



No recordar los sueños puede ser un síntoma temprano de alzhéimer. / MARIA PAVLOVA

ACTUALIDAD NOTICIA 25 abr 2026 - 18:00



INES GUTIÉRREZ

Avanzar en la investigación para detectar de manera precoz el alzhéimer es imprescindible para poder seguir mejorando la calidad de vida de los enfermos.

[Jonathan Schott, neurólogo: "Estas son las cinco cosas que puedes hacer en menos de 20 minutos para reducir el riesgo de demencia"](#)

Según datos de la Sociedad Española de Neurología, en 2025 unas 800.000 padecían **alzhéimer en España**, por lo que no es raro que investigadores españoles dediquen su tiempo a intentar **conocer más esta enfermedad**.

Es habitual que se centren en las posibles causas, intentando encontrar qué la desencadena para poder seguir **investigando por si es posible frenarla**. De momento, los tratamientos están destinados a mejorar la calidad de vida del paciente y ralentizar el deterioro cognitivo. Un diagnóstico temprano puede ser clave.

No recordar los sueños, ¿síntoma temprano de alzhéimer?





No recordar los sueños puede ser un síntoma temprano de alzhéimer. / @ FRED WAGNER

6 Foods Rich In Fiber For Constipation #medtoday #medicaleducation #food #healthyfood #health

Un estudio internacional publicado en *Alzheimer's & Dementia: Diagnosis, Assessment & Disease Monitoring* en el que han participado el Centro de Investigación de Enfermedades Neurológicas (CIEN) y la Fundación Reina Sofía, con datos del Proyecto Vallecas, ha señalado que no recordar los sueños puede estar relacionado con los **primeros cambios cerebrales asociados al alzhéimer**.

Este trabajo analizó a 1.049 personas mayores sanas y sus resultados señalaron que quienes no recordaban sus sueños presentaban más habitualmente **biomarcadores asociados a esta enfermedad**, como niveles elevados de

proteína tau en sangre o la presencia del gen APOE ϵ 4, que está considerado el principal factor genético de riesgo en el desarrollo de la patología.

NOTICIA DESTACADA



Las personas con párkinson piden luchar contra los estigmas y las incomprensión que aún rodean la enfermedad

"Este estudio sugiere que algo cotidiano como recordar los sueños puede estar involucrado en procesos cerebrales asociados al alzhéimer. **No es un criterio diagnóstico, pero sí una pista relevante para avanzar en su detección precoz**", explicó Pascual Sánchez-Juan, autor senior del estudio y director científico de CIEN.



Newsletter Curarse en salud

Recibe cada lunes una selección de los contenidos más útiles sobre alimentación, rutinas de ejercicio y novedades para cuidar tu cuerpo y tu mente.

APUNTARME GRATIS

Estoy de acuerdo con la [política de privacidad](#)

Señales y síntomas tempranos de alzhéimer

Los tratamientos actuales para el alzhéimer lo que consiguen es **mejorar la calidad de vida del paciente**, aliviando los síntomas cognitivos y conductuales y haciendo que sus actividades diarias sean más sencillas. Un diagnóstico precoz es importante, tanto para el paciente como para sus familiares, porque **reduce la incertidumbre de no saber qué sucede**, sobre todo ante cambios de comportamiento y forma de ser, ayuda a adaptarse cuanto antes. También permite **recibir tratamientos específicos**, que son más eficaces en las primeras etapas.



Las personas cuya madre ha padecido alzhéimer podrían ser las que tengan más riesgo de padecer la enfermedad. / Getty Images

Hay algunas señales y **síntomas que se asocian con esta enfermedad** y ayudan a diagnosticarla. La más evidente son las pérdidas de memoria, sobre todo si es información recién aprendida, también suele manifestarse a través de **dificultades para planificar o resolver problemas**, como dificultades para seguir una receta conocida.

Puede entenderse como un síntoma la aparición de dificultades para realizar tareas habituales, como conducir a lugares conocidos, también si **aparece confusión de tiempo o lugar**, se olvidan fechas o estaciones o dónde están y cómo llegaron allí. Pueden tener problemas para seguir una conversación o dejar de participar en ella, ponen las cosas en lugares inusuales (que no es donde les corresponde), o aparecen **cambios en el humor o la personalidad**.

NOTICIA DESTACADA



El hobby que te ayuda a retrasar el envejecimiento cerebral y para el que solo necesitas unos prismáticos

Estos cambios, aunque con algunas similitudes, son diferentes de aquellos que son causados por el paso del tiempo, pero ante cualquier duda, lo mejor siempre es **acudir a un profesional de la salud**, que podrá ayudar al paciente a entender mejor qué le sucede.

Referencias

SL, F. (s. f.). *NO RECORDAR LOS SUEÑOS PODRÍA SER UNA SEÑAL TEMPRANA DE ALZHEIMER SEGÚN UN ESTUDIO LIDERADO POR CIEN | CIEN.*

CIEN. <https://www.fundacioncien.es/difusion/noticias/no-recordar-los-suenos-podria-ser-una-senal-temprana-de-alzheimer-segun-un-estudio-liderado-por-cien>

Te puede interesar

- Las redes se rinden ante el invitado que no dejó de comer tras el tiroteo en la cena de los corresponsales con Trump
- El sencillo ritual de poner canela en el balcón que muchos hacen y pocos conocen
- Los expertos coinciden: "Caminar 1 hora 7 días a la semana con un ritmo de paseo de abuelo son 78.000 calorías al año"

Signs and Symptoms of Alzheimer's. (2024b, agosto 15). Alzheimer's Disease And Dementia. <https://www.cdc.gov/alzheimers-dementia/signs-symptoms/alzheimers.html>

Conforme a los criterios de



The Trust Project

¿Por qué confiar en nosotros?

MÁS INFORMACIÓN SOBRE:

Alzhéimer

Salud

España

Sueños

Más noticias



ra de elegir

Tinto

Rosado

Blanco

Vermut

Espumos



Vino



Tres de cada diez personas mayores de 65 años presenta deterioro cognitivo leve (DCL). / Getty Images

NUTRICIÓN NOTICIA 27 abr 2026 - 17:59



ROCÍO BARRANTES

Un nuevo consenso Sociedad Española de Neurología (SEN) recomienda el uso de este alimento medicinal (AUME) en formato batido para prevenir la progresión hacia demencias.

Un estudio español identifica una nueva señal precoz del alzhéimer: no recordar los sueños

El portal médico *Mayo Clinic* define el deterioro cognitivo leve (DCL) como la etapa intermedia entre las habilidades de pensamiento y la demencia. En España **se estima que tres de cada diez personas mayores de 65 años presentan DCL**, lo que supone para los neurólogos, pues esta afección aumenta el riesgo de padecer enfermedades neurodegenerativas como el Alzhéimer. En este sentido, **el grupo de estudio de Neurogeriatría de la Sociedad Española de Neurología (SEN)**, expertos en patología cognitiva, han elaborado un **nuevo Documento de Consenso sobre Prevención del Deterioro cognitivo y la Demencia**.

El objetivo marcado por los profesionales médicos que han participado en este nuevo documento ha consistido, por tanto, en **encontrar la forma de ralentizar el avance del DCL mediante la detección temprana** y un abordaje multimodal, en el que han incluido las **intervenciones nutricionales** con evidencia científica y de la que ha **salido el único alimento con valor**

medicinal (AUME) recomendado.

6 Foods Rich In Fiber For Constipation #medtoday #medicaleducation #food #healthyfood #health

NOTICIA DESTACADA



Luna Palma, psiquiatra: "Así puedes reducir el riesgo de tener demencia hasta en un 45%"

El único alimento recomendado para frenar el DCL

"El DCL representa un estado intermedio entre el envejecimiento cognitivo normal y la demencia y se caracteriza por las pérdidas de memoria, cambios conductuales, en la función ejecutiva o en el lenguaje, pero con preservación de la independencia funcional en actividades de la vida diaria", ha explicado la **Dra. María José Gil**, neuróloga en el Hospital Universitario Clínico San Carlos (Madrid).

No obstante, según recogen en el documento, al menos el 40% de los casos de deterioro cognitivo y demencia podrían evitar y retrasarse. Y, para ello, **uno de los puntos clave es la nutrición clínica**. En ella entran en juego los **alimentos de uso médico (AUME)** que, según la **Dra. Sagrario Manzano**, neuróloga en el Hospital Infanta Leonor (Madrid) y secretaria del Grupo de Neurogeriatria de la SEN:





Imagen de archivo de cinética analizando cerebro / gorodenkoff / iStock

"Son aquellos que han sido **formulados para el manejo dietético de pacientes bajo supervisión médica**. Están destinados a satisfacer las necesidades alimenticias de los pacientes que precisen de determinados nutrientes, cuyo tratamiento dietético no pueda efectuarse únicamente modificando la dieta normal, con otros alimentos destinados a una alimentación especial, o mediante ambas cosas".

En este sentido, la SEN ha destacado el papel **Souvenaid®**, de **Danone Nutricia**, como el único AUME con evidencia científica para **abordar la progresión del deterioro cognitivo leve**. Para ello, el organismo se ha basado en una amplia **investigación de más de 20 años** que ha tenido como resultados un impacto en la memoria, sinapsis y el metabolismo neuronal. Presentado en formato batido, **su fórmula FortaSynConnect actúa preservando las conexiones neuronales**, esto tiene como efectos un ralentización de la atrofia cerebral y un

mantenimiento de la función cognitiva.

NOTICIA DESTACADA



Los cuatro ejercicios que los neurólogos recomiendan practicar cada semana para prevenir la demencia

Referencias

Te puede interesar

- Las redes se rinden ante el invitado que no dejó de comer tras el tiroteo en la cena de los corresponsales con Trump
- Los días festivos que caen en sábado solo deben ser compensados por las empresas en algunos casos, según el Supremo
- El sencillo ritual de poner canela en el balcón que muchos hacen y pocos conocen

Deterioro cognitivo leve. (s/f). Mayoclinic.org. Recuperado el 27 de abril de 2026, de <https://www.mayoclinic.org/es/diseases-conditions/mild-cognitive-impairment/symptoms-causes/syc-20354578>

Conforme a los criterios de



The Trust Project

¿Por qué confiar en nosotros?

MÁS INFORMACIÓN SOBRE:

Salud

Alimentación

Cerebro



Rocío Barrantes

REDACTORA DE AUDIENCIAS / SEO EDITORIAL 20MINUTOS

Rocío Barrantes es SEO Editorial en 20MINUTOS desde 2023. Actualmente, se especializa en temas con enfoque multidisciplinar desde contenido nacional, de economía, política y cultura hasta verticalización de contenidos como Salud, Gastronomía, Tecnología, Motor, Moda y Belleza y Viajes. Anteriormente, ha trabajado en secciones de cultura, televisión, cine y crónica social.

[rociobc__ en X](#)

[Rocío Barrantes en LinkedIn](#)

Más noticias



Una de las principales conclusiones de la edición 2026 es **la puesta en marcha de un proyecto de investigación basado en la hormona IGF-II**, que actúa como un escudo neuroprotector en el Párkinson, frenando la muerte de neuronas dopaminérgicas, una de las principales causas de los síntomas de la patología.

Este proyecto, que sirve de punto de partida para una campaña social y científica, puede ser un paso de lo más relevante en el conocimiento de la enfermedad. **El equipo investigador de la Facultad de Medicina de la Universidad de Málaga** ha avanzado ya en fases experimentales en modelos animales con resultados esperanzadores. Y plantean ahora proseguir el estudio en tejido humano.

Para hacerlo posible, se ha anunciado el inicio de una campaña, por parte de las asociaciones de pacientes de la provincia, **de crowdfunding, para recaudar 30.000 euros**. Esta iniciativa ha sido acogida con gran implicación por parte de los asistentes, que ven en la investigación una vía clave para cambiar el futuro del Párkinson.

Este evento, que ha reunido a un total de **150 personas**, consolida el compromiso de trabajar unidos por y para las familias que conviven con esta patología en nuestra provincia, **que superan ya las 7.000, según los datos de la consejería de Salud y Consumo de la Junta de Andalucía**.

Apuesta por la investigación

Precisamente, en el encuentro de Molina se contó con apoyo institucional desde esta consejería, **con la presencia del delegado territorial en Málaga, Carlos Bautista**; así como con el de la **Diputación Provincial**, con el diputado del Tercer Sector, Francisco José Martín, y con el de la **Sociedad Española de Neurología**, con su presidente Raúl Espinosa. También mostraron su respaldo y compartieron su experiencia Rubén Herrador, secretario de la **Federación Española de Párkinson**, y Carmen Giráldez, presidenta de la **Federación Andaluza de Párkinson**.

Uno de los pilares fundamentales de estas jornadas ha sido la **transferencia de conocimiento y recursos entre asociaciones**. A través de talleres y actividades, las entidades con mayor trayectoria han compartido herramientas, metodologías y servicios con aquellas que están en crecimiento y cuentan con menos medios, favoreciendo así una buena atención a sus usuarios. El encuentro ha vuelto a demostrar que **la unión** no solo es posible, **sino necesaria** para afrontar nuevos retos desde una perspectiva más fuerte y coordinada.

En palabras de Fernando del Valle, **presidente de la Asociación Párkinson Málaga**, la unión de las asociaciones de la provincia y la presencia de estas instituciones refuerza la importancia de la **colaboración público-privada en la atención a la cronicidad**.

Tres días de formación, terapias y convivencia

Las mesas técnicas y los talleres prácticos **se centraron en la rehabilitación de los pacientes**, las mejoras en los tratamientos y en las acciones que, con familiares y profesionales, realizan día a día para implementar su calidad de vida cotidiana.

También se han desarrollado múltiples actividades terapéuticas y formativas de la mano de profesionales específicos: **música y movimiento, logopedia, psicología, terapia ocupacional, deporte adaptado, tai-chi** y talleres específicos para cuidadores y familiares.

El programa se ha completado con actividades de ocio y convivencia, como **ajedrez terapéutico, petanca, ludoteca y taller de castañuelas**, poniendo en valor la importancia del bienestar emocional y social en el abordaje integral de la enfermedad.

Las seis asociaciones de Párkinson operan en buena parte de las comarcas de la provincia, Málaga, **Antequera**, Axarquía, **Alhaurín de la Torre**, Estepona y **Fuengirola–Mijas**.

[Sigue nuestras Noticias](#)

Asociaciones de Párkinson de Málaga lanzan un crowdfunding de 30.000 euros para investigar

Asociaciones de Málaga, Alhaurín de la Torre, Mijas-Fuengirola, Estepona, Cejuela y Antequera han compartido recursos, terapias y líneas de trabajo



Fran Bragado

28/04/2026, 13:07h.

La investigación vuelve a abrir una puerta de esperanza para las familias que conviven con el Párkinson en la provincia de Málaga. Las seis asociaciones malagueñas de afectados y familiares han anunciado la puesta en marcha de una campaña de **crowdfunding de 30.000 euros** para impulsar un proyecto científico centrado en la **hormona IGF-II**, considerada un posible “escudo neuroprotector” frente a la enfermedad.

La iniciativa se ha dado a conocer durante la cuarta edición del **Encuentro Provincial de Asociaciones de Párkinson**, celebrado en el **CEULAJ de Molina**, que ha reunido a **150 participantes** procedentes de las seis entidades de la provincia: **Málaga, Alhaurín de la Torre, Mijas-Fuengirola, Estepona, Axarquía y Antequera**.

El foro se ha consolidado como un espacio de trabajo, convivencia y puesta en común entre asociaciones, pacientes, familiares y profesionales. Durante tres días, las entidades han compartido necesidades, recursos, líneas de actuación y objetivos comunes para seguir mejorando la atención a las personas afectadas por esta patología.

Un proyecto con la hormona IGF-II como eje

Una de las principales conclusiones del encuentro ha sido el impulso a una investigación basada en la **hormona IGF-II**, que actúa como un factor neuroprotector en el Párkinson. Según la información expuesta durante las jornadas, esta hormona podría contribuir a frenar la muerte de las **neuronas dopaminérgicas**, un proceso directamente relacionado con algunos de los principales síntomas de la enfermedad.

El equipo investigador de la **Facultad de Medicina de la Universidad de Málaga** ya ha avanzado en fases experimentales en modelos animales, con resultados considerados esperanzadores. El siguiente paso que se plantea ahora es continuar el estudio en **tejido humano**, una fase para la que las asociaciones de pacientes han decidido activar una campaña social y científica de captación de fondos.

El objetivo marcado es reunir **30.000 euros** mediante crowdfunding. La propuesta ha sido recibida con una importante implicación por parte de los asistentes al encuentro, que ven en la investigación una vía fundamental para avanzar en el conocimiento del Párkinson y en la mejora del futuro de los pacientes.

Más de 7.000 familias afectadas en Málaga

×

La cita de Mollina ha contado con respaldo institucional de la propia Consejería, a través del delegado territorial en Málaga, **Carlos Bautista**; de la **Diputación Provincial de Málaga**, con la presencia del diputado del Tercer Sector, **Francisco José Martín**; y de la **Sociedad Española de Neurología**, representada por su presidente, **Raúl Espinosa**.

También participaron en el encuentro **Rubén Herrador**, secretario de la Federación Española de Párkinson, y **Carmen Giráldez**, presidenta de la Federación Andaluza de Párkinson, que compartieron su experiencia y mostraron su apoyo al trabajo conjunto de las asociaciones malagueñas.

Tres días de formación, terapias y convivencia

El programa del encuentro ha combinado formación, talleres prácticos, terapias y actividades de convivencia. Las mesas técnicas se centraron en la **rehabilitación de los pacientes**, las mejoras en los tratamientos y las acciones que asociaciones, familiares y profesionales desarrollan a diario para mejorar la calidad de vida de las personas afectadas.

Entre las actividades terapéuticas y formativas se incluyeron sesiones de **música y movimiento, logopedia, psicología, terapia ocupacional, deporte adaptado, tai-chi** y talleres específicos para cuidadores y familiares.

El programa también incorporó propuestas de ocio y convivencia, como **ajedrez terapéutico, petanca, ludoteca y taller de castañuelas**, con el objetivo de reforzar el bienestar emocional y social como parte del abordaje integral de la enfermedad.

Uno de los ejes centrales de las jornadas ha sido la **transferencia de conocimiento entre asociaciones**. Las entidades con mayor trayectoria han compartido herramientas, metodologías y servicios con aquellas que están en crecimiento o cuentan con menos recursos, favoreciendo así una atención más completa y coordinada en distintos puntos de la provincia.

En palabras de **Fernando del Valle**, presidente de la **Asociación Párkinson Málaga**, la unión de las entidades malagueñas y la presencia de las instituciones refuerzan la importancia de la colaboración público-privada en la atención a la cronicidad.

Te puede gustar

Enlaces Promovidos por Taboola

Por qué a este sujetador lo llaman el "enemigo de la flacidez"

Postureva

Muere un joven tras autolesionarse y precipitarse desde la primera planta del centro comercial Vialia en Málaga - Área Costa del Sol

Cardiólogo: ¡Un parche al día y su grasa abdominal se derrite!

Información de Salud

Fallece Luis Ortiz, emblema de la jet set marbellí y exmarido de Gunilla von Bismarck - Área Costa del Sol

El dispositivo español que salva 300 vidas de mayores al mes

Durcal

Más información

Fallece María Teresa Campos, la "reina" de la televisión - Área Costa del Sol

¿Por qué las mujeres han sustituido sus sujetadores de siempre por este?

Postureva





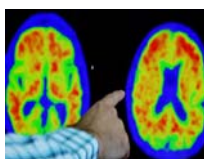
Carmen Terrón, neuróloga: “Un estilo de vida saludable reduce el riesgo de demencia y retrasa el deterioro cognitivo”

Con el objetivo de guiar la práctica clínica desde un enfoque integral y basado en evidencia, el Grupo de Estudio de Neurogeriatria de la Sociedad Española de Neurología (SEN) elaboró un nuevo Documento de Consenso centrado en la prevención del deterioro cognitivo y la demencia.



Por [María Laura Ruberto](#)

sábado, 25 de abril de 2026, 02:23



El estudio utilizó un cuestionario con seis preguntas médicas estándar que indicaban un posible deterioro cognitivo leve. Foto: Reuters.

El deterioro cognitivo avanza de forma silenciosa, pero sostenida, a nivel global. Actualmente, **más de 55 millones de personas viven con demencia** en todo el mundo, una cifra que sigue en aumento. En paralelo, [crece la preocupación por el Alzheimer](#), una enfermedad neurodegenerativa con síntomas que suelen confundirse con otras [formas de demencia](#). En la Argentina, el panorama no es menor: **1 de cada 8 personas mayores de 65 años** padece esta patología.

El Grupo de Estudio de Neurogeriatria de la Sociedad Española de Neurología (SEN) elaboró un nuevo Documento de Consenso centrado en la **prevención del deterioro cognitivo y la demencia**. El trabajo reúne distintas estrategias para mejorar el abordaje de estas patologías, con especial énfasis en la **detección temprana del deterioro cognitivo leve (DCL)**.

La importancia de detectar a tiempo el deterioro cognitivo leve

Entre los ejes principales, se destaca la necesidad de identificar precozmente estos cuadros y aplicar un **abordaje multimodal**, que incluya intervenciones nutricionales con respaldo científico dentro de la práctica neurológica.

recommended by mgid 



BTC INCOME

La millonaria de 23 años de Urretxu comparte cómo se hizo rica

[MÁS INFORMACIÓN >](#)

En esa línea, la SEN recomienda **Souvenaid®**, de **Danone Nutricia**, como el único alimento para usos médicos especiales (AUME) indicado para **ralentizar la progresión del DCL** hacia formas más avanzadas de demencia, como el Alzheimer.

También podría interesarte



[Un spray nasal abre una nueva vía para frenar el envejecimiento del cerebro](#)



[Migraña o dolor de cabeza común: las 5 preguntas básicas para diferenciarlos, según una neuróloga](#)



Factores de riesgo del Alzheimer y la demencia.

La **Dra. María José Gil**, neuróloga en el Hospital Universitario Clínico San Carlos (Madrid), explica que “el DCL representa un estado intermedio entre el envejecimiento cognitivo normal y la demencia y se caracteriza por las pérdidas de memoria, cambios conductuales, en la función ejecutiva o en el lenguaje, pero con preservación de la independencia funcional en actividades de la vida diaria”.

Factores de riesgo del Alzheimer y la demencia

El documento también remarca que **hasta un 40% de los casos** de deterioro cognitivo y demencia podrían prevenirse o retrasarse mediante la modificación de factores de riesgo.

Entre los principales se encuentran:

- **Factores vasculares y metabólicos:** obesidad, diabetes tipo 2, hipertensión.
- **Hábitos poco saludables:** sedentarismo, mala alimentación, tabaquismo.
- **Salud mental:** depresión, ansiedad, trastornos del sueño.

Los especialistas coinciden en que la identificación temprana del DCL, junto con medidas preventivas y una correcta organización de los cuidados, es clave. En este sentido, la **Dra. Cristina Fernández García** señala que “se tiene que tener en cuenta la carga emocional, física y económica de la familia para proporcionar las ayudas adecuadas y planificar adecuadamente el cuidado de estas personas”.



Factores de riesgo del Alzheimer y la demencia. Foto: Pixabay.

Por su parte, la **Dra. Carmen Terrón** subrayó: “La reducción del riesgo de demencia es crucial. **Las personas con estilos de vida más saludables, que evitan aquellos factores negativos y promueven las situaciones positivas para su salud cerebral, presentan un menor riesgo de desarrollar demencia y un retraso en el inicio del deterioro cognitivo, lo que resulta en más años de vida con salud y menos años de vida con enfermedad**”.

Claves para prevenir el deterioro cognitivo según la SEN

El consenso pone el foco en varios puntos fundamentales:

- **Detección precoz** mediante herramientas de screening.
- **Abordaje multidisciplinario** que combine tratamientos farmacológicos, estimulación cognitiva y cambios en el estilo de vida.
- **Nutrición clínica** como parte del tratamiento integral.

En este último punto, se destaca el valor de intervenciones nutricionales con evidencia sobre su impacto en la función cerebral. En particular, la SEN vuelve a señalar a **Souvenaid®** como el único AUME recomendado para intervenir en la progresión del DCL.

La **Dra. Sagrario Manzano** explica que los AUME “son aquellos que han sido formulados para el manejo dietético de pacientes bajo supervisión médica. Están destinados a satisfacer las necesidades

alimenticias de los pacientes que precisen de determinados nutrientes, cuyo tratamiento dietético no pueda efectuarse únicamente modificando la dieta normal, con otros alimentos destinados a una alimentación especial, o mediante ambas cosas”.



Claves para prevenir el deterioro cognitivo según la SEN.

El rol de la nutrición en la salud cerebral

La recomendación de la SEN se basa en **más de 20 años de investigación clínica** sobre Souvenaid, con estudios que respaldan su impacto en la **memoria, la sinapsis y el metabolismo neuronal**.

Su formulación, FortaSynConnect, actúa sobre las conexiones neuronales, ayudando a **preservar la función cognitiva, reducir la atrofia cerebral y mejorar la calidad de vida**. “El perfil de seguridad de las intervenciones multidominio combinadas con Souvenaid ofrece un buen resultado y el cumplimiento de la balanza de seguridad-eficacia”, concluye la Dra. Manzano.

En síntesis, el consenso refuerza el rol de la **nutrición clínica** como un componente clave en la prevención del deterioro cognitivo leve. En ese sentido, Gonzalo Zárate afirma: “el nuevo Consenso de la Sociedad Española de Neurología consolida el papel fundamental que juega la nutrición clínica en la prevención del deterioro cognitivo leve. Por ello, es un orgullo que se reconozcan los beneficios de Souvenaid, siendo el único AUME recomendando en el documento. Una noticia que llega como resultado de más de 20 años de investigación científica rigurosa e innovación de Danone Nutricia. Por ello, nos comprometemos a continuar liderando la innovación en nutrición médica, colaborando estrechamente con los profesionales sanitarios para hacer accesibles estas soluciones científicamente validadas y contribuir a mejorar la calidad de vida de los pacientes con DCL en España”.

 [Seguí a Canal 26 en Google](#)



[Seguinos en Google Noticias](#)

[NeurologíaAlzheimerCerebro](#)

Más leídas



1.

[“Alarga la vida más que correr o ir al gimnasio”: el deporte que más aumenta la longevidad, según un neurólogo](#)



2.

radiomitre.cienradios.com

El alimento que recomiendan neurólogos para frenar el deterioro cognitivo

Radio Mitre

3-4 minutos



El estudio tiene como objetivo de orientar la práctica clínica desde un enfoque multimodal y basado en evidencia sólida

La **Sociedad Española de Neurología (SEN)** publicó un documento que sitúa a **la nutrición clínica como pieza clave para frenar el deterioro cognitivo leve**. El texto recomienda medidas de detección precoz y un abordaje multidisciplinario, e introduce por primera vez la recomendación de un **AUME concreto en la práctica neurológica**.

Cuál es el alimento para frenar el deterioro

cognitivo, según el estudio

Tres de cada diez mayores de 65 años presentan deterioro cognitivo en España y el Consenso subraya su **impacto en familias y servicios**. Los autores insisten en la **detección precoz y en organizar cuidados adaptados a cada paciente**, y en medidas prácticas que **permitan retrasar la progresión hacia demencias**, incluyendo cambios en estilos de vida y nutrición clínica.

El documento estima que **hasta un 40% de los casos de demencia podrían evitarse o retrasarse atacando factores modificables: obesidad, diabetes, hipertensión, sedentarismo, tabaquismo, mala dieta y problemas de salud mental**. El consenso apuesta por programas que combinen ejercicio, control vascular, terapia cognitiva y soporte familiar para reducir la carga sanitaria.

Sobre la atención, la Dra. Cristina Fernández García recuerda que **“se tiene que tener en cuenta la carga emocional, física y económica de la familia para proporcionar las ayudas adecuadas y planificar adecuadamente el cuidado de estas personas”**. El consenso subraya organizar apoyos y recursos comunitarios adaptados a cada caso.

La SEN incorpora la nutrición clínica y, por primera vez, **recomienda un alimento de uso médico**. El documento **avala el uso de Souvenaid® como único AUME para ralentizar el deterioro cognitivo leve**, y recoge evidencias que asocian su fórmula FortaSynConnect con preservación de sinapsis y función cerebral en pacientes con seguimiento clínico.

La recomendación nutricional para frenar el deterioro cognitivo

Los autores apoyan la recomendación en **estudios acumulados durante décadas que muestran beneficios en memoria y metabolismo neuronal**. Como señala la Dra. Sagrario Manzano: **“El perfil de seguridad de las intervenciones multidominio combinadas con Souvenaid ofrece un buen resultado y el cumplimiento de la balanza de seguridad-eficacia”**. El consenso exige supervisión médica.

En la práctica, el Consenso pide **incorporar cribados y rutas claras para derivar casos con sospecha de deterioro cognitivo a unidades especializadas**. Recomienda programas combinados: **ejercicio, control vascular, estimulación cognitiva y apoyo nutricional**. También insiste en **formar equipos que integren neurología, dietética, enfermería y servicios sociales para planificar cuidados a largo plazo**.

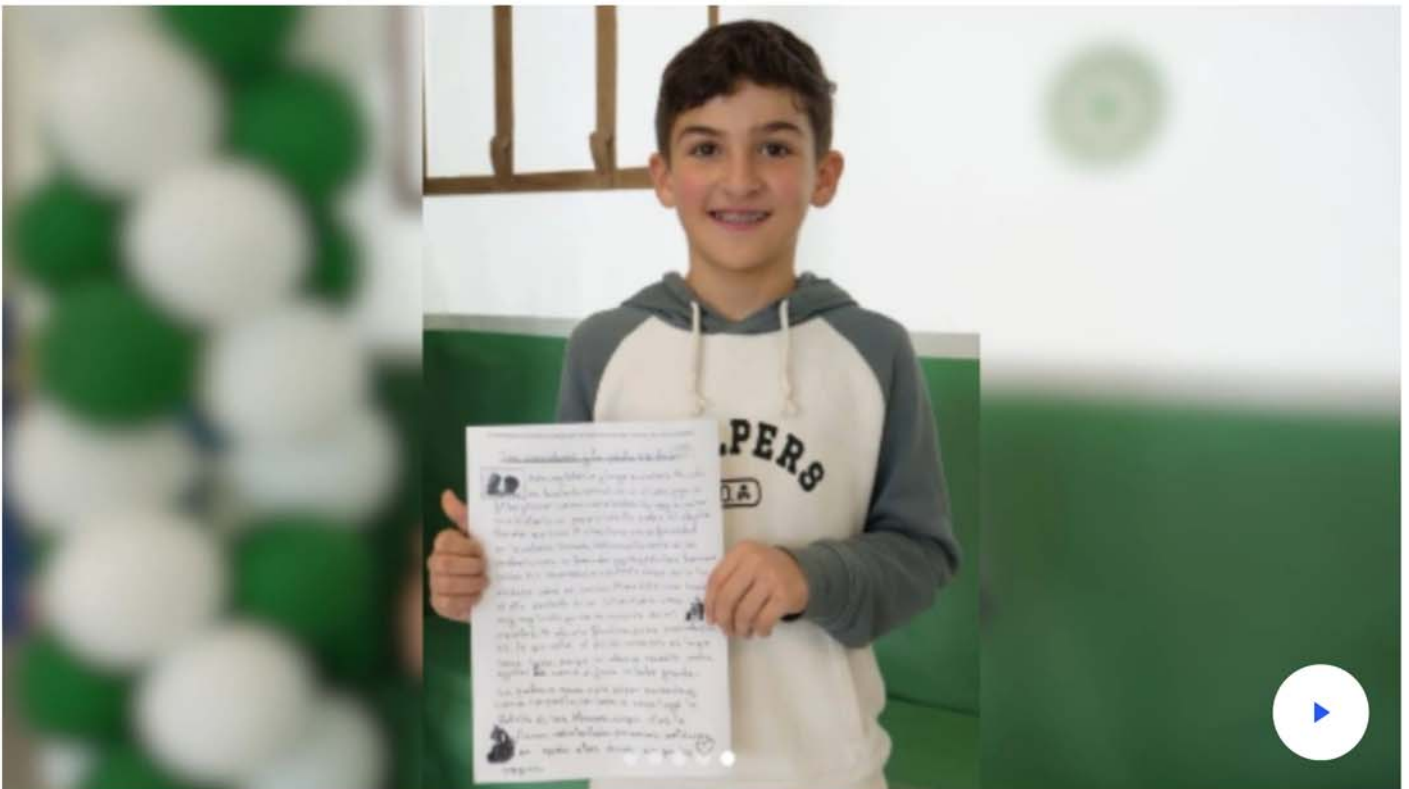
El reconocimiento de un AUME por parte de la SEN abre una nueva vía clínica para la prevención del deterioro cognitivo leve. Los autores piden **políticas públicas que impulsen detección y programas de prevención** y recuerdan que intervenciones sobre estilo de vida pueden retrasar la demencia. La propuesta exige formación y acceso equitativo.

PUBLICIDAD

LA HISTORIA DEL DÍA

"He aprendido mucho de mi abuelo Manolo: no recuerda quién soy, pero siempre sabe que le quiero y mi abuela tiene su patrulla de los abrazos"

Es la 'Historia del Día' que nos trae María José Navarro este martes 28 de abril



Historia del Día 28/04

Más directos



COPE emisión nacional
DEPORTES COPE
Con José Luis Corrochano



JUBILACIÓN BELLEZA SALUD Y BIENESTAR VIAJES

HOY SE HABLA DE > rebajas — Adidas — Zara — New Balance — Nike — El Corte Inglés — Sfera — Mango — Skechers — Lidl

Siete estiramientos que te ayudarán a dormir mucho mejor a partir de los 60



Conseguir un buen descanso puede ser tan sencillo como dedicar unos minutos antes de acostarse a bajar el estrés y soltar la tensión acumulada durante el día

Sin comentarios    

26 Abril 2026

Actualizado 27 Abril 2026, 14:16

X



Sara Hormigo 
Editora

No es casualidad que a medida que nos hacemos mayores [nuestro sueño vaya empeorando](#), esto se debe a una combinación de **cambios biológicos y hábitos de vida**. El ritmo circadiano se vuelve más sensible y disminuye la producción de melatonina, lo que hace que nos durmamos antes, nos despertemos más durante la noche y tengamos un descanso más ligero.

A esto se suman factores como el estrés, el sedentarismo o, al contrario, la [falta de actividad física](#), además de molestias físicas frecuentes de la edad como son el dolor articular, la rigidez muscular... que interrumpen el sueño, problemas como la amnea o la necesidad de levantarse para ir al baño.

Según datos de la [SEN](#) (Sociedad Española de Neurología) "más del 50% de los mayores de 65 años padecen **algún trastorno del sueño**, bien por los cambios fisiológicos que se producen por la edad, así como por las alteraciones relacionadas con ciertas enfermedades o por sus tratamientos".

PUBLICIDAD

El resultado es un descanso menos reparador pero que, por suerte, podemos mejorar con **unos buenos hábitos y también, relajándonos justo antes de ir a dormir**.



×

PUBLICIDAD



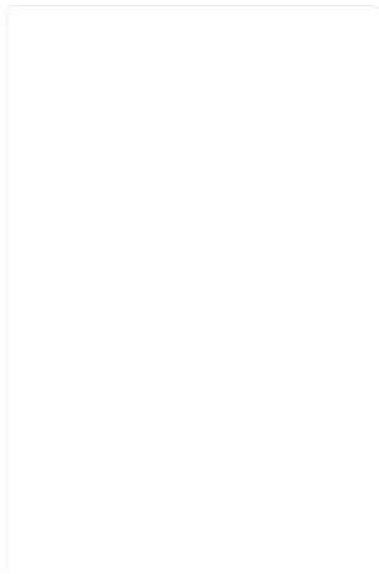
La importancia de relajarse antes de ir a dormir

¿Sabías que [estiramientos suaves antes de acostarse](#) mejora el sueño? Por un lado, nos ayuda a concentrarnos en la respiración y en nuestro cuerpo, y por otro, alivia la tensión muscular. "El **aumento del flujo sanguíneo** que se produce al estirar actúa como una señal fisiológica para el cuerpo, indicando relajación y favoreciendo la recuperación, asegurando una óptima oxigenación y aporte de nutrientes a los tejidos", explica el doctor [David Rosen](#), director médico de Complete Sleep.

Por su parte, Andy Franklyn-Miller, responsable médico y de innovación en [Nuritas](#), añade que estirar de forma regular, especialmente si se combina con atención plena y respiración controlada, puede mejorar la variabilidad de la frecuencia cardíaca ([Heart Rate Variability](#)), un indicador clave del equilibrio del sistema nervioso y de la salud general. "Una HRV más alta se asocia con una mayor resiliencia al estrés, mejor salud cardiovascular y una recuperación más eficiente", y añade que lo ideal es dedicar entre **cinco y diez minutos a realizar este ritual antes de dormir** y mantener cada estiramiento entre unos 20 y 60 segundos, siempre "manteniéndote cómodo, sin llegar al dolor".

Siete estiramientos para mejorar el sueño y el descanso durante la noche

Rotación de una rodilla



¿Permitir cookies de TikTok en este navegador?

TikTok usa cookies y tecnologías similares para proporcionar, mejorar, proteger y analizar nuestros servicios. Las cookies esenciales son necesarias para que nuestro sitio funcione como está previsto. Al seleccionar «Permitir todas», nos permites usar cookies opcionales para fines adicionales, como medir la efectividad y relevancia de los anuncios, incluidos los anuncios personalizados de TikTok.com, en función de tus ajustes. Las cookies opcionales también nos ayudan en otros aspectos, como para mejorar la medición del rendimiento de nuestras campañas publicitarias en TikTok.com. Tienes más información sobre cómo usamos las cookies y gestionamos tus opciones en la [Política de cookies](#).

Rechazar cookies opcionales

Permitir todas

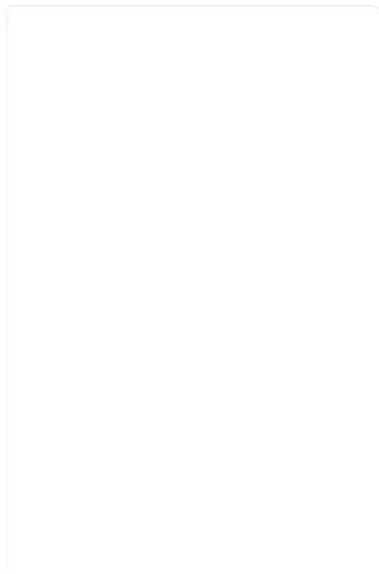
Este estiramiento consiste en tumbarte boca arriba, llevar una rodilla hacia el pecho y después dejarla caer suavemente hacia el lado contrario del cuerpo. Ayuda a relajar la zona lumbar y las caderas, pero también trabaja los cuádriceps y [los abdominales](#). "El objetivo es estimular el sistema nervioso autónomo para aumentar la variabilidad de la frecuencia cardíaca", explica el doctor Franklyn-Miller.

PUBLICIDAD

Círculos con el cuello

X

PUBLICIDAD



¿Permitir cookies de TikTok en este navegador?

TikTok usa cookies y tecnologías similares para proporcionar, mejorar, proteger y analizar nuestros servicios. Las cookies esenciales son necesarias para que nuestro sitio funcione como está previsto. Al seleccionar «Permitir todas», nos permites usar cookies opcionales para fines adicionales, como medir la efectividad y relevancia de los anuncios, incluidos los anuncios personalizados de TikTok.com, en función de tus ajustes. Las cookies opcionales también nos ayudan en otros aspectos, como para mejorar la medición del rendimiento de nuestras campañas publicitarias en TikTok.com. Tienes más información sobre cómo usamos las cookies y gestionamos tus opciones en la [Política de cookies](#).

Rechazar cookies opcionales

Permitir todas

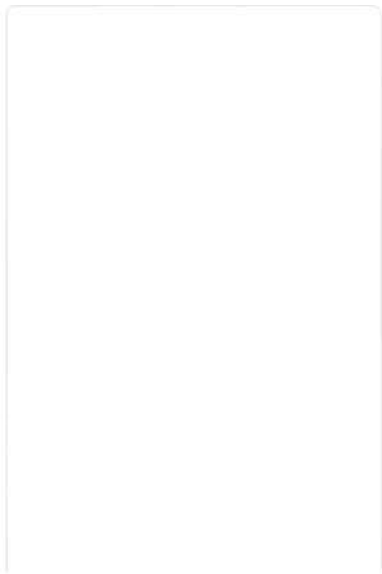
Para hacerlos, baja la barbilla hacia el pecho y gira lentamente la cabeza en círculos para liberar la tensión acumulada en cuello y hombros. "Pasamos muchas horas sentados, usando el móvil, cargando peso o de pie. Los músculos del cuello soportan mucho peso, y estos movimientos ayudan a reducir esa tensión", señala el experto.

Este estiramiento trabaja zonas clave donde se acumula el estrés, como los extensores profundos del cuello, el trapecio superior y los músculos alrededor de las vertebras.

Movilizar cuello, espalda y hombros puede reducir puntos de tensión, aliviar la presión en la base del cráneo y los dolores de cabeza, además de mejorar la postura.

Estiramiento en figura en cuatro





¿Permitir cookies de TikTok en este navegador?

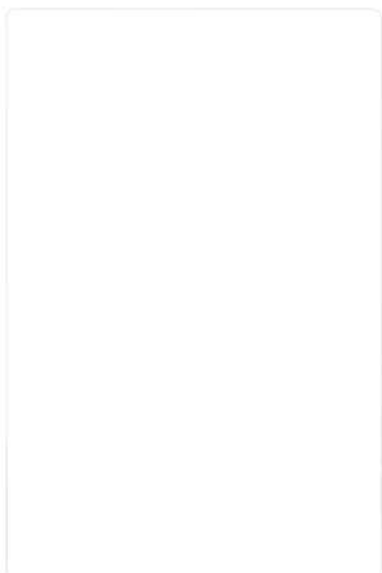
TikTok usa cookies y tecnologías similares para proporcionar, mejorar, proteger y analizar nuestros servicios. Las cookies esenciales son necesarias para que nuestro sitio funcione como está previsto. Al seleccionar «Permitir todas», nos permites usar cookies opcionales para fines adicionales, como medir la efectividad y relevancia de los anuncios, incluidos los anuncios personalizados de TikTok.com, en función de tus ajustes. Las cookies opcionales también nos ayudan en otros aspectos, como para mejorar la medición del rendimiento de nuestras campañas publicitarias en TikTok.com. Tienes más información sobre cómo usamos las cookies y gestionamos tus opciones en la [Política de cookies](#).

Rechazar cookies opcionales

Permitir todas

Tumbado boca arriba, cruza un tobillo sobre la rodilla contraria y acerca la pierna hacia el pecho. Este movimiento estira los glúteos, la zona lumbar y la parte lateral de la cadera. "Las personas con bursitis glútea o dolor lumbar suelen notar alivio con este ejercicio", explica el especialista. También puede ayudar a mejorar los síntomas de la ciática, ya que [libera la tensión del nervio ciático](#) mediante una técnica suave de estiramiento que reduce adherencias y presión en los nervios de las piernas.

Estiramiento de cuádriceps de lado



¿Permitir cookies de TikTok en este navegador?

TikTok usa cookies y tecnologías similares para proporcionar, mejorar, proteger y analizar nuestros servicios. Las cookies esenciales son necesarias para que nuestro sitio funcione como está previsto. Al seleccionar «Permitir todas», nos permites usar cookies opcionales para fines adicionales, como medir la efectividad y relevancia de los anuncios, incluidos los anuncios personalizados de TikTok.com, en función de tus ajustes. Las cookies opcionales también nos ayudan en otros aspectos, como para mejorar la medición del rendimiento de nuestras campañas publicitarias en TikTok.com. Tienes más información sobre cómo usamos las cookies y gestionamos tus opciones en



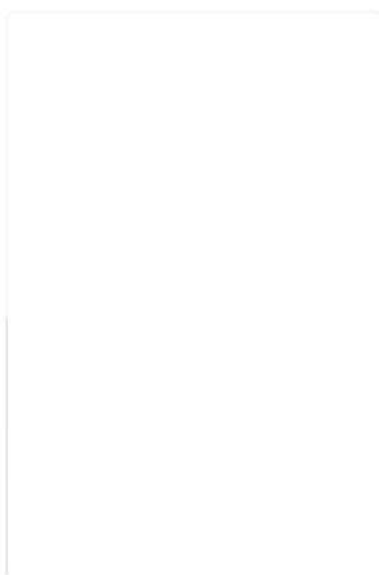
PUBLICIDAD

Tumbado de lado, flexiona la rodilla de la pierna superior y sujeta el pie o el tobillo, llevándolo suavemente hacia los glúteos. "Los cuádriceps son un grupo muscular muy activo cuando caminamos, subimos escaleras o nos levantamos y sentamos, por eso es especialmente importante estirarlos antes de dormir", comenta el doctor. Liberar esa tensión acumulada ayuda al cuerpo a pasar de un estado activo a uno de descanso.



"Cuando los músculos están sobrecargados durante el día, pueden sufrir **espasmos durante la noche**. Acostarse directamente sin transición aumenta la probabilidad de que ocurran, y pueden ser lo suficientemente intensos como para despertarte".

Movilidad de tobillos



¿Permitir cookies de TikTok en este navegador?

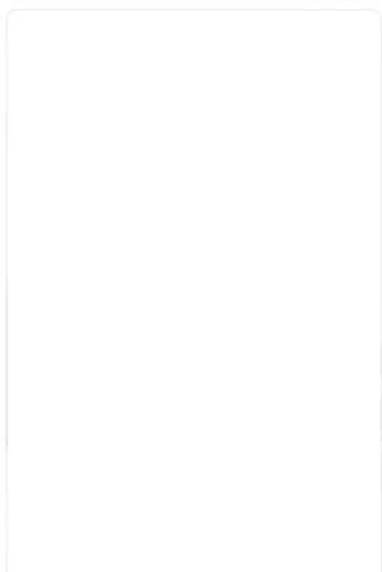
TikTok usa cookies y tecnologías similares para proporcionar, mejorar, proteger y analizar nuestros servicios. Las cookies esenciales son necesarias para que nuestro sitio funcione como está previsto. Al seleccionar «Permitir todas», nos permites usar cookies opcionales para fines adicionales, como medir la efectividad y relevancia de los anuncios, incluidos los anuncios personalizados de TikTok.com, en función de tus ajustes. Las cookies opcionales también nos ayudan en otros aspectos, como para mejorar la medición del rendimiento de nuestras campañas publicitarias en TikTok.com. Tienes más información sobre cómo usamos las cookies y gestionamos tus opciones en



PUBLICIDAD

Para trabajar las pantorrillas y mejorar la circulación, tumbate boca arriba y mueve los pies hacia arriba y hacia abajo. Después, realiza círculos lentos con los tobillos. "Estos movimientos ayudan a estirar la fascia plantar y a mejorar el flujo sanguíneo", explica el doctor Rosen.

Estiramiento de flexores de cadera de lado



¿Permitir cookies de TikTok en este navegador?

TikTok usa cookies y tecnologías similares para proporcionar, mejorar, proteger y analizar nuestros servicios. Las cookies esenciales son necesarias para que nuestro sitio funcione como está previsto. Al seleccionar «Permitir todas», nos permites usar cookies opcionales para fines adicionales, como medir la efectividad y relevancia de los anuncios, incluidos los anuncios personalizados de TikTok.com, en función de tus ajustes. Las cookies opcionales también nos ayudan en otros aspectos, como para mejorar la medición del rendimiento de nuestras campañas publicitarias en TikTok.com. Tienes más información sobre cómo usamos las cookies y gestionamos tus opciones en la [Política de cookies](#).

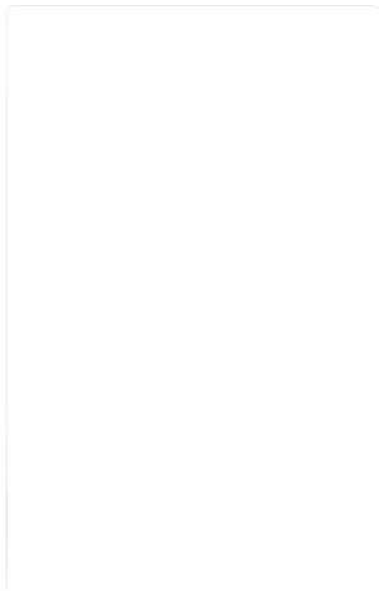
Rechazar cookies opcionales

Permitir todas

Este estiramiento consiste en tumbarte de lado, mantener la pierna inferior estirada y llevar la rodilla de la pierna superior hacia el pecho. "Los **flexores de cadera** suelen estar acortados en la mayoría de las personas debido al exceso de tiempo sentados. Liberar esa tensión mejora la alineación de la pelvis y reduce la sobrecarga en la zona lumbar, lo que facilita **encontrar una postura cómoda para dormir**", dice el doctor Rosen. Otro motivo por el que pueden molestar por la edad y la rigidez por la falta de movimiento

Basculación pélvica





¿Permitir cookies de TikTok en este navegador?

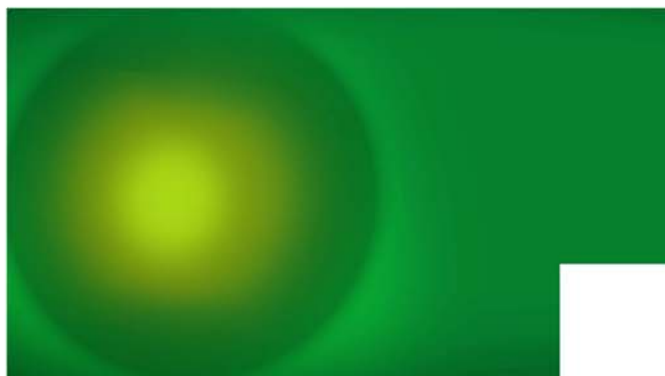
TikTok usa cookies y tecnologías similares para proporcionar, mejorar, proteger y analizar nuestros servicios. Las cookies esenciales son necesarias para que nuestro sitio funcione como está previsto. Al seleccionar «Permitir todas», nos permites usar cookies opcionales para fines adicionales, como medir la efectividad y relevancia de los anuncios, incluidos los anuncios personalizados de TikTok.com, en función de tus ajustes. Las cookies opcionales también nos ayudan en otros aspectos, como para mejorar la medición del rendimiento de nuestras campañas publicitarias en TikTok.com. Tienes más información sobre cómo usamos las cookies y gestionamos tus opciones en la [Política de cookies](#).

Rechazar cookies opcionales

Permitir todas

Tumbado boca arriba con las rodillas flexionadas, activa el abdomen y presiona la zona lumbar contra la cama mientras inclinas la pelvis hacia arriba. "Este movimiento ayuda a **liberar la tensión en la parte baja de la espalda y favorece una correcta alineación de la columna**", señala el experto. Además, activa los músculos profundos del core mientras relaja la zona, proporcionando un mejor soporte para la columna durante el sueño. Al implicar músculos como los flexores de cadera, los glúteos y el core profundo, se equilibra la tensión entre la parte anterior y posterior del cuerpo.

Fotografías | Freepik, @vanesakanto.bodymind, @fisio.smile, @dra.marivital, @maironvenuti, @lexihalefitness, @luciamartinezbienestar y @seniorfitonline



En Trendencias | [El sueño empeora con la edad pero estos alimentos pueden ayudarte a mejorar tu descanso](#)

En Trendencias | [Si tienes la menopausia y te cuesta dormir: "Esto es lo más básico y efectivo", según una experta](#)

×

PUBLICIDAD

Ciclistas de Mollet del Vallès llegan a Humilladero pedaleando contra la ELA

Por **Amanda Pinto** - 28 de abril de 2026



El grupo solidario **«Pedaleando por la ELA»**, impulsado por **Antonio Tejada** junto al **Club Ciclista CC Plana Lladó** de **Mollet del Vallès** (Barcelona), eligió **Humilladero** como destino de su edición de este año, con el objetivo de dar visibilidad a la **Esclerosis Lateral Amiotrófica (ELA)**, sensibilizar a la sociedad y apoyar la investigación contra esta enfermedad.

El acto de recibimiento tuvo lugar en la **Plaza de los Derechos Humanos** de Humilladero, donde la alcaldesa del municipio recibió al grupo y les hizo entrega de un símbolo del pueblo. La alcaldesa de **Mollet del Vallès**, **Mireia Dionisio**, dejó una placa como recuerdo del encuentro entre ambos municipios.

Una trayectoria solidaria que ya suma más de 40.000 euros recaudados

La iniciativa no parte de cero. En su edición anterior, los ciclistas del CC Plana Lladó completaron una ruta hasta **Santiago de Compostela**, con la que lograron recaudar **más de 40.000 euros** destinados a la investigación de la ELA. Este año, el grupo decidió orientar su ruta hacia el sur, convirtiendo Humilladero en el punto de llegada y encuentro.

La **Esclerosis Lateral Amiotrófica** es una enfermedad neurodegenerativa que afecta a las neuronas motoras del cerebro y la médula espinal, provocando una pérdida progresiva del control muscular. No tiene cura conocida y su investigación depende en gran medida de iniciativas privadas y donaciones ciudadanas.

Proyectos como «Pedaleando por la ELA» convierten el deporte en una herramienta de concienciación y financiación. Cada kilómetro pedaleado representa una aportación directa a la visibilidad de una enfermedad que, según los datos de la Sociedad Española de Neurología, afecta a unas **4.000 personas** en España.

El acto en la Plaza de los Derechos Humanos sirvió también como punto de encuentro institucional entre los dos municipios. La entrega de la placa por parte de la alcaldesa de Mollet del Vallès, **Mireia Dionisio**, formalizó un gesto de **hermanamiento solidario** entre una localidad catalana y un pueblo de la comarca antequerana.

Amanda Pinto

<http://las4esquinas.com>

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

«Es fundamental que las instituciones creen un plan de prevención de las demencias»

Ana Blasco

4-6 minutos

— **¿Qué utilidad ven en la aplicación [The Mind Guardian](#) desde la Sociedad Española de Neurología (SEN)?**

— Es una herramienta para un cribado precoz, sin sustituir ninguna valoración médica, a personas que pueden estar iniciando un deterioro cognitivo. No va a excluir que vayan luego al médico de primaria u otro especialista.

— **En este año que lleva disponible para la población, ¿los neurólogos han empezado a recibir personas con el informe que emite esta aplicación?**

—A día de hoy, no. Aunque tiene el aval de la Sociedad Española de Neurología, todavía habrá que hacer una valoración más extensiva.

— **¿Ve posible que se incorpore al sistema público como cribado?**

— Si en un estudio más extenso se ve que la herramienta tiene esa utilidad, podría utilizarse. Hay que validarlo.

— **¿Y se va a iniciar ese proceso?**

— Tenemos que hablarlo con Samsung y considerarlo. Creo

que merecería mucho la pena, sin lugar a dudas.

— Cuentan que casi un millón de españoles padecen demencia y que la cifra se podría duplicar en 2050. ¿Es simplemente por el envejecimiento de la población o hay más factores que estén provocando la progresión de las demencias?

— Sobre todo es el envejecimiento de la población. De hecho, hace 11 años creíamos que se iban a duplicar y hemos crecido un 30% y esto se debe a la educación y al buen sistema sanitario de control de los factores de riesgo cerebrovasculares, porque podríamos prevenir hasta el 40% de las demencias. A día de hoy tenemos más de 800.000 personas en España con demencia y se plantea la duplicidad por el aumento de la esperanza de vida.

— ¿Qué sería lo primordial que tiene que cambiar una persona en su día a día para prevenir el deterioro cognitivo?

— Tiene que buscar hábitos saludables. Sobre todo, dormir, un sueño que descanse. Antes se decía entre 7 y 9 horas, pero depende de cada persona. Es absolutamente fundamental el ejercicio físico moderado, tener un hábito; si no puedes ir a un gimnasio, pues andar rápido, subir escaleras... Otro elemento básico es estar cognitivamente activos. Hay estudios que dicen que las personas mayores de 60 años que aprenden a cocinar y lo hacen al menos una vez a la semana disminuyen el riesgo de padecer demencia. Otros estudios dicen que las personas que mantienen la lectura por encima de esa edad también disminuyen hasta en un 20% el riesgo de demencia. Es decir, estar cognitivamente activos; que cada uno que elija su actividad, una que le guste porque si no, no la va a hacer. La

socialización es muy importante. Evitar los golpes en la cabeza, de jóvenes, sobre todo, porque el traumatismo craneoencefálico es un factor de riesgo. También los vasculares, como la hipertensión, la diabetes y el colesterol, que influyen para el ictus, pero también para la demencia. Y, luego, intentar mantener una actitud positiva en la vida y, si tenemos depresión, tratarla.

— Más allá de ese cuidado o responsabilidad individual, ¿las instituciones pueden hacer algo más en esta línea de prevención?

—Claro que deberían hacerlo, porque si en el mundo el 43% de las personas padece una enfermedad neurológica, esto hace que el sistema vaya a ser insostenible. Y se piensa que van a crecer. Por tanto, las instituciones tienen que potenciar la prevención para hacer que nuestro sistema sanitario sea sostenible. La mejor enfermedad es la que no aparece. Si somos capaces de prevenir entre un 30 y 40% de las demencias o el 80% de los ictus, estamos cambiando realmente nuestra sociedad a mejor. Es absolutamente fundamental que las instituciones creen un plan. Ya está todo investigado, en la SEN hasta publicamos un libro, hemos calculado el impacto socioeconómico y hemos dado propuestas a las instituciones. Hay que sentarse y llevarlas a cabo ya.

— ¿Por qué línea van? ¿Por campañas publicitarias o algo más?

—Hay que hacer un abordaje integral: acercar un gimnasio asequible; abaratar la comida sana; que alguien vaya a cocinar a la casa de personas mayores con dificultades para hacerlo; que se cambien los fogones de gas por vitrocerámicas; potenciar la educación, que es un factor preventivo del deterioro

cognitivo; igual el ratio de profesor tiene que bajar a uno por cada 10 alumnos en zonas donde es más difícil transmitir conocimientos... No es solo hacer una campaña, que dura 3 meses como mucho. La idea es mucho más ambiciosa, es cambiar el mundo para que sea mejor. Por ejemplo, evitar que los eventos importantes sean a las 10 de la noche en España, que la gente se termina acostando a una hora solar increíble. Y así hay millones de acciones que podríamos hacer para prevenir las enfermedades del cerebro.

28 Abr, 2026

Argentina

Colombia

Españ

REGISTRARME

INICIAR SESION

⚡ Trends Diabetes Jubilación España Tipo de cambio USD a EUR hoy Shakira Valle Salvaje

ESPAÑA >

Si te despiertas con dolor de rodillas, cervicales o lumbares, esto es lo que debes hacer, según un experto en colchones

Casi la mitad de los españoles tiene problemas para conciliar el sueño



Por Lydia Hernández Téllez

+ Seguir en

28 Abr, 2026 10:02 a. m. ESP



Una mujer se frota la espalda con expresión de dolor mientras está sentada en la cama. (Freepik)

Dormir por las noches se ha convertido para muchos en una tarea difícil de cumplir. La Sociedad Española de Neurología (SEN) calcula que entre **el 20 y el 48% de la población adulta** en España tiene *problemas para iniciar o mantener el sueño*, mientras que más de 4 millones de personas padecen algún tipo de trastorno del sueño crónico y grave.

Te puede interesar:

La sorprendente imagen de Antonio Banderas y Melanie Griffith cogidos del brazo por la calle: la imagen más cercana de la expareja



Descansar bien no es tan sencillo. De hecho, unos 12 millones de españoles se despiertan cada mañana con la sensación de no haber tenido *un sueño reparador*. La falta de reposo por las noches tiene sus consecuencias: muchos despiertan con una sensación de cansancio y con dolores en zonas como las lumbares, las rodillas o las cervicales.

“Eso significa que tu cuerpo no se está recuperando mientras duermes”, advierte el experto en descanso **Juan Manuel Suárez Feijóo**. El empresario regenta desde hace 20 años la franquicia Nattex, especializada en la venta de artículos para el descanso. “Una cosa es acabar cansados al final del día y otra muy distinta es levantarnos más cansados que cuando nos acostamos”, considera el empresario.

Te puede interesar:

La canela puede ser clave para controlar la glucosa en adultos mayores de 50 años con prediabetes





Alfa Romeo Junior Ibrida

Eficiencia híbrida con el auténtico rendimiento Alfa Romeo

Tras más de dos décadas vendiendo colchones y otros productos de cama, Suárez Feijóo asegura que, de levantarse “con dolor de rodillas, de lumbares o de cervicales, esto es exactamente lo que haría”.

Consejos para evitar dolores después de dormir





Una mujer se despierta en su cama, expresando incomodidad en el cuello y el hombro. (Freepik)

Para Suárez Feijóo, **el movimiento es vital** para tratar con estos dolores. Por ello, lo primero que haría si se despertara con molestias corporales son estiramientos que ayuden a activar las articulaciones y la musculatura. Completaría el calentamiento con un paseo de mínimo 30 minutos “para activar la circulación y quitar la rigidez”.

Te puede interesar:

Qué es la caminata del granjero, el ejercicio más eficaz que ayuda a fortalecer todo el cuerpo



Pero, sobre todo, “revisaría inmediatamente dónde estoy durmiendo”, asegura. “Si cada noche te acuestas bien y cada mañana te levantas roto, probablemente el problema no eres tú, es tu descanso”, asegura. Ante un escenario de dolores constantes, sería primordial **renovar el equipo de descanso** para crear “un espacio pensado para recuperarme de verdad”, indica.



La renovación debe incluir, al menos, un colchón adaptado al peso y la forma de dormir y una almohada que mantenga alineadas las cervicales. “Incluso, si duermo de lado, una almohada de rodilla para descargar la tensión lumbar”, añade Suárez Feijóo.

“Pequeños cambios así pueden transformar por completo cómo te levantas cada mañana. Muchas personas creen que sus dolores vienen del trabajo, del deporte o de la edad, y la realidad es que pasan **un tercio de su vida en un colchón que los destroza** poco a poco. Y año tras año, eso pasa factura”, concluye.

El descanso insuficiente y de mala calidad puede tener efectos negativos tanto en la salud física como en la salud mental. [Incorporar hábitos sencillos](#), como mantener una rutina regular de sueño, asegurarse de que el dormitorio sea un espacio adecuado para el reposo y optar por productos que favorezcan la postura correcta, puede ayudar a mejorar la experiencia nocturna. El objetivo es lograr que el sueño proporcione al cuerpo la oportunidad de recuperarse y afrontar el día con energía.



Sigue todas las noticias de Infobae.com en Google News



Sigue todas las noticias de Infobae.com en WhatsApp



28 Abr, 2026

Argentina

Colombia

Españ

REGISTRARME

INICIAR SESION

⚡ Trends Estrecho de Ormuz Petróleo Iraní Irán Donald Trump Alemania

MÉXICO >

Dormir menos de 6 horas al día de forma crónica reduce hasta un 30 por ciento la capacidad cognitiva

Las consecuencias de un mal descanso suelen pasar desapercibidas y afectan tanto la concentración como el control emocional



Por **Abigail Gómez**

+ Seguir en

28 Abr, 2026 03:00 a. m. ESP



Una mala rutina nocturna se refleja en fallos de atención y disminución de la paciencia, aunque a veces la persona crea que se ha adaptado. (Imagen Ilustrativa Infobae)

Dormir entre cinco y seis horas por noche durante las jornadas laborales genera

un deterioro medible en el desempeño mental, que no se reduce solo a sentirse cansado sino que involucra una pérdida progresiva de las capacidades cognitivas.

Te puede interesar:

Luisa María Alcalde niega haber dado permisos de casinos a empresa ligada a Bermúdez Requena: "Aunque les duela, no tengo precio"

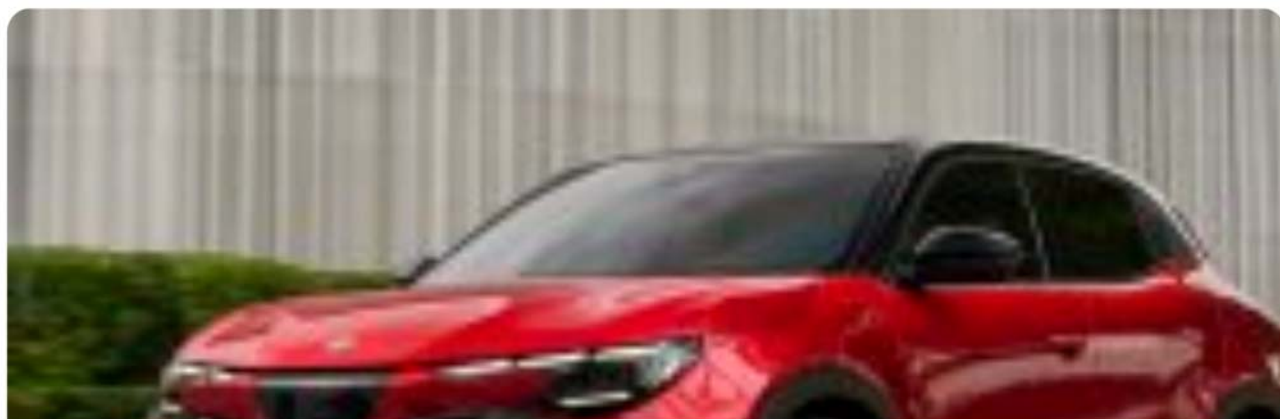


advierte la **neuropsicóloga Marta Balagué**, presidenta de la Sección de Neuropsicología del Colegio Oficial de Psicología de Catalunya, en entrevista con *La Vanguardia*.

Esta merma no solo afecta la atención y la toma de decisiones en el trabajo, sino que, a pesar de que algunas personas sientan que se adaptan a dormir poco, el daño persiste y puede prolongarse más allá de la jornada laboral.

Te puede interesar:

Cómo preparar un potente tónico facial de linaza para tonificar y estimular el colágeno





Alfa Romeo Junior Ibrida

Comportamiento dinámico y entrega de potencia suave en cada trayecto

Según cifras de la Sociedad Española de Neurología **más de la mitad de la población adulta** en promedio las personas duermen menos de siete horas por noche.

Y aunque cada persona reacciona diferente a la privación de sueño por factores genéticos o de edad, las **regiones frontales del cerebro disminuyen su eficiencia** cuando el mal descanso se vuelve hábito.

Te puede interesar:

Batido de avena con frutas: receta nutritiva, fácil y llena de energía



Esto se traduce en fallos de atención frecuentes, conocidos como “apagones”, y en una fatiga mental sostenida que no siempre es perceptible para el afectado.





Dormir menos de siete horas por noche reduce la capacidad cognitiva y afecta el rendimiento laboral, según expertos en neuropsicología.(Imagen Ilustrativa Infobae)

Balagué explica que la descompensación ocurre en las zonas cerebrales responsables de la organización, la planeación y el autocontrol.

Cuando una persona duerme poco de manera constante, estos sistemas pierden precisión y aumentan los errores por descuido, así como la variabilidad en el rendimiento laboral.

La especialista precisa que los adultos jóvenes son más vulnerables a estos efectos



ya que su atención y tasa de errores se ven afectados rápidamente, mientras que en los años posteriores el impacto resulta menos notorio a diario, pero representa un riesgo más prolongado para la salud cerebral.

Para quienes intentan compensar el **mal descanso** de la semana durmiendo más durante el fin de semana, la evidencia científica muestra que se recupera parcialmente la sensación de descanso.

Sin embargo, “no se restauran por completo funciones más complejas como pensar antes de actuar, mantener el foco o la toma de decisiones”, detalla Balagué en la conversación con *La Vanguardia*.

Además, modificar en exceso los horarios de sueño puede alterar el reloj biológico y provocar lo que la neuropsicología llama “jet lag social”.

La especialista subraya que existen diferencias individuales significativas ante la falta de sueño. Algunos toleran mejor la pérdida de horas debido a su **reserva cognitiva**



Este concepto describe la capacidad extra del cerebro para adaptarse y mantener su funcionamiento frente a adversidades, como la **fatiga** o las enfermedades neurológicas. Se desarrolla con educación, tipo de empleo y desafíos mentales a lo largo de la vida.

Quienes cuentan con mayor reserva cognitiva pueden resistir mejor periodos de poco sueño, pero la protección no es absoluta; a largo plazo, la privación de descanso también les afecta.



La privación de sueño habitual impacta la atención, la toma de decisiones y la capacidad organizativa en el trabajo. (Imagen Ilustrativa Infobae)

La privación de sueño deteriora la regulación emocional y eleva



Balagué indica que dormir poco incide directamente en la concentración. “La evidencia es muy sólida: disminuye la atención sostenida, aumentan los despistes y aparecen más errores, especialmente los llamados errores por omisión”, puntualiza.

Además, los trabajadores tienden a optar por respuestas automáticas o intuitivas en la toma de decisiones, por encima de análisis reflexivos.

En el ámbito de las emociones y las relaciones de trabajo, la neuropsicóloga señala que la falta de sueño altera la regulación emocional, eleva la irritabilidad y reduce la paciencia.

Sin embargo, no todo está perdido, ya que la especialista también reitera que si el patrón de descanso inadecuado se corrige, y la persona **logra dormir entre siete y nueve horas**, el cerebro recupera su funcionamiento óptimo aunque la restauración no es inmediata.

“Puede requerir varios días de buen descanso, y si el patrón de mal sueño se mantiene durante años, podrían aparecer efectos más persistentes o de mayor riesgo a largo plazo”.



28 Abr, 2026

Argentina

Colombia

Españ

REGISTRARME

INICIAR SESION

⚡ Trends Diabetes Jubilación España Tipo de cambio USD a EUR hoy Shakira Valle Salvaje

ESPAÑA >

Intentar dormir cuando no puedes es una de las mayores causas de insomnio, según una revista científica

Este hábito puede estar empeorando tu descanso y alimentando el insomnio



Por **Aarón Caballero Illescas**

+ Seguir en

27 Abr, 2026 05:31 p. m. ESP



Mujer intentando dormir. (Freepik)

Dormir bien es uno de los **pilares fundamentales** para la salud. Cuando descansamos, el cuerpo se encarga de reparar tejidos, regular funciones esenciales o recuperar energía para afrontar el día siguiente. Sin embargo, ya sea por el estrés laboral, problemas familiares o cualquier otro motivo, no siempre es posible.

Te puede interesar:

La canela puede ser clave para controlar la glucosa en adultos mayores de 50 años con prediabetes



Según explica la Sociedad Española de Neurología (SEN), el **48%** de la población adulta tiene problemas para tener un sueño de calidad. Se trata de un dato especialmente alarmante, ya que el descanso influye de forma directa en la salud física y *mental*.

Aunque hábitos de vida como el ejercicio físico o la dieta son **factores diferenciales**, no son los únicos en determinar la calidad del sueño. De hecho, nuestros hábitos nocturnos pueden marcar la diferencia entre conciliar el sueño antes o después.

Te puede interesar:

Qué es la caminata del granjero, el ejercicio más eficaz que ayuda a fortalecer todo el cuerpo





Alfa Romeo Junior Ibrida

Un interior con amplia capacidad de maletero de hasta 415L

Según explica **ScienceAlert**, una revista científica australiana muy prestigiosa, explica uno de los hábitos que nos impide dormir y que potencia nuestra ansiedad es tumbarse en la cama para intentar dormirnos a pesar de no poder.

Durante muchos años se nos ha enseñado a que este es el mejor método para dormir, pero esto no es así. Lo cierto es que permanecer despierto en la cama intentando dormir puede tener el **efecto contrario** al deseado. Los expertos explican que, al repetir este hábito, el cerebro asocia la cama a un momento de estrés, lo que alimenta el bucle de tumbarte y no dormirte.

Te puede interesar:

La sorprendente imagen de Antonio Banderas y Melanie Griffith cogidos del brazo por la calle: la imagen más cercana de la expareja



Qué hacer para recuperar el sueño



Según recoge *ScienceAlert*, en lugar de permanecer tumbado durante largos periodos sin conseguir dormir, los expertos recomiendan levantarse y **cambiar de entorno** hasta que vuelva la somnolencia. La idea es sencilla: recuperar la asociación natural entre cama y descanso.

Para ello, es preferible realizar **actividades tranquilas** y poco estimulantes, como leer, escribir, escuchar música relajante o hacer ejercicios de respiración. No se trata de activarse, sino de desengancharse de la frustración de no poder dormir.

Una vez que el cuerpo vuelva a notar señales de sueño, es el momento de **regresar a la cama**. Este pequeño cambio de conducta puede ayudar a reeducar al cerebro y reducir el tiempo que se tarda en conciliar el sueño con el paso de los días.



QUIRÓNSALUD · SALUD

Una jornada sobre la detección precoz del Párkinson

abril 28, 2026 · Tiempo de lectura: 2 mins



El Dr. Pedro García Ruíz Espiga, jefe asociado del Servicio Neurología de la Fundación Jiménez Díaz.

En la Fundación Jiménez Díaz propuso un diagnóstico precoz para mejorar el pronóstico.

Redacción

Un encuentro reciente celebrado en la Fundación Jiménez Díaz ha analizado la importancia crucial de la detección precoz del Párkinson para mejorar el pronóstico de los pacientes.

BUSCAR



ÚLTIMAS NOTICIAS



MAKUSI consolida su apuesta por el contenido infantil en euskera con novedades

abril 28, 2026



CLABE impulsa un reto de innovación sobre inteligencia artificial en las redacciones

abril 28, 2026



La OCDE distingue a CaixaBank como modelo de educación financiera

abril 28, 2026



El Canal Extremadura renueva su imagen corporativa

abril 28, 2026



Aimar Bretos estrena 'La Noche de Aimar' en laSexta

abril 28, 2026



Skiller Academy cambia a Skiller para potenciar el talento digital

abril 28, 2026

Las alergias estacionales también pueden tener efectos en la salud bucodental

Con la llegada del buen tiempo y la primavera, es habitual que aumenten las alergias estacionales en la población. Y es que, esta época del año concentra los principales picos de polinización, lo que favorece la aparición de síntomas alérgicos. Actualmente, se estima **que hasta un 33% de la población europea padece alguna enfermedad alérgica.**

Estas afecciones suelen manifestarse con congestión nasal, estornudos y picor; sin embargo, lo que muchas personas desconocen es que **también pueden tener efectos en la salud bucodental.**

Según explica **MAEX**, cuando el organismo entra en contacto con alérgenos, se activa una respuesta inmunitaria que desencadena un proceso inflamatorio. Aunque esta respuesta se produce principalmente en las vías respiratorias, puede contribuir a un estado inflamatorio general que, de forma indirecta, podría influir en otros tejidos, como la cavidad oral. En este contexto, estudios han observado que puede **existir una asociación entre la rinitis alérgica y una mayor prevalencia en adultos de enfermedades bucodentales**, como la caries dental, la gingivitis, la periodontitis, entre otras.

Además, durante los episodios alérgicos es frecuente la respiración oral debido a la congestión nasal. Este hábito, junto con el uso de determinados tratamientos para aliviar los síntomas de la alergia, puede favorecer la aparición de sequedad bucal. Esta última se asocia a una disminución del flujo salival, lo que puede comprometer su función protectora.

La Fundación Jiménez Díaz inaugura su Escuela de Pacientes sobre cefaleas con una sesión formativa centrada en la comprensión y el



El **Hospital Universitario Fundación Jiménez Díaz** celebró la semana pasada la sesión inaugural de su **Escuela de Pacientes sobre cefaleas**, una iniciativa dirigida a mejorar el conocimiento, la convivencia y el manejo de estas patologías, que sufre un amplio porcentaje de la población, constituyendo el primer motivo de consulta en los servicios de Neurología.

La jornada fue inaugurada por **Dr. Jesús Porta**, jefe del Servicio de Neurología del hospital madrileño y presidente de la **Sociedad Española de Neurología**, quien abrió la sesión con una exposición centrada en qué es la migraña, cuáles son sus causas y qué síntomas permiten diferenciarla de otros cuadros neurológicos.

El Dr. Porta subrayó la importancia de que tanto los pacientes como las personas de su entorno comprendan la naturaleza de esta dolencia, ya que *“la falta de comprensión del impacto real de la migraña puede aumentar el sufrimiento del paciente, cuya vida diaria suele verse seriamente limitada”*.

Entre los temas abordados destacaron los factores desencadenantes más frecuentes, **el grado de discapacidad y el estigma asociado**, las opciones terapéuticas actuales, así como la importancia de un diagnóstico preciso y de establecer las necesarias estrategias de prevención y autocuidado. Asimismo, se recordó la necesidad de abordar este cuadro neurológico en servicios asistenciales especializados.

**ACTUALIDAD , BREVES , FUNDACIÓN JIMÉNEZ DÍAZ , MAEX , RIBERA ,
SALUD CARDIOVASCULAR , VIIV HEALTHCARE , VITHAS**



KCH FM



 PROGRAMACIÓN Y TARIFAS 2025

No data was found

 28 de abril de 2026

Si te despiertas con dolor de rodillas, cervicales o lumbares, esto es lo que debes hacer, según un experto en colchones





Dormir por las noches se ha convertido para muchos en una tarea difícil de cumplir. La Sociedad Española de Neurología (SEN) calcula que entre **el 20 y el 48% de la población adulta** en España tiene problemas para iniciar o mantener el sueño, mientras que más de 4 millones de personas padecen algún tipo de trastorno del sueño crónico y grave.

Descansar bien no es tan sencillo. De hecho, unos 12 millones de españoles se despiertan cada mañana con la sensación de no haber tenido un sueño reparador. La falta de reposo por las noches tiene sus consecuencias: muchos despiertan con una sensación de cansancio y con dolores en zonas como las lumbares, las rodillas o las cervicales.

“Eso significa que tu cuerpo no se está recuperando mientras duermes”, advierte el experto en descanso **Juan Manuel Suárez Feijóo**. El empresario regenta desde hace 20 años la franquicia Nattex, especializada en la venta de artículos para el descanso. “Una cosa es acabar cansados al final del día y otra muy distinta es levantarnos más cansados que cuando nos acostamos”, considera el empresario.

Tras más de dos décadas vendiendo colchones y otros productos de cama, Suárez Feijóo asegura que, de levantarse “con dolor de rodillas, de lumbares o de cervicales, esto es exactamente lo que haría”.



s después de dormir



Para Suárez Feijóo, **el movimiento es vital** para tratar con estos dolores. Por ello, lo primero que haría si se despertara con molestias corporales son estiramientos que ayuden a activar las articulaciones y la musculatura. Completaría el calentamiento con un paseo de mínimo 30 minutos “para activar la circulación y quitar la rigidez”.

Pero, sobre todo, “revisaría inmediatamente dónde estoy durmiendo”, asegura. “Si cada noche te acuestas bien y cada mañana te levantas roto, probablemente el problema no eres tú, es tu descanso”, asegura. Ante un escenario de dolores constantes, sería primordial **renovar el equipo de descanso** para crear “un espacio pensado para recuperarme de verdad”, indica.

La renovación debe incluir, al menos, un colchón adaptado al peso y la forma de dormir y una almohada que mantenga alineadas las cervicales. “Incluso, si duermo de lado, una almohada de rodilla para descargar la tensión lumbar”, añade Suárez Feijóo.

“Pequeños cambios así pueden transformar por completo cómo te levantas cada mañana. Muchas personas creen que sus dolores vienen del trabajo, del deporte o de la edad, y la realidad es que pasan **un tercio de su vida en un colchón que los destroza** poco a poco. Y año tras año, eso pasa



ad puede tener efectos negativos
alud mental. Incorporar hábitos
ular de sueño, asegurarse de que

el dormitorio sea un espacio adecuado para el reposo y optar por productos que favorezcan la postura correcta, puede ayudar a mejorar la experiencia nocturna. El objetivo es lograr que el sueño proporcione al cuerpo la oportunidad de recuperarse y afrontar el día con energía.

Fuente: Infobae

COMPARTIR ESTA NOTICIA



Facebook



Twitter

FACEBOOK



Región

Murcia Cartagena Lorca Mar Menor



Iniciar sesión con Google

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

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

Continuar

La experta en cronobiología analiza por qué descansamos peor, qué errores cometemos y cómo pequeños cambios pueden mejorar nuestra calidad de vida



La investigadora María Ángeles Bonmatí. / JUAN CARLOS CAVAL

PUBLICIDAD

Juan Daniel González

Actualizada 26 ABR 2026 11:40

El mal descanso se ha convertido en un problema cada vez más extendido en la sociedad. [La doctora en Fisiología María Ángeles Bonmatí](#), profesora del departamento de Anatomía Humana y Psicobiología de la Universidad de Murcia e investigadora del Instituto Murciano de Investigación Biosanitaria, advierte de que los datos apuntan a **una sociedad que duerme menos y peor**, con consecuencias que van mucho más allá del cansancio.





Nutrición de la Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición (SEEN). En su conjunto, estas alteraciones aumentan el riesgo de sufrir diversas enfermedades, desde diabetes tipo 2 hasta patologías cardiovasculares o algunos tipos de cáncer, como el de colon o el de mama.

PUBLICIDAD

Dormir cuando no toca

Vivir de noche y dormir de día ha sido, durante la mayor parte de la historia, prácticamente imposible. La luz artificial, incluso con el uso del fuego, ha sido un recurso escaso que se preservaba para utilizar cuando fuese estrictamente necesario. La introducción del tendido eléctrico en las ciudades, extendido en el curso de unas pocas décadas a casi la totalidad de los territorios habitados por nuestra especie, ha transformado este panorama. «El primer cambio lo hicimos con la aparición de la bombilla y desde entonces estamos perdiendo sueño. Hoy dormimos dos horas menos que en el siglo pasado», explica la doctora **Carmen Bellido**, especialista en Prevención de Riesgos Laborales y miembro de la Alianza por el Sueño.

Para la experta, «el problema es que el ser humano está diseñado para vivir de día y dormir de noche. Tenemos un reloj interno en el hipotálamo que nos regula para ello y no estamos preparados para cambiarlo». En las personas que trabajan a turnos, este reloj interno se desincroniza, desacomodando no solo las horas de sueño sino las comidas y los niveles de energía, incluso aunque el individuo no sea consciente ni se sienta necesariamente más cansado. Las consecuencias aparecen antes de lo que podríamos pensar. «Cuando se trabaja más de tres noches consecutivas aumenta un 30 % el riesgo de tener un accidente laboral», señala Bellido.

PUBLICIDAD

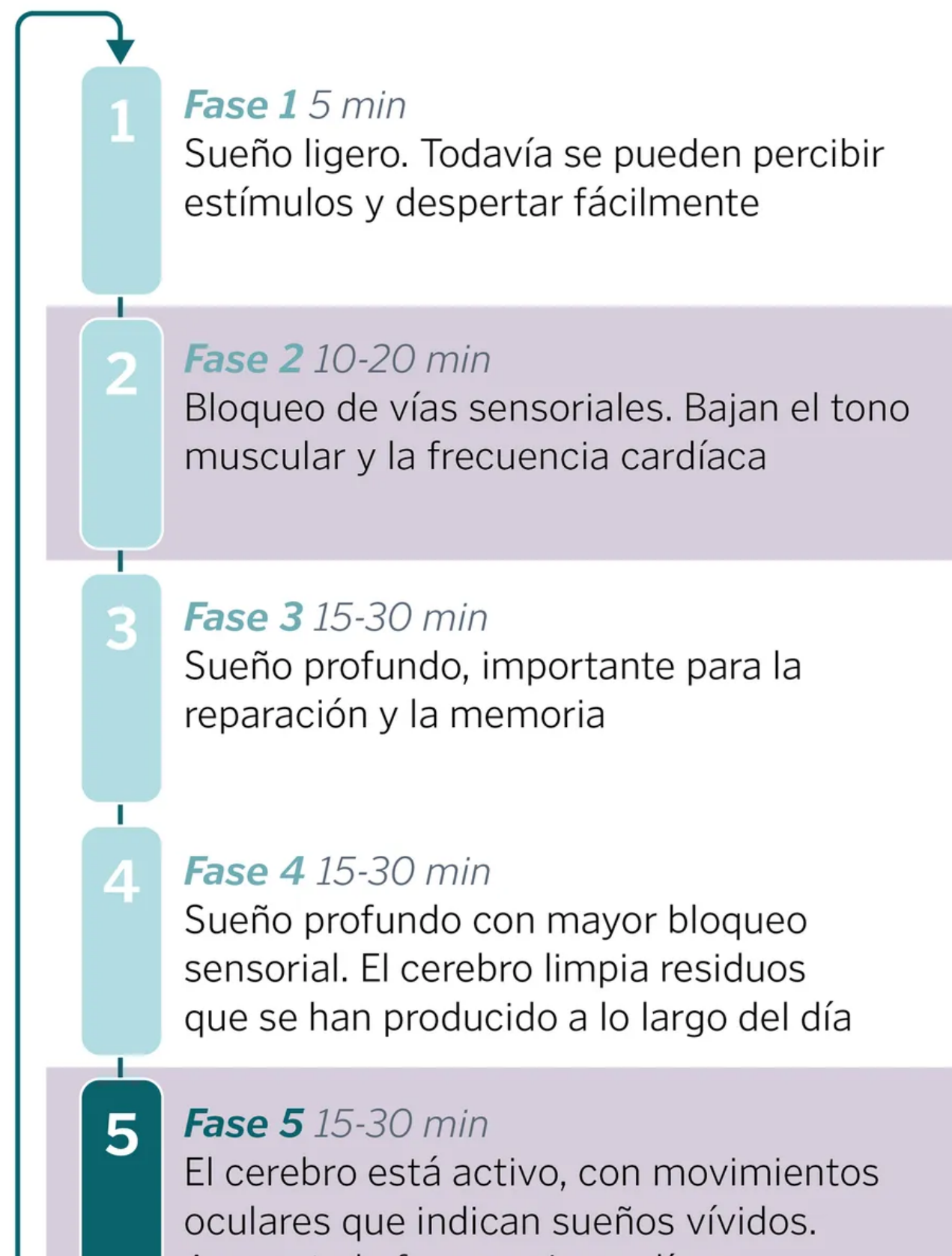
Las fases del sueño en

ETAPAS DEL SUEÑO

NREM (sin movimientos rápidos oculares)

REM (con movimientos rápidos oculares)

Fases perdidas por los trabajadores nocturnos





Gran parte del problema radica en el hecho de que el descanso diurno no es tan reparador como el nocturno, por la naturaleza misma de ese reloj biológico que todos llevamos dentro. Forzar una alteración de este reloj desequilibra los ciclos de producción de hormonas vitales para el funcionamiento del cuerpo. «La melatonina —hormona clave para conciliar el sueño— sufre una supresión durante el trabajo nocturno que persiste incluso durante las noches libres. El cortisol experimenta una inversión completa de su ritmo y esto conlleva una reducción de la sensibilidad a la insulina», describe la doctora Lugo.

Esta alteración de la **melatonina** significa que, necesariamente, dormir de día no es tan reparador como hacerlo de noche. «Es difícil que se consiga mantener un horario de sueño lo suficientemente regular para conseguir dormir el número de horas necesario para mantener la salud. En el corto plazo, fundamentalmente, se produce un insomnio. De hecho, el trabajo a turnos en sí mismo se puede considerar como un trastorno del sueño», explica la doctora **Celia García Malo**, coordinadora del Grupo de Estudio de Trastornos de la Vigilia y Sueño de la Sociedad Española de Neurología. La pérdida media diaria se sitúa entre una y cuatro horas de sueño en comparación con quienes duermen de noche.

PUBLICIDAD

A largo plazo, surgen patologías vinculadas a la privación del sueño que se agravan a medida que pasan los años. Además de desarrollar más enfermedades cardiovasculares, **obesidad o diabetes**, estos trabajadores «tienen un mayor riesgo de problemas neurocognitivos y de memoria», destaca la neuróloga. En las mujeres, pueden aparecer alteraciones en los ciclos hormonales, «porque se necesita que el sueño sea regular para producir con normalidad las hormonas que lo rigen», apunta García.

La falta de descanso también aumenta el riesgo de **desarrollar tumores**. La Agencia Internacional de Investigación en Cáncer (IARC, por sus siglas en inglés) es la entidad encargada de analizar qué sustancias o conductas incrementan este riesgo y declaró por primera vez en el 2007 al trabajo a turnos como probable carcinógeno. Esto tiene que ver con el deterioro inmunitario que sufrimos al perder horas de sueño. «Cuando dormimos, nuestras células inmunitarias buscan células potencialmente malignas y las destruyen. Al no tener suficientes horas de sueño, este proceso es menos eficaz y aumenta el riesgo de sufrir algunos tipos de tumores», explica García.

PUBLICIDAD

Todo esto, sin mencionar la esfera emocional, que es sin dudas la que sufre el mayor impacto: según un informe de la Alianza por el Sueño, los trabajadores a turnos presentan un **40 % más de riesgo de sufrir depresión** y también suelen padecer cuadros como ansiedad, estrés, burnout o incluso ideación suicida.

El desequilibrio del ciclo de sueño puede conducir a un aumento de peso. «La grelina y la leptina —involucradas en la sensación de hambre— son hormonas que pueden verse afectadas por la privación de sueño, favoreciendo el comer sin necesidad energética real. Existe, por tanto, una interacción bidireccional entre **metabolismo** y ritmo circadiano, donde la alimentación influye en el reloj biológico y el reloj biológico modula la respuesta a los nutrientes», detalla Lugo. Además, se pueden producir síntomas gastrointestinales, dado que la tolerancia a la glucosa empeora cuando comemos durante la noche.

PUBLICIDAD

Factores carcinógenos

Evidencia suficiente



Alcohol



Amianto



Rayos UV



Tabaco

Evidencia limitada Pero consistente en animales



Trabajo nocturno



Fritos y tostados



Gases de diésel



Lámparas bronceadoras

Posible evidencia Cierta consistencia en animales



Aspartamo (edulcorante)



Gases de gasolina



Trabajo de bombero

Sin evidencia suficiente Estudiados por sospecha



Café o té



Trabajo con



Tintes para

Pastillas para dormir mal

Si la conciliación familiar ya es difícil para muchos trabajadores diurnos, en el caso de aquellos que tienen jornadas por la noche o realizan guardias de 24 horas, la complicación es exponencialmente mayor. «El trabajador a turnos pasa menos horas con sus hijos y, como duerme mal, muchas veces no tiene ganas de hacer deporte o de quedar con sus amigos. Pierde motivación para socializar y se aísla sin darse cuenta», observa Bellido.

En muchos casos, estas personas recurren a **somníferos** para poder descansar y recuperar algo de ese tiempo de ocio. «Veo a muchos sanitarios que se automedican. Otros trabajadores van a la farmacia o al médico a pedir ayuda porque no pueden dormir. Y así es como España se ha convertido en el país número uno en consumo de benzodiazepinas, pero esto no es lo más adecuado a largo plazo», señala la experta. El consumo de este tipo de fármacos **reduce la fase 3 y la REM del sueño**, etapas en las que el cerebro se dedica a limpiar las toxinas que ha ido acumulando durante el día y a consolidar recuerdos dentro de la memoria. «Es imposible manejar la adversidad de la vida sin sueño REM. Cuando tomamos una benzodiazepina, estamos alterando la arquitectura normal de nuestro sueño», sostiene Bellido.

PUBLICIDAD

¿Qué hacer?

Aunque el trabajo a turnos está desaconsejado por su impacto en la salud, es cierto que ni todos los turnos son iguales ni todos los horarios tienen los mismos efectos. «No es igual cambiar cada quince días, cada semana o cada tres días. Tampoco es lo mismo hacerlo en el sentido de las agujas del reloj que hacerlo al revés», señala el doctor **Javier Puertas**, neurofisiólogo de la Sociedad Española de Sueño (SES). En este sentido, los expertos aseguran que hacer rotaciones largas —pasando cinco días o una semana completa con el mismo horario antes de cambiar— resulta menos perjudicial que alternar con mayor frecuencia.

«Normalmente, pasamos de una semana de noches a una de tardes y después, otra de mañanas, para que el trabajador pueda disfrutar de fin de semana. Pero ese no es el mejor cambio. Recordemos que nuestro reloj interno tiende a atrasarse, por eso es más fácil adaptarse cuando uno viaja a Estados Unidos que a Japón», explica Puertas. Así, lo ideal para el organismo sería poder cambiar de un turno de mañana a uno de tarde, siguiendo el sentido horario.

PUBLICIDAD

A nivel de las organizaciones, los expertos sugieren que sería útil conocer el **cronotipo** de cada trabajador —si le cuesta más madrugar o permanecer despierto hasta tarde— para así adaptar en la medida de lo posible las jornadas laborales a estas necesidades. Hacerlo, sostiene Bellido, podría incluso mejorar la productividad en las empresas.

Para quienes no pueden evitar el trabajo nocturno, la doctora Lugo señala que algunas de las intervenciones más efectivas incluyen la exposición a luz artificial brillante durante el turno de noche, «puesto que mejora el nivel de alerta y disminuye la somnolencia. La restricción de luz matutina facilita a su vez el sueño diurno». En cuanto a la alimentación, recomienda mantener las ingestas en un rango horario lo más estable posible, «priorizando alimentos saciantes y de buena calidad como cereales integrales, legumbres, fruta, verdura, proteína magra, yogur natural, frutos secos y agua».

SOCIEDAD

Fármaco

Leqembi: luces y sombras del nuevo medicamento contra el alzhéimer



Explorando el nuevo medicamento Leqembi para el alzhéimer.

Infoveritas

Publicado: 26/04/2026 · 05:00

Todo empieza con el olvido de las pequeñas rutinas del día a día: ¿He tomado ya la medicación? ¿Dónde he dejado las llaves? ¿Cómo se llamaba aquella persona? El enfermo de alzhéimer poco a poco nota cómo falla la memoria reciente, pero, en cambio, recuerda perfectamente cosas sucedidas hace muchos años: la taza en la que su madre tomaba el café cada mañana o el verano en el que aprendió a ir en bicicleta.

El alzhéimer es un tipo de demencia que causa problemas con la memoria, el pensamiento y el comportamiento. La Fundación Pascall Maragall explica que los primeros síntomas del alzhéimer están relacionados con la alteración de la memoria episódica (la que nos permite recordar los hechos vividos), particularmente la reciente. “A medida que la enfermedad progresa, se van afectando también recuerdos más lejanos en el tiempo y van apareciendo nuevos síntomas relacionados con otras formas de memoria y otras capacidades cognitivas”, señalan.

El cerebro humano es extremadamente complejo, por eso encontrar la cura de esta enfermedad no resulta fácil. El panorama farmacológico actual para el alzhéimer es el mejor ejemplo de esta realidad. El doctor Pascual Sánchez, neurólogo y secretario del Grupo de Estudio de Conducta y Demencias de la Sociedad Española de Neurología (SEN), explica a **INFOVERITAS** que el abordaje de esta enfermedad “sigue basándose en tratamientos sintomáticos, como los inhibidores de la acetilcolinesterasa y la memantina, junto con una atención integral que incluye diagnóstico precoz, seguimiento clínico, intervenciones no farmacológicas y apoyo a pacientes y cuidadores.”

En ese sentido, los nuevos tratamientos como lecanemab (el principio activo), “suponen el inicio de una nueva vía terapéutica orientada a modificar el curso de la enfermedad.” Sin embargo, este avance llega con polémica. Las autoridades sanitarias, de momento, han decidido no financiar este fármaco. No obstante, desde el Ministerio de Sanidad han confirmado a **INFOVERITAS** que se están manteniendo conversaciones con la compañía que lo comercializa “para lograr un precio que sea acorde al valor que aporta a la salud de los pacientes.”

En este artículo, te contamos las luces y sombras de este medicamento contra el alzhéimer, el primero que ha mostrado algún efecto contra la enfermedad en varias décadas.

Para empezar, ¿qué es el leqembi y qué pacientes pueden beneficiarse?

Leqembi (lecanemab) es un anticuerpo monoclonal dirigido contra la proteína beta-amiloide, uno de los factores clave en la fisiopatología de la enfermedad de alzhéimer. Está indicado para el tratamiento de pacientes en fases iniciales de la enfermedad (deterioro cognitivo leve o demencia leve), siempre en el contexto de una selección adecuada y con confirmación biológica del proceso.

El doctor Pascual Sánchez hace hincapié en que los pacientes candidatos a este tratamiento son aquellos en fases tempranas, con evidencia de patología amiloide y tras una evaluación clínica rigurosa. “Es importante subrayar que no se trata de un tratamiento generalizable a todos los pacientes con alzhéimer, sino a un subgrupo bien definido en centros con capacidad diagnóstica y de seguimiento adecuados”, apostilla.

“No hay evidencia de que este o cualquier tratamiento pueda restaurar o revertir memorias perdidas o la función cognitiva debido a la enfermedad de alzhéimer”, agregan desde la página web de la Asociación del Alzheimer.

¿Cómo actúa Leqembi?

Aunque no se conocen plenamente las causas de la enfermedad de alzheimer, las personas con la enfermedad tienen placas en el cerebro compuestas de una proteína denominada amiloide beta, lo que puede dar lugar a problemas con la función cerebral. Desde la Agencia Europea del Medicamento (EMA, por sus siglas en inglés) señalan que “el principio activo de Leqembi, el lecanemab, es un anticuerpo monoclonal (un tipo de proteína) que se une a la beta amiloide. Al unirse a la beta amiloide, el medicamento reduce las placas amiloides en el cerebro”, ralentizando así el deterioro cognitivo en los pacientes con enfermedad de alzhéimer incipiente.

Cabe señalar que lecanemab se administra como perfusión intravenosa durante aproximadamente 1 hora una vez cada 2 semanas. “Para la primera perfusión, debe tenerse al paciente en observación durante aproximadamente 2,5 horas tras completar la perfusión para detectar posibles signos y síntomas de reacciones relacionadas con la perfusión”, se indica en la ficha técnica del medicamento.

Beneficios y riesgos de este medicamento

El neurólogo Pascual Sánchez indica que Leqembi ha demostrado que es capaz de reducir de manera muy efectiva los depósitos de amiloide fibrilar en el cerebro y de ralentizar la progresión del deterioro cognitivo y funcional en las fases iniciales de la enfermedad, en torno al 30%.

En cuanto a los riesgos, destacan las anomalías en neuroimagen relacionadas con amiloide (ARIA), que incluyen edema cerebral y microhemorragias, lo que obliga a una monitorización estrecha y a una adecuada selección de pacientes. Por ello, Leqembi “no debe administrarse a personas con trastornos hemorrágicos que no estén adecuadamente controlados ni a personas que estén recibiendo tratamiento anticoagulante”, resaltan desde la Agencia Europea del Medicamento.

Un medicamento con una relación riesgo-beneficio y coste-efectividad controvertida, pero que abre una vía interesante de tratamiento

La Comisión Europea autorizó la comercialización en todos los estados miembros de lecanemab (Leqembi) para el tratamiento de personas con enfermedad de alzhéimer en fases iniciales, tras la recomendación positiva emitida por la Agencia Europea del Medicamento (EMA) en noviembre de 2024. Esta llegó, no obstante, tras una negativa inicial en julio de 2024 apoyada por los riesgos del medicamento.

En España, la Comisión Interministerial de Precios de Medicamentos y Productos Sanitarios ha rechazado, por el momento, que Leqembi sea financiado públicamente aludiendo criterios de racionalización del gasto público. Actualmente su precio se sitúa en torno a los 24.000€ al año por paciente.

Desde el Ministerio de Sanidad explican a **INFOVERITAS** que “se trata de un medicamento con “una relación riesgo-beneficio y coste-efectividad controvertida”, cuya aportación a la mejora de la salud de los pacientes y el cambio del curso de la enfermedad es cuestionable. Sin embargo, reconocen que “abre una línea interesante de tratamiento.”

Por ello, el organismo, ha constituido un grupo de trabajo dentro de la Comisión Interministerial de Precios de Medicamentos “para ver las condiciones en las que sería financiable y qué cambios deberían hacerse en el sistema para adaptarnos a esta nueva línea de tratamientos. Se está trabajando, además, con la compañía para lograr un precio que sea acorde al valor que aporta a la salud de los pacientes.”

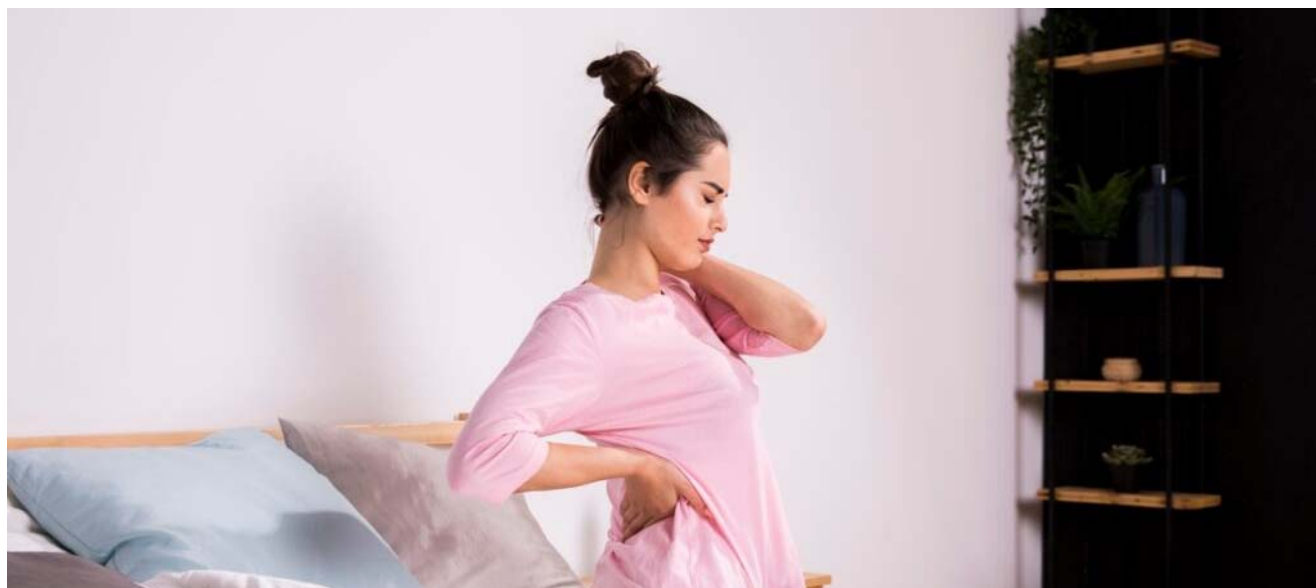
No es una solución universal ni una cura

El neurólogo Pascual Sánchez reconoce que la magnitud del beneficio de este medicamento puede considerarse moderada desde una perspectiva poblacional. Según los cálculos de la SEN, como recoge este artículo de *El País*, el lecanemab estaría indicado solo para el 5% de los 800.000 enfermos de alzhéimer que hay en España. No obstante, es importante tener en cuenta que su impacto puede ser significativo a nivel individual, “especialmente para pacientes y familias, lo que se traduce en meses adicionales de autonomía y calidad de vida.”

El experto reconoce que el tratamiento implica un coste elevado y requiere una infraestructura asistencial específica (infusiones periódicas, monitorización mediante neuroimagen y seguimiento especializado). Sin embargo, señala, que “estos aspectos deben valorarse en el contexto de una enfermedad con escasas alternativas terapéuticas modificadoras.”

Además, a su juicio, la incorporación de este tipo de terapias supone una oportunidad para preparar al sistema sanitario ante la llegada de nuevos tratamientos en desarrollo, previsiblemente más eficaces, que requerirán circuitos asistenciales similares. “En este sentido, más que una limitación, plantea la necesidad de desarrollar modelos de implementación progresiva y selectiva que permitan el acceso a quienes más pueden beneficiarse, al tiempo que se generan datos en vida real sobre su efectividad y eficiencia.”

“Consideramos que el debate no debería plantearse en términos de “todo o nada”, sino en torno a un acceso restringido, seguro, equitativo y basado en criterios clínicos objetivos para aquellos pacientes que realmente puedan beneficiarse”, agrega. Todo ello, lleva a la siguiente conclusión, en línea con la Confederación Española de Alzheimer (CEAFA): “Este fármaco no es una solución universal ni una cura, pero sí representa un avance relevante tras años sin innovaciones terapéuticas de este tipo. Confiamos en que exista margen para la negociación y una eventual reconsideración de la decisión.”



[Home](#) - [Economía](#) - Recomendaciones de un especialista en colchones para aliviar el dolor en rodillas, cervicales y lumbares al despertar

Recomendaciones de un especialista en colchones para aliviar el dolor en rodillas, cervicales y lumbares al despertar

Por [Ana Moreno](#) / abril 28, 2026

Casi la mitad de los españoles enfrenta dificultades para dormir

Para muchos, conciliar el sueño durante la noche se ha convertido en un desafío. La Sociedad Española de Neurología (SEN) estima que entre **el 20 y el 48% de los adultos** en España experimentan dificultades para comenzar o mantener el sueño, y más de 4 millones de personas sufren algún trastorno del sueño crónico y grave.

Lograr un descanso adecuado no resulta sencillo. De hecho, cerca de 12 millones de españoles se levantan cada día con la sensación de no haber descansado bien. Esta falta de sueño tiene repercusiones: muchos despiertan con cansancio y molestias localizadas, como en la zona lumbar, las rodillas o las cervicales.

PUBLICIDAD

“Esto indica que el cuerpo no se recupera mientras se duerme”, advierte el especialista en descanso **Juan Manuel Suárez Feijóo**. Desde hace 20 años dirige la franquicia Nattex, dedicada a la comercialización de productos para el descanso. “No es lo mismo terminar el día cansado que levantarse más fatigado que al acostarse”, explica el empresario.

Después de más de dos décadas en la venta de colchones y otros artículos para la cama, Suárez Feijóo comenta que ante dolores en las rodillas, lumbares o cervicales, “éstos serían factores decisivos”.

PUBLICIDAD

Recomendaciones para prevenir dolores tras dormir



Para Suárez Feijóo, **la actividad física es fundamental** para aliviar esos dolores. Por ello, lo primero que recomienda al despertar con molestias es realizar estiramientos que favorezcan la activación de articulaciones y músculos. Además, sugiere complementar el calentamiento con una caminata mínima de 30 minutos “para mejorar la circulación y reducir la rigidez”.

Sin embargo, asegura que lo más importante es “verificar en qué lugar se está durmiendo”. “Si cada noche se va a la cama en buenas condiciones y cada mañana se despierta con molestias, lo más probable es que la causa no sea el cuerpo, sino el descanso”, explica. Ante persistentes dolores, aconseja **cambiar el equipo de descanso** para disponer de “un espacio diseñado para una recuperación real”.

PUBLICIDAD

La actualización debe contemplar, como mínimo, un colchón que se ajuste al peso y a la postura al dormir, junto con una almohada que mantenga alineada la zona cervical.

“Incluso, si se duerme de lado, una almohada para las rodillas ayuda a liberar la tensión lumbar”, añade Suárez Feijóo.

“Pequeñas modificaciones de este tipo pueden transformar radicalmente la manera en que se siente uno al levantarse cada día. Muchas personas atribuyen sus dolencias al trabajo, al deporte o a la edad, pero la realidad es que pasan **un tercio de su vida sobre un colchón que deteriora poco a poco su cuerpo**. Y con el tiempo, eso pasa factura”, concluye.

PUBLICIDAD

El déficit y la mala calidad del descanso pueden afectar tanto la salud corporal como la mental. Adoptar hábitos simples, como mantener horarios regulares para dormir, garantizar que el dormitorio sea un ambiente adecuado para el descanso y elegir productos que promuevan una postura correcta, contribuye a mejorar el sueño. El propósito es que el descanso nocturno permita al cuerpo recuperarse y enfrentar el día con energía renovada.

PRENSASOCIAL

El periódico que nos une

Alrededor de 90.000 personas en España sufren un ictus

Por **Colaboración** - 28 de abril de 2026



Cada año, según datos de la Sociedad Española de Neurología, alrededor de 90.000 personas en España sufren un ictus. Detrás de esta cifra hay una realidad que no siempre se visibiliza: el desconcierto y la incertidumbre que viven los pacientes y sus familias cuando, tras superar el episodio agudo, descubren que comienza un

Utilizamos cookies en nuestro sitio web para ofrecerle la experiencia más relevante al recordar sus preferencias en visitas repetidas. Al hacer clic en "Aceptar todas", usted consiente el uso de TODAS las cookies. Sin embargo, puede visitar "Configuración de cookies" para dar un consentimiento más controlado.

[Configuración de cookies](#)

[Aceptar todas](#)

[Cambiar Idioma »](#)

y con objetivos concretos que se midan y se ajusten según la evolución real de cada persona.

Neuron ha abierto una nueva unidad especializada en neurorrehabilitación en la ciudad de Guadalajara. Este nuevo centro acerca a la población de Castilla-La Mancha la mejor robótica para este tipo de pacientes con daño neurológico adquirido, enfermedades neurodegenerativas o lesión medular, acompañándolas desde las primeras fases del tratamiento hasta la recuperación funcional y la reintegración en su vida diaria.

La unidad está concebida como un espacio donde el paciente no encaja en un protocolo estándar, sino que recibe un plan terapéutico diseñado a medida. Para ello, cuenta con un equipo multidisciplinar de profesionales especializados que trabaja de manera coordinada, estableciendo objetivos terapéuticos realistas y priorizando aquello que más impacta en la autonomía: la movilidad, el equilibrio, la fuerza, la coordinación, las actividades de la vida diaria, la comunicación, la cognición y, en general, la capacidad de retomar rutinas con seguridad y confianza. Todo el proceso se apoya en seguimiento clínico, evaluación inicial y reevaluaciones periódicas, con una monitorización continua de resultados que permite ajustar la intervención cuando es necesario y orientar el tratamiento hacia metas funcionales medibles.

El abordaje integra rehabilitación física, funcional y cognitiva, entendiendo que la recuperación no es solo volver a moverse, sino recuperar capacidades para vivir: levantarse, caminar, usar la mano con precisión, vestirse, cocinar, volver al trabajo o retomar actividades sociales. Además, al igual que en el resto de clínicas Neuron en Madrid, los pacientes se benefician del uso de robótica y nuevas tecnologías aplicadas a la rehabilitación. Estas herramientas aportan innovación y motivación, refuerzan la adherencia terapéutica y permiten aumentar la intensidad y la calidad del entrenamiento, complementando de forma diferencial la terapia manual y el trabajo funcional. La tecnología, siempre al servicio del criterio clínico, se integra como un recurso adicional para facilitar la repetición, la medición objetiva del progreso y la personalización de ejercicios según el nivel y necesidades de cada paciente.

En esta nueva unidad, los pacientes podrán realizar su rehabilitación en modalidad ambulatoria o, si el cuadro clínico lo requiere, optar por ingreso para un abordaje más intensivo y supervisado. El centro atenderá a pacientes neurológicos, tanto afectados por ictus como por traumatismo craneoencefálico, así como a personas con enfermedades neurodegenerativas como la Esclerosis Múltiple o el Parkinson, y también a pacientes con lesión medular o traumatismo craneoencefálico. En todos los casos, el objetivo es acompañar el proceso de recuperación con continuidad, rigor clínico y una atención humana cercana, incorporando a la familia como parte activa del camino rehabilitador cuando resulte beneficioso.

Utilizamos cookies en nuestro sitio web para ofrecerle la experiencia más relevante al recordar sus preferencias en visitas repetidas. Al hacer clic en "Aceptar todas", usted consiente el uso de TODAS las cookies. Sin embargo, puede visitar "Configuración de cookies" para dar un consentimiento más controlado.

[Configuración de cookies](#)

[Aceptar todas](#)

[Cambiar Idioma »](#)

[Es noticia >](#)[Jornada 35 horas](#)[Directiva de Aguas](#)[Empleo en sanidad](#)[Cirugía robótica](#)

Google Chrome

Haz más con Chrome

Chrome tiene la inteligencia y la velocidad que necesitas para crear y explorar en línea.

[Descargar](#)[Autonomías > Madrid](#)

La Jiménez Díaz inaugura su Escuela para Pacientes sobre cefaleas

La Fundación celebra una jornada para abordar las causas y síntomas de patologías como la migraña



Un momento durante la intervención de Jesús Porta.



27 abr 2026. 16.40H

SE LEE EN 3 MINUTOS

POR [REDACCIÓN MÉDICA](#)



El **Hospital Universitario Fundación Jiménez Díaz** celebró la semana pasada la sesión inaugural de su **Escuela de Pacientes sobre cefaleas**, una iniciativa dirigida a mejorar

el conocimiento, la **convivencia y el manejo de estas patologías**, que sufre un amplio porcentaje de la población, constituyendo el primer motivo de consulta en los servicios de [Neurología](#), afectan de forma muy significativa la calidad de vida de quienes las padecen, e impactan notablemente en su vida familiar, social y laboral, dado que **en muchos casos resultan altamente incapacitantes**.

La jornada fue inaugurada por **Jesús Porta**, jefe del Servicio de Neurología del hospital madrileño y [presidente de la Sociedad Española de Neurología](#), quien abrió la sesión con una exposición centrada en **qué es la migraña** -la más frecuente de las cefaleas primarias-, **cuáles son sus causas y qué síntomas permiten diferenciarla** de otros cuadros neurológicos. Porta subrayó la importancia de que tanto los pacientes como las personas de su entorno comprendan la naturaleza de esta dolencia, ya que “la falta de comprensión del impacto real de la [migraña](#) puede aumentar el sufrimiento del paciente, cuya vida diaria suele verse seriamente limitada”.

Tras la intervención inicial, tomaron la palabra **Jaime Rodríguez Vico** y **Álex Jaimes**, especialistas del Servicio de Neurología de la [Fundación Jiménez Díaz](#) y coordinador y miembro, respectivamente, de su Unidad de Cefaleas, y **Paloma Valín**, especialista del mismo servicio, quienes profundizaron en distintos aspectos clínicos y prácticos del manejo de la migraña.

Entre los temas abordados destacaron los **factores desencadenantes más frecuentes**, el grado de discapacidad -son la tercera causa de años vividos con discapacidad de todas las enfermedades que existen- y el estigma asociado, las **opciones terapéuticas actuales**, así como la importancia de un diagnóstico preciso y de establecer las necesarias estrategias de prevención y autocuidado. Asimismo, se recordó la necesidad de abordar este cuadro neurológico en servicios asistenciales especializados, como la [Unidad de Cefaleas con la que cuenta la Fundación Jiménez Díaz](#), integrada en su Servicio de Neurología.

Iniciativa informativa, formativa y participativa

La **Escuela de Pacientes sobre cefaleas** del Hospital Universitario Fundación Jiménez Díaz tiene como objetivo ofrecer un espacio formativo y participativo en el que los asistentes puedan resolver dudas, compartir experiencias y adquirir herramientas útiles para mejorar su calidad de vida. Esta iniciativa se enmarca en el **compromiso del centro con la educación sanitaria y la atención integral** al paciente.

A la sesión acudieron medio centenar de pacientes y acompañantes, lo que refleja la excelente acogida de esta iniciativa. Muchos de los asistentes destacaron que, gracias a la información y explicaciones compartida por los especialistas, habían tomado verdadera **conciencia de las peculiaridades y la complejidad de convivir con esta**

BI

● Buscan a una mujer para recibir una herencia de 3 millones | ⚡ La edad legal para jubilarse en España cambia

Telecinco

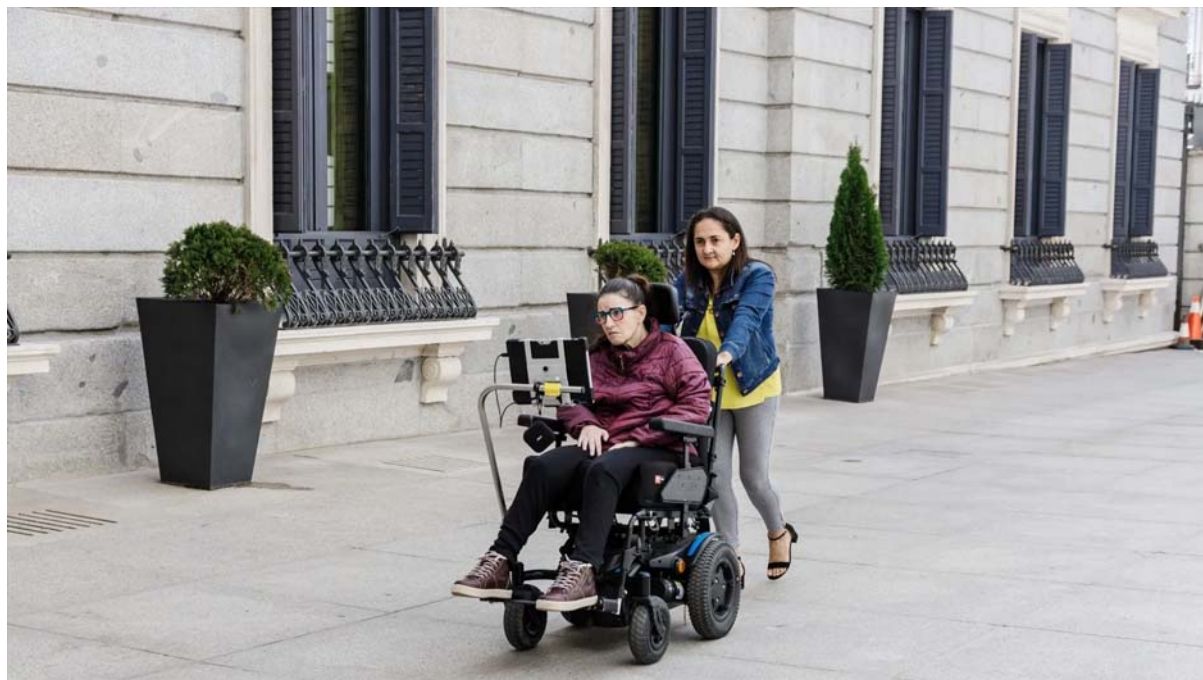
DIRECTO

Lo último España Local Sociedad Internacional Sucesos Salud Economía

Salud

ELA

Arranca en España un ensayo clínico en humanos de un fármaco para tratar la ELA: "Podría ralentizar la enfermedad"



Una persona afectada de ELA en el Congreso de los Diputados en 2023. Carlos Luján / Europa Press



Candela Hornero

Madrid, 28 ABR 2026 - 12:26h.

En esta primera fase participan 72 voluntarios sanos para evaluar la seguridad del medicamento, y en una segunda fase continuará con pacientes con ELA

La lucha de Raquel, con fibromialgia, para sacar adelante a su hijo con ELA infantil y parálisis cerebral: "Yo sola ya no puedo"

ESTUDIOS

Una herramienta de IA podría detectar el riesgo de TDAH en niños años antes de que reciban el diagnóstico habitual



Un niño apoyado sobre un pupitre. PEXELS



Candela Hornero

Madrid, 28 ABR 2026 - 14:20h.



Un estudio publicado en 'Nature Mental Health'. suaiere que herramientas

infancia y se asocia a una alteración funcional de la dopamina y la noradrenalina, neurotransmisores implicados en la regulación de la atención sostenida, el control de los impulsos y la toma de decisiones sobre la conducta.

En **muchos casos**, tal y como explica la jefa del servicio de Psiquiatría del Hospital Universitario Sanitas La Zarzuela, Belinda Martínez Belcero, el trastorno

diagnosticados, lo que puede traducirse en **dificultades en el ámbito laboral**, personal o en la gestión de las tareas cotidianas, según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN).



Diagnosticar el TDAH a tiempo cambia vidas: Paula ha acabado ya su carrera mientras Rodrigo la empieza con 23 años

PUEDE INTERESARTE

Un estudio abre el paso al diagnóstico precoz de la lepra: un análisis de sangre combinado con inteligencia artificial

Aplican la IA para estimar quienes podrían desarrollar TDAH

Ahora, **un nuevo estudio** liderado por Duke Health —el sistema sanitario y de investigación de la Universidad de Duke (EE. UU.)— y publicado en *Nature Mental Health*, sugiere que **herramientas de inteligencia artificial** podrían **estimar con precisión el riesgo** de que un **niño desarrolle TDAH** años antes de que se realice el diagnóstico clínico habitual.



Síguenos en nuestro canal de WhatsApp de Informativos Telecinco

Únete

Para ello, los investigadores **analizaron las historias clínicas electrónicas** de más de 140.000 niños, tanto con TDAH como sin él, con el objetivo de identificar patrones tempranos. A partir de estos datos, entrenaron un modelo de IA capaz de examinar la información médica desde el nacimiento hasta la primera infancia, detectando combinaciones de eventos del desarrollo, conductuales y clínicos que, en muchos casos, precedían al diagnóstico.

16:58 | **Zalpa, la generación que marca el gasto de sus padres: manejan el 30% de la economía familiar y viven hiperconectados**

16:53 | **La CIAF descarta anomalías en los trenes de Adamuz y se reafirma en la rotura del carril**

16:51 | **Antonio Moreno, cazaeclipses: "Es el fenómeno más sobrenatural que nos ofrece la naturaleza"**

16:38 | **La Guardia Civil avisa a la jueza de "falta de respuesta" de Adif a si la vía era nueva o reciclada**



Investigadores Matthew Engelhard (izquierda) y Elliot Hill (derecha) Duke Health

...comprender mejor los patrones de comportamiento y, además, **predecir qué niños** podrían ser diagnosticados posteriormente con TDAH, mucho antes de que ese diagnóstico se produzca de forma habitual".

Una herramienta que podría ayudar a los médicos

El **modelo mostró una alta precisión** a la hora de estimar el riesgo futuro de TDAH en niños a partir de los cinco años. Aunque **no se trata de una herramienta diagnóstica**, los investigadores señalan que podría ayudar a identificar a aquellos menores que podrían beneficiarse de una atención más personalizada por parte del pediatra o de una derivación temprana a un especialista para su evaluación.

"No es un médico de IA", subrayó Matthew Engelhard, del Departamento de Bioestadística y Bioinformática de Duke y también autor del estudio. "Es una herramienta **para ayudar a los médicos** a concentrar su tiempo y recursos, de modo que los niños que necesitan ayuda no queden desatendidos ni tengan que esperar años para obtener respuestas".

Los investigadores subrayan que una **detección precoz mediante herramientas de cribado** podría facilitar diagnósticos más tempranos y, con ello, un acceso anticipado a apoyos, lo que se asocia con **mejores resultados académicos**, sociales y de salud en los niños con TDAH. No obstante, insisten en que serán necesarios más estudios antes de que este tipo de sistemas pueda implementarse en la práctica clínica.

TEMAS

[Actualidad](#)[Ciencia y Tecnología](#)[Estudios](#)



MENÚ



Adiós al yoga: este ejercicio es mucho más efectivo para dormir mejor a partir de los 50



Dormir bien con los años no siempre es fácil pero entender qué cambia en el cuerpo es el primer paso para recuperar un descanso de verdad

Sin comentarios

hace 18 horas

Actualizado 28 Abril 2026, 13:57



Sara Hormigo

Editora

El paso del tiempo trae consigo muchos **cambios en nuestro cuerpo** desde la pérdida de masa muscular debido a la [sarcopenia](#), hasta la falta de energía, una bajada de estrógenos el caso de las mujeres por la [menopausia](#) lo que genera también cambios a nivel metabólico, y alteraciones en el sueño, entre otros. De acuerdo con la [Sociedad Española de Neurología](#), más de la mitad de las personas mayores de 65 años sufre algún tipo de trastorno del sueño, ya sea por los propios cambios fisiológicos asociados al envejecimiento o por alteraciones derivadas de enfermedades y sus tratamientos.

La buena noticia es que todo esto no es inevitable, sino que, **con unas buenas rutinas y hábitos saludables**, reduciendo el estrés e incorporando el ejercicio en nuestro día a día puedes marcar la diferencia.

Pero ojo porque, aunque hacer ejercicio está muy bien, no todo vale. [El Pilates por ejemplo o el Yoga se quedan cortos](#), ya que para poder beneficiarse de todas sus ventajas debemos practicar también algo de **entrenamiento con pesas**.





MENÚ



NUEVO



Por qué deberías entrenar fuerza si tienes más de 50

Entrenar fuerza de forma regular tiene un impacto directo en el sistema nervioso, lo cual ayuda a regular el cortisol, la hormona del estrés, que libera endorfinas y reduce la ansiedad acumulada en el día a día. Después de una sesión de fuerza, nuestro cuerpo queda con una fatiga que invita a dormir y al descanso, ya que **también es capaz de regular los ritmos circadianos**. ¿Qué quiere decir esto? Pues que el entrenamiento de fuerza manda al cuerpo señales de actividad y descanso, lo que produce que se pueda mejorar el [insomnio](#), **conciliar mejor el sueño y despertarnos menos durante la noche**. Asimismo, trabajar la fuerza también ayuda a una mejora de la composición corporal lo que genera que se aumente la masa muscular y disminuya la grasa, y lo convierte en el ejercicio ideal para mujeres en la [etapa de la menopausia](#).

PUBLICIDAD

Durante los últimos años son muchos los estudios realizados al respecto sobre cómo influye el ejercicio de fuerza en el descanso concluyen que este es más efectivo para mejorar la [calidad del sueño y reducir el insomnio](#) que otras modalidades, además de aportar efectos muy positivos en la [calidad del sueño, en la salud mental y en el función cognitiva](#).





Qué ejercicios de fuerza son los más recomendables para mayores

A partir de los 50 el ejercicio de fuerza por tanto nos va a ayudar a ganar masa muscular con un objetivo muy importante: **ganar también autonomía, proteger las articulaciones y, sí, también dormir mejor.** La clave está en elegir ejercicios funcionales, seguros y que trabajen varios grupos musculares a la vez.

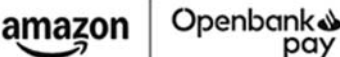
La [sentadilla](#), es un básico y nos ayuda mucho porque simula un gesto cotidiano: sentarte y levantarte. Trabaja piernas, glúteos y abdomen, y mejora algo tan clave como la estabilidad. El [puente de glúteos](#) es imprescindible para activar la cadena posterior que suele debilitarse mucho con la edad. Y el [peso muerto](#), con poco peso o sin peso, que es uno de los ejercicios más naturales que te va a ayudar a poder inclinarte a recoger algo del suelo sin dolores y esfuerzos; trabaja glúteos, piernas y zona lumbar.

En conjunto, estos ejercicios no solo fortalecen el cuerpo, sino que **devuelven seguridad, equilibrio y energía**, y eso, con los años, vale oro. Porque sentirse fuerte va de moverse más, vivir con más libertad... y, por supuesto, descansar mejor.

Fotografías | Freepik

En Tendencias | [Siete estiramientos para incluir en tu ritual de sueño a los 60 que te ayudarán a mejorar tu descanso](#)

En Tendencias | [Francis Merino, instructora de pilates: "Esta rutina de cuatro ejercicios para vivir más y mejor trabajan resistencia, fuerza, control y equilibrio"](#)



amazon | **Openbank pay**

**Compra hoy,
paga con más flexibilidad**

Saber más

