuroplasticidad para superar miedos: Entrena tu mente para transformar la...
Arenval Drosen
1
Edición de bolsillo
10,99 €



Primero la mente después el millé Cambia tu mente dinero y crea tu Rubén Bengala
12
Edición de bolsillo
15,97 €

Explorar más en la tienda



LEGO Editions Balón de Fútbol - Maqueta 3D con Estadio Interactivo en Miniatura - Decoración de la Habitación Juvenil...
60
117,99 €
Recíbelo Del 10 al 13 de abr
Envío GRATIS
Sólo queda(n) 1 en stock.



LEGO Botanicals Ramo de Girasoles - Maqueta para Adultos de Flores Artificiales - Girasoles Artificiales y Tallos de...
55
59,97 €
Obtenlo el viernes, 10 de abril como muy tarde.
Envío GRATIS por Amazon



Si Rusia ganara: Un escenario más que probable (ACTUALIDAD)
Carlo Masala
11
Tapa blanda
-5 % 16,05 €
Recomendado: 16,90 €
Obtenlo el viernes, 10 de abril como muy tarde.
Envío GRATIS por Amazon



El acto de crear (Edición especial): Una manera de ser (Autoconocimiento)
Rick Rubin
832
Tapa blanda
-5 % 20,85 €
Recomendado: 21,95 €
Obtenlo el viernes, 10 de abril como muy tarde.
Envío GRATIS por Amazon



Los creyentes: Un ensayo sobre omnis, tecnología desconocida y el inesperado origen de u...
Diana Walsh Pasulka
Tapa blanda
-5 % 22,32 €
Recomendado: 23,50 €
Obtenlo el viernes, 10 de abril como muy tarde.
Envío GRATIS por Amazon



España mac cultura de l entre el Me Gorka Lopez r
Tapa dura
-5 % 33,21 €
Recomendad
Obtenlo el vi abril como m
Envío GRATIS

Descripción del producto

Biografía del autor

David Pérez Martínez es neurólogo con una larga experiencia profesional y una trayectoria centrada en el estudio del deterioro cognitivo y la enfermedad de Alzheimer. Autor de numerosas publicaciones científicas y libros académicos de referencia, ha desarrollado una labor destacada en investigación y divulgación. Fue director general de la Fundación del Cerebro de la Sociedad Española de Neurología, desde donde impulsó iniciativas clave para la divulgación y la investigación en neurociencias. Asimismo, ejerce como profesor de Medicina en la Universidad Complutense de Madrid, donde comparte su conocimiento y experiencia con las nuevas generaciones de profesionales de la salud. Actualmente dirige el Instituto Clínico de Neurociencias del Hospital Universitario 12 de Octubre y el servicio de Neurología Hospital Universitario La Luz, donde combina su labor clínica con la investigación aplicada, buscando mejorar el diagnóstico, tratamiento y calidad de vida de los pacientes afectados por enfermedades neurodegenerativas.

PACIENTES

El párkinson no es solo temblor: otros síntomas sutiles pueden anticipar el diagnóstico

Síntomas como la pérdida de olfato, el estreñimiento o los trastornos del sueño pueden preceder durante años a los problemas de movimiento

[Innovación, diagnóstico y terapias: una jornada sobre el abordaje actual del párkinson](#)

[Oryon Cell Therapeutics emerge con 21 millones y datos prometedores en Parkinson](#)



Día Mundial de Parkinson

La **enfermedad de Parkinson** es mucho más que un temblor en las manos. Según la **Sociedad Española de Neurología (SEN)**, este trastorno afecta ya a

unas **135.000 personas en España**, pero su diagnóstico sigue siendo un reto debido a que sus **primeras señales suelen ser invisibles**.

"Cuando aparecen los primeros síntomas visibles, la enfermedad lleva tiempo evolucionando"

El **Dr. Iniesta, neurólogo del Hospital Universitario Los Madroños**, explica que las manifestaciones motoras son solo "la punta del iceberg de una **compleja enfermedad**". Cuando aparecen los primeros síntomas visibles, la enfermedad

lleva tiempo evolucionando”.

LOS 7 SINTOMAS INVISIBLES

Identificar el párkinson en sus **fases iniciales** requiere prestar atención a **señales no motoras** que a menudo se atribuyen erróneamente al envejecimiento. **La pérdida de olfato** es una de las señales más tempranas. La disminución de la capacidad para percibir olores suele ignorarse por considerarse poco relevante. Al igual que las **pesadillas vívidas, gritos o gesticulaciones** bruscas durante la noche, que pueden preceder a los síntomas motores.

Las **alteraciones digestivas** son frecuentes en fases iniciales, aunque rara vez se vinculan con un problema neurológico, y los cambios en el **ánimo**, como **apatía, depresión o ansiedad**, suelen interpretarse como problemas emocionales aislados.

También pueden aparecer **fatiga persistente**, que no guarda relación con el esfuerzo físico realizado, **cambios en la voz y el rostro**, como hablar en un tono más bajo o monótono, junto a una menor expresividad facial (hipomimia); y **dificultades cognitivas**.

TRATABLE PERO NO CURABLE

La enfermedad de Parkinson se produce por la **acumulación** de **una proteína** llamada **alfa-sinucleína**, que **daña** las **neuronas** de la sustancia negra. Esta zona es la encargada de **producir dopamina**, el neurotransmisor esencial para coordinar los movimientos.

A diferencia del alzhéimer, en el párkinson “existen **tratamientos muy eficaces** que, aunque no curan, **controlan los síntomas** y mejoran drásticamente la calidad de vida”, afirma el Dr. Iniesta.

El pilar del tratamiento sigue siendo la **levodopa**, un fármaco que se transforma en dopamina al llegar al cerebro, compensando la pérdida neuronal. Gracias a la **combinación de medicación y rehabilitación neurológica especializada**, los pacientes pueden mantener su autonomía y

retrasar la progresión de la enfermedad durante muchos años.

Desde el Hospital Universitario Los Madroños, con motivo del Día Mundial del Párkinson, que se celebra el 11 de abril, insisten en prestar atención a estos **los síntomas**. Ante cambios persistentes en el olfato, el sueño o el ánimo, consulta con un neurólogo. Un diagnóstico precoz es la mejor herramienta para ganar años de bienestar.

*Los contenidos de ConSalud están elaborados por periodistas especializados en salud y avalados por un comité de expertos de primer nivel. No obstante, recomendamos al lector que cualquier duda relacionada con la salud sea consultada con un profesional del ámbito sanitario.

ARCHIVADO EN

Párkinson Enfermedades Neurodegenerativas Sen

Te puede interesar



PACIENTES

¿Cómo perciben los europeos su salud?: España, entre los países con mayor satisfacción

[Itziar Pintado](#)



PACIENTES

La detección precoz del síndrome de Cushing evita secuelas que afectan gravemente a la calidad de vida de los pacientes

[Pablo Clarke](#)



PACIENTES

Un estudio confirma la alta frecuencia de alteraciones menstruales tras la vacunación y la infección por Covid-19

[Estela Nieto](#)

Actualidad

Gominolas contra el insomnio: una experta detalla los riesgos de la nueva moda para consumir melatonina

- * [La dosis real en gominolas puede variar, llevando a un consumo excesivo con efectos adversos e interacciones](#)
- * [La terapia con probióticos podría ayudar a prevenir los partos prematuros](#)
- * [Julián García Vargas, exministro de Sanidad: "La Ley de 1986 creó un sistema sólido, pero hoy necesita refuerzos"](#)



Su uso puede retrasar el diagnóstico de trastornos como la apnea y enmascarar la solución: la higiene del sueño



Gaceta de Salud

14:51 - 6/04/2026

La melatonina se ha convertido en uno de los tratamientos de moda para combatir la falta de sueño. Este fenómeno se ha visto alimentado en gran parte por el hecho de que se trata, presuntamente, de un remedio natural que no puede causar reacciones nocivas para la salud. Hoy en día, el fármaco puede ser adquirido incluso en forma de gominolas que facilitan su uso.



Conducen a aumentar su uso, ha destacado ante el creciente consumo de estas gominolas como supuesta "solución rápida" para dormir. Ello ha generado la advertencia sobre los riesgos de su uso sin supervisión.

La melatonina combate el insomnio regulando el reloj biológico (**ritmo circadiano**) e indicando al cerebro que es hora de dormir. Facilita la conciliación del sueño, reduciendo el tiempo necesario para dormirse, y es especialmente efectiva para el insomnio inicial, jet lag o trastornos de fase de sueño.

La Sociedad Española de Neurología (SEN) ya ha alertado del peligro de optar por remedios sin validez médica, que no solo resultan ineficaces, sino que **pueden retrasar el diagnóstico de trastornos del sueño subyacentes, como la apnea y la ansiedad**. No obstante, la evidencia científica sobre la melatonina es clara en casos de desajustes del reloj biológico, como el jet lag y los horarios de sueño irregulares.

NO TRANSFORMA EL CICLO DE SUEÑO

"La mayoría de los estudios clínicos se han realizado con formulaciones farmacéuticas estandarizadas, no con gominolas, cuya forma de liberación y dosis real pueden influir notablemente en la respuesta", ha declarado, por contra, Redondo, y es que, en adultos sanos con problemas de insomnio leves, "puede ayudar a acortar el tiempo que se tarda en conciliar el sueño, pero no transforma como tal el ciclo del sueño".

Desde el citado centro académico han señalado que la percepción de inocuidad entraña un riesgo añadido. En algunos suplementos, la cantidad real de melatonina por unidad es inferior a la necesaria para producir el efecto farmacológico, ha afirmado esta especialista, que ha asegurado que "esto provoca que el consumidor, al no percibir el efecto deseado, ingiera más unidades para alcanzarlo, **un consumo excesivo que puede derivar en efectos adversos como somnolencia residual, cefalea o mareos**".

De hecho, aunque el perfil de seguridad de la melatonina es razonable, esta no es neutra. Además de potenciar el efecto sedante de otros fármacos, **puede provocar interacciones farmacológicas con antibióticos, antiepilépticos y antidepressivos**, por lo que "es un principio activo más que debe revisarse a la hora de conciliar con el resto de medicación", ha explicado.

Ante todo ello, ha subrayado que "lo más eficaz sigue siendo, paradójicamente, lo más simple". De este modo, aboga por adoptar una rutina de sueño regular, reducir la exposición a pantallas antes de dormir, hacer ejercicio de forma habitual y mantener un entorno oscuro y tranquilo, lo que tiene **"un impacto fisiológico más sólido que cualquier suplemento"**.

Relacionados

[Menopausia y sueño: el insomnio afecta ya a 7 de cada 10 mujeres en la perimenopausia](#)

[Neurólogos alertan: las pantallas antes de dormir roban el sueño a los niños y elevan el riesgo de obesidad y depresión](#)

[Pediatra alerta sobre el consumo de bebidas energéticas: "Aumentan la tensión arterial, el insomnio y alteran el comportamiento"](#)

[Un estudio del Clínico San Carlos asocia la melatonina con una menor mortalidad en el COVID-19 grave](#)

Los contenidos publicados en Gaceta de Salud han sido elaborados con afirmaciones, datos y declaraciones procedentes de instituciones oficiales y profesionales sanitarios recogidas por un grupo de periodistas especializados en el sector. Recomendamos al lector consultar cualquier duda relacionada con la salud ante un profesional del ámbito sanitario.

Salud

¿Por qué están aumentando los casos de demencia (y qué dicen los investigadores)?



Margarita Martinez • Hace 3 días Last Updated: 04/04/2026 3 minutos de lectura



Foto: Freepik

Pack Dúo Colágeno + Ácido Hialurónico

Hidratación Intensa & Firmeza en la Piel



Con €250 puedes probar el trading con inteligencia artificial

Conoce la nueva forma de operar online.

TApp | Sponsored

[Read Next Story >](#)

hablamos de una condición rara, sino de un problema global. Se estima que más de 55 millones de personas viven hoy con demencia, una cifra que crece año tras año. Frente a los titulares que alertan sobre su aumento, surge la pregunta: ¿por qué hay cada vez más casos? No basta con culpar al envejecimiento. Los investigadores han identificado varios factores, desde los estilos de vida actuales hasta los avances en los diagnósticos. Descubrir qué hay detrás de este crecimiento es esencial para la salud pública. Entender qué dicen los expertos puede ayudarnos a proteger nuestra mente y prepararnos para un futuro donde los casos de demencia seguirán en aumento.

Factores clave detrás del aumento de la demencia

El incremento de los casos de demencia responde a una combinación de causas. Aunque vivir más tiempo juega un papel principal, hay otros elementos en juego. Cambios recientes en nuestro entorno, rutinas y hasta avances médicos contribuyen a este fenómeno. Los investigadores apuntan a un mosaico de razones que afectan tanto a personas mayores como a aquellas de mediana edad. Los datos recientes revelan una realidad más compleja de lo que muchos imaginan.

🌟 **Forma parte de nuestro canal de WhatsApp v**



no te pierdas ¡Con €250 puedes probar el trading con inteligencia artificial

Conoce la nueva forma de operar online.

TApp | Sponsored

[Read Next Story >](#)



Foto: Freepik

El envejecimiento de la población

Una población que envejece trae más casos de demencia. Hoy, más personas llegan a los 75, 80 o 90 años gracias a mejores cuidados médicos y condiciones de vida. La demencia, especialmente el Alzheimer, es mucho más común en estas edades. Según datos de la Organización Mundial de la Salud, la prevalencia se dispara después de los 65 años. A medida que la esperanza de vida crece, aumentan los diagnósticos.

Artículos Relacionados

- [Infarto y accidente cerebrovascular: el doble de riesgo en caso de gota](#)
- [Estudio: Reducir en un 45% el riesgo de cáncer con estos cambios de estilo de vida](#)
- [¿Cuánto tiempo suele tardar en bajar la tensión arterial?](#)
- [Colesterol infantil: El enemigo silencioso para la salud adulta](#)

Veámoslo como una simple ecuación: más personas mayores significan más casos. No es que la demencia se haya vuelto más agresiva, sino que hay más personas alcanzando la edad de riesgo.

Edad

Preval

Con €250 puedes probar el trading con inteligencia artificial

Conoce la nueva forma de operar online.

TApp | Sponsored

[Read Next Story >](#)

Edad	Prevalencia aproximada de demencia
85 años o más	32%

Estilos de vida modernos y factores de riesgo

El ritmo actual afecta la salud cerebral. La falta de ejercicio, una dieta pobre, fumar, el consumo excesivo de alcohol y el estrés crónico dañan el cerebro de manera silenciosa. Los estudios recientes confirman que el sobrepeso, la hipertensión y la diabetes también elevan el riesgo. Este cóctel de factores, cada vez más común, acelera la aparición de demencia.

Comer procesados, estar sentado muchas horas o dormir mal no son hábitos inofensivos. La Sociedad Española de Neurología estima que hasta el 40% de los casos de demencia podrían prevenirse con un estilo de vida más saludable. Estos factores no solo influyen en la edad adulta; estilos poco saludables adoptados desde jóvenes pueden afectar el cerebro décadas después.

Principales factores de riesgo modificables:

- Falta de ejercicio
- Alimentación con ultraprocesados y pocas frutas o verduras
- Tabaquismo
- Consumo excesivo de alcohol

Con €250 puedes probar el trading con inteligencia artificial

Conoce la nueva forma de operar online.

TApp | Sponsored

[Read Next Story >](#)

notablemente.

🌟 Forma parte de nuestro canal de WhatsApp y
no te pierdas información clave para cuidar tu
salud y bienestar.

Mejoras en la detección y diagnóstico

No todo el aumento se debe a más personas enfermas. Hoy se detectan más casos gracias al avance médico. Exámenes más precisos, más acceso a la atención y una mayor conciencia social permiten diagnosticar la demencia antes y mejor. Antes, muchos casos quedaban sin identificar o se confundían con envejecimiento común.

Centros de salud y hospitales aplican pruebas estandarizadas que hacen difícil que un caso pase desapercibido. Más familias piden ayuda médica y los profesionales saben qué señales buscar. Este mejor acceso nos muestra una imagen más real de la demencia en la sociedad.

¿Qué dicen los investigadores sobre la prevención y el futuro de la demencia?

Los expertos coinciden: aunq
la aparición de la demencia c

Con €250 puedes probar el trading con inteligencia artificial

Conoce la nueva forma de operar online.

TApp | Sponsored

[Read Next Story >](#)

el ejercicio mejora la circulación y reduce la inflamación cerebral.

Un equipo internacional de investigadores publicó en 2023 en The Lancet que factores como controlar la presión arterial, mantener una vida social activa y evitar la soledad pueden reducir el riesgo. Se insiste mucho en la importancia de detectar la demencia en etapas tempranas. Cuanto antes se identifica, mejores son las opciones para frenar el avance.

Los científicos destacan tres consejos clave:

1. **Vida activa, tanto física como mentalmente:** Caminar, bailar, conversar, aprender nuevas habilidades.
2. **Alimentación equilibrada:** Rica en fibra y baja en azúcares refinados.

Con €250 puedes probar el trading con inteligencia artificial

Conoce la nueva forma de operar online.

TApp | Sponsored

[Read Next Story >](#)

nuevas terapias y medicamentos que puedan retrasar o evitar la progresión de la enfermedad. Los grandes retos actuales incluyen entender por qué algunos estilos de vida protegen más que otros y encontrar métodos efectivos para identificar la demencia en etapas preclínicas, antes de que afecte la vida diaria. Los expertos advierten que el estigma social y la falta de recursos pueden dificultar la atención oportuna, especialmente en países con menos recursos.

4.5/5 - (2 votos) ¿Le resultó útil este artículo?

Acerca de

Últimas entradas



Margarita Martínez

Margarita Martínez es enfermera y redactora apasionada por el bienestar. Escribe sobre temas de estilo de vida, adolescencia y salud, combinando su experiencia clínica con una mirada cercana y humana.



Este artículo fue elaborado con el apoyo de una herramienta de inteligencia artificial. Posteriormente, fue objeto de una revisión exhaustiva por parte de un periodista profesional y un redactor jefe, garantizando así su exactitud, su pertinencia y su conformidad con los estándares editoriales.

Etiquetas

Demencia

Síguenos en



Con €250 puedes probar el trading con inteligencia artificial

Conoce la nueva forma de operar online.

TApp | Sponsored

[Read Next Story >](#)



DIRECTO

GUERRA ENTRE IRÁN, EEUU E ISRAEL EN DIRECTO

CUERPO HUMANO

Los científicos no se lo creen: una noche en vela basta para que el cerebro sufra un daño irreparable

- ✓ [Es aterrador: los científicos enseñan cómo serán los humanos en el futuro](#)
- ✓ [Los científicos no salen de su asombro: crean gotas oculares con semen de cerdo para tratar el cáncer de ojo](#)
- ✓ [Desconcierto total entre los paleontólogos: llevan 50 años buscando un cráneo de un fósil, y estaba oculto en un museo](#)



JANIRE MANZANAS

Graduada en Marketing y experta en Marketing Digital. Redactora en OK Diario. Experta en curiosidades, mascotas, consumo y Lotería de Navidad.

01/04/2026 09:00 ACTUALIZADO: 01/04/2026 09:00

La **Sociedad Española de Neurología (SEN)** calcula que entre un 20 y un 48% de la población adulta sufre en algún momento dificultad para iniciar o mantener el sueño y que en al menos un 10% de los casos es debido a algún **trastorno de sueño crónico y grave**. En este contexto, un estudio realizado por científicos del Centro de Circuitos Neuronales y Comportamiento de la [Universidad de Oxford](#) y publicado en la revista *Nature*, sugiere que el sueño podría activarse como **respuesta a un daño específico en las mitocondrias**, que son las «centrales energéticas» de las células. Según la investigación, el impulso de dormir, lo que los expertos denominan «presión del sueño», podría originarse en el agotamiento de la energía celular: cuando las células no tienen suficiente energía, el organismo responde generando la necesidad de dormir para restaurarla

Experta destaca el efecto "discreto" de las gominolas de melatonina en adultos sanos con insomnio inespecífico



6 ABR. 2026 12:40H

SE LEE EN 2 MINUTOS

MADRID, 6 (EUROPA PRESS)

La profesora del Departamento de Biomedicina y Odontología de la Universidad Europea, Laura Redondo, ha informado de que, "en adultos sanos con insomnio inespecífico", el efecto de las gominolas de melatonina para corregirlo "suele ser discreto y, en ocasiones, no demasiado significativo".

"La melatonina es una hormona con efectos fisiológicos reales y tratarla como si fuera un caramelo o chuchería podría conducir a banalizar su uso", ha destacado ante el creciente consumo de estas gominolas como supuesta "solución rápida" para dormir. Ello ha generado la advertencia sobre los riesgos de su uso sin supervisión.

La Sociedad Española de Neurología (SEN) ya ha alertado del peligro de optar por remedios sin validez médica, que no solo resultan ineficaces, sino que pueden retrasar el diagnóstico de trastornos del sueño subyacentes, como la apnea y la ansiedad. No obstante, la evidencia científica sobre la melatonina es clara en casos de desajustes del reloj biológico, como el jet lag y los horarios de sueño irregulares.

NO TRANSFORMA COMO TAL EL CICLO DEL SUEÑO

"La mayoría de los estudios clínicos se han realizado con formulaciones farmacéuticas estandarizadas, no con gominolas, cuya forma de liberación y dosis real pueden influir notablemente en la respuesta", ha declarado, por contra, Redondo, y es que, en adultos sanos con problemas de insomnio leves, "puede ayudar a acortar el tiempo que se tarda en conciliar el sueño, pero no transforma como tal el ciclo del sueño".

Desde el citado centro académico han señalado que la percepción de inocuidad entraña un riesgo añadido. En algunos suplementos, la cantidad real de melatonina por unidad es inferior a la necesaria para producir el efecto farmacológico, ha afirmado esta especialista, que ha asegurado que "esto provoca que el consumidor, al no percibir el efecto deseado, ingiera más unidades para alcanzarlo, un consumo excesivo que puede derivar en efectos adversos como somnolencia residual, cefalea o mareos".

De hecho, aunque el perfil de seguridad de la melatonina es razonable, esta no es neutra. Además de potenciar el efecto sedante de otros fármacos, puede provocar interacciones farmacológicas con antibióticos, antiepilépticos y antidepresivos, por lo que "es un principio activo más que debe revisarse a la hora de conciliar con el resto de medicación", ha explicado.

Ante todo ello, ha subrayado que "lo más eficaz sigue siendo, paradójicamente, lo más simple". De este modo, aboga por adoptar una rutina de sueño regular, reducir la exposición a pantallas antes de dormir, hacer ejercicio de forma habitual

SALUD

Más del 57% de los pacientes de cefalea en racimos recibe inicialmente diagnósticos erróneos

Los síntomas pueden confundirse con otras patologías más frecuentes, como sinusitis o glaucoma

La Sociedad Española de Neurología (SEN) ha advertido de que más del 57 por ciento de los pacientes de **cefalea en racimos** recibe inicialmente diagnósticos erróneos, ya que los síntomas pueden confundirse con otras patologías más frecuentes, como sinusitis, glaucoma u otros tipos de cefalea.

La SEN ha puesto de relieve que el **retraso en la detección puede superar los tres años**. En algunos estudios realizados en España se han descrito incluso tardanzas cercanas a los cinco años desde la aparición de los primeros síntomas hasta la obtención de un diagnóstico correcto.

"La cefalea en racimos es la cefalea trigémino-autonómica más frecuente", ha explicado el Coordinador del Grupo de Estudio de Cefaleas de esta sociedad científica (GECSEN), el doctor **Roberto Belvís**, quien ha añadido que esta "se



65YMAS.COM

de la cabeza, sobre todo en la región del ojo y la frente".

Según ha expuesto, "el dolor aparece de forma abrupta, alcanza su máxima intensidad en pocos minutos y suele **durar entre 15 minutos y tres horas**".

"Debido a la intensidad del dolor, la cefalea en racimos ha sido descrita en numerosas ocasiones como uno de los dolores más graves que puede experimentar el ser humano", ha indicado, siendo 50.000 los que lo padecen en España.

Esta es una **patología neurológica poco frecuente, pero extremadamente incapacitante**, de la que **cada año se diagnostican alrededor de 1.000 nuevos casos**. La misma suele debutar, principalmente, entre los 20 y los 40 años y es más frecuente en hombres. Tradicionalmente, se ha descrito una proporción con la mujer cercana a 4:1, aunque estudios recientes sugieren que esta diferencia se está reduciendo y que, actualmente, podría situarse en torno a 3:1.

Los ataques de dolor de este tipo de cefalea se agrupan en periodos denominados 'racimos', en los que pueden repetirse varias veces al día durante semanas o meses, seguidos de otros de remisión completos en los que el paciente permanece sin síntomas. Estas crisis presentan con frecuencia un marcado patrón, ya que muchos pacientes experimentan los ataques a la misma hora del día –habitualmente por la noche– y en determinadas épocas del año.



65YMAS.COM

De cualquier manera, la forma más frecuente es la cefalea en racimos episódica, en la que los pacientes presentan ataques seguidos de periodos libres de dolor. Sin embargo, aproximadamente, hasta un 20 por ciento de los pacientes desarrolla formas crónicas de la enfermedad, casos en los que las crisis se producen durante más de un año sin remisión o con periodos libres de dolor inferiores a tres meses.

"El dolor de la cefalea en racimos suele acompañarse de otros síntomas en el mismo lado **del dolor, como lagrimeo, enrojecimiento ocular, congestión o secreción nasal, caída del párpado o sudoración facial**", ha divulgado Belvís, que ha agregado que, "durante las crisis, los pacientes suelen mostrar mucha inquietud o agitación y sienten la necesidad de moverse, lo que contrasta con otras cefaleas, como la migraña, en las que el paciente suele preferir permanecer en reposo".

Otro aspecto destacado por la SEN es el de que esta patología genera una **elevada carga de discapacidad**, y es que más del 75 por ciento de los pacientes presenta limitaciones importantes en su vida diaria y hasta un 45 por ciento asocia depresión. Diferentes investigaciones nacionales muestran que hasta un 36 por ciento ha perdido su empleo debido a la enfermedad y que alrededor de un 32 por ciento ha tenido que reducir su actividad laboral al menos a la mitad.

65YMAS.COM

En cuanto al tratamiento, Belvis ha expuesto que "se basa en tres pilares", que son el de las crisis, los preventivos de transición y el preventivo de mantenimiento. No obstante, "a pesar de que existen tratamientos eficaces, la cefalea en racimos sigue estando infratratada", ha subrayado, a tenor de que estudios realizados por la SEN constatan que más del 50 por ciento de los pacientes no recibe el tratamiento preventivo adecuado y que más del 30 por ciento no tiene acceso a los sintomáticos eficaces, especialmente a la terapia con oxígeno, que es una de las más óptimas para abortar las crisis.

De hecho, en pacientes con formas crónicas refractarias al tratamiento farmacológico pueden valorarse estrategias quirúrgicas avanzadas, como técnicas de neuromodulación realizadas en **unidades acreditadas** como los Centros, Servicios y Unidades de Referencia (CSUR). En España se estima que podría haber entre 500 y 1.000 pacientes con cefalea en racimos crónica refractaria, que son los que presentan mayor discapacidad y requieren seguimiento en unidades especializadas.

Sobre el autor:

Úrsula Segoviano

Redactora especializada en temas de salud y dependencia.

... [saber más sobre el autor](#)

ESCRIBE TU COMENTARIO AQUÍ

Te recomendamos

ENFERMERÍA (HTTPS://REVISTASANITARIADEINVESTIGACION.COM/CATEGORY/ENFERMERIA/)

Actuación de enfermería ante crisis convulsiva en paciente pediátrico hospitalizado

5 abril 2026

Descarga gratuita

Descarga fácil y 100% gratuita



We

AUTORES

1. **Sonia Zaman Bibi.** Graduada en Enfermería. Servicio Pediatría, Hospital Obispo Polanco, Teruel, España.
2. **Gloria Castellón Linares.** Graduada en Enfermería. Servicio Cirugía, Hospital Cruces, Bilbao. España.
3. **Andrea Martín Sánchez.** Graduada en Enfermería. Servicio Pediatría Hospital Universitario Miguel Servet, Zaragoza. España.
4. **Andrea Miguel Paricio.** Graduada en Enfermería. Residencia Personas Mayores IASS Javalambre, Teruel, España.
5. **Itziar Miguel Paricio.** Graduada en Enfermería. España.



IL-6 Cell Signaling

discoverx.com

Portfolio of Cell-based Assays to Enable Targeting of IL-6 Receptor Proteins

excesivas y sincronizadas de las neuronas corticales, produciendo una alteración tanto a nivel neurológico como físico del paciente.

La convulsión representa la urgencia neurológica más frecuente en pediatría. Dentro de los cuales, la convulsión febril es la más frecuente durante la infancia, con una prevalencia alrededor del 4-5% y una incidencia anual de 460/100000 en niños menores de 4 años, con incidencia máxima a los 18 meses con ligero predominio masculino¹.

Una actuación precoz, segura y adecuada, es clave para un abordaje adecuado y fundamental para reducir complicaciones y mejorar el pronóstico.

PALABRAS CLAVE

Convulsiones, urgencia, actuación, atención de enfermería, seguridad del paciente.

ABSTRACT

Seizures are considered a neurological emergency both in and out of the hospital setting, as they involve abnormal, excessive, and synchronized electrical discharges of cortical neurons, producing neurological and physical impairment in the patient.

Seizures are the most frequent neurological emergency in pediatrics. Among these, febrile seizures are the most common in childhood, with a prevalence of around 4-5% and an annual incidence of 460/100,000 in children under 4 years of age, with peak incidence at 18 months and a slight male predominance¹.

Early, safe, and appropriate intervention is key to proper management and fundamental to reducing complications and improving the prognosis.

KEY WORDS

Seizures, emergency, action, nursing care, patient safety.

INTRODUCCIÓN

La convulsión es una contracción involuntaria (tónica o clónica) de la musculatura, que puede deberse a diversos mecanismos (anóxicos, síncope, epilépticos).



rigidez y espasmos musculares, alteración del habla, alteración en la mirada, pérdida de control de esfínteres, desconexión del medio e incluso pérdida de conciencia de duración variable.

Puede tener distintas causas, entre las que destacan².

- Fiebre alta.
- Epilepsia.
- Infecciones del sistema nervioso central.
- Alteraciones metabólicas.
- Traumatismos, lesiones y/o tumores cerebrales.
- Fenilcetonuria en bebés.
- Anomalías cerebrales congénitas.

La importancia de una actuación radica en que son una urgencia médica cuando son de duración prolongadas (> 5 minutos) o de repetición sin recuperación de conciencia, conocido como estatus epiléptico. Una actuación precoz y adecuada es imprescindible para prevenir lesiones, limitar el daño neurológico y disminuir la morbimortalidad^{3,4}.

OBJETIVO

Organizar y estructurar criterios de actuación de enfermería ante situaciones de crisis convulsiva, proporcionando seguridad y competitividad al personal sanitario para afrontar la situación con mayor preparación y tranquilidad posible.

ACTUACIÓN DE ENFERMERÍA

Ante ingreso de un paciente con riesgo de crisis convulsiva:

- Monitorización continua de saturación y frecuencia cardíaca.
- Paciente ingresado debe llevar una vía periférica canalizada.
- Tener preparadas las gafas nasales, con su correspondiente toma de oxígeno próxima y con humidificador.
- Tener preparado cánulas de guedel, un ambú y un aspirador.
- Tener preparada medicación de rescate, con su correspondiente material necesario para preparar dicha medicación: jeringuillas varios tamaños, agujas, suero fisiológico

En caso de crisis.

- Reconocer el cuadro y avisar al médico de guardia.
- Colocar al paciente en posición de seguridad y administrar oxígeno.
- Registrar el tiempo y características detalladas del episodio.
- Preparar y administrar medicación según pauta médica.
- Registra el episodio detalladamente en el episodio del paciente.
- Prevención de complicaciones.
- Vigilar al paciente durante la fase de recuperación.
- Tranquilizar al paciente y familia.

La actuación se divide en 2 fases:

1- Valoración y actuación durante la crisis (Fase ictal): el objetivo principal de esta fase es asegurar la vía aérea y evitar lesiones.

- Mantener la calma y llamar al médico de guardia.
- Valorar la permeabilidad de la vía aérea, apnea prolongada o cianosis y colocar gafas nasales.
- Colocar al paciente en un lugar seguro, retirar objetos peligrosos del entorno y colocarlo en posición lateral de seguridad para evitar la broncoaspiración.
- Evitar inmovilizar/contener e introducir objetos en la boca.
- Importante cronometrar el tiempo de duración, las características de la convulsión, desviación de la mirada y pérdida de control de esfínteres^{5,6}.

Si la duración fuera más de 5 minutos, se debe iniciar tratamiento farmacológico, según pauta médica, entre los de uso urgente se encuentran:

Servicios e instalaciones médicas

Primera línea: Benzodiacepinas (tratamiento inicial de elección por su rapidez de acción)^{4,7}:

- Diazepam intravenoso o rectal.



Segunda línea (si no ceden)^{4,7}:

- Levetiracetam.
- Ácido valproico.
- Fenitoína o fosfenitoína.

2- Valoración inmediata tras la crisis (Fase postcrítica): una vez finalizada la fase aguda y finalizados los movimientos, se debe evaluar el estado neurológico y físico⁵.

- A-B-C (airway, Breathing, circulation): Asegurar y mantener la vía aérea libre, evaluar respiración, y control de tensión arterial y pulso.
- D (Disability): valorar el nivel de conciencia mediante la Escala de Glasgow y comprobar la orientación.
- E (Exposure): examen físico en busca de lesiones y traumatismo, mordedura lingual que se ha podido producir durante la fase aguda.
- Glucemia, para descartar que la causa pudiera ser por hipoglucemia.

CONCLUSIÓN

Ante un paciente con riesgo de convulsión es muy importante tener un personal preparado para poder realizar una intervención rápida, estructurada y basada en protocolos para garantizar la seguridad del paciente, para prevenir y reducir las complicaciones que pueda conllevar la crisis.

BIBLIOGRAFÍA

1. García A., Arriola G., Convulsiones febriles. *Protoc diagn ter pediatr.* 2022;1:379-385.
2. MedlinePlus [Internet]. Bethesda (MD): Biblioteca Nacional de Medicina (US); *Convulsiones* [actualizado 16 abr 2025; citado 16 feb 2026]. Disponible en: <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/003200.htm> (<https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/003200.htm>)
3. Organización Mundial de la Salud. Epilepsia [Internet]. Ginebra: OMS; 2023 [citado 2026 Feb 18]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/>

epilepsy. *Epilepsia*. 2014;55(4):475-482.

6. American Heart Association. *First Aid for Seizures*. Dallas: AHA; 2020.

7. Sociedad Española de Medicina de Urgencias y Emergencias. *Manejo del estatus epiléptico en urgencias*. Madrid: SEMES; 2021.

Artículos relacionados

Directorio revistas médicas

ENFERMERÍA (HTTPS://REVISTASANITARIADEINVESTIGACION.COM/CATEGORY/ENFERMERIA/)

- SEPTIEMBRE 2022 (HTTPS://REVISTASANITARIADEINVESTIGACION.COM/TAG/SEPTIEMBRE-2022/)

Caso clínico. Prescripción enfermera en el proceso de atención de enfermería de paciente domiciliario hipertenso y anticoagulado. (<https://revistasanitariadeinvestigacion.com/caso-clinico-prescripcion-enfermera-en-el-proceso-de-atencion-de-enfermeria-de-paciente-domiciliario-hipertenso-y-anticoagulado/>)

ENFERMERÍA (HTTPS://REVISTASANITARIADEINVESTIGACION.COM/CATEGORY/ENFERMERIA/),

FISIOTERAPIA (HTTPS://REVISTASANITARIADEINVESTIGACION.COM/CATEGORY/FISIOTERAPIA/)

- SEPTIEMBRE 2022 (HTTPS://REVISTASANITARIADEINVESTIGACION.COM/TAG/SEPTIEMBRE-2022/)

Técnicas específicas en el tratamiento urológico del hombre. (<https://revistasanitariadeinvestigacion.com/tecnicas-especificas-en-el-tratamiento-urolologico-del-hombre/>)

ENFERMERÍA (HTTPS://REVISTASANITARIADEINVESTIGACION.COM/CATEGORY/ENFERMERIA/)

- SEPTIEMBRE 2022 (HTTPS://REVISTASANITARIADEINVESTIGACION.COM/TAG/SEPTIEMBRE-2022/)

Tratamiento de los efectos psicológicos de la quimioterapia. Artículo monográfico. (<https://revistasanitariadeinvestigacion.com/tratamiento-de-los-efectos-psicologicos-de-la-quimioterapia-articulo-monografico/>)



DIRECTO

ÁBALOS, KOLDO Y ALDAMA POR EL 'CASO MASCARILLAS', EN DIRECTO

SALUD

Ven a las VI Jornadas OKSALUD, el evento anual de la salud de OKDIARIO

✓ Regístrate ya gratis a través de este enlace. ¡Te esperamos!



OKSALUD

06/04/2026 13:29 ACTUALIZADO: 07/04/2026 10:04

✓ Fact Checked

OKDIARIO celebra el **14 de abril en el Coworking LOOM AZCA** (plaza Pablo Ruiz Picasso 11, 28020 Madrid) sus **VI Jornadas OKSALUD**, el evento anual de la salud en el que las instituciones y empresas más importantes analizan y debaten el presente y futuro del sector. Serán **inauguradas** por la **consejera de Sanidad de la Comunidad de Madrid, Fátima Matute** y la apertura institucional la realizará el **presidente de la Sociedad Española de Neurología, el doctor Jesús Porta Etesam**.

En un contexto donde las **enfermedades neurológicas** representan uno de los **mayores desafíos sanitarios del XXI**, las VI Jornadas de OKSALUD tienen, este año, el propósito de reunir a especialistas, investigadores y pacientes para **compartir conocimiento**, avances farmacológicos y construir puentes entre ciencia, tecnología y práctica clínica en torno a

[Portada](#)
[Etiquetas](#)

Experta destaca el efecto "discreto" de las gominolas de melatonina en adultos sanos con insomnio inespecífico



Agencias

Lunes, 6 de abril de 2026, 12:40 h (CET)

La profesora del Departamento de Biomedicina y Odontología de la Universidad Europea, Laura Redondo, ha informado de que, "en adultos sanos con insomnio inespecífico", el efecto de las gominolas de melatonina para corregirlo "suele ser discreto y, en ocasiones, no demasiado significativo".

"La melatonina es una hormona con efectos fisiológicos reales y tratarla como si fuera un caramelo o chuchería podría conducir a banalizar su uso", ha destacado ante el creciente consumo de estas gominolas como supuesta "solución rápida" para dormir. Ello ha generado la advertencia sobre los riesgos de su uso sin supervisión.

La Sociedad Española de Neurología (SEN) ya ha alertado del peligro de optar por remedios sin validez médica, que no solo resultan ineficaces, sino que pueden retrasar el diagnóstico de trastornos del sueño subyacentes, como la apnea y la ansiedad. No obstante, la evidencia científica sobre la melatonina es clara en casos de desajustes del reloj biológico, como el jet lag y los horarios de sueño irregulares.

NO TRANSFORMA COMO TAL EL CICLO DEL SUEÑO

"La mayoría de los estudios clínicos se han realizado con formulaciones farmacéuticas estandarizadas, no con gominolas, cuya forma de liberación y dosis real pueden influir notablemente en la respuesta", ha declarado, por contra, Redondo, y es que, en adultos sanos con problemas de insomnio leves, "puede ayudar a acortar el tiempo que se tarda en conciliar el sueño, pero no transforma como tal el ciclo del sueño".

Desde el citado centro académico han señalado que la percepción de inocuidad entraña un riesgo añadido. En algunos suplementos, la cantidad real de melatonina por unidad es inferior a la necesaria para producir el efecto farmacológico, ha afirmado esta especialista, que ha asegurado que "esto provoca que el consumidor, al no percibir el efecto deseado, ingiera más unidades para alcanzarlo, un consumo excesivo que puede derivar en efectos adversos como somnolencia residual, cefalea o mareos".

De hecho, aunque el perfil de seguridad de la melatonina es razonable, esta no es neutra. Además de potenciar el efecto sedante de otros fármacos, puede

Lo más leído

- 1 [Cambio de régimen a través de la guerra](#)

- 2 [SEDIF LEGAL explica cómo recuperar el dinero de una 'multa eléctrica' abonada indebidamente](#)

- 3 [Biblioteca cofrade: los mejores 30 libros y las mejores fotografías de la Semana Santa de Sevilla](#)

- 4 [Reclamar un vuelo retrasado por niebla: ¿tengo derecho a compensación?](#)

- 5 [Joan Carles Vázquez será el candidato del PSPV para recuperar la alcaldía de Sueca](#)

Noticias relacionadas

Donemos una fértil unidad; entre contemplación y acción

Recogerse y acogerse es un níveo concentrado de bondad y pasión que precisamos como jamás, poner en acción, con reposición contemplativa. Sus efectos benignos y sus afectos generosos, es lo que verdaderamente nos alienta como sociedad y nos alimenta como espíritu andante, en este planeta por el que nos movemos y cohabitamos, hasta que la

provocar interacciones farmacológicas con antibióticos, antiepilépticos y antidepresivos, por lo que "es un principio activo más que debe revisarse a la hora de conciliar con el resto de medicación", ha explicado. Ante todo ello, ha subrayado que "lo más eficaz sigue siendo, paradójicamente, lo más simple". De este modo, aboga por adoptar una rutina de sueño regular, reducir la exposición a pantallas antes de dormir, hacer ejercicio de forma habitual y mantener un entorno oscuro y tranquilo, lo que tiene "un impacto fisiológico más sólido que cualquier suplemento".

Te recomendamos



La IA te ayudará a ahorrar
Ingresos adicionales con la ayuda de la IA



Grande Panda Híbrido
Tecnología híbrida y estilo italiano



Mirar el móvil o mirar la vida
Miras el móvil para no perderte nada y terminas perdiéndolo todo



Nuevo Fiat 500 Híbrido
La ciudad se vive mejor en híbrido, con estilo y carácter italiano.



Los españoles ya piensan en esto
Un funeral cuesta entre 4.000 y 6.000 € a las familias.



Nueva Gama Opel
Conduce tu negocio al futuro con los nuevos vehículos comerciales Opel.

muerte nos abrace.

Un juzgado de Pontevedra condena a UFD del Grupo Naturgy por refacturaciones sobre fraudes falsos

El Juzgado Contencioso-Administrativo de Pontevedra ha anulado una factura de 15.600 € que pretendía cobrar la Distribuidora del grupo Naturgy alegando un "fraude eléctrico" que no ha podido demostrar en el juicio. En sentencia firme, UFD Distribución contra el recurso presentado ante la Resolución de la Xunta de Galicia, que daba la razón al titular del contrato de suministro y consideraba nula la refacturación practicada por alegar un 'fraude eléctrico' en el contador de electricidad.

Epístola a un anciano

Sí, me refiero a ti. A ese que de vez en cuando va a recoger a sus nietos al cole. A esos que están sentados en un banco de un jardín e incluso a los que están echando una partidita de dominó, esperando matar al contrario esos seis dobles que están a la expectativa, mirando de reojo al rival para que no le asesinen esa ficha adversa que todos no sabemos dónde meter cuando nos hunde la suerte en el reparto de fichas. A

DISCOVER WITH addoor

Sé el primero en comentar...

Por favor identifícate o regístrate para comentar

Login con E-mail



iVoox Podcast & radio
Descargar app gratis

Descargar app



¡Disfruta todo 1 año de Premium al 25% de dto! ¡LO QUIERO!



Por [CinfaSalud](#) > [CinfaSalud](#)



Cuidados recomendados para personas con párkinson - Dra. Alicia López de Ocáriz

Salud, hogar y consumo

▶ Reproducir

7/4/2026 · 11:08



Episodio de [CinfaSalud](#)

Suscribirse

Descripción de Cuidados recomendados para personas con párkinson - Dra. Alicia López de Ocáriz

El 2% de la población de más de 65 años y el 4% de más de 80 sufren la enfermedad de párkinson, según la Sociedad Española de Neurología. Con motivo de la conmemoración el sábado 11 de abril del día mundial de este trastorno neurológico, hoy queremos saber más de esta patología que afecta a 200.000 personas en nuestro país. Lo hacemos de la mano de Alicia López de Ocáriz, médica de Cinfa.

[salud](#) [parkinson](#) [mayores](#) [cuidados](#) [cinfasalud](#)

Lee el podcast de Cuidados recomendados para personas con párkinson - Dra. Alicia López de Ocáriz

Este contenido se genera a partir de la locución del audio por lo que puede contener errores.



Directo

Alcaraz - Báez, en directo hoy: segunda ronda de Montecarlo

Directo

Guerra de Irán: termina el ultimátum de Trump

Gominolas de melatonina: ¿son eficaces o un riesgo para la salud?

Aunque su valor está probado en algunos casos, su consumo prolongado y sin prescripción médica puede resultar contraproducente



▲ **Melatonina en gominolas** Amazon / Amazon

GINÉS CALLEJA

Creada: 06.04.2026 17:44

Última actualización: 06.04.2026 17:44

VAPORETA Smart Vu

Limpia y desinfecta
solo con vapor de agua
SIN QUÍMICOS

El creciente consumo de gominolas de melatonina como supuesta "solución rápida" para dormir ha generado una clara advertencia sobre los riesgos de su uso sin supervisión. Organismos como la Sociedad Española de Neurología (SEN) ya alertaron del **peligro de optar por remedios sin validez médica**, que no solo resultan ineficaces, sino que pueden retrasar el diagnóstico de trastornos del sueño subyacentes.

MÁS NOTICIAS

En

**Estudio****Así impactan los parabenos en el coeficiente intelectual de los niños****Salud****¿Qué son los "dedos en salchicha" y qué enfermedad esconden?**

este contexto, Laura Redondo, profesora del Departamento de Biomedicina y Odontología de la Universidad Europea, advierte de que "la melatonina es una hormona con efectos fisiológicos reales y **tratarla como si fuera un caramelo o chuchería podría conducir a banalizar su uso**".

Si bien es cierto, la evidencia científica sobre la melatonina es clara **en casos de desajustes del reloj biológico, como el jet lag** o los horarios de sueño irregulares. Sin embargo, su efectividad en adultos sanos con problemas de insomnio leves es más discreta. "En estos casos, puede ayudar a acortar el tiempo que se tarda en conciliar el sueño, pero no transforma como tal el ciclo del sueño", matiza Redondo. La experta añade que "la mayoría de los estudios clínicos se han

realizado con formulaciones farmacéuticas estandarizadas, no con gominolas, cuya forma de liberación y dosis real pueden influir notablemente en la respuesta”.

Esta percepción de inocuidad entraña un riesgo añadido. Según explica la profesora, en algunos suplementos la **cantidad real de melatonina por unidad es inferior a la necesaria para producir el efecto** farmacológico. "Esto provoca que el consumidor, al no percibir el efecto deseado, ingiera más unidades para alcanzarlo, un consumo excesivo que puede derivar en efectos adversos como somnolencia residual, cefalea o mareos", aclara Redondo. De hecho, aunque su perfil de seguridad es razonable, la melatonina no es neutra. Además de potenciar el efecto sedante de otros fármacos, puede provocar interacciones farmacológicas con antibióticos, antiepilépticos o antidepresivos. "Es un principio activo más que debe revisarse a la hora de conciliar con el resto de medicación", añade.

Ante esta situación, **la recomendación principal se aleja de los suplementos**. Así lo subraya Laura Redondo, para quien "lo más eficaz sigue siendo, paradójicamente, lo más simple". Adoptar una rutina de sueño regular, reducir la exposición a pantallas antes de dormir, hacer ejercicio de forma habitual y mantener un entorno oscuro y tranquilo "tienen un impacto fisiológico más sólido que cualquier suplemento", concluye la profesora del Departamento de Biomedicina y Odontología de la Universidad Europea.

ARCHIVADO EN:

farmaco / Salud / insomnio

Te puede interesar

Descubre si tienes derecho a la instalación gratuita de la alarma que arrasa en España

[Securitas Direct](#)

TECNOLOGÍA

Comer con el celular en la mano: las consecuencias de un hábito silencioso que altera más de lo que parece

Un informe reciente puso el foco el uso del celular, un gesto cotidiano que podría estar modificando la experiencia de comer mucho más de lo que se cree.



Yoga En Silla Para Mujeres

Abrir

MDZ TECNOLOGÍA

6 de abril de 2026 · 15:00 hs



+ Seguir en 



Comer con el celular en la mesa reduce la alegría, aumenta el estrés y afecta el disfrute.

Imagen generada por la IA

Comer con el **celular** en la **mano** se volvió una escena cotidiana. Está en la mesa del almuerzo, en la cena y hasta en los momentos que antes estaban reservados para conversar o simplemente hacer una pausa. Lo que parecía un hábito inofensivo hoy empieza a mostrar otra cara: no solo altera la forma en que se comparte la **comida**, sino también el vínculo emocional con lo que se come y con quienes están alrededor.

Un informe elaborado por IKEA, la Sociedad Española de Neurología, la Universidad Rey Juan Carlos y el CIBEROBN advirtió que usar el teléfono durante las comidas afecta de manera negativa la experiencia emocional. El estudio, basado en registros biométricos y cuestionarios realizados en población general y clínica, detectó que la presencia del móvil en la mesa reduce un 32% la alegría durante las comidas, incrementa el estrés y empobrece la conexión con el momento.

Yoga En Silla

TE PUEDE INTERESAR

Mercado Libre remata este Smart TV Samsung de 55 pulgadas con un descuento del 30%



El uso del móvil durante las comidas fragmenta la atención y altera la percepción de sabores.

Imagen generada por la IA

Cuando la comida deja de ser una experiencia

El principal problema no pasa solo por la distracción. Los especialistas explican que mirar la pantalla mientras se come fragmenta la atención y dificulta una degustación consciente. El cerebro deja de procesar de la misma manera los sabores, los colores y hasta la sensación de saciedad. En otras palabras, la **comida** pierde espesor emocional y sensorial: ya no se disfruta, se resuelve.

Los investigadores incluso remarcan que “el **celular** en la cocina incrementa el estrés en 1,57 puntos y no logra sustituir la interacción humana”. El dato no es menor. Comer con el **celular** no necesariamente genera tristeza, pero sí aplana las emociones positivas, vuelve más mecánico el acto de alimentarse y reduce uno de los beneficios más simples de sentarse a la mesa: el disfrute.

TE PUEDE INTERESAR

A días de su estreno, el Samsung Galaxy A57 ya aparece con una fuerte rebaja en Mercado Libre



A medida que este hábito se prolonga, también puede derivar en una menor conciencia sobre la cantidad de comida ingerida y favorecer patrones menos saludables. La mesa deja de ser un espacio de pausa para convertirse en otro escenario más de estimulación constante.

El phubbing en la mesa debilita la conversación y vuelve más solitario el momento compartido.

Shutterstock

Celular: una barrera silenciosa entre las personas

El informe también pone el foco en el costado social del problema. La digitalización fue individualizando el acto de **comer**, hasta transformar un momento históricamente compartido en una experiencia cada vez más solitaria. Menos del 2% de la muestra relevada come en un entorno libre de pantallas. El dato expone hasta qué punto el **celular** se volvió parte del ritual alimentario.

Durante la semana, el teléfono aparece en casi la mitad de las comidas. Los fines de semana, incluso supera esa marca. En ese contexto, gana peso un fenómeno cada vez más frecuente: el “phubbing”, es decir, ignorar a otra persona por prestar atención al celular. En la mesa, ese gesto erosiona la convivencia, debilita la conversación y genera más malestar emocional del que suele percibirse en el momento.

El impacto es todavía más fuerte entre los jóvenes de 19 a 35 años, que son hasta cuatro veces más vulnerables al efecto negativo del teléfono durante las comidas que los adultos mayores de 51. En ese grupo, además, el uso de pantallas es mucho más intenso, especialmente en personas con trastornos alimentarios o adicción a la tecnología.

Los especialistas recomiendan comer sin pantallas para recuperar bienestar emocional y vínculos más saludables.

Imagen generada por la IA

Recuperar la mesa como espacio de bienestar

Frente a este escenario, los especialistas recomiendan algo tan simple como cada vez más difícil: volver a **comer** sin pantallas. Priorizar la charla cara a cara, reducir distracciones y recuperar la atención sobre la **comida** puede mejorar no solo la experiencia alimentaria, sino también el bienestar emocional.

Las conclusiones del informe son claras: el mayor bienestar aparece cuando coinciden tres factores, **comida** casera, compañía y ausencia de dispositivos electrónicos. En tiempos donde todo parece pasar por una pantalla, sentarse a **comer** sin el **celular** cerca puede ser mucho más que una costumbre saludable.

Puede ser una forma concreta de recuperar un espacio esencial para la salud mental, el disfrute y el vínculo con los demás.

ARCHIVADO EN

CELULAR

COMER

COMIDA

MANO

TE RECOMENDAMOS

Este celular barato de Walmart que puede durar hasta 2 días sin cargar y cuesta menos de lo que pensás



Publicidad

VIDA SALUDABLE

Cocinar en casa una vez a la semana: el hábito que puede proteger de la demencia en personas mayores

LA VOZ DE LA SALUD



Cocinar puede ayudar a prevenir la demencia, según un estudio.

Un nuevo estudio plantea que esta actividad puede ser útil para mantener a los individuos de edad avanzada activos, aunque los expertos recuerdan que el cuidado del cerebro va más allá

07 Apr 2026. Actualizado a las 05:00 h.

Comentar

Publicidad

ocinar puede ser algo mucho más allá de simple un tema culinario. Según el

C Instituto de Ciencias de Tokio, en Japón, preparar una comida casera, al menos una vez por semana, puede reducir un 30 % el riesgo de demencia en personas mayores, y alcanzar un 70 % menos de riesgo en cocineros principiantes de mayor edad con pocas habilidades culinarias. Esta es la principal conclusión de la investigación, que se publicó en la revista científica *Journal of Epidemiology & Community Health*.

Los investigadores destacan que, en las últimas décadas, ha crecido el consumo de comida de restaurantes, alimentos congelados y comida para llevar, lo que ha desplazado el hábito de cocinar en casa. Sin embargo, precisan que para las personas de avanzada edad, la preparación de las comidas no solo es una fuente importante de actividad física, sino también de estímulo cognitivo.

Publicidad

El planteamiento fue el siguiente: averiguar si la frecuencia con la que se cocina en casa podría estar relacionada con la incidencia de demencia y si esto podría depender del nivel de habilidades culinarias. Para ello, se basaron en 10.978 participantes, de al menos 65 años, del *Estudio de Evaluación Gerontológica de Japón*, cuya salud cognitiva fue monitorizada durante seis años, hasta el 2022.

Del total, una quinta parte tenía más de ochenta años. Había hombres y mujeres por igual. Un tercio tenía menos de nueve años de educación y el 40 % tenía un ingreso anual inferior a 2 millones de yenes, lo que equivale a 10.745 euros. Más de la mitad estaban jubilados.

Los participantes completaron cuestionarios sobre la frecuencia con la que cocinaban desde cero en casa; las alternativas iban desde nunca hasta más de cinco veces por semana, así como sobre su nivel de competencia culinaria. Esta se evaluó en función de siete habilidades, como es la capacidad o incapacidad para pelar frutas y verduras o la capacidad o incapacidad para preparar guisos.

Publicidad

Aproximadamente la mitad de los participantes cocinaba al menos cinco veces por semana, mientras que más de una cuarta parte no lo hacía. Las mujeres y quienes tenían experiencia en la cocina tendían a dedicar más tiempo a la cocina que los hombres y quienes no la tenían. Los casos de demencia se determinaron a partir de los datos del sistema público de seguros, que registra el deterioro cognitivo funcionalmente significativo que requiere cuidados.

Durante el período de seguimiento, 1.195 personas desarrollaron demencia (con una incidencia del 11 %); 870 fallecieron y otras 157 se mudaron antes de desarrollar demencia. El análisis de los datos mostró que una mayor frecuencia en la cocina se asociaba con un menor riesgo de demencia tanto en hombres como en mujeres, pero variaba según el grado de competencia culinaria. Cocinar desde cero al menos una vez por semana se asoció con una probabilidad de un 23 % menor de demencia en la población masculina y un 27 % menor en la femenina que cocinar menos de una vez por semana.

Además, entre aquellos que tenían pocas habilidades culinarias, se observó que, si preparaban un plato desde cero, al menos una vez por semana, el riesgo de demencia se reducía en un 67 %. Si bien un alto grado de competencia culinaria también se asoció con un menor riesgo de demencia, la frecuencia con la que se cocina no redujo aún más dicho riesgo.

Publicidad

Según el estudio, los hallazgos se mantuvieron consistentes incluso después de tener en cuenta factores potencialmente influyentes, como el estilo de vida, los ingresos familiares y los años de educación, y fueron independientes de otras actividades asociadas positivamente con la reserva cognitiva, como las

manualidades, el voluntariado y la jardinería.

Con todo, los investigadores recuerdan que se trata de un estudio observacional, por lo que no se pueden extraer conclusiones definitivas sobre causa y efecto. Además, los casos de demencia leve no se habrían incluido en los datos del registro, y la clasificación de las habilidades culinarias podría no haber diferenciado entre quienes preparaban comidas sencillas por falta de gusto y quienes no sabían cocinar. No obstante, concluyen: «Crear un entorno donde las personas mayores puedan cocinar sus propias comidas puede ser importante para la prevención de la demencia».

¿Cuáles son los síntomas iniciales de las demencias más diagnosticadas?

Cinthy Martínez

Hábitos con beneficios comprobados

Más allá de ponerse manos a la obra en los fogones, se sabe que existen factores protectores que reducen el riesgo de padecer algún tipo de demencia, y todos tienen que ver con mantenerse activo física y mentalmente. El primero de ellos y que, en realidad, se construye en la cocina es una alimentación saludable. En este sentido, la dieta mediterránea es la recomendación principal. Este patrón dietético se caracteriza por un alto contenido en frutas, vegetales, cereales integrales y aceite de oliva; precisamente, los efectos de esta dieta en el cerebro se explican, sobre todo, gracias a las legumbres y a este último. El llamado oro líquido contiene oligoelementos como el ácido oleico y biofenoles que actúan como antioxidantes, antiinflamatorios y con propiedades antiamiloidogénicas. Todo ello, en su conjunto, contribuye «al efecto neuroprotector del aceite de oliva», del que habla la Sociedad Española de Neurología. Otro de los grandes pilares de esta dieta es el pescado, especialmente el de tipo azul, por su contenido en grasas saludables.

Publicidad

El ejercicio físico repercute en las neuronas. El doctor José Miguel Láinez, expresidente de la SEN, decía en este artículo que siempre pide a sus pacientes que hagan algo, aunque sea lo mínimo: «Siempre les digo que hagan lo que más les guste, porque es a lo que más se van a adherir. Pero creo que tratar de alcanzar la famosa marca de 10.000 pasos es una buena base. Si es más,

tampoco vendrá mal», apuntaba. Eso sí, aunque ir caminando al trabajo o a hacer la compra suma movimiento, el impacto positivo crece a medida que lo hace la frecuencia y la intensidad.

Así, además de disminuir los factores de riesgo cardiovasculares, que lo son también para el cerebro, la actividad física es clave en el neurodesarrollo. Por ejemplo, «estudios en humanos han demostrado que el ejercicio durante el embarazo y previo a la gestación se asocia con mayor inteligencia y habilidades intelectuales en los niños», recoge la SEN. Esto parece deberse a que el movimiento fomenta la formación de conexiones neuronales.

La lectura, los sudokus, los crucigramas o el aprendizaje constante son fundamentales para desarrollar la reserva cognitiva. Sin embargo, no es lo único importante: mantener una vida social activa también juega un papel clave. «Existen muchos estudios que demuestran que tener un buen apoyo social, una buena estructura, también ejercita nuestro cerebro. Creo que un momento con amigos, compartiendo experiencias y recuerdos, a veces vale más a nivel de salud mental que miles de sudokus», subrayaba Sandra Jurado, científica titular del Consejo Superior de Investigaciones Científicas (CSIC) y directora del departamento de Neurobiología Celular y de Sistemas y del laboratorio Neuromodulación Sináptica en el Instituto de Neurociencias CSIC-UMH, en este reportaje.

Publicidad

En la misma línea se pronunciaba Javier Camiña, vocal del área de Comunicación y Pacientes de la Junta Directiva de la SEN, en esta entrevista: «Hacer un sudoku o cualquier pasatiempo es una actividad intelectual que implica, durante un tiempo, una capacidad de atención y que aparte, si es algo que la persona disfruta, genera una sensación de bienestar. Pero no podemos decir que, simplemente, por hacer equis cantidad de sudokus al día durante tanto tiempo, esto tenga un efecto protector cuantificable». Así, el especialista detallaba que si bien es algo positivo y, seguramente, más beneficioso que ver la televisión cuatro horas, no es lo único que marca la diferencia. De hecho, planteaba: «A lo mejor, jugar a las cartas o al dominó, como hacen nuestros paisanos en el bar, es mejor porque sigue siendo una actividad intelectual a la que le sumas lo social».

Archivado en: Alzheimer

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

David Pérez, neurólogo: “No basta con enviar cuatro mensajes de WhatsApp, hay que fomentar la interacción física; la soledad no deseada puede aumentar el riesgo de demencia en un 50%”

Eva Carnero

11-14 minutos

Una cosa es no recordar el nombre de un antiguo compañero de trabajo o dónde hemos dejado las llaves, y otra muy distinta sentirse desorientado en un entorno conocido o tener dificultades para manejarse con el dinero. Los primeros episodios son propios de la edad. En cambio, los segundos tienen visos de ser síntomas de algún tipo de enfermedad neurológica incipiente.

Y sí, ambos tipos de situaciones están vinculados a la edad, pero mientras uno es natural e inevitable, el otro es el resultado de un proceso que, con una buena estrategia llevada a cabo a lo largo de toda la vida, quizá podría haberse sorteado. Esta idea del cuidado de la salud cerebral como estrategia para eludir el deterioro cognitivo es la piedra angular de *Cuida tu salud cerebral. Una guía para envejecer sin deterioro cognitivo* (Alienta, 2026), del neurólogo David Pérez Martínez.

A través de sus páginas, el doctor nos insta a tomar las riendas

para mantener un buen estado cognitivo al llegar a la vejez, y lo hace de tú a tú, con un lenguaje claro y cercano, porque su intención con este libro no es otra que “traducir la complejidad de la neurociencia en acciones concretas que puedan integrarse en la rutina diaria, y que a largo plazo nos puedan beneficiar para hacer frente al deterioro cognitivo”.

La voz del doctor Pérez viene avalada por una larga trayectoria en el mundo de la neurología. Así, fue director general de la Fundación del Cerebro de la Sociedad Española de Neurología, desde donde impulsó iniciativas clave para la divulgación y la investigación en neurociencias. Asimismo, ejerce como profesor de Medicina en la Universidad Complutense de Madrid, donde comparte su conocimiento y experiencia con las nuevas generaciones de profesionales de la salud.

Actualmente dirige el Instituto Clínico de Neurociencias del Hospital Universitario 12 de octubre y el servicio de Neurología del Hospital Universitario La Luz, donde combina su labor clínica con la investigación aplicada, buscando mejorar el diagnóstico, tratamiento y calidad de vida de los pacientes afectados por enfermedades neurodegenerativas. Y con todo, ha sabido encontrar el tiempo suficiente para escribir esta guía que destila rigor, utilidad y optimismo a partes iguales.

Basta leer el título de su libro para intuir que se trata de un libro fundamentalmente práctico...

Esa era la idea. Pretendía escribir algo accesible y riguroso, pero, sobre todo, práctico. El cerebro es lo que nos define como personas y, sin tener una formación previa, todos deberíamos tener la información suficiente para saber cómo protegerlo de los efectos del paso del tiempo.

Lee también

El envejecimiento afecta a todos los órganos, incluido el cerebro. ¿Qué diferencia hay entre el envejecimiento natural del cerebro y el deterioro cognitivo?

Hacer esta distinción es fundamental. De hecho, es la decisión que los neurólogos tenemos que tomar en la consulta. El envejecimiento normal implica algunos cambios, como ser más lentos a la hora de procesar la información, tener despistes puntuales, menos agilidad motora y cognitiva. Pero la persona mantiene siempre su autonomía y, sobre todo, mantiene su capacidad de aprender cosas nuevas. En cambio, cuando hablamos de deterioro cognitivo, los fallos que se presentan pueden interferir en la vida diaria. Por ejemplo, la persona se puede desorientar en algún lugar conocido, tiene dificultad para manejar dinero o algún electrodoméstico. Lo que hay que tener claro es que envejecer es un proceso natural y fisiológico, pero el deterioro cognitivo es una enfermedad y requiere diagnóstico médico.

Usted recalca que el deterioro cognitivo es perfectamente evitable. ¿Diría que es una actitud realista o le puede el optimismo?

Es muy realista. De hecho, prueba de ello es que la revista Lancet publicó un artículo en el que se recogía que el 40% de los casos de demencia podrían prevenirse o retrasarse actuando sobre los principales factores de riesgo a lo largo de la vida. Por tanto, no es un optimismo ingenuo, sino algo completamente real que debería ser transmitido a la población para que tome cartas en el asunto.

El 40% de los casos de demencia podrían prevenirse o retrasarse actuando sobre los principales factores de riesgo a lo largo de la vida

David Pérez

Neurólogo

¿Y si llegamos a los 70 años sin haber “tomado cartas en el asunto”, como usted dice? ¿Ya no se puede hacer nada?

De ninguna manera. El mensaje es claro: nunca es tarde. De hecho, a mí me gusta decir que nunca es demasiado pronto ni demasiado tarde. Se puede empezar en cualquier momento. En la infancia hay actividades para prevenir, pero también a los 70 se puede fortalecer la reserva cognitiva y ralentizar cualquier proceso de deterioro cognitivo. Hay pacientes que, a pesar de que ya han desarrollado la enfermedad de Alzheimer, cuando empiezan a hacer ejercicio físico, estimulación cognitiva y potencian las relaciones personales, se ha visto que la enfermedad es mucho más lenta y tardan mucho más tiempo en tener una incapacidad.

Estas medidas preventivas tienen un objetivo: hacer frente a los factores de riesgo que favorecen el deterioro cognitivo. Uno de los más preocupantes es la soledad no deseada. ¿Está justificada esa inquietud?

Totalmente. En los últimos años se ha visto que es un factor crítico. De hecho, se estima que la soledad no deseada puede aumentar el riesgo de demencia en un 50 %. Hay que entender que el aislamiento social no voluntario genera estrés crónico, trastornos afectivos, y al final, esto se vincula con la neuroinflamación y con el deterioro de la conectividad neuronal. Por lo tanto, una de las primeras iniciativas que habría que emprender es fomentar la interacción social para evitar la soledad no deseada.





El neurólogo David Pérez. Cedida

¿Y si se prefiere estar solo?

Es raro y muy infrecuente que alguien busque la soledad. Los hay, pero son muy pocos. La inmensa mayoría de los seres humanos nos sentimos mucho más cómodos cuando estamos relacionados con otras personas. De cualquier modo, en esos casos, esas personas tienen un motivo para querer estar solas, no hay un impacto afectivo negativo, y ese es el punto clave para saber si un aislamiento social se siente como una carencia o no.

La realidad es que estamos muy solos, pero también estamos más conectados que nunca. Sin embargo, ¿las relaciones digitales son igual de válidas que las reales?

Las relaciones virtuales tienen menos impacto sobre nuestro cerebro porque implican un procesamiento cognitivo y sensorial muchísimo menos complejo que el que sucede en las relaciones reales. No hay lenguaje no verbal, no hay contacto físico... De modo que la tecnología nos ayuda a mantener el contacto, pero, de alguna manera, mantiene un aislamiento físico. Por ello, deberíamos hacer mucho más que enviar cuatro mensajes de WhatsApp y fomentar la interacción física con nuestros seres queridos, al menos ocasionalmente, para evitar

ese consumo de relaciones virtuales que genera mucha menos estimulación sobre nuestro cerebro.

Lee también

Más allá de si estamos solos o acompañados, la salud del cerebro está amenazada por enfermedades como la hipertensión, la diabetes o el colesterol...

Así es. Yo siempre digo que lo que es malo para el corazón, también es malo para el cerebro. Y es que cualquiera de estos condicionantes, al final, lo que hace es dañar los vasos sanguíneos, lo cual afecta a la irrigación de las neuronas limitando el oxígeno y los nutrientes. Hay que tener en cuenta que el cerebro tiene alrededor del 2% del peso corporal y requiere el 20% de toda la energía. Por tanto, es el órgano que más nutrido y más irrigado está. Por ello, cuando hay algún problema de irrigación, lógicamente se ve afectado. En los últimos años, además, hemos visto que el daño producido por este tipo de factores no es solo vascular, sino que también aumenta el riesgo de enfermedades neurodegenerativas, especialmente de la enfermedad de Alzheimer. Y creemos que alteraciones como la aterosclerosis y la alteración del riego producen fenómenos de neuroinflamación y dificultan la eliminación de las proteínas tóxicas del alzheimer, como el beta-amiloide.

Podemos llegar a controlar la hipertensión o la soledad, pero, ¿qué pasa con la genética?

Hay que tener claro que la genética no es un destino ineludible en el asunto de deterioro cognitivo. Los factores genéticos aumentan la probabilidad, pero el estilo de vida es mucho más determinante que los genes.

Los factores genéticos aumentan la probabilidad del deterioro cognitivo, pero el estilo de vida es mucho más determinante que los genes

David Pérez

Neurólogo

Por encima de todos estos factores está el paso del tiempo. ¿Hasta qué punto hacerse mayor aumenta las posibilidades de deterioro cognitivo?

Sabemos que la aparición de demencia se duplica cada lustro a partir de los 65 años. Por tanto, lógicamente, la edad es el principal factor de riesgo. Pero, desde luego, no es un factor ineludible como sí lo es la genética. Y si fortalecemos la reserva cognitiva con hábitos saludables, podemos compensar estos cambios propios de la edad. De esta manera, mantendremos la funcionalidad, lo cual es lo más importante. Ya que no se trata de vivir más años, sino de hacerlo con una calidad cognitiva suficiente. Lo razonable es vivir hasta los 80 años cognitivamente sanos, y no en un mundo de sombras.

¿Cómo es la estrategia que permite llegar en esas condiciones?

Yo siempre digo que crear una reserva cognitiva es como construir una casa, con materiales sólidos y un buen diseño, para que resista mejor las inclemencias del tiempo, es decir, los problemas que van a aparecer a lo largo de la vida. Para ello, la clave reside en estar siempre aprendiendo algo nuevo, no simplemente repitiendo lo que ya sabemos hacer, tener una vida social activa y mantener ejercicio físico regular; sobre todo, evitar el sedentarismo.

¿Diría que es efectiva la recomendación de caminar 10.000

pasos?

Por supuesto que es bueno dar 10.000 pasos. Sin embargo, sabemos que a partir del primer paso ya hay beneficio. De modo que, si no se van a hacer 10.000, también es aconsejable salir a caminar. Se sabe que a partir de los 3.000 pasos se reduce hasta un 30% el deterioro cognitivo. En definitiva, lo que hay que hacer es levantarse del sillón y añadir actividad a nuestro día a día. Por ejemplo, usar las escaleras en lugar del ascensor, evitar coger el coche si no es necesario. Esas pequeñas cosas tienen un gran beneficio a medio y largo plazo.

Parte de esa estrategia es tener un motivo para levantarse cada mañana, algo que puede verse trastocado al llegar la jubilación...

Cierto. Prepararse para una jubilación exitosa con este tipo de iniciativas es clave. No se trata solo de acumular muchas tareas para cuando llegue esa etapa, sino de que esas tareas tengan un objetivo a corto, medio y largo plazo para intentar llenarnos. La falta de encontrarle sentido al día a día, clínicamente, se asocia a mayor depresión y mayor aislamiento social, y sabemos que estos dos factores son predictores directos del deterioro cognitivo. Y es que un cerebro, si no tiene metas, deja de esforzarse, no aprende cosas nuevas, y eso repercute en que hay menos plasticidad neuronal y se crean menos neuronas. Por lo tanto, el tener una razón para levantarse por las mañanas mantiene activos los sistemas de atención y recompensa, y al final, esto mejora la reserva cognitiva.

Corremos el riesgo de que dentro de 30 o 40 años el deterioro cognitivo sea mucho más llamativo de lo que es en este momento

David Pérez

Neurólogo

Asegura que cuanto antes se empiece a trabajar esa reserva cognitiva, mejor. ¿Cómo cree que será la salud cerebral de las generaciones de los que hoy son jóvenes?

Actualmente, se da una paradoja y es que los jóvenes tienen más que nunca acceso a la educación, algo que debería favorecer a la reserva cognitiva. Sin embargo, por otro lado, nos enfrentamos a una epidemia de sedentarismo físico y cognitivo. Este sedentarismo cognitivo es una metáfora que utilizamos para referirnos a aquellas personas que abusan de las pantallas, utilizan el scroll infinito sin atender a lo que están viendo o hacen multitarea, por ejemplo. En cualquier caso, lo cierto es que no sabemos qué es lo que pasará en el futuro en cuanto a la salud cerebral de estos jóvenes, ya que nos faltan datos al respecto. Lo que sí está claro es que, si no fomentamos una cultura del cuidado de la salud cerebral desde la infancia y, sobre todo, desde la adolescencia, corremos el riesgo de que dentro de 30 o 40 años el deterioro cognitivo sea mucho más llamativo de lo que es en este momento.

No Gracias, más allá de la campaña estatal de boicot a Teva

6 abril, 2026

OTRAS FUENTES. Revista nº 46 de Marzo de 2026

nmurcia.

No Gracias, 21-02-2026. <https://www.nogracias.org/2026/02/21/nogracias-mas-alla-de-la-campana-estatal-de-boicot-a-teva/>



Texto de interés de nuestra organización amiga No Gracias en el que expone su posicionamiento claro y rotundo de apoyo a la campaña estatal de boicot a la empresa farmacéutica Teva.

Sí al boicot a Teva

NoGracias apoya la campaña estatal de boicot a los productos de Teva, empresa farmacéutica israelí, que se desarrollará en España del 1 de marzo al 1 de diciembre de 2026.

USO DE COOKIES

Este sitio web utiliza cookies para que usted tenga la mejor experiencia de usuario. **Más info**

ACEPTAR

Teva, empresa criminal

La ideología sionista gobierna políticamente Israel (que se define como “un Estado sionista”), pero también infiltra a sus empresas.

La ideología política se demuestra, por ejemplo, por el compromiso de Teva con las fuerzas armadas israelíes (de siempre, e incrementado desde el 7 de octubre de 2023) y con su participación en el bloqueo a la entrada de medicamentos en Gaza.

Tal ideología política sionista explica también, parcialmente, la corrupción de Teva, empresa condenada y multada con miles de millones por actividades criminales en el mundo entero, en algunos casos con secuelas de muertes, como en su participación en la crisis de los opiodes en Estados Unidos. Teva es una empresa corrupta y corruptora.

Por supuesto, como hemos destacado, la ideología sionista de Teva explica sólo parte de su actividad criminal, que comparte con el resto de las empresas farmacéuticas del mundo, casi sin excepción.

¿Qué pedimos/reivindicamos/exigimos a los poderes públicos en relación con Teva?

Puesto que de Teva se trata, conviene que los poderes públicos en España se impliquen en cuestiones de dignidad, ética, justicia y solidaridad respecto a esta empresa.

No basta con que las administraciones públicas, hospitales y otros compradores institucionales se sumen al boicot no escogiendo a Teva como proveedor en sus compras públicas y licitaciones sanitarias.

Hay que ir más allá.

Así:

¿Hasta cuándo abusará Teva de nuestra paciencia por la connivencia de autoridades administrativas y políticas españolas con sus actividades en general?

¿Hasta cuándo abusará de nuestra paciencia manteniendo abiertas la fábrica de Teva en Zaragoza y las demás instalaciones de Teva en España?

¿Hasta cuándo se seguirán financiando los productos de Teva por el Sistema Nacional de Salud, hasta cuándo se mantendrán las autorizaciones de comercialización?

¿Hasta cuándo seguirán los poderes públicos españoles sin analizar las implicaciones de otras empresas farmacéuticas y tecnológicas que trabajan en el campo sanitario con la ocupación, el apartheid y el genocidio en Palestina, y actuar en consecuencia? Por ejemplo Pfizer, AstraZeneca, Lilly, Phillips, Merck, BMS, Novartis, Google, Telefónica, Sanofi, GSK, Medtronic, Siemens, Indra, Hewlett-Packard, Microsoft y otras empresas que quizá hayan participado y participan apoyando la ocupación, el apartheid y el genocidio en Palestina.

El boicot en la práctica

Conviene centrar el boicot en los tres medicamentos financiados públicamente y más vendidos de Teva en las farmacias españolas: omeprazol, atorvastatina y pantoprazol. Y en los siguientes más vendidos: rosuvastatina, rasaglicina, apixaban, fentanilo y budesonida/formoterol.

Teva es Teva pero también Actavis, Davur, Belmac, Ratiopharm y Tevagen, para pedir alternativas a todas estas marcas.

USO DE COOKIES

Este sitio web utiliza cookies para que usted tenga la mejor experiencia de usuario. **Más info**

ACEPTAR

(deutetrabenazine) para la enfermedad de Huntington y la discinesia tardía, Ajoyv (fremanezumab) para la migraña (no aporta nada), Copaxone (glatiramero) para la esclerosis múltiple (no aporta nada), Uzedy (risperidona) para la esquizofrenia y Azilect (rasagilina) para el parkinson.

Casi todos los medicamentos de Teva cuentan con alternativas de otras empresas.

“Transferencias de valor” de Teva en España

Conviene que los poderes públicos denuncien y boicoteen a profesionales y organizaciones sanitarias que cooperan “especialmente” con Teva.

Gran parte del uso de medicamentos de Teva se debe al dinero que Teva da a médicos “creadores de opinión” (key opinion leaders) y organizaciones sanitarias clave.

En España destacan, sumando el total en 2023 y 2024, Patricia Pozo Rosich, Barcelona, neuróloga del Valle D’Hebron, que recibió directamente de Teva 77.000 euros en lo que llaman “transferencias de valor”.

También la Fundación SEN (Sociedad Española de Neurología), Barcelona, 238.000, Fundació Hospital Universitari Valle D’Hebron, Institut de Recerca, Barcelona, 138.000 y la Sociedad Española de Farmacia Clínica, Familiar y Comunitaria, SEFAC, Madrid, 143.000 euros.

Hay que destacar que la Fundación Hospital Universitari Vall d’Hebrón (Vall d’Hebron Institut de Recerca, VHIR) tiene en su Comité Científico Interno como vicepresidenta a la citada neuróloga Patricia Pozo Rosich y en su Comité Científico Externo a Ronit Satchi-Fainaro, israelí de Tel Aviv, que pertenece al Consejo de Administración de Teva (lo que se oculta en su curriculum que aparece en la página del VHIR).

Síntesis

El boicot a Teva no puede ser una simple “ilusión de acción” y por ello exigimos la implicación de los poderes públicos en acciones que recuperen la dignidad, ética, justicia y solidaridad respecto a la ocupación, el apartheid y el genocidio en Palestina.

Referencias básicas

-Teva en España. Un gigante farmacéutico cuyas ganancias dañan la salud de la población de Palestina.

USO DE COOKIES

Este sitio web utiliza cookies para que usted tenga la mejor experiencia de usuario. **Más info**

ACEPTAR

Teva en España. Un gigante farmacéutico cuyas ganancias dañan la salud de la población de Palestina. Por Profesionales de la sanidad por Palestina, España (HealthWorkers4PalestineSpain).

Teva en España. Un gigante farmacéutico cuyas ganancias dañan la salud de la población de Palestina. Profesionales de la sanidad por Palestina, España (HealthWorkers4PalestineSpain)[i] Introducción Quizá a usted no le suene el nombre de Teva como le suenan otras compañías farmacéuticas internacionales tipo Johnson&Johnson, Roche, Pfizer, GSK, AstraZeneca, Lilly, Sanofi, Janssen, etc. Teva ...
Sigue leyendo



nogracias.org

0

-CAMPAÑA estatal «¿Teva? No, gracias». Desde el 1 de Marzo al 1 de Diciembre de 2026.

<https://hw4p.es/acciones-urgentes/campana-estatal-teva-no-gracias-desde-el-1-de-marzo-al-1-de-diciembre-de-2026>

-Teva crea valor para sostener el genocidio en Palestina. Teva creates value to sustain genocide in Palestine

<https://hw4p.es/boicot/farmaceutica/teva>

-Comité Científico Interno del VHIR

<https://vhir.vallhebron.com/es/instituto/organos-de-gobierno/comite-cientifico-interno>

-Comité Científico Externo del VHIR

<https://vhir.vallhebron.com/es/instituto/organos-de-gobierno/comite-cientifico-externo>

-Página de Teva

Board of Directors: Prof. Ronit Satchi-Fainaro Independent Director

<https://www.tevapharm.com/our-company/leadership-governance/board-of-directors/prof-ronit-satchi-fainaro/>

Comparte en tus Redes

Published by aajmadmin, in 46.

USO DE COOKIES

Este sitio web utiliza cookies para que usted tenga la mejor experiencia de usuario. **Más info**

ACEPTAR



Publicidad

LUGO

Un cuadro solidario, un concierto y una conferencia por el Día Mundial del Parkinson en Lugo



LUCÍA BLANCO
Lugo / La Voz



Foto de archivo de las profesionale y alguno de los socios de la asociación en el centro donde imparten las terapias

La Asociación de Párkinson de Lugo, Aspalu, abordará los problemas que deriva el primer diagnóstico en una charla en la que participan una fisioterapeuta, una nutricionista, una logopeda y una trabajadora social

07 Apr 2026. Actualizado a las 11:37 h.

[Comentar](#)

Publicidad

La Asociación de Párkinson de Lugo, Aspalu, ya tiene en marcha el programa con motivo del día mundial de la enfermedad, que se celebra este sábado 11

de abril. Una jornada informativa y un concierto solidario protagonizan los actos de este año. Como previa a esta jornada de concienciación, a lo largo de esta semana estará expuesto el cuadro *A Mariña Lucense* del pintor Jesús Lazaré en la galería de Nova Rúa, que también colabora. El artista donó la obra y el beneficio íntegro a favor del colectivo.

El sábado, además, tendrá lugar su tradicional charla informativa con profesionales expertos en la patología para abordar los problemas que deriva el primer diagnóstico. Este año participan la nutricionistas Laura Campello, la logopeda Iria Engroba, la trabajadora social M. Carmen Flores y la fisioterapeuta Doris Lemus. La sesión tendrá lugar en el centro de convivencia de Fingoi desde las 16.45 horas y la entrada es libre hasta agotar aforo.

Publicidad

Por la noche también programan, desde las 22.00 horas un concierto solidario en el club Clavicémbalo, con los grupos Lorahacepam y Chemical Addicts. Tanto los grupos como el local han querido colaborar con el colectivo lucense sin ánimo de lucro para esta ocasión. Aspalu Lugo fue creada en el 2008 por familiares de enfermos de párkinson.

Robustiano Pego, neurólogo: «El peor enemigo del cerebro es estar muchas horas delante de la televisión»

Lucía Blanco



Actualmente cuentan con un centro de referencia en la ciudad para acompañar a los pacientes. Ofrecen terapias físicas adaptadas a cada persona para mantener la autonomía y la calidad de vida, servicios de logopeda para mantener y mejorar la comunicación y la funcionalidad del habla o gimnasia acuática para reducir rigidez y fortalecer el estado físico y talleres orientados a reforzar la motricidad fina. En este sentido, promueven un vida asociativa dinámica para reforzar la participación, la conexión entre personas y el sentimiento de pertenencia, elementos fundamentales para afrontar la enfermedad desde el ámbito social y emocional.

La prevalencia del párkinson, que es la segunda enfermedad neurodegenerativa más común por detrás del alzhéimer, ha aumentando en los últimos tiempos. La Sociedad Española de Neurología calcula que en nuestro país puede haber entre 150.000 y 200.000 personas con este trastorno, que afecta al 2 % de los mayores de 65 años y al 4 % de los mayores de 85 años.

Publicidad

[Comentar](#)

Cierval



La melatonina en gominolas: ¿efecto real o simple caramelo?

Expertos advierten sobre el uso discreto de gominolas de melatonina para tratar el insomnio en adultos sanos.

Posted on 6 abril, 2026 by Editorial



La profesora del Departamento de Biomedicina y Odontología de la **Universidad Europea, Laura Redondo**, ha destacado que el efecto de las gominolas de melatonina en adultos sanos con insomnio inespecífico «suele ser discreto y, en ocasiones, no demasiado significativo». Este análisis surge en un contexto donde el consumo de estas gominolas como solución rápida para dormir se ha incrementado significativamente.

Redondo advierte que tratar la melatonina como si fuera un caramelo puede trivializar su uso y conllevar riesgos para la salud. La **Sociedad Española de Neurología (SEN)** ha alertado sobre los peligros de elegir remedios no validados médicamente, que no solo pueden resultar ineficaces, sino que también podrían retrasar el diagnóstico de trastornos del sueño más graves, como la apnea o la ansiedad.

Limitaciones de las gominolas de melatonina

A pesar de la creciente popularidad de las gominolas, la evidencia científica respalda el uso de la melatonina en situaciones específicas, como en problemas de desajuste del reloj biológico. Sin embargo, Redondo señala que «la mayoría de los estudios clínicos se han realizado con formulaciones farmacéuticas estandarizadas, no con gominolas». Esta diferencia en la forma de liberación y la dosis real puede influir en la respuesta de los pacientes.

En adultos sanos con insomnio leve, la melatonina puede ayudar a acortar el tiempo para conciliar el sueño, pero no transforma el ciclo del sueño en sí. La percepción de que estas gominolas son completamente seguras presenta un riesgo añadido, ya que algunos suplementos contienen cantidades de melatonina inferiores a las necesarias para lograr un efecto farmacológico adecuado.

Riesgos asociados y recomendaciones

Redondo aclara que este fenómeno podría llevar a los consumidores a ingerir más unidades en busca del efecto deseado, lo que podría resultar en un consumo excesivo. Este exceso puede causar efectos adversos como somnolencia residual, cefaleas o mareos. Aunque el perfil de seguridad de la melatonina es razonable, no es completamente neutro; puede potenciar el efecto sedante de otros medicamentos y provocar interacciones con antibióticos, antiepilépticos y antidepresivos.

Ante esta situación, la especialista subraya que «lo más eficaz sigue siendo, paradójicamente, lo más simple». Aboga por adoptar una rutina de sueño regular, reducir la exposición a pantallas antes de dormir, hacer ejercicio de forma habitual y mantener un ambiente oscuro y tranquilo, lo que tiene un «impacto fisiológico más

sólido que cualquier suplemento».

Posted in Salud

El Como 1907 empata sin goles Aumento histórico en aves
◀ Anterior: ante el Udinese y sigue en la Siguiendo: acuáticas del Parque Natural ▶
lucha de l'Albufera

Noticias Relacionadas

SALUD

El 40% de mujeres con discapacidad ha sufrido violencia de género

Editorial 🗓 18 Noviembre, 2025 💬 0

Cuatro de cada diez mujeres con discapacidad han sido víctimas de violencia de género, revela un estudio alarmante.