

Últimas entradas / Noticias / España / El truco definitivo para dormir mejor sin pastillas fuertes: esto es lo...

Radio



Privacidad y cookies: este sitio usa cookies. Si continúas navegando por él, aceptas su uso.

Cerrar

r

Para obtener más información, incluido cómo gestionar las cookies, consulta: [Política de cookie / Privacidad](#)



## EL TRUCO DEFINITIVO PARA DORMIR MEJOR SIN PASTILLAS FUERTES: ESTO ES LO QUE RECOMIENDAN LOS EXPERTOS



Dormir mal se ha convertido en una epidemia silenciosa. Según la Organización Mundial de la Salud, hasta el 40% de la población mundial sufre problemas de sueño. El insomnio, en concreto, es el trastorno más frecuente y uno de los que más impacto tiene en la calidad de vida. Ante esta situación, muchas personas optan por soluciones rápidas como fármacos tipo Noctamid, Orfidal o Stilnox. Sin embargo, los expertos advierten: estos medicamentos deben utilizarse solo bajo control médico, durante periodos cortos y en casos muy concretos. debido a sus posibles efectos



Ver  
docume  
nto en  
terero:  
7291

**Este  
DOMINIO  
ESTÁ EN  
VENTA !!!**

Privacidad y cookies: este sitio usa cookies. Si continúas navegando por él, aceptas su uso.

Cerrar

r

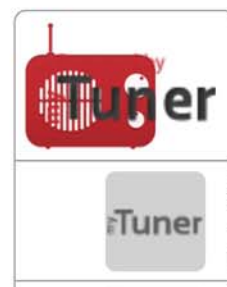
Para obtener más información, incluido cómo gestionar las cookies, consulta: [Política de cookie / Privacidad](#)

# ARAGÓN RADIO

recurrir a tratamientos farmacológicos fuertes. Y es

que antes de pensar en medicamentos conviene revisar nuestros hábitos diarios, advierten expertos de la OCU. De hecho, muchas veces, el problema no está en el cuerpo, sino en lo que hacemos antes de acostarnos. Por ejemplo, tomar café por la tarde, hacer ejercicio intenso a última hora o pasar tiempo con el móvil en la cama son prácticas más perjudiciales de lo que parecen. No solo existen sustancias estimulantes: también hay actividades que activan el cerebro justo cuando debería empezar a relajarse. Hábitos que sí funcionan para dormir mejor Adoptar una buena higiene del sueño puede marcar la diferencia. Estas son algunas de las recomendaciones clave: Establecer una rutina relajante antes de acostarse Mantener horarios regulares para dormir y despertarse Reducir la luz y el ruido en el dormitorio Evitar pantallas y estímulos intensos antes de dormir Practicar técnicas de relajación o respiración Hacer ejercicio moderado, pero no justo antes de acostarse Si tras varios días el problema persiste, puede ser útil llevar un diario del sueño para detectar patrones y posibles causas. Alternativas sin receta que pueden ayudarte Cuando los hábitos no son suficientes, la OCU también señala algunas opciones disponibles sin prescripción médica que pueden servir como apoyo puntual. Entre ellas destacan las plantas medicinales como la Valeriana, la pasiflora o la amapola de California, conocidas por sus propiedades relajantes. Estas pueden consumirse solas o combinadas. Otro recurso habitual es la Melatonina, una hormona que regula el ciclo del

RECIBE  
GRATIS TUS  
PRIMEROS  
10€ /  
INVIERTE  
EN  
CRIPTOMON



Privacidad y cookies: este sitio usa cookies. Si continúas navegando por él, aceptas su uso.

Cerrar

r

Para obtener más información, incluido cómo gestionar las cookies, consulta: [Política de cookie / Privacidad](#)

# ARAGÓN RADIO

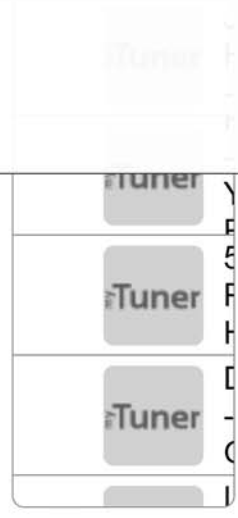
ingredientes y pueden ser útiles en situaciones

puntuales. Dormidina En el caso de Dormidina, se trata de un medicamento que contiene doxilamina, un antihistamínico con efecto sedante. Está indicado para tratar el insomnio ocasional a corto plazo en adultos y su uso debe limitarse a unos pocos días. Los expertos recomiendan no prolongarlo más de una semana sin consultar al médico. Comprar dormidina Aquilea sueño Este producto natural está pensado principalmente para adultos En una primera fase, el comprimido libera melatonina, ayudando a...

08/04/2026 | POR ARAGONRADIO

**ETIQUETAS:** DEFINITIVO, DORMIR, ESTO, FUERTES, MEJOR, PASTILLAS, SIN, TRUCO

### Quizás te interese



El tiempo en .

9 de abril  
17:00

Jue

Privacidad y cookies: este sitio usa cookies. Si continúas navegando por él, aceptas su uso.

Para obtener más información, incluido cómo gestionar las cookies, consulta: [Política de cookie](#) / [Privacidad](#)

Cerrar



## Estimular el nervio vago: qué dice la ciencia sobre sus beneficios

¿Has leído en redes que todos los males achacables al estrés provienen de un problema en el nervio vago? Un experto nos da las claves de lo que debes saber antes de probar técnicas que estimulen este nervio cerebral.

✔ Fact Checked

**Este artículo ha sido realizado y revisado para garantizar que la información sea lo más rigurosa posible y cumpla los estándares de calidad. Parte de estudios científicos que tienen su propio proceso de validación por parte de revistas especializadas en salud, fuentes confiables que son líderes de opinión de Sociedades Científicas, Colegios Profesionales, Universidades y Hospitales de prestigio, entre otros. La información que encontrará a continuación está acreditada en la bibliografía y en otras fuentes enlazadas en el texto. [Más información](#)**

Actualizado a: Jueves, 9 Abril, 2026 15:10:45 CEST



*El estrés diario nos produce en muchas ocasiones molestias digestivas, problemas de sueño e incluso dolores musculares. (Foto: Cordon Press)*



**Isabel Gallardo Ponce**

Compartir en



**Quizá en redes sociales te ha salido más de una vez que si estás estresado, cansado, tienes migrañas, contracturas, la vida se te cae encima o cien razones más, es porque tienes el nervio vago alterado. O puede que atascado, sobrecargado o incluso que necesites resetearlo. ¿Qué hay de cierto en esto? ¿Es el nervio vago el culpable de nuestro **estrés**? ¿Funcionan los ejercicios para la espalda para ponerlo en forma? ¿Y los masajes en las orejas?**

**Javier Camiña**, vocal de la Sociedad Española de Neurología, explica a **CuídatePlus** qué hay de cierto en todos estos *post* y *reels* y para qué sirve el nervio vago.



### ¿Qué es el nervio vago?

El nervio vago también se conoce como décimo par craneal o nervio neumogástrico y es uno de los nervios del cráneo más importantes del cuerpo humano, según apunta la [Clínica Universidad de Navarra](#). En el cuerpo humano, apunta Camiña, existen doce pares de nervios con diferentes funciones.

El nervio vago es el que se encarga de regular la actividad del sistema nervioso autónomo. ¿Qué significa esto? Pues que se encarga de regular el medio interno corporal y por ello percibe cómo se encuentra nuestro cuerpo y cómo garantizar su estabilidad. De esta forma, ayuda a reducir la frecuencia cardíaca y a controlar la [presión arterial](#). También controla la respiración -participa en el reflejo de la tos y en el control del tono de

## ***Noticias relacionadas***

- Qué es la técnica 4-7-8 y por qué te puede ayudar frente a la ansiedad y el estrés
- Los trucos de Harvard para conciliar mejor el sueño
- 10 trucos para dormir virales en Tik Tok: ¿Ayudan de verdad? Una experta lo aclara
- El truco del cardiólogo Aurelio Rojas para controlar las palpitaciones
- Laura Jorge, nutricionista: “Estos alimentos favorecen la relajación”
- Técnicas de relajación para el dolor, ¿funcionan?

**los bronquios- y las funciones digestivas. “En el sistema digestivo ayuda a regular el peristaltismo, que es el conjunto de movimientos que van asociados al sistema digestivo para, por ejemplo, hacer la digestión y para garantizar el tránsito intestinal”, dice Camiña.**

**Además, su actividad participa en la regulación de enzimas que participan:**

- En la digestión.
- En la regulación de la sensación de digestión.
- En el vómito y en la deglución.

**Camiña apunta que las últimas investigaciones también asocian el nervio vago con su participación en el eje intestino-cerebro. De esta forma, “las tendencias más recientes hablan de su participación en el estrés y en el estado de ánimo. En cierto modo es verdad que es un nervio que participa en muchísimas funciones corporales, pero esa actividad es algo que ya conocíamos”.**

### **¿Se puede estimular el nervio vago?**

**Aunque la estimulación del nervio vago está en muchos casos en pañales. A nivel de investigación se está evaluando su implicación en la regulación de la inflamación sistémica. “Es verdad que estimular el nervio vago podría reducir la liberación de algunas sustancias proinflamatorias y está evaluándose en algunas enfermedades autoinmunes como la [artritis](#)**

**reumatoide o la enfermedad inflamatoria intestinal", dice Camiña.**

**De hecho, en Neurología estimular el nervio vago se utiliza para el control de algunas epilepsias refractarias -que no responden a tratamiento- y para el control de algunas formas de dolor. "En esto último hay menos evidencia científica, pero se está utilizando con estimuladores transcutáneos en algunos pacientes muy seleccionados con migraña o cefalea en racimos".**

**(Foto: Freepik)**



**ÚLTIMA HORA** Israel ordena otra evacuación urgente de los suburbios de Beirut mientras continúa los bombardeos en Líbano

## El párkinson más allá de los temblores: “Sabes quién se va a dar la vuelta para mirarte al pasar”

Es la segunda enfermedad neurodegenerativa más frecuente, con más de 160.000 personas diagnosticadas en España, mientras los pacientes lamentan el desconocimiento y el estigma en torno a algunos de los síntomas más comunes, como los temblores o los bloqueos que sufren

— Una gigantesca base de datos con biomarcadores de alzhéimer y párkinson abre el camino a nuevos tratamientos



SÍGUENOS EN



Josep Ramón Correal, vicepresidente de la Federación Española de Párkinson Toni Prim / Cedida

<http://es.euronews.com>

[Salud \(http://es.euronews.com/salud\)](http://es.euronews.com/salud)

[Noticias de salud \(http://es.euronews.com/salud/noticias-de-salud\)](http://es.euronews.com/salud/noticias-de-salud)

AVANCE

# ¿No recuerda sus sueños? Podría ser una señal precoz de Alzheimer



Derechos de autor Copyright 2018 The Associated Press. All rights reserved.

Por [Jesús Maturana \(/perfiles/2908\)](/perfiles/2908)

Publicado 09/04/2026 - 12:07 CEST • Última actualización 12:34



Compartir



Comentarios (#vuukle-comments-2884826)



**Investigadores del Proyecto Vallecas han identificado un vínculo entre la ausencia de recuerdo de los sueños y los cambios biológicos iniciales del Alzheimer. El hallazgo, que asocia este fenómeno con la presencia de proteína tau en la sangre, abre una nueva vía para la detección precoz.**

Tradicionalmente, el Alzheimer se ha diagnosticado cuando los **fallos en la memoria episódica**, aquella que nos permite evocar momentos o detalles contextuales, son ya evidentes.

## Nuestra selección (/)

[\(/2026/04/09/reina-la-confusion-tras-la-reapertura-del-traffic-maritimo-en-ormuz-y-la-ultima-actualizac\)](/2026/04/09/reina-la-confusion-tras-la-reapertura-del-traffic-maritimo-en-ormuz-y-la-ultima-actualizac)



[\(/2026/04/09/reina-la-confusion-tras-la-reapertura-del-traffic-maritimo-en-ormuz-y-la-ultima-actualizac\)](/2026/04/09/reina-la-confusion-tras-la-reapertura-del-traffic-maritimo-en-ormuz-y-la-ultima-actualizac)

[\(/2026/04/09/robles-afirma-que-el-ejercito-israeli-actuo-con-violencia-contr-a-el-casco-azul-espanol-ret\)](/2026/04/09/robles-afirma-que-el-ejercito-israeli-actuo-con-violencia-contr-a-el-casco-azul-espanol-ret)



[\(/2026/04/09/robles-afirma-que-el-ejercito-israeli-actuo-con-violencia-contr-a-el-casco-azul-espanol-ret\)](/2026/04/09/robles-afirma-que-el-ejercito-israeli-actuo-con-violencia-contr-a-el-casco-azul-espanol-ret)

[\(/2026/04/09/iran-descarta-restringir-su-programa-de-enriquecimiento-de-uranio-segun\)](/2026/04/09/iran-descarta-restringir-su-programa-de-enriquecimiento-de-uranio-segun)



PUBLICIDAD



el jefe nuclear



(/2026/04/09/iran-descarta-restringir-su-programa-de-enriquecimiento-de-uranio-segun-el-jefe-nuclear)



(/2026/04/09/finlandia-pone-en-marcha-la-primera-instalacion-del-mundo-para-enterrar-residuos-nucleares)



(/2026/04/09/argentina-flexibiliza-la-proteccion-de-glaciares-y-abre-la-puerta-a-la-mineria)

PUBLICIDAD

Sin embargo, una investigación publicada en 'Alzheimer's & Dementia' sugiere que el cerebro envía señales mucho antes de que se pierdan las llaves o se olvide una cita médica. El estudio, en el que han colaborado la **Fundación Reina Sofía** y el **CIEN**, ha seguido durante una década a más de 1.000 personas mayores cognitivamente sanas.

Los resultados son reveladores: aquellos participantes que manifestaron no recordar sus sueños presentaban con mayor frecuencia niveles elevados de **proteína tau** en sangre y la presencia del gen **APOE ε4**, el principal factor de riesgo genético.

Lo más significativo es que esta relación se mantuvo incluso en personas que obtenían puntuaciones normales en los test de memoria convencionales, lo que sitúa al "**olvido onírico**" como un **indicador independiente y potencialmente más prematuro**.

### La red neuronal por defecto: el origen del contenido

¿Por qué el hecho de **no recordar un sueño** (<https://es.euronews.com/salud/2026/03/25/los-suenos-vividos-pueden-ser-clave-para-sentirse-descansado-segun-un-nuevo-estudio>) puede predecir una neurodegeneración? La respuesta parece residir en la **red neuronal por defecto**. Este sistema cerebral es el encargado de generar el contenido de nuestros sueños y, precisamente, es una de las estructuras que primero se ve alterada por la patología.

Pascual Sánchez-Juan, director científico del CIEN, aclara que no estamos ante un problema de memoria al uso, sino ante una alteración en la creación del propio contenido del sueño.

Si la red que debe generar la actividad nocturna está dañada, el sueño simplemente no se produce con la nitidez necesaria para ser almacenado. Esta sutil degradación de los circuitos cerebrales explicaría por qué los pacientes que no recordaban sus sueños al inicio de la investigación mostraron un **deterioro cognitivo más acelerado** y un mayor riesgo de desarrollar demencia en los años posteriores.

## Los más vistos

- 1 [Polonia, Bielorrusia y Alemania se benefician del regreso del bisonte](#)
- 2 [Irán bloquea el paso de petroleros por el estrecho de Ormuz](#)
- 3 [La CIA localizó al soldado caído en Irán rastreando su pulso cardíaco](#)
- 4 [España, protagonista en la Operación Centinela Oriental de la OTAN](#)
- 5 [Irán cierra el estrecho de Ormuz por los ataques israelíes en Líbano](#)

### El reto del diagnóstico en fases leves

La relevancia de este hallazgo cobra fuerza si se analiza el panorama actual de la enfermedad en España. Según datos de la **Sociedad Española de Neurología (SEN)**, más de la mitad de los casos de **Alzhéimer en fase leve están aún sin diagnosticar** (<https://es.euronews.com/tag/enfermedad-de-alzheimer>). Al no existir todavía un tratamiento curativo, la medicina se centra en la ventana de oportunidad que ofrece la prevención y la detección prodrómica.

Aunque la edad y la genética son factores inamovibles, el estilo de vida sigue siendo la herramienta más eficaz para frenar el avance de la patología. El control de la presión arterial, la dieta saludable y el ejercicio físico regular son pilares básicos, pero los expertos insisten también en la importancia de la **reserva cognitiva**.

Mantenerse intelectualmente activo y cuidar las relaciones sociales no solo mejora la calidad de vida, sino que ayuda al cerebro a resistir mejor los daños biológicos que, como demuestra este estudio, pueden empezar a manifestarse en algo tan cotidiano como lo que recordamos, o no, al despertar.



Compartir



Comentarios (#vuukle-comments-2884826)

### Noticias relacionadas

[Las actividades mentales como leer o jugar al ajedrez podrían retrasar el Alzhéimer](#)

[El ojo podría ser la puerta para detectar la enfermedad de Alzheimer antes de que aparezcan daños cerebrales](#)

[Un pinchazo en el dedo permite detectar el Alzhéimer desde casa con una precisión del 86%](#)

[España \(/tag/espana\)](#)

[Investigación médica \(/tag/investigacion-medica\)](#)

[Salud mental \(/tag/salud-mental\)](#)



## Neurología

# Alarma por el Parkinson: España se convertirá en el país con más casos por habitante del mundo

- \* *El número de pacientes en el país ya se ha duplicado desde 2012*
- \* [Sanidad se abre a ampliar la edad de los cribados de cáncer de mama de los 45 a los 74 años](#)
- \* [Incorporación MIR 2026: documentos que tienes que presentar antes de entrar al hospital](#)





El [Parkinson se alza ya como la segunda patología neurodegenerativa más frecuente en el mundo](#) y la que mayor incremento está experimentando en términos de prevalencia, discapacidad y mortalidad. En las últimas dos décadas, en todo el mundo, la carga global del Parkinson —medida en años de vida ajustados por discapacidad— **ha aumentado más de un 80%, mientras que el número de fallecimientos se ha duplicado**, según alertan desde la Sociedad Española de Neurología.

Actualmente, más de 12 millones de personas viven con esta enfermedad en todo el mundo, cifra que podría alcanzar los 25,2 millones en 2050, lo que supone un incremento superior al 110%. En el caso de España, y según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN), la enfermedad afecta ya a más de 200.000 personas, con una incidencia anual cercana a los 10.000 nuevos diagnósticos. Además, España presenta una situación especialmente alarmante: actualmente ya ocupa uno de los primeros puestos en número absoluto de casos (España es el noveno país con más casos de Parkinson en el mundo a pesar de que solo es el 31º país más poblado) y, según las previsiones epidemiológicas, **en 2050 será el país con mayor prevalencia por habitante, con cifras cercanas a los 850 casos por cada 100.000 personas**.

Un aumento de casos que ya se está experimentando porque **desde 2012 el número de pacientes ya se ha duplicado**. "El envejecimiento de la población es el principal factor que explica este aumento, pero no el único, ya que sabemos que en el desarrollo de la enfermedad también influyen otros factores genéticos y ambientales", señala Álvaro Sánchez Ferro, coordinador del Grupo de Estudio de Trastornos del Movimiento de la Sociedad Española de Neurología (SEN).

"En todo caso, lo que está claro es que el previsible aumento de casos en las próximas décadas tendrá un impacto muy significativo en los sistemas sanitarios. Por ello, es prioritario no solo impulsar la investigación de tratamientos más eficaces, sino también mejorar la planificación de recursos y fomentar estrategias de prevención basadas en hábitos de vida saludables".

La edad media de debut de la enfermedad de Parkinson es alrededor de los 60 años, con ligero predominio en varones. Además, su prevalencia aumenta con la edad: **del 2% de la población en mayores de 65 años asciende hasta el 4% en mayores de 80 años**.

No obstante, no es una enfermedad exclusiva de las personas mayores: un 15% de los pacientes presentan una enfermedad de Parkinson de inicio temprano, es decir, que debuta antes de los 45 años y que tienen una mayor probabilidad de tener un componente genético o familiar en comparación con las formas de inicio tardío.

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

"Por el contrario, y a pesar de que la edad es el principal factor de riesgo, y que también puede influir la genética, cada vez se encuentra una mayor evidencia sobre la importancia que tienen diversos factores modificables en el desarrollo de la enfermedad. **Aspectos como la exposición a pesticidas y contaminantes, el sedentarismo o el mal control de factores vasculares pueden tener a llegar mucha influencia en el desarrollo de la enfermedad**, lo que muestra la importancia de la prevención basada en hábitos de vida cerebrosaludables", destaca Sánchez Ferro.

La enfermedad de Parkinson se caracteriza por la degeneración progresiva de las neuronas dopaminérgicas, es decir, de las neuronas encargadas de producir dopamina, lo que provoca una disminución de este neurotransmisor en los circuitos cerebrales implicados en el control del movimiento. Entre los síntomas motores más característicos de esta enfermedad se incluye el temblor en reposo, rigidez, bradicinesia (lentitud extrema de los movimientos voluntarios) y/o la inestabilidad postural.

Sin embargo, los síntomas no motores del sueño, depresión o deterioro cognitivo **hasta en un 30% de los casos, la depr**

oría de los pacientes, como trastornos de los síntomas motores. De hecho, **ifestaciones clínicas de la enfermedad**.

Desde la SEN apuntan a que esta heterogeneidad clínica de la enfermedad y a que su diagnóstico continúa siendo fundamentalmente clínico son los principales aspectos que contribuyen a que un porcentaje significativo de casos permanezca sin diagnosticar en las fases iniciales. De hecho se estima que **en España existe un retraso medio de entre uno y tres años desde la aparición de los primeros síntomas hasta el diagnóstico de la enfermedad.**

## AVANCES EN EL TRATAMIENTO DE LA ENFERMEDAD DE PARKINSON

Los [tratamientos actuales para la enfermedad de Parkinson son principalmente sintomáticos](#). Existen fármacos dirigidos a restaurar o modular la función dopaminérgica, técnicas como la estimulación cerebral profunda o los ultrasonidos focales de alta intensidad para pacientes que no responden a los tratamientos convencionales, además de intervenciones no farmacológicas, como la fisioterapia o la terapia ocupacional, importantísimas para mejorar la calidad de vida de los pacientes. En la actualidad, la investigación se centra en el desarrollo de terapias modificadoras de la enfermedad, como la terapia génica, la inmunoterapia y las terapias celulares.

"De hecho, ahora mismo hay un ensayo fase 3 con un fármaco que elimina una de las proteínas que se acumulan en la enfermedad de Parkinson y **Japón ha autorizado de forma condicional (no es una autorización definitiva) el primer tratamiento basado en células madre**. Aunque todavía es necesario confirmar la eficacia, durabilidad del efecto y el perfil de seguridad de estas estrategias, reflejan que estamos ante un cambio significativo en el abordaje terapéutico del Parkinson, al permitir ir a los mecanismos que producen la enfermedad en lugar de limitarse al control sintomático", concluye Sánchez Ferro.

### Relacionados

[Incorporación MIR 2026: documentos que tienes que presentar antes de entrar al hospital](#)

[117 municipios en alerta: así se prepara la batalla contra el virus del Nilo](#)

[García critica que los sindicatos están "desconectados" de los médicos: "No nos vamos a levantar de la mesa hasta que se acabe la huelga"](#)

[Ayuso marca el terreno a Feijóo y recurrirá el decreto de puertas abiertas en sanidad para inmigrantes sin residencia legal](#)

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.



9 Abr, 2026

Argentina

Colombia

España

REGISTRARME

INICIAR SESION

| Programa nuclear iraní Flota fantasma rusa Casa Blanca Partido Comunista Chino Hezbollah Sultan

AGENCIAS &gt;

# Tratamientos más eficaces y hábitos saludables podrían controlar el "previsible aumento" del Parkinson, según neurólogo

Por Newsroom Infobae

+ Seguir en 

09 Abr, 2026 11:46 a.m. ESP



La investigación de tratamientos más eficaces y la promoción de hábitos de vida saludables son necesarios para controlar el "previsible aumento" de los casos de Parkinson, enfermedad que se ha duplicado en número de casos en España desde 2012, según el neurólogo y coordinador del Grupo de Estudio de Trastornos del Movimiento de la Sociedad Española de Neurología (SEN), Álvaro Sánchez Ferro.

Te puede interesar:

**Los astronautas de la misión Artemis II realizan con éxito la primera maniobra para volver a la Tierra**



Con motivo del Día Mundial del Parkinson, que se celebra el 11 de abril, la SEN ha detallado que, en España, la enfermedad afecta ya a más de 200.000 personas, con una incidencia anual cercana a los 10.000 nuevos diagnósticos. De esta forma, España es el noveno país con más casos del mundo, a pesar de ser el 31º país más poblado. Para 2050, será el país con mayor prevalencia por habitante, con cifras cercanas a los 850 casos por cada 100.000 personas.

El Parkinson ya es la segunda patología neurodegenerativa más frecuente en el mundo y la que mayor incremento está experimentando en términos de prevalencia, discapacidad y mortalidad. De hecho, 12 millones de personas viven con esta

9 Abr, 2026

Argentina

Colombia

España

REGISTRARME

INICIAR SESION

⚡ Trends Reino Unido Mariscos Chocolate Inmigración España Independentismo

ESPAÑA >

## Estos 3 alimentos hacen que produzcas más melatonina y duermas mejor, según un doctor

La melatonina es una hormona que desempeña un papel fundamental en el sueño



Por **Lydia Hernández Téllez**

+ Seguir en

09 Abr, 2026 09:37 a.m. ESP



Una mujer duerme plácidamente. (Freepik)

Dormir no es una tarea sencilla para los españoles: la Sociedad Española de Neurología (SEN) calcula que entre un 20 y un 40% de la población adulta sufre en algún momento de su vida dificultades para conciliar o mantener el sueño. [Ansiedad](#),

[estrés](#) y [los malos hábitos](#) antes de irse a la cama son algunos de los principales obstáculos que encuentran para lograr un buen descanso nocturno.

Te puede interesar:

**El pueblo con más habitantes que superan los 100 años: “Comí y bebí toda mi vida”** | >

En este panorama, se han popularizado [suplementos como la melatonina](#), una hormona producida naturalmente por el cuerpo que ayuda a conciliar el sueño. La melatonina es fundamental para sincronizar el reloj biológico del cuerpo con los ciclos de día y noche y, aunque se produce naturalmente, algunos deciden consumir suplementos en gotas, pastillas o gominolas para incrementar su producción e intentar llegar a la cama con una mayor sensación de sueño. Sin embargo, muchos olvidan que **la dieta** también puede ayudar a la producción de melatonina.

Antes de optar por una solución farmacológica, el doctor Rodrigo Arteaga recuerda que existen **alimentos que favorecen la producción de melatonina**. “Si te cuesta dormirte, te levantas mucho en la noche o te despiertas cansado aunque hayas dormido suficientes horas, muchas veces tu cerebro no está produciendo bien melatonina, la hormona que te ayuda a dormir. Y una parte importante de su producción depende de lo que comes”, asegura el sanitario en sus [redes sociales \(@dr.rodrigoarteaga\)](#), donde realiza labores de divulgación.

Te puede interesar:

**Tres estrategias para aprender a poner límites a los hijos, según un neuropsicólogo: “Esto es lo que hago cuando un niño me presiona”** | >

## Los alimentos que ayudan a producir melatonina





KCH FM

Buscador ...



 PROGRAMACIÓN Y TARIFAS 2025

No data was found

 9 de abril de 2026

## Vínculo entre cigarrillo y demencia: hallazgo sobre pulmón y cerebro





comunidad científica ha logrado avances del consumo de tabaco que los hallazgos, destaca la estrecha relación y incremento notable en el riesgo

de **padecer demencia**. No obstante, ha sido recientemente cuando una investigación exhaustiva ha revelado los mecanismos biológicos específicos que explican esta peligrosa conexión.

Un equipo de especialistas pertenecientes a la **Universidad de Chicago** ha detectado un proceso que esclarecería por qué el tabaquismo se vincula directamente con la demencia y otras patologías neurodegenerativas. Según los pormenores publicados en la prestigiosa revista *Science Advances*, la exposición constante a la **nicotina** provoca la liberación de **exosomas** desde ciertas células del pulmón. Este fenómeno termina por **desestabilizar el equilibrio de hierro en las neuronas**, lo que deriva en síntomas característicos del deterioro cognitivo.

El análisis determina que el contacto directo de la nicotina con las **células neuroendocrinas pulmonares** —las cuales representan menos del **uno por ciento** del total celular en los pulmones humanos— induce la expulsión de exosomas cargados de **serotransferrina**. Esta proteína, cuya función habitual es el transporte de hierro en el torrente sanguíneo, es liberada de forma masiva, lo que provoca una alteración en la regulación del hierro neuronal. Este proceso se transmite mediante el **nervio vago**, originando estrés oxidativo, **disfunción mitocondrial** y un incremento en la **α-sinucleína**, elementos críticos en el desarrollo de la neurodegeneración.

## Evidencia acumulada y el impacto del tabaquismo

Diversos estudios han documentado durante años la relación entre fumar y la aparición de **trastornos neurodegenerativos**. Ya en el año **2011**, una investigación previa determinó que aquellas personas con un consumo intenso de tabaco durante su mediana edad enfrentaban un incremento superior al **100%** en las probabilidades de sufrir demencia, incluyendo el **Alzheimer** y la **demencia vascular**, tras un lapso de dos décadas. A pesar de estos datos, la menor esperanza de vida que suelen tener los fumadores ha provocado que la demencia no sea siempre el efecto más analizado del consumo de cigarrillos.

En el contexto de **España**, las cifras de la Sociedad Española de Neurología (SEN) indican que el Alzheimer afecta a cerca de **800.000 personas**. Esta patología se posiciona como la variante de demencia más recurrente,



alidad de los diagnósticos de esta

## mones y cerebro

**anyu Thakur**, líderes del estudio,

han propuesto la existencia de un circuito inédito que conecta directamente el **pulmón con el cerebro**, donde las células neuroendocrinas pulmonares (PNEC) juegan un rol central. Al interactuar con la nicotina, estas células emiten una cantidad inusual de **exosomas**, que son partículas vesiculadas diminutas encargadas de transportar material biológico. La alta carga de serotransferrina en estos exosomas confunde la regulación del hierro en el organismo, enviando señales erróneas hacia el sistema nervioso central por medio del nervio vago.

La profesora de la **Universidad de Chicago, Joyce Chen**, ha explicado las consecuencias de este hallazgo:

*“la disrupción de la homeostasis del hierro provocada por este mecanismo desencadena estrés oxidativo, disfunción mitocondrial y un aumento de la expresión de  $\alpha$ -sinucleína, todos ellos sellos característicos de las enfermedades neurodegenerativas”*

Adicionalmente, los expertos han indicado que este desajuste férrico podría inducir la **ferroptosis**, un tipo de **muerte celular** programada que ha sido vinculada anteriormente con enfermedades como el Parkinson o el Alzheimer. Sin embargo, los autores de la investigación subrayan que todavía se requiere de más trabajo científico para ratificar una correlación definitiva en este aspecto particular.

Fuente: Fuente

### COMPARTIR ESTA NOTICIA



Facebook



Twitter

Última hora


### Llega una ciclogénesis mediterránea a España

Directo

### Guerra de Irán: última hora de los ataques de EEUU y el estado del alto al fuego

## Descubren el misterio que explica la propagación del alzhéimer

El alzhéimer afecta ya a 800.000 personas en España



**Primavera: -10% extra con SPRING26**

Reserva tu hotel esta primavera y consigue un -10% extra usando el...

*Sponsored by: Barceló Hotel Group*

Reservar

▲Cada año se producen 7 millones de nuevos casos de alzhéimer en el mundo DREAMSTIME / LA RAZÓN



RAQUEL BONILLA ▾

Creada: 08.04.2026 17:00  
Última actualización: 08.04.2026 17:00



La enfermedad de Alzheimer es un trastorno neurodegenerativo progresivo que deteriora lentamente la memoria, afecta las habilidades cognitivas y,

finalmente, interfiere con el funcionamiento diario. Se estima que más de 57 millones de personas viven con demencia en el mundo y hasta un 70% de estos casos corresponden a la **enfermedad de Alzheimer**, la causa más frecuente de demencia neurodegenerativa. **En España**, según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN), el alzhéimer afecta a unas **800.000 personas** y **cada año se diagnostican unos 40.000 nuevos casos**. A pesar de estas cifras, tiene aún un alto **infradiagnóstico** en España, sobre todo en los casos que aún son leves. De hecho, la SEN estima que más del 50% de los casos que aún son leves están sin diagnosticar.

## MÁS NOTICIAS



### Personas mayores

**Cómo mantenerse activo después de los 60: rutinas recomendadas por entrenadores para mantenerse saludable**



### Estudio pionero

**El Ramón y Cajal, primero en el mundo en iniciar un ensayo con CAR-T en artritis reumatoide**

En este escenario, cualquier avance resulta esperanzador. Y buena prueba de ello es una nueva investigación que muestra que la proteína tau se propaga a través de las neuronas conectadas en personas con esta patología. En concreto,

## Las claves de la enfermedad

En el alzhéimer, dos proteínas clave, las **placas extracelulares de beta-amiloide y una proteína intracelular llamada tau**, interrumpen la comunicación entre las células cerebrales y provocan daño y muerte celular. Cuando la proteína tau se vuelve anormal, forma ovillos neurofibrilares y se propaga por regiones críticas del cerebro, desencadenando la muerte celular y el deterioro cognitivo característico de la enfermedad de Alzheimer.

Ahora, un estudio publicado en la **revista "Neuron"**, liderado por investigadores de la **Universidad de Alabama en Birmingham**, el Centro Médico de la Universidad Rush en Chicago, Illinois, y el Centro Médico SUNY Upstate en Syracuse, Nueva York, aporta nuevos datos sobre un **misterio fundamental de la enfermedad de Alzheimer**: cómo se propagan los ovillos de tau de una región cerebral a otra. Los hallazgos del estudio sugieren que atacar la proteína

tau durante su propagación podría ser una vía viable para ralentizar o prevenir el avance de la enfermedad de Alzheimer.

- [El mejor tratamiento para adelgazar está cubierto por la Seguridad Social y es más efectivo que Ozempic](#)

La proteína tau, asociada a los microtúbulos, se encuentra dentro de las neuronas del cerebro y contribuye a su estructura interna actuando como un andamiaje. Sin embargo, en personas con enfermedad de Alzheimer, **las proteínas tau comienzan a agruparse dentro de las células. Estos ovillos se acumulan y deterioran la función neuronal, lo que finalmente provoca la muerte celular.** Cuanto más se propaga la proteína tau, mayor es la pérdida de memoria. El mecanismo por el cual la proteína tau se desplaza a través de la red neuronal aún no estaba claro.

«Pequeños fragmentos de tau forman agregados dentro de las neuronas y se propagan de neurona en neurona por todo el cerebro. Las neuronas están conectadas entre sí y se comunican mediante sinapsis. Esto les permite desplazarse por el cerebro, depositarse y acumularse en diferentes áreas cerebrales hasta llegar a la neocorteza», explica **Jeremy Herskowitz**, doctor en Neurología y neurobiología, profesor de la UAB y titular de la cátedra Patsy W. y Charles A. Collat de Neurociencia, y autor principal de este estudio. “Si bien se trata de una teoría, nuestro estudio demuestra que ese es probablemente **el mecanismo de acción a medida que las personas envejecen**”.

## Gran avance

“Este es un avance importante en la investigación del Alzheimer, tanto para el desarrollo de terapias como para la comprensión de cómo funciona la enfermedad”, afirma Herskowitz. En concreto, Herskowitz y su equipo

**analizaron muestras cerebrales post mortem y datos longitudinales de 128 participantes** del estudio ROSMAP, un estudio de la Universidad Rush que involucra a clérigos católicos mayores de 65 años que se someten a evaluaciones anuales y donan sus cerebros tras su fallecimiento. Los participantes tenían una edad promedio de 91 años al morir, y casi un tercio padecía alzhéimer.

[La OCDE critica el abuso del Gobierno con la subida de cotizaciones y](#)

- [reclama eliminar "gradualmente"](#)

[Sanidad retira del mercado una famosa crema solar por contener un](#)

- [ingrediente toxico prohibido en cosmética](#)

Los investigadores examinaron dos muestras cerebrales de cada participante. Una provenía del lóbulo temporal inferior, vital para la recuperación de la memoria. La segunda provenía del lóbulo frontal superior, que sustenta la memoria de trabajo y el pensamiento complejo. La proteína tau generalmente comienza a acumularse en el lóbulo temporal antes de extenderse al lóbulo frontal. Esta progresión refleja el **cambio desde problemas de memoria tempranos hasta un deterioro cognitivo más avanzado.**

“Utilizamos un enfoque genético llamado causalidad mendeliana para concluir que las semillas generadas en la corteza temporal causaron la patología de ovillos neurofibrilares en la neocorteza. La causalidad mendeliana que empleamos es un algoritmo estadístico que utiliza el ADN genómico de cada participante, lo que nos permitió llegar a esta conclusión”, explica Herskowitz.

**Este estudio representa la mayor investigación realizada hasta la fecha sobre la bioactividad de las semillas de tau en cerebros humanos, y nunca antes se había combinado con datos de resonancia magnética funcional (RMf).** Los resultados generales indican hallazgos significativos. Los investigadores descubrieron que las semillas de tau podrían propagarse principalmente a lo largo de las vías de comunicación naturales de cada individuo. Estas vías, las neuronas, se conectan en sinapsis que forman una vasta red que varía de persona a persona. Las semillas de tau parecen viajar a lo largo de estas vías, moviéndose de una sinapsis a otra y generando nuevos ovillos a su paso. En resumen, **la conectividad cerebral única de cada individuo ayuda a determinar la extensión y la velocidad de avance de la patología de tau.**

Si bien se necesitan futuras investigaciones para explorar en profundidad los mecanismos específicos que utilizan las semillas de tau para propagarse por la corteza cerebral a través de las sinapsis, el estudio demuestra claramente que **las diferencias individuales en la conectividad neuronal influyen en la propagación de la patología de Alzheimer**. En conjunto, estos hallazgos refuerzan el potencial terapéutico de atacar las semillas de tau para ralentizar o detener la progresión de la enfermedad de Alzheimer.

ARCHIVADO EN:

Enfermedades / Investigación / Alzheimer / neurología / Salud

 0 Ver comentarios



## Más leídas

---

- Artemis II**  
1 ¿Por qué se ve tan diferente la foto de la Tierra del Artemis II en 2026 con respecto a la tomada en 1972?
- Hito**  
2 Nuevo hito: los Eurofighter del Ejército del Aire volarán en el Gran Premio de Fórmula 1 de Madrid

día



Patrocinado



La Razón

Seguir

111K Seguidores



# El optimismo protegería contra la demencia

Historia de Juan, Scaliter • 1 día(s) • 4 minutos de lectura



Estas son las diez preguntas que debes hacerte si crees que tienes Alzheimer, según un experto

Hay una idea que reaparece una y otra vez en la ciencia (y en la sociedad) como una sospecha persistente o un mantra de influencers: que la manera en que imaginamos el futuro no es solo un ejercicio mental, sino una fuerza biológica capaz de moldear el cuerpo. Ahora, un [nuevo estudio](#) publicado en Journal of the

Comentarios

American Geriatrics Society vuelve a colocar esa intuición en el centro del debate, al sugerir que **el optimismo podría estar asociado con un menor riesgo de desarrollar demencia.**



Hard Rock  
Tenerife:...

Palladium... · Patrocinado


De acuerdo [con estadísticas de la Sociedad Española de Neurología](#), en España, **más de 800.000 personas padecen demencia, siendo el Alzheimer la causa más común (60%-70% de casos). Y este trastorno representa el 8% de las muertes anuales.**

El nuevo estudio se basa datos del [Health and Retirement Study](#), uno de los seguimientos más amplios sobre envejecimiento en Estados Unidos. Más de 9.000 personas, todas cognitivamente sanas al inicio, fueron evaluadas en su nivel de optimismo mediante una escala psicológica estandarizada. Durante los años siguientes (hasta 14 en algunos casos), los autores observaron quiénes desarrollaban

Continuar leyendo



Contenido patrocinado

 Comentarios

€  Podrías ganar dinero en metálico, un Mercedes-Benz o un premio al instante. [Pide tu participación gratuita](#)

Se aplican términos. Patrocinado


- 
-  3
- 
- 
- 
- 


 **La Razón** [Seguir](#) 111K Seguidores 

## Descubren el misterio que explica la propagación del alzhéimer

Historia de Raquel, Bonilla • 1 día(s) • 4 minutos de lectura



 Las piezas del puzle del alzhéimer empiezan a encajar  
© LA RAZÓN

La enfermedad de Alzheimer es un trastorno neurodegenerativo progresivo que deteriora lentamente la memoria, afecta las habilidades cognitivas y, finalmente, interfiere con el funcionamiento diario. Se estima que más de 57 millones de personas viven con demencia en el mundo y hasta un 70% de estos casos correspo  **Comentarios**

a la[[LINK:TAG||tag||6336116aec56e361693185f|| enfermedad de Alzheimer]], la causa más frecuente de demencia neurodegenerativa.

## En España

, según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN), el alzhéimer afecta a unas

**800.000 personas**

y

**cada año se diagnostican unos 40.000 nuevos casos.**

A pesar de estas cifras, tiene aún un alto

## infradiagnóstico

en España, sobre todo en los casos que aún son leves. De hecho, la SEN estima que más del 50% de los casos que aún son leves están sin diagnosticar.

En este escenario, cualquier avance resulta esperanzador. Y buena prueba de ello es una nueva investigación que muestra que la proteína tau se propaga a través de las neuronas conectadas en personas con esta patología. En concreto,



Hard Rock  
Tenerife:...

Palladium... · Patrocinado

## Las claves de la enfermedad

Contenido patrocinado

 Comentarios



Notas de prensa

# HM CINAC se consolida como referencia internacional en el tratamiento e investigación de la enfermedad de Parkinson

 [Compartir](#)





Documentos adjuntos



 Descargar nota de prensa

 Descarga la imagen



El Centro Integral de Neurociencias Abarca Campai HM CINAC, ubicado en el Hospital Universitario HM Puerta del Sur (Móstoles), se acerca en 2025 a los 600 procedimientos con HIFU (ultrasonido focalizado de alta intensidad), continua avanzando en definir factores de vulnerabilidad neuronal al inicio del proceso neurodegenerativo y en la apertura de la barrera hematoencefálica para suministrar precozmente terapias neurorestauradoras. Cabe destacar el inicio de un proyecto sobre neuromodulación del tálamo y núcleo subtálmico con ultrasonidos de baja intensidad. CINAC consolida su posición como referente en el tratamiento y la investigación de la enfermedad de Parkinson, un trastorno neurodegenerativo que afecta aproximadamente a 160.000 personas en España, según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN). Esta cifra representa un incremento notable en las últimas décadas, y se estima que, debido al envejecimiento de la población, el número de afectados podría triplicarse en los próximos 25 años.

La enfermedad de Parkinson es la segunda enfermedad neurodegenerativa más frecuente después de la enfermedad de Alzheimer y la que presenta en la actualidad un mayor crecimiento en su prevalencia. Aunque la prevalencia aumenta con la edad—afectando al 2% de las personas mayores de 65 años y al 4% de los mayores de 80—, alrededor del 25% de los casos se diagnostican en personas menores de 50 años, evidenciando que no es una enfermedad exclusiva de la tercera edad y que un diagnóstico temprano es esencial para mejorar el pronóstico de la enfermedad. En este contexto, HM CINAC, bajo la dirección del Prof. José A. Obeso, ofrece una propuesta pionera al combinar la atención clínica con la investigación experimental y traslacional. Con un enfoque multidisciplinar, el centro se centra en diagnosticar de forma precoz y actuar sobre la enfermedad en sus fases iniciales, con el objetivo de frenar su progresión y mejorar la calidad de vida de los pacientes. “El reto terapéutico principal de la enfermedad de Parkinson consiste en impactar para detener su evolución progresiva. Si bien existen muchas posibilidades, hasta ahora no existen tratamientos neuroprotectores en la práctica clínica. El ensayo sobre subtaletomía en estadio inicial de la enfermedad pretende demostrar un impacto sobre la calidad de vida y déficit motor a través de la normalización de los circuitos cerebrales afectados por el déficit dopaminérgico”, afirma el Prof. Obeso.

## Actividad Asistencial

Bajo el lema ‘STOP PARKINSON’, HM CINAC reafirma su compromiso con la lucha contra esta enfermedad neurodegenerativa publicando sus últimos índices asistenciales, que lo consolidan como centro de referencia internacional en el desarrollo de nuevas terapias y líder mundial en la aplicación de ultrasonidos para el tratamiento de los trastornos del movimiento.

clínica y experimental, cuyo fin es el desarrollo de terapias neuroprotectoras.

En este sentido, y en relación con el trabajo realizado en HM CINAC, el Prof. Obeso explica que, “un aspecto clave de HM CINAC radica en nuestra capacidad para trasladar la investigación experimental de vanguardia al paciente. Apostamos por terapias innovadoras que no solo alivien los síntomas de la enfermedad de Parkinson, sino que ayuden a frenar su progresión. Nuestra prioridad es restaurar los circuitos cerebrales dañados y mejorar la calidad de vida de quienes conviven con la enfermedad”.



## Ensayos Clínicos

A tenor de sus publicaciones científicas como principal ítem de calidad, la actividad investigadora de HM CINAC, es alta. En abril del 2026 se ha completado el primer año del ensayo clínico internacional «Early Focus», liderando el reclutamiento de pacientes. El objetivo de este ensayo es evaluar si la subtalamotomía con HIFU, además de impactar significativamente sobre los síntomas de la enfermedad, puede ralentizar la progresión de la enfermedad de Parkinson en estadios iniciales. Este estudio, desarrollado en colaboración con la Clínica Universidad de Navarra, la Universidad de Kiel (Alemania) y la Universidad

Así mismo, HM CINAC participa desde 2015 en un ensayo multicéntrico internacional que tiene por objeto demostrar la eficacia y seguridad de la talamotomía bilateral en dos tiempos para el tratamiento mediante HIFU de temblor esencial. El centro participa también en estudios clínicos farmacológicos internacionales, entre ellos el ensayo fase 3 (PADOVA) y el ensayo fase 2 (NEU-411) para pacientes con enfermedad inicial.

Además, HM CINAC ha firmado un convenio de colaboración con la Universidad de Florida e Insightec para llevar a cabo un estudio de investigación sobre neuromodulación no invasiva mediante ultrasonidos focales de baja intensidad (LIFU) con objeto de definir las dianas específicas en diferentes trastornos motores y de conducta. También se ha acordado una colaboración con la Fundación Mapfre, para un estudio de carácter preclínico, que tiene por objeto analizar la viabilidad de terapias de vanguardia, como la terapia génica, a través de la apertura de la barrera hemato encefálica mediante LIFU, en modelos experimentales.

“Creemos firmemente que la medicina del futuro pasa por ofrecer terapias de precisión, mínimamente invasivas y basadas en evidencia científica sólida. La trayectoria de HM CINAC, su liderazgo mundial en ultrasonidos focales y su capacidad para desarrollar ensayos pioneros refuerzan nuestro compromiso con una innovación clínica que se traduce en mejores resultados para los pacientes con enfermedad de Parkinson y otros trastornos neurológicos.”, afirma el Dr. Cristobal Belda, director general médico de HM Hospitales.





## PUBLICACIONES

En 2025 destacan 10 publicaciones en revistas de alto impacto, entre las que cabe resaltar una revisión del tratamiento mediante HIFU para trastornos del movimiento en *Lancet Neurology* y un estudio comparativo entre talamotomía y subtalomatomía mediante HIFU para el temblor en la enfermedad de Parkinson en *Movement Disorders*.

Entre otros logros, destaca la publicación del ensayo piloto publicado en *JAMA Neurology*, sobre seis pacientes que demuestra la viabilidad del tratamiento bilateral con HIFU, permitiendo actuar en ambos hemisferios cerebrales y mejorar las manifestaciones motoras en los dos lados del cuerpo. También hay que remarcar la publicación en *J Neurol. Neurosurg. Psychiatry* del estudio piloto sobre 3 pacientes que ha demostrado la posibilidad de abrir de forma segura y eficaz la barrera hematoencefálica mediante ultrasonidos de baja intensidad (LIFU), lo que podría facilitar la administración directa de fármacos como anticuerpos monoclonales o terapia génica en regiones específicas del cerebro, como la sustancia negra (región de máxima vulnerabilidad al proceso neurodegenerativo) y el putamen (donde se pierde más dopamina en el cerebro con la enfermedad de Parkinson).

**[Puedes consultar los Índices Asistenciales HM CINAC 2025 aquí](#)**

## También te puede interesar

**"Centrándonos en el Paciente"**

**7 de Junio de 2017**

**Hospital Universitario HM Sanchinarro**

**Auditorio Reina Sofía**

**C/ de Oña 10, 28050 Madrid**



Lo último: El número de pacientes con Parkinson se ha duplicado en



# N3WS

## Tercera Edad



ALIMENTACIÓN NATURAL  
de textura modificada



Conoce nuestros  
productos



NOTICIAS - PORTADA

## El número de pacientes con Parkinson se ha duplicado en España en los últimos 14 años

Este sábado, 11 de abril, se conmemora el Día Mundial del Parkinson, una enfermedad que ya es la segunda patología neurodegenerativa más frecuente en el mundo y la que mayor incremento está experimentando en términos de prevalencia, discapacidad y mortalidad. En las últimas dos décadas, en todo el mundo, la carga global del Parkinson —medida en años de vida ajustados por discapacidad— ha aumentado más de un 80%, mientras que el número de fallecimientos se ha duplicado. Actualmente más de 12 millones de personas viven con esta enfermedad en todo el mundo, cifra que podría alcanzar los 25,2 millones en 2050, lo que supone un incremento superior al 110%.

En el caso de España, y según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN), la enfermedad afecta ya a más de 200.000 personas, con una incidencia anual cercana a los 10.000 nuevos diagnósticos. Además, nuestro país presenta una situación especialmente alarmante: actualmente ya ocupa uno de los primeros puestos en número absoluto de casos (España es el noveno país con más casos de Parkinson en el mundo a pesar de que solo somos el 31º país más poblado) y, según las previsiones epidemiológicas, en 2050 será el país con

mayor prevalencia por habitante, con cifras cercanas a los 850 casos por cada 100.000 personas. Un aumento de casos que ya se está experimentado porque desde 2012 el número de pacientes ya se ha duplicado.

*“El envejecimiento de la población es el principal factor que explica este aumento, pero no el único, ya que sabemos que en el desarrollo de la enfermedad también influyen otros factores genéticos y ambientales”, señala el Dr. Álvaro Sánchez Ferro, Coordinador del Grupo de Estudio de Trastornos del Movimiento de la Sociedad Española de Neurología (SEN). “En todo caso, lo que está claro es que el previsible aumento de casos en las próximas décadas tendrá un impacto muy significativo en los sistemas sanitarios. Por ello, es prioritario no solo impulsar la investigación de tratamientos más eficaces, sino también mejorar la planificación de recursos y fomentar estrategias de prevención basadas en hábitos de vida saludables”.*

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

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

*“Por el contrario, y a pesar de que la edad es el principal factor de riesgo, y que también puede influir la genética, cada vez se encuentra una mayor evidencia sobre la importancia que tienen diversos factores modificables en el desarrollo de la enfermedad. Aspectos como la exposición a pesticidas y contaminantes, el sedentarismo o el mal control de factores vasculares pueden tener a llegar mucha influencia en el desarrollo de la enfermedad, lo que muestra la importancia de la prevención basada en hábitos de vida cerebrosaludables”, destaca el Dr. Álvaro Sánchez Ferro.*

La enfermedad de Parkinson se caracteriza por la degeneración progresiva de las neuronas dopaminérgicas, es decir, de las neuronas encargadas de producir dopamina, lo que provoca una disminución de este neurotransmisor en los circuitos cerebrales implicados en el control del movimiento. Entre los síntomas motores más característicos de esta enfermedad se incluye el temblor en reposo, rigidez, bradicinesia (lentitud extrema de los movimientos voluntarios) y/o la inestabilidad postural. Sin embargo, los síntomas no motores —que también están presentes en la mayoría de los pacientes, como trastornos del sueño, depresión o deterioro cognitivo —

pueden preceder incluso años al inicio de los síntomas motores. De hecho, hasta en un 30% de los casos, la depresión puede ser una de las primeras manifestaciones clínicas de la enfermedad.

Desde la SEN apuntan a que esta heterogeneidad clínica de la enfermedad y a que su diagnóstico continúa siendo fundamentalmente clínico son los principales aspectos que contribuyen a que un porcentaje significativo de casos permanezca sin diagnosticar en las fases iniciales. De hecho se estima que en España existe un retraso medio de entre uno y tres años desde la aparición de los primeros síntomas hasta el diagnóstico de la enfermedad.

### **Avances en el tratamiento de la enfermedad de Parkinson**

Los tratamientos actuales para la enfermedad de Parkinson son principalmente sintomáticos. Existen fármacos dirigidos a restaurar o modular la función dopaminérgica, técnicas como la estimulación cerebral profunda o los ultrasonidos focales de alta intensidad para pacientes que no responden a los tratamientos convencionales, además de intervenciones no farmacológicas, como la fisioterapia o la terapia ocupacional, importantísimas para mejorar la calidad de vida de los pacientes.

En la actualidad, la investigación se centra en el desarrollo de terapias modificadoras de la enfermedad, como la terapia génica, la inmunoterapia y las terapias celulares. *“De hecho, ahora mismo hay un ensayo fase 3 con un fármaco que elimina una de las proteínas que se acumulan en la enfermedad de Parkinson y Japón ha autorizado de forma condicional (no es una autorización definitiva) el primer tratamiento basado en células madre. Aunque todavía es necesario confirmar la eficacia, durabilidad del efecto y el perfil de seguridad de estas estrategias, reflejan que estamos ante un cambio significativo en el abordaje terapéutico del Parkinson, al permitir ir a los mecanismos que producen la enfermedad en lugar de limitarse al control sintomático”,* concluye el Dr. Álvaro Sánchez Ferro.

← Webinar de la Red CuidAsCohousing: claves y retos

Araven lanza nuevos tamaños para la gama profesional de cubetas de fermentación de masas →

👍 También te puede gustar



[Home](#) - [Economía](#) - Tres alimentos recomendados por un doctor para aumentar la producción de melatonina y mejorar el sueño

## Tres alimentos recomendados por un doctor para aumentar la producción de melatonina y mejorar el sueño

Por [Ana Moreno](#) / abril 9, 2026

### La melatonina es una hormona crucial para el sueño

Para los españoles, lograr un buen descanso no resulta sencillo: según la Sociedad Española de Neurología (SEN), entre el 20 y el 40% de la población adulta experimenta dificultades para dormirse o permanecer dormida en algún momento de su vida. Problemas como la ansiedad, el estrés y hábitos poco saludables antes de acostarse son algunas de las principales barreras para un sueño reparador.

En este contexto, suplementos como la melatonina se han vuelto populares. Esta hormona que el cuerpo genera de forma natural ayuda a iniciar el sueño. La melatonina es esencial para ajustar el reloj biológico a los ritmos del día y la noche, y aunque se produce internamente, algunas personas optan por consumirla en gotas, pastillas o gominolas para aumentar su nivel y facilitar el inicio del sueño. Sin embargo, se suele pasar por alto que **la dieta** también contribuye a la producción de melatonina.

Antes de recurrir a tratamientos farmacológicos, el doctor Rodrigo Arteaga señala que existen **alimentos que estimulan la producción de melatonina**. "Si cuesta dormirse, se interrumpe el sueño durante la noche o al despertar persiste la sensación de cansancio a pesar de haber dormido lo suficiente, muchas veces el cerebro no produce melatonina adecuadamente, una hormona clave para dormir. Y una parte significativa de su producción depende de la alimentación", explica el especialista en sus redes sociales (@dr.rodrigoarteaga), donde realiza divulgación.

## Los alimentos que favorecen la producción de melatonina



El doctor Arteaga aconseja comenzar incorporando **alimentos con alto contenido en triptófano**. "La melatonina se sintetiza a partir del triptófano. Esta sustancia se obtiene de las proteínas que se ingieren. El organismo la emplea para producir serotonina y, luego, melatonina. Sin una ingesta adecuada de triptófano, no se puede generar melatonina", aclara. Por ello, recomienda priorizar proteínas en la alimentación. "Todas las proteínas contienen triptófano, aunque en distintas cantidades; las que más aporte brindan son los **huevos, pavo y yogur griego**", detalla.

También es fundamental integrar **carbohidratos de calidad** en la dieta. "No basta con tener triptófano disponible; este debe llegar al cerebro, y los carbohidratos facilitan ese proceso. Consumir carbohidratos eleva la insulina, que favorece que el triptófano alcance el cerebro y se utilice de forma eficiente. Lo importante es elegir carbohidratos de calidad para que la insulina aumente de manera controlada y saludable", indica el doctor, quien destaca el consumo de **vegetales, legumbres y frutas enteras**.

El psicólogo especializado en sueño, Pablo López, explica los enigmas del descanso: qué implica la 'deuda de sueño', cómo la melatonina influye en la regulación de los ciclos y por qué ciertas personas tienen un ritmo más nocturno que otras.

Además de carbohidratos y proteínas, es necesario consumir **alimentos ricos en vitamina B6 y magnesio**. "La transformación del triptófano en serotonina y después melatonina

requiere ambos nutrientes. Si faltan, el proceso no se realiza correctamente”, señala Arteaga. La vitamina B6 se encuentra en alimentos como el **plátano, pollo y garbanzos**, mientras que el magnesio se obtiene a partir de **frutos secos, semillas y espinacas**.

El especialista recomienda a quienes presentan problemas de sueño incorporar estos alimentos en su dieta cotidiana. “Comienza hoy mismo con la cena: incluye proteínas, carbohidratos de calidad y, al menos, uno de estos nutrientes”, sugiere.

← ANTERIOR

[Albares confirma la reapertura in...](#)

SIGUIENTE →

[Plagas en Ploiești: el plan del Ay...](#)

## Publicaciones Recientes

[No tires el Papel de aluminio: el truco del lavavajillas para ahorrar Aluminio](#)

[Exembajador de EE.UU. ante la OTAN advierte sobre grave riesgo para la alianza tras conflicto con Irán](#)

[La OCDE señala un impacto fiscal negativo al trabajar en España y sugiere reducir impuestos laborales junto con un aumento del IVA.](#)

[Duolingo dejó sin director financiero a un candidato prometedor por maltrato a un taxista: “Es preferible un puesto vacío a tener un empleado tóxico”](#)

[Solicitan informes psiquiátricos y psicosociales de la agente que acusó al exDAO de violación](#)

## Categories



[Home](#) - [Economía](#) - Relación entre el tabaquismo y el incremento del riesgo de demencia: hallazgos sobre la conexión cerebro-pulmón

## Relación entre el tabaquismo y el incremento del riesgo de demencia: hallazgos sobre la conexión cerebro-pulmón

Por [Ana Moreno](#) / abril 9, 2026

### Una investigación de la Universidad de Chicago muestra que la liberación masiva de exosomas podría causar estrés oxidativo

En las últimas décadas, la comunidad científica ha identificado nuevos efectos adversos del tabaco para la salud que van más allá del daño pulmonar. Entre ellos destaca la relación entre el hábito de fumar y el aumento en el riesgo de **desarrollar demencia**. No obstante, ha sido recientemente cuando un estudio ha aportado una explicación sobre el origen de este vínculo.

Investigadores de la Universidad de Chicago han detectado un mecanismo que podría aclarar cómo el consumo de tabaco se asocia con el riesgo de demencia y otras enfermedades neurodegenerativas. Según la investigación publicada en la revista *Science*

*Advances*, la exposición a la nicotina provoca la liberación de exosomas desde células específicas del pulmón, **alterando el equilibrio del hierro en las neuronas** y causando síntomas característicos de la demencia.

El estudio determina que la interacción de la nicotina con las células neuroendocrinas pulmonares, que representan menos del uno por ciento de las células pulmonares totales, induce la liberación de exosomas ricos en serotransferrina. Esta proteína participa en el transporte de hierro hacia la sangre, y su liberación masiva desestabiliza la regulación del hierro neuronal a través del nervio vago, ocasionando estrés oxidativo, **disfunción mitocondrial** y un incremento en la expresión de  $\alpha$ -sinucleína, todos ellos factores asociados con la neurodegeneración.

A lo largo del tiempo, diversos estudios han demostrado la conexión entre el tabaquismo y la aparición de **trastornos neurodegenerativos**. Por ejemplo, un estudio publicado en 2011 reveló que los fumadores intensos en la mediana edad presentaban un aumento superior al 100 % en el riesgo de sufrir demencia, incluyendo Alzheimer y demencia vascular, tras un periodo de 20 años o más. Sin embargo, la reducción en la esperanza de vida de los fumadores ha complicado que la demencia sea uno de los daños más frecuentemente investigados relacionados con el tabaco.

En **España**, la enfermedad de Alzheimer afecta aproximadamente a **800.000 personas**, conforme a los datos más recientes de la Sociedad Española de Neurología (SEN). Constituye la forma más frecuente de demencia, representando entre el 60 % y el 70 % de todos los casos de esta condición en el país.

El secretario general de Facua, Rubén Sánchez, ha señalado que, según una encuesta realizada por la asociación de consumidores, ocho de cada diez ciudadanos apoyan la prohibición de fumar en terrazas de bares y restaurantes, conforme a la reforma de la Ley del tabaco en la que trabaja el Ministerio de Sanidad. (Fuente: FACUA)

## Un circuito innovador entre pulmón y cerebro

El equipo encabezado por Kui Zhang y Abhimanyu Thakur ha propuesto un circuito innovador **entre el pulmón y el cerebro**, focalizado en las mencionadas células neuroendocrinas pulmonares o PNEC. La exposición de estas células a la nicotina provoca la liberación de una gran cantidad de exosomas (pequeñas vesículas que transportan material biológico) con alto contenido de serotransferrina. Esta emisión masiva induce una regulación incorrecta del hierro en el organismo, transmitiéndose al sistema nervioso central a través del nervio vago.

De acuerdo con *Medical Xpress*, Joyce Chen, profesora de la Universidad de Chicago, ha afirmado que "la alteración de la homeostasis del hierro inducida por este mecanismo

genera estrés oxidativo, disfunción mitocondrial y una mayor expresión de  $\alpha$ -sinucleína, todos ellos rasgos distintivos de las **enfermedades neurodegenerativas**".

Por otro lado, los científicos han indicado que este desequilibrio podría inducir incorrectamente la ferroptosis, un tipo de **muerte celular** programada relacionada anteriormente con patologías como el Alzheimer o el Parkinson, aunque subrayan la necesidad de más investigaciones para confirmar una relación definitiva.

← ANTERIOR

[Parques en Agüimes: el secreto ...](#)

SIGUIENTE →

[Actualización de tarifas de gasoli...](#)

## Publicaciones Recientes

[No tires el Papel de aluminio: el truco del lavavajillas para ahorrar Aluminio](#)

[Exembajador de EE.UU. ante la OTAN advierte sobre grave riesgo para la alianza tras conflicto con Irán](#)

[La OCDE señala un impacto fiscal negativo al trabajar en España y sugiere reducir impuestos laborales junto con un aumento del IVA.](#)

[Duolingo dejó sin director financiero a un candidato prometedor por maltrato a un taxista: "Es preferible un puesto vacío a tener un empleado tóxico"](#)

[Solicitan informes psiquiátricos y psicosociales de la agente que acusó al exDAO de violación](#)

## Categories



**DIRECTO**

CTO HOY

## NEUROLOGÍA

# Dra. López de Ocariz: «El paciente de Parkinson además de medicación precisa una terapia rehabilitadora»

- ✓ La incidencia del Parkinson aumenta con la edad, y es que el 2% de la población de más de 65 años y el 4% de más de 80 la padecen

09/04/2026

[\(https://www.opalok.es/\)](https://www.opalok.es/)[SOCIEDAD \(HTTPS://WWW.OPALOK.ES/SOCIEDAD/\)](https://www.opalok.es/sociedad/)[ACTUALIDAD \(HTTPS://WWW.OPALOK.ES/ACTUALIDAD/\)](https://www.opalok.es/actualidad/)[ECONOMÍA \(HTTPS://WWW.OPALOK.ES/ECONOMIA-CRIPTOMONEDAS/\)](https://www.opalok.es/economia-criptomonedas/)[ENTRETENIMIENTO \(HTTPS://WWW.OPALOK.ES/ENTRETENIMIENTO/\)](https://www.opalok.es/entretenimiento/)[HOGAR \(HTTPS://WWW.OPALOK.ES/HOGAR/\)](https://www.opalok.es/hogar/)[SALUD \(HTTPS://WWW.OPALOK.ES/SALUD-CIENCIA/\)](https://www.opalok.es/salud-ciencia/)[TECNOLOGIA \(HTTPS://WWW.OPALOK.ES/TECNOLOGIA/\)](https://www.opalok.es/tecnologia/)[TURISMO \(HTTPS://WWW.OPALOK.ES/TURISMO-LIFESTYLE/\)](https://www.opalok.es/turismo-lifestyle/)[MARKETING \(HTTPS://WWW.OPALOK.ES/MARKETING/\)](https://www.opalok.es/marketing/)

VÍDEO

[Inicio \(https://www.opalok.es/\)](https://www.opalok.es/) /[Salud & Ciencia \(https://www.opalok.es/salud-ciencia/\)](https://www.opalok.es/salud-ciencia/) /[Higiene del sueño: guía práctica para dormir mejor cada noche \(https://www.opalok.es/salud-ciencia/higiene-sueno-guia-practica-dormir-mejor/\)](https://www.opalok.es/salud-ciencia/higiene-sueno-guia-practica-dormir-mejor/)[Actualidad](#)   [Salud & Ciencia](#)

# Higiene del sueño: guía práctica para dormir mejor cada noche

Guía práctica de higiene del sueño: ritmo circadiano, cómo preparar tu

## PUBLICACIONES RECIENTES

**Higiene del sueño: guía práctica para dormir mejor cada noche (https://www.opalok.es/salud-ciencia/higiene-sueno-guia-practica-dormir-mejor/)**

dormitorio, rutinas vespertinas, alimentación, ejercicio y qué hacer cuando no puedes dormir. Consejos basados en evidencia científica.



**Eldys SM** (<https://www.opalok.es/author/eldys/>)

🕒 09/04/2026



## **Dormir bien no es un lujo, es una necesidad biológica**

Vivimos en una cultura que glorifica la productividad y minimiza el descanso, pero la ciencia es contundente: dormir entre siete y nueve horas de sueño de calidad cada noche es tan importante para la salud como una buena alimentación o el ejercicio regular. La privación crónica de sueño se ha asociado con un mayor riesgo de enfermedades cardiovasculares, obesidad, diabetes, depresión, deterioro cognitivo y un sistema inmunitario debilitado. A

**Ejercicio en casa para principiantes: rutina efectiva de 30 minutos** (<https://www.opalok.es/salud-ciencia/ejercicio-casa-principiantes-rutina-30-minutos/>)

**Alimentación antiinflamatoria: qué comer y qué evitar para sentirte mejor** (<https://www.opalok.es/salud-ciencia/alimentacion-antiinflamatoria-que-comer-evitar/>)

**Podcasts en español que merece la pena descubrir en 2026** (<https://www.opalok.es/entretenimiento/mejores-podcasts-espanol-2026/>)

**Cómo organizar una noche de cine en casa perfecta** (<https://www.opalok.es/entretenimiento/como-organizar-noche-cine-casa-perfecta/>)

**Los mejores juegos de**

pesar de ello, según la Sociedad Española de Neurología, más de cuatro millones de españoles padecen insomnio crónico y muchos más duermen mal sin llegar a recibir un diagnóstico. La buena noticia es que la mayoría de problemas de sueño pueden mejorar significativamente con cambios en los hábitos, algo que los expertos denominan higiene del sueño.

## **Tu reloj biológico: el ritmo circadiano**

El cuerpo humano opera con un reloj interno de aproximadamente veinticuatro horas conocido como ritmo circadiano. Este reloj regula los ciclos de sueño y vigilia, la temperatura corporal, la producción hormonal y multitud de procesos fisiológicos. La luz es su principal sincronizador: la exposición a luz brillante por la mañana le indica al cerebro que es hora de estar activo, mientras que la oscuridad nocturna desencadena la producción de melatonina, la hormona que induce el sueño. Cuando alteramos estos ritmos con horarios irregulares, pantallas nocturnas o falta de luz natural diurna, el reloj se desajusta y la calidad del sueño se resiente. Respetar tu ritmo circadiano es el primer y más importante pilar de una buena higiene del sueño.

## **El dormitorio: tu santuario del**

**mesa para adultos en 2026 (<https://www.opalok.es/entretenimiento/mejores-juegos-mesa-adultos-2026/>)**

**Errores financieros comunes en los treinta y cómo evitarlos (<https://www.opalok.es/economia-criptomonedas/errores-financieros-comunes-treinta-como-evitarlos/>)**

## descanso

El entorno donde duermes influye más de lo que imaginas en la calidad de tu descanso. La temperatura ideal para dormir se sitúa entre 18 y 20 grados centígrados; el cuerpo necesita enfriarse ligeramente para iniciar el proceso de sueño, por lo que una habitación demasiado cálida dificulta conciliar el sueño y provoca despertares nocturnos. La oscuridad debe ser total o casi total: utiliza cortinas opacas y elimina cualquier fuente de luz artificial, incluidas las luces de standby de aparatos electrónicos. El ruido ambiental debe minimizarse mediante tapones para los oídos, una máquina de ruido blanco o simplemente cerrando las ventanas si vives en una zona ruidosa. Y tu colchón y almohada merecen una inversión seria: pasas un tercio de tu vida sobre ellos y un soporte inadecuado genera tensiones musculares que fragmentan el sueño.

## La rutina previa al sueño

El cerebro necesita una señal clara de que se acerca la hora de dormir, y esa señal la proporcionan las rutinas vespertinas. Establece un ritual de desconexión que comience entre treinta y sesenta minutos antes de acostarte. Reduce la intensidad de la iluminación de tu casa, lo que puedes conseguir fácilmente con bombillas regulables o simplemente encendiendo solo lámparas de mesa en lugar de luces de techo. Evita las pantallas durante ese

periodo o, si te resulta imposible, utiliza filtros de luz azul que reducen la supresión de melatonina. Actividades como leer un libro en papel, escuchar música relajante, practicar estiramientos suaves, meditar durante diez minutos o tomar una infusión de valeriana o manzanilla preparan al cuerpo y la mente para un tránsito suave hacia el sueño. Practicar [yoga suave para principiantes \(https://www.opalok.es/?p=8578\)](https://www.opalok.es/?p=8578) también es una opción excelente como parte de esta rutina vespertina.

## **Alimentación y sueño: lo que comes importa**

La relación entre alimentación y sueño es bidireccional: dormir mal altera las hormonas del apetito y nos lleva a comer peor, y comer mal dificulta el descanso. Evita las cenas copiosas y ricas en grasas, que ralentizan la digestión y generan malestar que interfiere con el sueño. La cafeína tiene una vida media de entre cinco y siete horas, lo que significa que un café después de las tres de la tarde puede seguir estimulando tu sistema nervioso a medianoche. El alcohol, aunque produce somnolencia inicial, fragmenta el sueño en la segunda mitad de la noche y reduce drásticamente la fase REM, que es la más restauradora a nivel cognitivo. Si necesitas un tentempié antes de dormir, elige opciones que favorezcan la producción de melatonina: un puñado de nueces, un plátano, un vaso de leche tibia o unas cerezas.

## El ejercicio como aliado del descanso

La actividad física regular es uno de los mejores somníferos naturales que existen. Múltiples estudios demuestran que las personas físicamente activas concilian el sueño más rápido, duermen más profundamente y se despiertan menos durante la noche. Sin embargo, el momento del ejercicio importa: entrenar de forma intensa en las tres horas previas a acostarte puede tener el efecto contrario al deseado, ya que la activación del sistema nervioso simpático y la elevación de la temperatura corporal dificultan la conciliación del sueño. Lo ideal es hacer ejercicio por la mañana o a primera hora de la tarde. Si necesitas una rutina para empezar, consulta [nuestra guía de ejercicio en casa para principiantes](https://www.opalok.es/?p=8572) (<https://www.opalok.es/?p=8572>). Si solo puedes entrenar por la noche, opta por actividades de baja intensidad como yoga, estiramientos o paseos tranquilos.

## Qué hacer cuando no puedes dormir

Si llevas más de veinte minutos en la cama sin poder conciliar el sueño, la peor estrategia es quedarte tumbado mirando el techo o consultando la hora. Esto genera frustración y ansiedad que dificultan aún más el sueño, creando un círculo vicioso. Levántate, ve a otra

habitación con luz tenue y haz algo relajante como leer o escuchar un podcast tranquilo. Vuelve a la cama solo cuando sientas sueño real. Esta técnica, conocida como control de estímulos, es uno de los pilares de la terapia cognitivo-conductual para el insomnio, considerada por los especialistas como el tratamiento de primera línea por delante de los fármacos.

## **Cuándo buscar ayuda profesional**

Si a pesar de aplicar consistentemente estas medidas durante varias semanas sigues teniendo problemas significativos de sueño, es recomendable consultar con un profesional de la salud. Los trastornos del sueño como la apnea obstructiva, el síndrome de piernas inquietas o el insomnio crónico requieren evaluación y tratamiento especializado. Tu médico de cabecera puede derivarte a una unidad de sueño donde realizarán las pruebas necesarias para identificar la causa específica de tu problema. Lo importante es no normalizar el mal dormir: un sueño reparador y consistente es un derecho y una necesidad que impacta directamente en tu calidad de vida, tu rendimiento y tu salud a largo plazo.

Anterior:

**Ejercicio en casa para principiantes: rutina efectiva de 30 minutos**

Inicio > días mundiales

DÍAS MUNDIALES

## HM CINAC se consolida como referencia internacional en el tratamiento e investigación de la enfermedad de Parkinson



By Ruth Canal — 9 de abril de 2026

- **El Centro Integral de Neurociencias Abarca Campal HM CINAC supera las 2.100 consultas en 2025 y roza los 600 procedimientos acumulados con ultrasonidos focales de alta intensidad (HIFU), consolidando su liderazgo internacional en el tratamiento de la enfermedad de Parkinson y otros trastornos del movimiento**
- **HM CINAC actualmente lidera el ensayo internacional ‘Early Focus’, que evalúa el impacto del HIFU en estadio temprano de la enfermedad de Parkinson, ampliando el abordaje terapéutico hacia etapas más precoces del proceso neurodegenerativo**
- **Este centro integral impulsa nuevas líneas de investigación en neuromodulación no invasiva (LIFU) y terapias avanzadas como la terapia génica, reforzando su posicionamiento como referente en innovación neurocientífica**
- **En 2025 destacan 10 publicaciones en revistas de alto impacto, entre las que cabe señalar una revisión del tratamiento mediante HIFU para trastornos del movimiento en Lancet Neurology y un estudio comparativo entre talamotomía y subtalomatomía mediante HIFU para el temblor en la enfermedad de Parkinson en Movement Disorders Journal.**
- **HM CINAC integra asistencia clínica de alta especialización e investigación traslacional con el objetivo de desarrollar tratamientos capaces de modificar la progresión de las enfermedades neurodegenerativas**

El Centro Integral de Neurociencias Abarca Campal HM CINAC, ubicado en el Hospital Universitario HM Puerta del Sur (Móstoles), se acerca en 2025 a los 600 procedimientos con HIFU (ultrasonido focalizado de alta intensidad), continua avanzando en definir factores de vulnerabilidad neuronal al inicio del proceso neurodegenerativo y en la apertura de la barrera hematoencefálica para suministrar precozmente terapias neurorestauradoras. Cabe destacar el inicio de un proyecto sobre neuromodulación del tálamo y núcleo subtálmico con ultrasonidos de baja intensidad. CINAC consolida su posición como referente en el tratamiento y la investigación de la enfermedad de Parkinson, un trastorno



neurodeg  
de la Soci  
las últim  
afectados

La enfermedad de Parkinson es la segunda enfermedad neurodegenerativa más frecuente después de la enfermedad de Alzheimer y la que presenta en la actualidad un mayor crecimiento en su prevalencia. Aunque la prevalencia aumenta con la edad—afectando al 2% de las personas mayores de 65 años y al 4% de los mayores de 80, alrededor del 25% de los casos se diagnostican en personas menores de 50 años, evidenciando que no es una enfermedad exclusiva de la tercera edad y que un diagnóstico temprano es esencial para mejorar el pronóstico de la enfermedad. En este contexto, HM CINAC, bajo la dirección del Prof. José A. Obeso, ofrece una propuesta pionera al combinar la atención clínica con la investigación experimental y traslacional. Con un enfoque multidisciplinar, el centro se centra en diagnosticar de forma precoz y actuar sobre la enfermedad en sus fases iniciales, con el objetivo de frenar su progresión y mejorar la calidad de vida de los pacientes. “El reto terapéutico principal de la enfermedad de Parkinson consiste en impactar para detener su evolución progresiva. Si bien existen muchas posibilidades, hasta ahora no existen tratamientos neuroprotectores en la práctica clínica. El ensayo sobre subtalámotomía en estadio inicial de la enfermedad pretende demostrar un impacto sobre la calidad de vida y déficit motor a través de la normalización de los circuitos cerebrales afectados por el déficit dopaminérgico”, afirma el Prof. Obeso.

### **Actividad Asistencial**

Bajo el lema ‘STOP PARKINSON’, HM CINAC reafirma su compromiso con la lucha contra esta enfermedad neurodegenerativa publicando sus últimos índices asistenciales, que lo consolidan como centro de referencia internacional en el desarrollo de nuevas terapias y líder mundial en la aplicación de ultrasonidos para el tratamiento de los trastornos del movimiento.

Este centro integral se acerca a los 600 procedimientos mediante ultrasonidos de alta intensidad (HIFU) desde su inicio en 2015, siendo 56 los realizados en el año 2025. A ello, se le suman 2.129 nuevas consultas relativas a la enfermedad de Parkinson y temblor esencial, y otros trastornos del movimiento, así como la realización de varios estudios de investigación clínica y experimental cuyo fin es el desarrollo de terapias neuroprotectoras.

En este sentido, y en relación con el trabajo realizado en HM CINAC, el Prof. Obeso explica que, “un aspecto clave de HM CINAC radica en nuestra capacidad para trasladar la investigación experimental de vanguardia al paciente. Apostamos por terapias innovadoras que no solo alivien los síntomas de la enfermedad de Parkinson, sino que ayuden a frenar su progresión. Nuestra prioridad es restaurar los circuitos cerebrales dañados y mejorar la calidad de vida de quienes conviven con la enfermedad”.

### **Ensayos Clínicos**

A tenor de sus publicaciones científicas como principal ítem de calidad, la actividad



investiga  
ensayo c  
objetivo c  
significat  
enfermed

con la Clínica Universidad de Navarra, la Universidad de Kiel (Alemania) y la Universidad Católica de Chile, incluye a pacientes con menos de cinco años de evolución de la enfermedad. La intervención, mínimamente invasiva y sin incisión craneal, ya ha demostrado eficacia en fases menos precoces de la enfermedad, y podría ahora marcar un punto de inflexión en el abordaje temprano de esta patología.

Así mismo, HM CINAC participa desde 2015 en un ensayo multicéntrico internacional que tiene por objeto demostrar la eficacia y seguridad de la talamotomía bilateral en dos tiempos para el tratamiento mediante HIFU de temblor esencial. El centro participa también en estudios clínicos farmacológicos internacionales, entre ellos el ensayo fase 3 (PADOVA) y el ensayo fase 2 (NEU-411) para pacientes con enfermedad inicial.

Además, HM CINAC ha firmado un convenio de colaboración con la Universidad de Florida e Insightec para llevar a cabo un estudio de investigación sobre neuromodulación no invasiva mediante ultrasonidos focales de baja intensidad (LIFU) con objeto de definir las dianas específicas en diferentes trastornos motores y de conducta. También se ha acordado una colaboración con la Fundación Mapfre, para un estudio de carácter preclínico, que tiene por objeto analizar la viabilidad de terapias de vanguardia, como la terapia génica, a través de la apertura de la barrera hemato encefálica mediante LIFU, en modelos experimentales

“Creemos firmemente que la medicina del futuro pasa por ofrecer terapias de precisión, mínimamente invasivas y basadas en evidencia científica sólida. La trayectoria de HM CINAC, su liderazgo mundial en ultrasonidos focales y su capacidad para desarrollar ensayos pioneros refuerzan nuestro compromiso con una innovación clínica que se traduce en mejores resultados para los pacientes con enfermedad de Parkinson y otros trastornos neurológicos.”, afirma el Dr. Cristobal Belda, director general médico de HM Hospitales

## Publicaciones

En 2025 destacan 10 publicaciones en revistas de alto impacto, entre las que cabe resaltar una revisión del tratamiento mediante HIFU para trastornos del movimiento en *Lancet Neurology* y un estudio comparativo entre talamotomía y subtalomatomía mediante HIFU para el temblor en la enfermedad de Parkinson en *Movement Disorders*.

Entre otros logros, destaca la publicación del ensayo piloto publicado en *JAMA Neurology*, sobre seis pacientes que demuestra la viabilidad del tratamiento bilateral con HIFU, permitiendo actuar en ambos hemisferios cerebrales y mejorar las manifestaciones motoras en los dos lados del cuerpo. También hay que remarcar la publicación en *J Neurol. Neurosurg. Psychiatry* del estudio piloto sobre 3 pacientes que ha demostrado la posibilidad de abrir de forma segura y eficaz la barrera hematoencefálica mediante ultrasonidos de baja intensidad (LIFU), lo que podría facilitar la administración directa de fármacos como anticuerpos monoclonales o terapia génica en regiones específicas del cerebro, como la



sustancia

putamen

[Puedes co](#)

## HM Hospitales

**HM Hospitales es el grupo hospitalario privado de referencia a nivel nacional que basa su oferta en la excelencia asistencial sumada a la investigación, la docencia, la constante innovación tecnológica y la publicación de resultados.**

**Dirigido por médicos y con capital 100% español, cuenta en la actualidad con 7.500 profesionales que concentran sus esfuerzos en ofrecer una medicina de calidad e innovadora centrada en el cuidado de la salud y el bienestar de sus pacientes y familiares.**

**HM Hospitales está formado por 50 centros asistenciales: 24 hospitales, 3 centros integrales de alta especialización en oncología, cardiología, neurociencias, 5 centros especializados en medicina de la reproducción, salud ocular, salud bucodental, medicina estética y cirugía plástica y prevención precoz personalizada, además de 18 policlínicos. Todos ellos trabajan de manera coordinada para ofrecer una gestión integral de las necesidades y requerimientos de sus pacientes.**



[Portada](#) > [Secciones](#) > SANIDAD PRIVADA

## HM Cinac se consolida referente internacional en tratamiento de párkinson

El Centro Integral supera las 2.100 consultas en 2025 y roza los 600 procedimientos con ultrasonidos focales



Centro Integral de Neurociencias Abarca Campal HM Cinac.



9 ABR. 2026 17:30H

SE LEE EN 7 MINUTOS

POR [REDACCIÓN MÉDICA](#)

TAGS > [HM HOSPITALES](#)

El Centro Integral de Neurociencias Abarca Campal [HM](#) CINAC, ubicado en el Hospital Universitario HM Puerta del Sur (Móstoles), se acerca en 2025 a los 600 procedimiento con HIFU (ultrasonido focalizado de alta intensidad), **continúa avanzando en definir factores de vulnerabilidad neuronal al inicio del proceso neurodegenerativo** y en la apertura de la barrera hematoencefálica para suministrar precozmente terapias neurorestauradoras.

Cabe destacar el inicio de un **proyecto sobre neuromodulación del tálamo y núcleo subtálmico con ultrasonidos de baja intensidad**. CINAC consolida su posición como referente en el tratamiento y la investigación de la [enfermedad de Parkinson](#), un trastorno neurodegenerativo que afecta aproximadamente a 160.000 personas en España, según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN).

Esta cifra representa un incremento notable en las últimas décadas, y se estima que, debido al envejecimiento de la población, **el número de afectados podría triplicarse en los próximos 25 años**.

La enfermedad de Parkinson es la segunda enfermedad neurodegenerativa más frecuente después de la enfermedad de Alzheimer y la que presenta en la actualidad un mayor crecimiento en su prevalencia. Aunque la prevalencia aumenta con la edad (afectando al 2% de las personas mayores de 65 años y al 4% de los mayores de 80), **alrededor del 25% de los casos se diagnostican en personas menores de 50 años**, evidenciando que no es una enfermedad exclusiva de la tercera edad y que un diagnóstico temprano es esencial para mejorar el pronóstico de la enfermedad.

En este contexto, HM Cinac, bajo la dirección de José A. Obeso, ofrece una **propuesta pionera al combinar la atención clínica con la investigación experimental y traslacional**. Con un enfoque multidisciplinar, el centro se centra en diagnosticar de forma precoz y actuar sobre la enfermedad en sus fases iniciales, con el objetivo de frenar su progresión y mejorar la calidad de vida de los pacientes.

“El reto terapéutico principal de la enfermedad de Parkinson consiste en impactar para detener su evolución progresiva. Si bien existen muchas posibilidades, hasta ahora **no existen tratamientos neuroprotectores en la práctica clínica**. El ensayo sobre subtalamotomía en estadio inicial de la enfermedad pretende demostrar un impacto sobre la calidad de vida y déficit motor a través de la normalización de los circuitos cerebrales afectados por el déficit dopaminérgico”, afirma Obeso.

## Actividad Asistencial

Bajo el lema ‘STOP Parkinson’, HM Cinac reafirma su compromiso con la lucha contra esta enfermedad neurodegenerativa publicando sus últimos índices asistenciales, que lo consolidan como centro de referencia internacional en el desarrollo de nuevas terapias y **líder mundial en la aplicación de ultrasonidos para el tratamiento de los trastornos del movimiento**.

Este centro integral se acerca a los 600 procedimientos mediante ultrasonidos de alta intensidad (HIFU) desde su inicio en 2015, siendo 56 los realizados en el año 2025. A ello, se le suman **2.129 nuevas consultas relativas a la enfermedad de Parkinson y temblor esencial, y otros trastornos del movimiento**, así como la realización de varios estudios de investigación clínica y experimental cuyo fin es el desarrollo de terapias neuroprotectoras.

En este sentido, y en relación con el trabajo realizado en HM CINAC, Obeso explica que, “un aspecto clave de HM CINAC radica en nuestra capacidad para trasladar la investigación experimental de vanguardia al paciente. Apostamos por **terapias innovadoras que no solo alivien los síntomas de la enfermedad de Parkinson, sino que ayuden a frenar su progresión**. Nuestra prioridad es restaurar los circuitos cerebrales dañados y mejorar la calidad de vida de quienes conviven con la enfermedad”.

## Ensayos Clínicos

A tenor de sus publicaciones científicas como principal ítem de calidad, la actividad investigadora de HM CINAC, es alta. En abril del 2026 se ha completado el **primer año del ensayo clínico internacional ‘Early Focus’, liderando el reclutamiento de pacientes**. El objetivo de este ensayo es evaluar si la subtalamotomía con HIFU, además de impactar significativamente sobre los síntomas de la enfermedad, puede ralentizar la progresión de la enfermedad de Parkinson en estadios iniciales. Este estudio, desarrollado en colaboración con la Clínica Universidad de Navarra, la Universidad de Kiel (Alemania) y la Universidad Católica de Chile, incluye a pacientes con menos de cinco años de evolución de la enfermedad. La intervención, mínimamente invasiva y sin incisión craneal, ya ha demostrado eficacia en fases menos precoces de la enfermedad, y podría ahora marcar un punto de inflexión en el abordaje temprano de esta patología.

Así mismo, HM CINAC participa desde 2015 en un **ensayo multicéntrico internacional que tiene por objeto demostrar la eficacia y seguridad de la talamotomía bilateral en dos tiempos** para el tratamiento mediante HIFU de

temblor esencial. El centro participa también en estudios clínicos farmacológicos internacionales, entre ellos el ensayo fase 3 (Padova) y el ensayo fase 2 (NEU-411) para pacientes con enfermedad inicial.

Además, HM CINAC ha firmado un **convenio de colaboración con la Universidad de Florida e Insightec** para llevar a cabo un estudio de investigación sobre neuromodulación no invasiva mediante ultrasonidos focales de baja intensidad (LIFU) con objeto de definir las dianas específicas en diferentes trastornos motores y de conducta. También se ha acordado una colaboración con la Fundación Mapfre, para un estudio de carácter preclínico, que tiene por objeto analizar la viabilidad de terapias de vanguardia, como la terapia génica, a través de la apertura de la barrera hematoencefálica mediante LIFU, en modelos experimentales.

“Creemos firmemente que la medicina del futuro pasa por ofrecer **terapias de precisión, mínimamente invasivas y basadas en evidencia científica sólida**. La trayectoria de HM Cinac, su liderazgo mundial en ultrasonidos focales y su capacidad para desarrollar ensayos pioneros refuerzan nuestro compromiso con una innovación clínica que se traduce en mejores resultados para los pacientes con enfermedad de Parkinson y otros trastornos neurológicos.”, afirma Cristobal Belda, director general médico de HM Hospitales.

## Publicaciones

En 2025 destacan 10 publicaciones en revistas de alto impacto, entre las que cabe resaltar una **revisión del tratamiento mediante HIFU para trastornos del movimiento en Lancet Neurology** y un estudio comparativo entre talamotomía y subtalomatomía mediante HIFU para el temblor en la enfermedad de Parkinson en Movement Disorders.

Entre otros logros, destaca la publicación del ensayo piloto publicado en JAMA Neurology, sobre seis pacientes que demuestra la **viabilidad del tratamiento bilateral con HIFU, permitiendo actuar en ambos hemisferios cerebrales** y mejorar las manifestaciones motoras en los dos lados del cuerpo. También hay que remarcar la publicación en J Neurol. Neurosurg. Psychiatry del estudio piloto sobre 3 pacientes que ha demostrado la posibilidad de abrir de forma segura y eficaz la barrera hematoencefálica mediante ultrasonidos de baja intensidad (LIFU), lo que podría facilitar la administración directa de fármacos como anticuerpos monoclonales o terapia génica en regiones específicas del cerebro, como la sustancia negra (región de máxima vulnerabilidad al proceso neurodegenerativo) y el putamen (donde se pierde más dopamina en el cerebro con la enfermedad de párkinson).

Las informaciones publicadas en Redacción Médica contienen afirmaciones, datos y declaraciones procedentes de instituciones oficiales y profesionales sanitarios. No obstante, ante cualquier duda relacionada con su salud, consulte con su especialista sanitario correspondiente.



UNA PUBLICACIÓN DE

**Sanitaria**



Copyright © 2004 - 2026 Sanitaria 2000

[Aviso legal y condiciones de uso](#)

Soporte válido 3-23-WCM Redacción Médica: La información que figura en esta edición digital está dirigida exclusivamente al profesional destinado a prescribir o dispensar medicamentos por lo que se requiere una formación especializada para su correcta interpretación



PUBLICIDAD

INTERNACIONAL

# Esta fue la señal que todos ignoraron de la demencia de Bruce Willis

Su esposa, Emma Heming Willis, contó detalles del inicio de la enfermedad y su estado actual tras la confirmación de demencia frontotemporal.

Greys Nery Pinaya Acarapi

08/04/2026 10:57

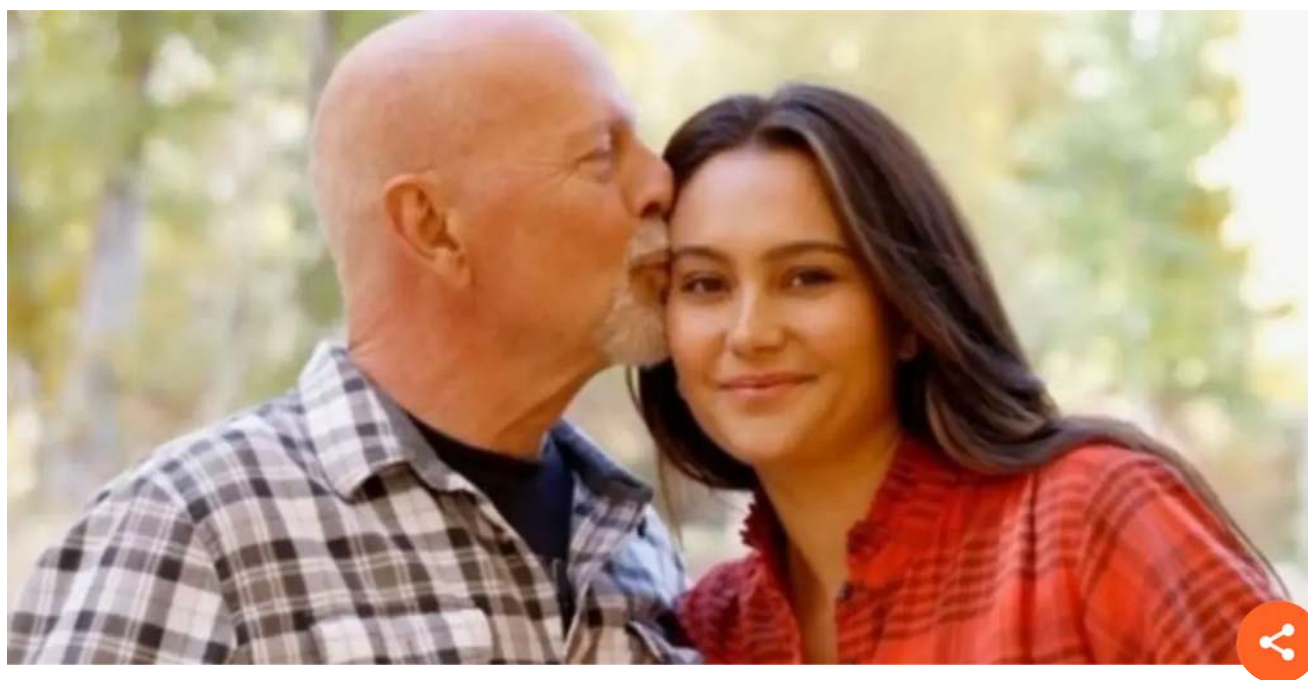


Foto referencial

 Estados Unidos



La situación de salud de Bruce Willis genera mucha conmoción y tristeza. Además, a medida que pasa el tiempo, se conocen nuevos datos sobre las instancias previas a su diagnóstico de demencia frontotemporal, confirmado en febrero de 2023, y se revelan datos actualizados sobre su estado.



En este sentido, tal como indica una nota del sitio Healthline, Emma Heming Willis, modelo y mujer del actor, contó en una entrevista con Katie Couric para Town & Country, que Bruce Willis tuvo dificultades en el habla. Pero fueron tomadas como una base de su infancia.

“Cuando era chico tartamudeaba mucho y un profesor de teatro le dijo: Tengo a

Emma.

Te puede interesar:

**Niño lucha por su vida tras ser mordido por víbora cascabel en Tarija**



Con la técnica aprendida, advirtió que podía memorizar un texto y decir sus diálogos sin trabarse. "Bruce tartamudeó pero supo disimularlo muy bien", completó.

Por eso, cuando empezó a tener impedimentos para lograr una comunicación fluida ni él ni su entorno se alarmó y simplemente pensaron que se trataba de una vuelta de esa condición ya histórica para él.

"Jamás hubiera imaginado que alguien tan joven podía presentar demencia", completó Heming.

Luego, como cuenta en la edición española de la revista Hola, irrumpieron otras señales también ambiguas y desconcertantes. Entre ellas, cambios en la conducta y en la forma de relacionarse.

"Antes de comprender que el cerebro de Bruce estaba cambiando por una enfermedad me sentía, sobre todo, confundida", afirmó Emma en su libro *Un viaje inesperado*, publicado por Ediciones Cúpula.



Te puede interesar:

**Vulneración de derechos: ¿Qué pasa si un padre no reconoce a su hijo?**



En otro tramo del libro, por su parte, describe una escena cotidiana muy esclarecedora, tal como cita Hola.

"Empecé a notar que desconectaba cuando estábamos en una cena o reunión con toda la familia. Se sentaba y dejaba que todos los demás hablaran, sin aportar mucho".

Estas reacciones sorprendidas tuvieron impacto como pareja. "En algún momento nuestra relación empezó a deteriorarse. Había conversaciones que yo recordaba de manera diferente a como las recordaba Bruce. Y parecía haber muchos malentendidos entre nosotros", recuerda.

"¿Está fingiendo? ¿O me estoy volviendo loca?", se pregunta en ese momento.

Esa confusión, continúa la nota de Hola, es habitual. La razón es que la enfermedad empieza de forma progresiva y sutil, y durante un tiempo todo parece confuso. De hecho, de acuerdo a la Sociedad Española de Neurología, el diagnóstico de muchas demencias se hace a los 70 años de los afectados, cuando ya han pasado de dos años.

## Cómo está Bruce Willis hoy

Emma reveló a principios de este año que



demencia frontotemporal. “No es que lo niegue. No es que lo evite. Simplemente, su cerebro ya no puede reconocerlo. Nunca ató cabos”, dijo.



Te puede interesar:

**Tekashi revela su insólita convivencia con Nicolás Maduro en prisión**



También agregó que a ella eso le resulta, en cierta medida, tranquilizador.

“No porque no duela, si no porque no hay sufrimiento añadido. Porque no hay angustia por lo que se pierde cuando no se sabe que se está perdiendo”.



Por otro lado, hace unos meses también reveló que destinó un espacio exclusivo para él con todos sus requerimientos y necesidades. Con información de Clarín

**Únete a nuestro canal de WhatsApp!**

## EL PRECOZ INDICADOR DE DEMENCIA QUE EL ENTORNO DE BRUCE WILLIS DEJÓ PASAR Y CÓMO ESTÁ EL ACTOR HOY

Escuchar esta noticia

Powered by Evolucion Streaming

x1

Compartir

Tweet

Compartir

Compartir

Messenger

La situación de salud de Bruce Willis genera conmoción y tristeza, mientras continúan conociéndose detalles sobre las etapas previas a su diagnóstico de demencia frontotemporal, confirmado en febrero de 2023, así como información actualizada sobre su estado actual.



*El precoz indicador de demencia que el entorno de Bruce Willis dejó pasar y cómo está el actor hoy*

Según una nota del sitio Healthline, Emma Heming Willis, modelo y esposa del actor, relató en una entrevista con Katie Couric para Town & Country que Bruce comenzó a presentar dificultades en el habla, pero estos síntomas fueron atribuidos a un problema heredado de su infancia. "Cuando era chico tartamudeaba mucho. Fue a la universidad y un profesor de teatro le dio una técnica que le ayudó", explicó Emma. Gracias a ese aprendizaje, Bruce podía memorizar textos y pronunciar sus diálogos sin trabas. "Bruce tartamudeó, pero supo disimularlo muy bien", añadió.

Por esta razón, cuando empezó a tener impedimentos para comunicarse con fluidez, ni él ni su entorno se alarmaron, creyendo que se trataba de una manifestación similar a la antigua condición que había tenido.

"Jamás hubiera imaginado que alguien tan joven podía presentar demencia", reconoció Heming.

Posteriormente, como relató en la edición española de la revista Hola, surgieron otros signos ambiguos y

desconcertantes, como cambios en la conducta y en su forma de relacionarse. “Antes de comprender que el cerebro de Bruce estaba cambiando por una enfermedad, me sentía, sobre todo, confundida”, afirmó Emma en su libro *Un viaje inesperado*, publicado por Ediciones Cúpula.

En otra parte del libro, describe una escena cotidiana que resulta esclarecedora: “Empecé a notar que desconectaba cuando estábamos en una cena o reunión con toda la familia. Se sentaba y dejaba que todos los demás hablaran, sin aportar mucho”.

Estas reacciones inesperadas impactaron en la relación de pareja. “En algún momento nuestra relación empezó a deteriorarse. Había conversaciones que yo recordaba de manera diferente a como las recordaba Bruce. Parecía haber muchos malentendidos entre nosotros”, recordó. Ella se preguntaba: “¿Está fingiendo? ¿O me estoy volviendo loca?”.

Esta confusión es habitual, ya que la enfermedad se desarrolla de forma progresiva y sutil, y durante un tiempo todo parece confuso. De hecho, según la Sociedad Española de Neurología, el diagnóstico de muchas demencias puede retrasarse más de dos años.

Emma reveló a principios de este año que Willis no sabe que tiene demencia frontotemporal. “No es que lo niegue o lo evite. Simplemente su cerebro ya no puede reconocerlo. Nunca ató cabos”, afirmó. También agregó que, en cierta medida, eso le resulta tranquilizador, “no porque no duela, sino porque no hay sufrimiento añadido, no hay angustia por lo que se pierde cuando no se sabe que se está perdiendo”.

Finalmente, hace unos meses Emma reveló que destinó un espacio exclusivo para Bruce, adaptado a todos sus requerimientos y necesidades.

[Compartir](#)[Tweet](#)[Compartir](#)[Compartir](#)[Messenger](#)

Déjanos tu comentario

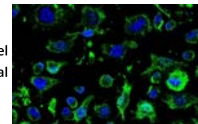
(titular)

[SF Noticias \(/\)](#) > Ciencias

## ENSAYO CLÍNICO DE UN NUEVO FÁRMACO CONTRA LA ELA

CIENCIAS DE LA SALUD / FARMACOLOGÍA.

La Agencia Española de Medicamentos y Productos Sanitarios (AEMPS) ha autorizado el inicio del ensayo clínico de Fase I del fármaco AP-2, un medicamento potencial contra la esclerosis lateral amiotrófica (ELA).



*Imagen de agregados de TDP-43 (verde) fuera de los núcleos (azul) en los linfocitos de pacientes de ELA. Imagen: CIB.*

Este fármaco fue descubierto en el Centro de Investigaciones Biológicas Margarita Salas (CIB) del Consejo Superior de Investigaciones Científicas (CSIC) en España.

El ensayo se llevará a cabo por la empresa Molefy Pharma, impulsada por el CSIC e integrada en el Grupo Arquimea, compañía licenciada por el CSIC para el desarrollo de este fármaco. El ensayo comienza ahora con la evaluación de seguridad y farmacocinética en voluntarios sanos, y se espera que en enero de 2027 se inicie la siguiente fase con la administración en pacientes.

En octubre de 2025, la EMA (European Medicines Agency) designó al medicamento AP-2 desarrollado por el Grupo de Química Médica y Biológica Traslacional que dirigen Ana Martínez y Carmen Gil en el CIB como medicamento huérfano. Esta designación, concedida a tratamientos destinados a enfermedades raras o con escasa rentabilidad comercial, supuso la validación de su potencial terapéutico y el impulso decisivo para el desarrollo clínico.

Ahora, tras la autorización de la AEMPS, comienza la Fase I del ensayo clínico con su administración a 70 voluntarios sanos para evaluar su seguridad y farmacocinética, es decir, cómo se absorbe, distribuye, metaboliza y elimina el fármaco en el organismo. Tras esta primera fase, que se desarrolla en la Unidad de Ensayos Clínicos del Hospital Universitario de La Princesa en Madrid, se espera progresar a la Fase Ib, que consistiría en seguir evaluando la seguridad del compuesto para descartar posibles efectos tóxicos, ya en pacientes de ELA.

El fármaco AP-2 debería restaurar la función de TDP-43, una proteína patológicamente alterada en los pacientes de ELA que provoca la muerte de las motoneuronas (células del sistema nervioso encargadas de transmitir señales desde el cerebro o la médula espinal hasta los músculos) y, consiguientemente, el avance de la enfermedad. El fármaco AP-2 ha logrado revertir la anomalía de TDP43, restaurando así su equilibrio natural, tanto en modelos celulares como en animales transgénicos.

Aunque se trata de una enfermedad que todavía plantea muchas preguntas, existe una característica común: "En más del 97% de los pacientes se observan acumulaciones anómalas de la proteína TDP-43, que sale del núcleo de las células hacia el citoplasma. Una vez allí sufre modificaciones, se rompe y se fosforila, proceso que le lleva a formar agregados tóxicos", explica Ana Martínez, investigadora del CIB y cofundadora de Molefy Pharma. El objetivo del fármaco, que se presenta en cápsulas, es que la proteína TDP-43 regrese al núcleo de las células y recupere su cometido celular.

Para ello, el equipo investigador diseñó una molécula que bloquea la quinasa CK1, una enzima que modifica la proteína TDP-43 mediante un proceso llamado fosforilación. "En pruebas efectuadas en modelos celulares, observamos como TDP-43 tendía a recuperarse, podía volver al núcleo y recuperar su función. Además, en modelos animales modificados genéticamente para expresar la proteína TDP-43 también obtuvimos resultados prometedores. Aunque todavía es pronto, si se reprodujeran estos resultados, el fármaco podría ralentizar la enfermedad, e hipotéticamente frenarla", destaca Carmen Gil.

### ELA, una enfermedad sin tratamiento.

La Esclerosis Lateral Amiotrófica (ELA) es una enfermedad neurodegenerativa que provoca la muerte progresiva de las motoneuronas, causando la pérdida de movimiento en los músculos y, por tanto, la capacidad del paciente de moverse, hablar, comer, e incluso respirar. A día de hoy, esta enfermedad considerada rara no tiene cura y la esperanza de vida desde su diagnóstico se encuentra entre los cinco y seis años. Según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN), entre 4.000 y 4.500 personas padecen esta enfermedad en España y cada año se diagnostican entre 900 y 1.000 nuevos casos.

Para el tratamiento de la ELA esporádica (la forma más común de la enfermedad, causante de en torno al 90% de los casos) solo existe un fármaco aprobado en Europa, el riluzol, un medicamento paliativo que mejora la sintomatología y alarga la esperanza de vida entre tres y seis meses. Por ello, el inicio del ensayo clínico de AP-2 supone un avance en la investigación y un hito relevante en la búsqueda de una cura definitiva. (Fuente: CIB / CSIC)

Sitio Fuente: [NCYT de Amazings \(https://noticiasdelaciencia.com/art/56621/ensayo-clinico-de-un-nuevo-farmaco-contra-la-ela\)](https://noticiasdelaciencia.com/art/56621/ensayo-clinico-de-un-nuevo-farmaco-contra-la-ela)

[\(/#facebook\)](#) [\(/#x\)](#) [\(/#whatsapp\)](#)  
<https://www.addtoany.com/share?url=https%3A%2F%2Fsitiosfuente.info%2Fciencias-clinico-farmaco-contra-ela.html&title=Ensayo%20cl%C3%ADnico%20de%20un%20nuevo%20f%C3%A1rmaco%2>

🕒 08 Abril 2026

SÍGUENOS EN X

[Publicaciones de sitiosfuente \(https://twitter.com/sitiosfuente?ref\\_src=twsrc%5Etfw\)](https://twitter.com/sitiosfuente?ref_src=twsrc%5Etfw)

FACEBOOK

## Lo Último en Marketing, Negocios y Farma con Persand Barnes – Alexander Persand Coll

Análisis de vanguardia en Marketing, Negocios y Farma. Líderes en la formación técnica y estratégica de Visitadores Médicos en Iberoamérica desde 1.993.

# El Parkinson se dispara: podría afectar a más de 25 millones de personas en 2050

Posted on **9 abril, 2026** by **Alexander Persand Coll**

En el marco del Día Mundial del Parkinson, expertos alertan del fuerte aumento de esta enfermedad neurodegenerativa, que ya afecta a más de 200.000 personas en España y cuya prevalencia seguirá creciendo en las próximas décadas.

### Una enfermedad en expansión global

La **enfermedad de Parkinson** se ha convertido en la segunda patología neurodegenerativa más frecuente del mundo y en la que experimenta un mayor crecimiento en términos de **prevalencia, discapacidad y mortalidad**.

En las últimas dos décadas, la carga global de esta enfermedad —medida en años de vida ajustados por discapacidad— ha aumentado más de un **80%**, mientras que el número de fallecimientos se ha duplicado. Actualmente, más de **12 millones de personas** conviven con esta patología, una cifra que podría alcanzar los **25,2 millones en 2050**, lo que supone un incremento superior al **110%**.

## España, entre los países más afectados

En España, la situación es especialmente preocupante. Según la Sociedad Española de Neurología, el Parkinson afecta a más de **200.000 personas**, con cerca de **10.000 nuevos diagnósticos anuales**.

Además, el país ocupa ya el **noveno lugar mundial en número absoluto de casos**, pese a ser el 31º en población. Las previsiones apuntan a que en 2050 España será el país con mayor prevalencia por habitante, con cifras cercanas a los **850 casos por cada 100.000 personas**.

Este crecimiento ya es evidente: **el número de pacientes se ha duplicado desde 2012**.

## Envejecimiento y factores de riesgo

El envejecimiento poblacional es el principal factor que explica este aumento, aunque no el único. Así lo señala el Dr. Álvaro Sánchez Ferro, coordinador del Grupo de Estudio de Trastornos del Movimiento de la Sociedad Española de Neurología:

**“El envejecimiento de la población es el principal factor que explica este aumento, pero no el único, ya que sabemos que en el desarrollo de la enfermedad también influyen otros factores genéticos y ambientales”.**

El especialista advierte además del impacto futuro en los sistemas sanitarios:

**“es prioritario no solo impulsar la investigación de tratamientos más eficaces, sino también mejorar la planificación de recursos y fomentar estrategias de prevención basadas en hábitos de vida saludables”.**

## Edad de inicio y formas de la enfermedad

La edad media de inicio del Parkinson se sitúa en torno a los **60 años**, con mayor prevalencia en hombres. No obstante, no es una enfermedad exclusiva de personas mayores:

- Afecta al **2% de los mayores de 65 años**
- Llega al **4% en mayores de 80 años**
- Un **15% de los casos** corresponde a **inicio temprano** (antes de los 45 años)

Aunque existen mutaciones genéticas asociadas, menos del **10% de los casos son claramente hereditarios**, lo que refuerza el papel de otros factores en su desarrollo.

## Factores modificables y prevención

Cada vez hay más evidencia sobre la influencia de factores ambientales y de estilo de vida. Entre ellos:

- **Exposición a pesticidas y contaminantes**
- **Sedentarismo**
- Mal control de **factores vasculares**

En palabras del Dr. Álvaro Sánchez Ferro:

**“aspectos como la exposición a pesticidas y contaminantes, el sedentarismo o el mal control de factores vasculares pueden tener mucha influencia [...] lo que muestra la importancia de la prevención basada en hábitos de vida cerebrosaludables”.**

## Síntomas motores y no motores

El Parkinson se caracteriza por la degeneración de las neuronas dopaminérgicas, lo que reduce la producción de dopamina y afecta al control del movimiento.

Entre los síntomas más conocidos destacan:

- **Temblor en reposo**
- **Rigidez**
- **Bradicinesia** (lentitud de movimientos)
- **Inestabilidad postural**

Sin embargo, los **síntomas no motores** son también muy relevantes y pueden aparecer años antes:

- Trastornos del sueño
- **Depresión** (hasta en el 30% de los casos como primer síntoma)
- Deterioro cognitivo

## Diagnóstico tardío: un reto pendiente

El diagnóstico del Parkinson sigue siendo fundamentalmente clínico, lo que, unido a la diversidad de síntomas, dificulta su detección precoz.

Según la Sociedad Española de Neurología, en España existe un retraso medio de entre **1 y 3 años** desde la aparición de los primeros síntomas hasta el diagnóstico.

## Avances en el tratamiento

Los tratamientos actuales son principalmente sintomáticos e incluyen:

- Fármacos que actúan sobre la **dopamina**
- **Estimulación cerebral profunda**
- **Ultrasonidos focales de alta intensidad**
- Terapias como **fisioterapia** y **terapia ocupacional**

No obstante, la investigación avanza hacia terapias que modifiquen la enfermedad:

- **Terapia génica**
- **Inmunoterapia**

- **Terapias celulares**

El Dr. Álvaro Sánchez Ferro destaca que **“ahora mismo hay un ensayo fase 3 con un fármaco que elimina una de las proteínas que se acumulan [...] y Japón ha autorizado de forma condicional el primer tratamiento basado en células madre”**.

Aunque aún deben confirmarse su eficacia y seguridad, estos avances apuntan a un cambio de paradigma ya que **“permiten ir a los mecanismos que producen la enfermedad en lugar de limitarse al control sintomático”**, añade el experto.

La entrada [El Parkinson se dispara: podría afectar a más de 25 millones de personas en 2050](https://www.consejosdetufarmacautico.com/enfermedades/el-parkinson-se-dispara-podria-afectar-a-mas-de-25-millones-de-personas-en-2050/) (<https://www.consejosdetufarmacautico.com/enfermedades/el-parkinson-se-dispara-podria-afectar-a-mas-de-25-millones-de-personas-en-2050/>) se publicó primero en [Consejos de tu Farmacéutico](https://www.consejosdetufarmacautico.com) (<https://www.consejosdetufarmacautico.com>).

from [Consejos de tu Farmacéutico](https://iftt.com) <https://iftt.com/4TcrQoJ> (<https://iftt.com/4TcrQoJ>)  
via [IFTTT](https://iftt.com/?ref=da&site=wordpress) (<https://iftt.com/?ref=da&site=wordpress>)

Publicado en **Persand Barnes**

Etiquetado como **Consejos de tu Farmacéutico, Curso de Visita Médica Profesional Persand Barnes, IFTTT**

[Blog de WordPress.com.](https://www.wordpress.com)

euronews.

## ¿No recuerda sus sueños? Podría ser una señal precoz de Alzheimer

**Jesús Maturana**

jue, 9 de abril de 2026, 12:34 p.m. GMT+2 · 2 min de lectura

[+ Agregar Yahoo en Google](#)

¿No recuerda sus sueños? Podría ser una señal precoz de Alzheimer

Tradicionalmente, el Alzheimer se ha diagnosticado cuando los **fallos en la memoria episódica**, aquella que nos permite evocar momentos o detalles contextuales, son ya evidentes.

Sin embargo, una investigación publicada en 'Alzheimer's & Dementia' sugiere que el cerebro envía señales mucho antes de que se pierdan las llaves o se olvide una cita médica. El estudio, en el que han colaborado la **Fundación Reina Sofía** y el **CIEN**, ha seguido durante una década a más de 1.000 personas mayores cognitivamente sanas.

Los resultados son reveladores: aquellos participantes que manifestaron no recordar sus sueños presentaban con mayor frecuencia niveles elevados de

recordar sus sueños presentaban con mayor frecuencia niveles elevados de **proteína tau** en sangre y la presencia del gen **APOE ε4**, el principal factor de riesgo genético.

PUBLICIDAD

Lo más significativo es que esta relación se mantuvo incluso en personas que obtenían puntuaciones normales en los test de memoria convencionales, lo que sitúa al "**olvido onírico**" como un **indicador independiente y potencialmente más prematuro**.

### **La red neuronal por defecto: el origen del contenido**

¿Por qué el hecho de [no recordar un sueño](#) puede predecir una neurodegeneración? La respuesta parece residir en la **red neuronal por defecto**. Este sistema cerebral es el encargado de generar el contenido de nuestros sueños y, precisamente, es una de las estructuras que primero se ve alterada por la patología.

Pascual Sánchez-Juan, director científico del CIEN, aclara que no estamos ante un problema de memoria al uso, sino ante una alteración en la creación del propio contenido del sueño.

Si la red que debe generar la actividad nocturna está dañada, el sueño simplemente no se produce con la nitidez necesaria para ser almacenado. Esta sutil degradación de los circuitos cerebrales explicaría por qué los pacientes que no recordaban sus sueños al inicio de la investigación mostraron un **deterioro cognitivo más acelerado** y un mayor riesgo de desarrollar demencia en los años posteriores.

### **El reto del diagnóstico en fases leves**

La relevancia de este hallazgo cobra fuerza si se analiza el panorama actual de la enfermedad en España. Según datos de la **Sociedad Española de Neurología (SEN)**, más de la mitad de los casos de [Alzheimer en fase leve están aún sin diagnosticar](#). Al no existir todavía un tratamiento curativo, la medicina se centra en la ventana de oportunidad que ofrece la prevención y la detección prodrómica.

PUBLICIDAD

Aunque la edad y la genética son factores inamovibles, el estilo de vida sigue siendo la herramienta más eficaz para frenar el avance de la patología. El control de la presión arterial, la dieta saludable y el ejercicio físico regular son pilares básicos, pero los expertos insisten también en la importancia de la **reserva cognitiva**.

Mantenerse intelectualmente activo y cuidar las relaciones sociales no solo mejora la calidad de vida, sino que ayuda al cerebro a resistir mejor los daños biológicos que, como demuestra este estudio, pueden empezar a manifestarse en algo tan cotidiano como lo que recordamos, o no, al despertar.

[Condiciones y Política de privacidad](#)

[Configuración de privacidad y cookies](#)

[Acerca de nuestros anunci](#)



Todos Noticias LAT | AHORA >

**Rusowsky: Tiny Desk Concert**  
 NPR Music ✓  
 3,3 M de visualizaciones  
 Para recaudar fondos  
 19:30

**ADHD Child vs. Non-ADHD Chil...**  
 Mental Health Matters  
 28 M de visualizaciones  
 5:45

**"Los Consultores" c...**  
 Heliticos Consulting  
 9 visualizaciones · Emi...  
 Nuevo  
 58:29

**El colapso del Autismo**  
 José Luis Marín - Form...  
 36 K visualizaciones · ha  
 12:59

**12 Hours With Bad Bunny In ...**  
 Vogue ✓  
 2,7 M de visualizaciones  
 8:29

**Inventing Spanish - SNL**  
 Saturday Night Live ✓  
 7 M de visualizaciones ·  
 5:01

**This is what childhood ...**  
 Childhood Dementia In...  
 8,5 M de visualizaciones  
 Aged 6  
 1:48

**Bad Bunny's Apple Music ...**  
 NFL ✓ y 2 más  
 133 M de visualizaciones  
 13:42

**Niño AUTISTA Explica QUÉ ES...**  
 ROCA PROJECT ✓  
 255 K visualizaciones · h  
 16:33

**¡Tu NARIZ te avisa 10 años ...**  
 Dr. Veller ✓  
 156 K visualizaciones · h  
 13:04

**REDUCE tu ESTRÉS al ...**  
 Judith Tiral ✓  
 2,3 M de visualizaciones  
 17:36

**AITANA confiesa a ROSALÍA que...**  
 EL PAÍS  
 53 K visualizaciones · ha  
 Nuevo  
 3:37

**¿Flema Pegada que NO sale? N...**  
 Dr. Alberto Sanagustín...  
 2,3 M de visualizaciones  
 9:35

### Olvido de Sueños: Nueva Alerta Temprana de Alzheimer

Noticias LAT | AHORA  
 503 suscriptores **Suscribirse**

👍 0 🗨️ ➦ Compartir 📄 Guardar 💰 Gracias ...

1 visualización hace 17 horas #noticias #actualidad #internacional

🔗 LEER NOTA COMPLETA AQUÍ:

<https://www.noticias.lat/articulo/69d...>

...más

0 comentarios ⌵ Ordenar por

Añade un comentario...