



CENTRO DE TRATAMIENTO AMBULATORIO DE ADICCIONES COMPORTAMENTALES





Los médicos recomiendan cero uso de pantallas a menores de seis años

Presentan 70 pruebas científicas del enorme daño de la sociedad de la información apoyada en la IA : "Es el mayor hackeo cerebral de la historia"

Los facultativos están "empezando a ver dependencia emocional de los adolescentes a la IA"

La pediatra **María Angustias Salmerón** ve en su consulta a cada vez adolescentes que usan **ChatGPT** como buscador porque el de **Google** "les resulta tedioso y les obliga a contrastar la información".

Muchas veces la **IA** les responde a sus preguntas con información falsa, pero los críos no sólo no la cuestionan, sino que le dan más credibilidad que a los adultos. Lo ha observado, sobre todo, con cuestiones relacionadas con los motivos de la consulta. "Hay cada vez con más frecuencia permeabilidad al contenido inapropiado, con pacientes adolescentes que cuestionan su propia enfermedad o dejan el tratamiento porque la IA les dice que no es correcto. Como no tienen capacidad de rebatirlo, se retroalimentan y cada vez tienen más dependencia emocional de la IA, que les dice lo que quieren oír", explica.

Una vez tuvo a una paciente que hablaba con frecuencia con ChatGPT:

-¿Cuál ha sido tu última conversación con la IA?

-Pues le pregunté si era adecuado tener dos naricias a la vez



... ¿te preguntas si era adecuado tener dos parejas a la vez?

-¿Es tu caso?

-No, no, qué va, le está pasando a una amiga...

-¿Qué te dijo la IA sobre eso?

-Me dice que hay culturas en las que la poligamia está plenamente afectada.

-¿Y tú qué piensas?

-Tuve que buscar lo que significaba la palabra poligamia porque no la entendía, pero después me he quedado tranquila.

-La relación de pareja se basa en la confianza y en el respeto. ¿Has hablado con tus dos parejas para ponerles al corriente?

-No, ¡cómo voy a hacer eso!

Salmerón, presidenta de la **Sociedad Española de la Adolescencia**, dice que "está empezando a haber una dependencia emocional de los menores a la IA" que le preocupa a ella y los otros expertos que este miércoles han presentado 70 evidencias científicas "que demuestran que determinadas exposiciones digitales contribuyen a desenlaces adversos concretos". Todas las sociedades científicas españolas especializadas en menores han consensuado un documento con un compendio de pruebas que avalan la necesidad de hablar de este tema como de "un problema de salud pública".

El documento con las 70 [pruebas](#) de los daños de las pantallas lo han presentado ante la **Comisión de Justicia del Congreso** que actualmente aborda el proyecto de ley de Protección a los Menores en los Entornos Digitales, en fase de transacción de enmiendas. La lista de los firmantes es larguísima: además de una veintena de colectivos de la sociedad civil, lo suscriben la **Asociación Española de Pediatría**, la **Sociedad Española de Neurología**, la **Asociación Española de Psiquiatría de la Infancia y la Adolescencia**, la **Sociedad Española de Medicina de la Adolescencia**, el **Consejo General de la Psicología**... y así hasta 13 sociedades médicas de ámbito estatal. No hay ninguna que se haya quedado al margen



que se haya quedado al margen.

El dossier con la evidencia científica no quiere caer en el "alarmismo indiscriminado que atribuye toda disfunción adolescente al uso digital" pero tampoco en la "minimización sistemática que invoca la ausencia de causalidad perfecta como argumento para la inacción". Por eso justifica la regulación europea existente, con mecanismos de verificación de edad, exigencia de responsabilidad a las plataformas y límites en el diseño, entre otras medidas.

También propone unos tiempos de uso, aunque los expertos consideran que la contabilidad horaria "es insuficiente para caracterizar el riesgo", pues también han comprobado que influyen el tipo de contenidos, las características de los niños y de las familias, el estilo de crianza y otras cuestiones. A grandes rasgos, las sociedades científicas recomiendan exposición cero a las pantallas a los menores de seis años, un máximo de una hora al día para los niños de entre seis y 12 años y un tope de dos horas al día para los de 12 años en adelante.

"Es imposible autorregularse"

"No estamos en contra de las pantallas ni de la tecnología, pero hay que respetar los derechos fundamentales de la infancia, como el derecho a la salud, el derecho a la vida y el derecho al libre desarrollo de la personalidad. Si a nosotros como adultos ya nos cuesta controlarlo, es imposible que los niños se puedan autorregular. Lo decimos desde la neutralidad ideológica y desde la evidencia científica. Estamos ante el mayor hackeo cerebral de la historia de la humanidad: **está cambiando el comportamiento de nuestros hijos, su forma de jugar y de relacionarse**", ha advertido **Mar España**, presidenta de la **Plataforma Control Z**, que agrupa a estas sociedades médicas y del tercer sector.

David Ezpeleta, vicepresidente de la Sociedad Española de Neurología, ha aportado estudios longitudinales y neuroimágenes que muestran "carreteras del cerebro peor desarrolladas" en jóvenes que han recibido el "estímulo monocorde" de las pantallas, como indica un estudio realizado por **Hutton** en 2020 que ve que a mayor tiempo de pantalla en preescolares se observan diferencias en la microestructura de



preescolares se observan diferencias en la microestructura de sustancia blanca en vías frontotemporales ligadas al lenguaje.

¿Qué más efectos producen?

"La evidencia científica actual puede afirmar que la exposición temprana a pantallas, especialmente cuando es pasiva, prolongada o sustitutiva de la interacción adulto-niño, se asocia con peores resultados en lenguaje, cognición, autorregulación y funciones ejecutivas. El contenido inapropiado para la edad y el uso de pantallas por parte del cuidador, un fenómeno conocido ya como *technoferencia*, se asocian también con peores resultados psicosociales. En conjunto, las pantallas en primera infancia resultan especialmente preocupantes cuando, ya sea por el uso del niño o del adulto cuidador, desplazan la interacción humana, en una etapa en la que esa interacción no es un complemento, sino un requisito biológico para el adecuado desarrollo cerebral", resume a EL MUNDO **Cristina Cordero**, cocoordinadora del grupo de trabajo de la **Sociedad Española de Neuropediatría**.

Entre los papeles citados por los expertos, se encuentra el **Adolescent Brain Cognitive Development (ABCD)** de EEUU, que encuentra asociaciones entre actividad digital y variaciones en regiones corticales de atención, control cognitivo y procesamiento de recompensas. Otra gran cohorte internacional es el **Japan Environment and Children's Study (JECS)**, que dice que, a mayor tiempo de pantalla en los primeros años, peores resultados en comunicación, habilidades sociales y vida diaria en edad preescolar. El **Growing Up in Singapore Towards Healthy Outcomes (GUSTO)** indica que una mayor exposición en el primer año de vida está asociada con diferencias en marcadores electrofisiológicos y en funciones atencionales y ejecutivas en edad escolar. Y así hasta 70 estudios publicados en los últimos años.

José Antonio Luengo, vicepresidente del Consejo General de la Psicología de España, constata que están viendo a niños muy ligados al uso del "chupete digital" con dificultades para crear un apego seguro. Y también dice que esta falta de apego, que es "un sistema de regulación afectiva que desempeña un papel fundamental en el desarrollo", cuando se ve afectado por estas circunstancias, "puede correlacionar con una adicción en el futuro".



Salud

SALUD

Piluca Barrau, farmacéutica: "Muchas personas pueden dormir varias horas y aun así despertarse con sensación de cansancio"

El estrés, las pantallas y los malos hábitos explican por qué el cansancio no siempre se soluciona pasando más horas en la cama.



Marta Rodríguez Peleteiro ✕

Redactora de Tikitakas

[Sobre el autor](#) ▾

Actualizado a 22 de abril de 2026 12:30 CEST

Dormir debería ser uno de los actos más naturales del ser humano. Sin embargo, cada vez son más las personas que pasan la noche dando vueltas en la cama, con el cuerpo exhausto pero la mente incapaz de desconectar. **El insomnio se ha convertido en uno de los problemas de salud más extendidos** de la sociedad actual y, en muchos casos, se vive como algo “normal” cuando no lo es.

Según datos de la Sociedad Española de Neurología, **cerca del 50 % de los adultos en España no disfruta de un sueño de calidad** y alrededor del 10 % padece insomnio de manera habitual. Estas cifras ponen de relieve una realidad preocupante: dormimos menos y peor, y lo hacemos en un contexto de estrés constante, horarios irregulares y sobreestimulación digital.

La **farmacéutica Piluca Barrau** explica que el problema no siempre está en el número de horas que pasamos en la cama, sino en la calidad real del descanso. **“Cuando el sueño se fragmenta o no se alcanzan correctamente las distintas fases, algo muy frecuente en el insomnio, los procesos de recuperación no se completan de forma adecuada”**, señala en una entrevista con AS.

Mecanismo de reparación

Durante la noche, **el cuerpo activa mecanismos fundamentales de reparación celular, regulación hormonal y fortalecimiento del sistema inmunitario**. Si este proceso se interrumpe de forma repetida, las consecuencias no tardan en aparecer: **cansancio crónico, fallos de memoria, dificultad para concentrarse y mayor vulnerabilidad frente a enfermedades**.

NOTICIAS RELACIONADAS



Gastronomía

Ni de Irán ni de Rusia: esta región es hoy la mayor productora de caviar del mundo



Psicología

Alfonso Navarro, psicólogo: “Cuando estamos en un modo de fácil irritación es que estamos llegando al límite”



Especial Salud

El desafío de envejecer en España, un país que bate récords

- * *Por primera vez, ya se contabilizan 148 personas mayores de 64 años por cada 100 menores de 16*
- * *El aumento de la esperanza de vida y la caída de la natalidad son los retos a tratar*





La bolsa hoy · Ibex 35 · IA y Espacio · Paramés · Aristócratas del dividendo · Ganadores estructurales · Ezent

NOTICIAS SANITARIAS

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

La migraña es la más frecuente de las cefaleas primarias, y en la jornada se habló de sus causas, los síntomas que permiten diferenciarla de otros cuadros neurológicos y la importancia de comprender su naturaleza.

🕒 27-04-2026, 11:10:00 [Marcas y Mercados.](#)





El **Hospital Universitario Fundación Jiménez Díaz** celebró la semana pasada la



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 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 -la más frecuente de las cefaleas primarias-, 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".



Tras la intervención inicial, tomaron la palabra los doctores **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.



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 patología, una experiencia que, con frecuencia, resulta difícil de comprender desde fuera de la misma.



Buscar...

**Abonados**

El videojuego que ayuda a identificar señales tempranas de deterioro cognitivo cumple un año

ⓘ [Acceder a la versión de Abonados](#)

Ficha técnica

Fecha

28/04/2026

Parte

1

Duración

00:02:01

Sonido

Locutado

Edición

Editado

Localización

Madrid

Firma

Europa Press

Identificar posibles señales tempranas de deterioro cognitivo: este es el objetivo del videojuego 'The Mind Guardian', un proyecto impulsado por Samsung en colaboración con la Universidad de Vigo. Esta herramienta, que pone la tecnología y la IA al servicio de la prevención en salud cerebral, acaba de cumplir un año. La herramienta, que está dirigida a

[Leer más](#)

Relacionados

La implicación familiar, clave en la recuperación después de un ictus

Buscar

Publicado por Universitat Oberta de Catalunya en miércoles, abril 29, 2026 · Deja tus

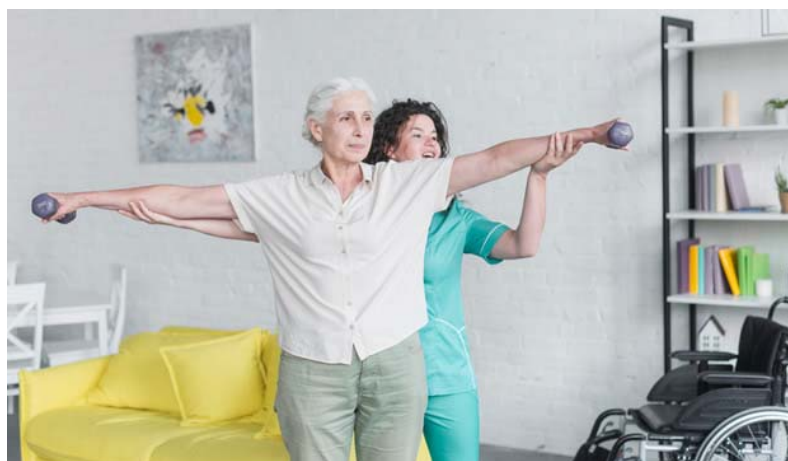
Comentarios



En Chile, los ingresos a urgencia por accidente cerebrovascular (ACV) crecieron un 32,3% en 2025 en comparación con 2024, según registros de Interclínica en cinco ciudades del país. En España, los ingresos hospitalarios por enfermedad cerebrovascular han crecido un 40% en los últimos 15 años, según la Sociedad Española de Neurología. En 2024, la prevalencia fue de unos 120.000 casos de ictus (con 25.000 fallecidos), según el Ministerio de Sanidad. Aunque la mortalidad ha descendido en un 2,3% gracias al diagnóstico precoz y a tratamientos como la trombólisis o la trombectomía, la prevalencia y la carga asistencial continúan aumentando debido al envejecimiento poblacional y factores de riesgo como la hipertensión, la diabetes, el tabaquismo, el sedentarismo o la obesidad, situación que también se presenta en América Latina.

Patricia Sariñana, profesora de los Estudios de Psicología y Ciencias de la Educación de la Universitat Oberta de Catalunya (UOC) y neuropsicóloga experta en daño cerebral en adultos, pone el foco en un elemento que suele quedar fuera del primer plano: el papel del entorno

familiar en la rehabilitación. El mensaje es simple, pero no menor: la recuperación no depende solo de lo que se haga en la consulta o en el hospital, sino también de cómo se acompaña al paciente en casa.



«La recuperación no es solo una cuestión de técnica, sino también de entorno», explica Sariñana. Acorde con su experiencia, la familia influye de forma decisiva en tres planos: la estimulación diaria, el clima emocional y la motivación de la persona, que tras un ictus puede quedar muy afectada. También interviene en algo menos visible, pero muy importante: la reconstrucción de la identidad de quien ha sufrido el daño cerebral. «La forma de acompañar puede convertirse en un factor protector o en una fuente añadida de estrés», resume. Cuando el entorno entiende el proceso y aprende a acompañar sin invadir ni sobreproteger, puede convertirse en un agente terapéutico más.

Sus recomendaciones coinciden con las de la Federación Española de Daño Cerebral (FEDACE) y con la evidencia disponible. Revisiones de universidades europeas y estadounidenses han observado mejoras en movilidad y autonomía cuando se combinan ejercicio adaptado, rutinas funcionales en casa y la participación de la persona cuidadora.



Cuando el daño no se ve, pero pesa

Uno de los retos más frecuentes en casa es que muchas secuelas del

ictus no son evidentes a simple vista. Puede que la persona camine, hable o parezca físicamente recuperada, pero siga teniendo problemas de atención, memoria, planificación, control emocional o fatiga cognitiva. Y ahí empiezan muchos malentendidos.

«Sus dificultades no son voluntarias. Si la persona tiene problemas de memoria, dificultades emocionales, mayor lentitud o menor control emocional, no es que no quiera, sino que su cerebro está procesando la información de manera diferente», subraya Sariñana. Ese matiz cambia mucho las cosas, ya que evita atribuir los síntomas a falta de interés, desidia o mal carácter y ayuda a rebajar la tensión en el hogar. También permite responder mejor ante conductas como la apatía, la irritabilidad, la labilidad emocional, la impulsividad o la desinhibición, que suelen desconcertar mucho a las familias.



Según la experta, entre los síntomas que más alteran la convivencia aparecen la fatiga mental tras tareas aparentemente sencillas, los olvidos, la dificultad para seguir conversaciones largas o hacer varias cosas a la vez, la apatía, la irritabilidad, la impulsividad o los problemas para organizarse y tomar decisiones. Son secuelas invisibles, pero muy reales, y con frecuencia más determinantes en el día a día que la afectación física. De hecho, muchas familias se sorprenden porque el paciente físicamente está bien, cuando el verdadero peso de la lesión está en la parte cognitiva y emocional.

Por eso, Sariñana insiste en que la familia necesita comprender qué ocurre en el cerebro después del ictus: «El cerebro no se apaga, sino que se reorganiza». Esa reorganización neuronal requiere tiempo, repetición y descanso, además de un entorno que no añada más sobrecarga cognitiva y emocional de la necesaria. También exige asumir que la recuperación no sigue una línea recta. «Hay avances, estancamientos y retrocesos», señala. Aprender a tolerar esa incertidumbre es uno de los grandes retos familiares, pero también una oportunidad para fortalecer el vínculo desde la paciencia y la confianza.



Apoyar sin invadir ni sustituir

En la práctica clínica, uno de los errores más habituales no nace de la dejadez, sino justo de lo contrario, del miedo y de la buena intención. Familiares y cuidadores tienden a exigir demasiado o demasiado pronto, o a sobreproteger en exceso. Ambas cosas pueden perjudicar la recuperación. Otro fallo frecuente es interpretar los cambios conductuales como falta de esfuerzo o de voluntad cuando en realidad responden a una alteración neurológica. Ese error de lectura genera conflictos innecesarios y aumenta la carga emocional en casa.

«El equilibrio entre apoyo y autonomía es delicado y requiere orientación profesional», advierte Sariñana. Hacer por la persona lo que todavía puede intentar hacer por sí misma reduce sus oportunidades de práctica y, con ello, de recuperación funcional. Pero pedirle más de lo que puede asumir en ese momento también dispara el estrés y el conflicto. Por eso, la especialista recomienda fomentar una autonomía guiada: dar tiempo, ofrecer pistas en lugar de soluciones inmediatas, dividir las tareas complejas en pasos pequeños y alcanzables y respetar los tiempos reales que necesita la persona para responder o ejecutar una acción.





Además, la profesora recomienda medidas muy concretas para el día a día: establecer rutinas estructuradas que aporten previsibilidad, evitar interrupciones y espacios con exceso de estímulos auditivos o visuales, validar emocionalmente antes de corregir, respetar los periodos de descanso —sobre todo ante la fatiga cognitiva— y coordinarse con el equipo clínico para mantener pautas coherentes. «Cuando la familia se forma y entiende el proceso, deja de actuar solo desde el amor y empieza a hacerlo también desde el conocimiento», afirma. En términos neuropsicológicos, se trata de crear un entorno que reduzca la sobrecarga y favorezca la reorganización funcional.

Ese aprendizaje también debe incluir a la propia persona cuidadora. La sobrecarga física y emocional de quien acompaña a diario puede deteriorar tanto la calidad del apoyo como el clima del hogar. En otras palabras: un cuidador exhausto no es un detalle secundario; es parte del problema rehabilitador. Sariñana lo resume con una fórmula útil: «Acompañar bien no significa hacer más, sino saber cómo y cuándo estar».



Por otra parte, el ejercicio físico merece un capítulo propio. El entrenamiento adaptado tras un ictus ha mostrado en estudios británicos mejoras de unos 30 metros en el test de marcha de seis minutos, y los programas con participación de la persona cuidadora se asocian a avances modestos pero relevantes en autonomía funcional.

Además, la experta de la UOC sitúa la actividad física entre las

intervenciones con mayor respaldo en la recuperación tras un ictus, ya que favorece la neuroplasticidad, mejora el estado de ánimo, reduce el riesgo de nuevos eventos vasculares y aumenta la autonomía funcional. No se trata necesariamente de deporte intenso, sino de actividad adaptada y regular: caminar, hacer ejercicios supervisados y trabajar el equilibrio o la fuerza según indicación profesional.



La familia puede apoyar integrando el movimiento en la vida cotidiana, con paseos compartidos, rutinas activas, actividades al aire libre y pequeños objetivos progresivos. Cuando ese ejercicio se convierte en un espacio de conexión y no en una obligación, su impacto es aún mayor porque no solo mejora el cuerpo, también refuerza la autoestima y devuelve la sensación de capacidad y control.

* Universitat Oberta de Catalunya, la mejor universidad en línea de Iberoamérica. Visita su sitio web: <https://www.uoc.edu/> Síguelos en Instagram: <http://instagram.com/uocuniversitat>

Post

Guardar

Categoría: Portada, Salud · Etiquetas: apoyo familiar, cómo ayudar tras un daño cerebral, daño cerebral en adultos, ictus, neupsicología, Universitat Oberta de Catalunya, UOC

Agencias de Viajes

Ajuar de Novia y Cortejo

Ajuar de Novio

Ambientación y Decoración

Artículos de Fiesta y Recuerdos

Artículos para el Hogar

Bazar Novia a Novia

Belleza

Cursos y Talleres

Eventos Infantiles

Fotografía y Video

Hoteles en Ciudad

Invitaciones

Joyería

Luna de Miel

Mesa de Regalos

Música

Outlet

Registros Civiles

Renta Equipo y Mobiliario

Salones para Eventos

Salud

Servicios para Novios

Templos e Iglesias



Teléfono de atención al usuario 900 301 013

[INICIO](#) | [SALA DE PRENSA](#) | [ACTUALIDAD](#) | [LA DETECCIÓN PRECOZ DE LAS FLUCTUACIONES, EJE DE LA "I JORNADA PARA PACIENTES CON ENFERMEDAD DE PÁRKINSON" DE LA FUNDACIÓN JIMÉNEZ DÍAZ](#)

La detección precoz de las fluctuaciones, eje de la "I Jornada para pacientes con enfermedad de Párkinson" de la Fundación Jiménez Díaz

En el marco del Día Mundial del Parkinson, recientemente celebrado


24 de abril de 2026



La jornada puso el foco en la importancia de la detección temprana de los síntomas motores y no motores

Los especialistas destacaron la necesidad e importancia del ejercicio físico como medida básica en el tratamiento

El encuentro subrayó el papel clave del entorno y de las asociaciones de pacientes en el acompañamiento y apoyo a las personas con párkinson y sus cuidadores

En el marco del Día Mundial del Parkinson, recientemente celebrado, el Hospital Universitario Fundación Jiménez Díaz  celebró ayer su "I Jornada para pacientes con enfermedad de Parkinson", que contó con la participación de la Asociación Parkinson Madrid.

La jornada dio comienzo con la bienvenida del **Dr. Oscar Gómez Martín**, director de Continuidad Asistencial del hospital madrileño; y del **Dr. Jesús Porta Etesam**, jefe del Servicio de Neurología del centro y presidente de la Sociedad Española de Neurología (SEN), que completó la **Dra. Celia García Menéndez**, directora general de Humanización, Atención y Seguridad del Paciente del Servicio Madrileño de Salud (Sermas). En su intervención, el **Dr. Porta** quiso destacar el valor de este tipo de encuentros tanto para las personas con párkinson como para su entorno. "La celebración de esta jornada responde al propósito de acercar el conocimiento médico a los pacientes y a su entorno, con el fin de fomentar su participación activa en el manejo de la enfermedad", dijo, añadiendo: "Esto implica ayudarles a identificar síntomas, animarlos a comunicarlos a su médico y promover, de forma conjunta, la búsqueda del abordaje más adecuado".

El encuentro se dividió en dos bloques temáticos: un primero dirigido a la "detección de síntomas" -con énfasis en la importancia de la identificación temprana de toda la diversidad de síntomas que abarca la patología, tanto motores como no motores-, y un segundo enfocado en la "importancia del entorno en la enfermedad de Parkinson".

La primera parte de la jornada contó con la participación del **Dr. Pedro García Ruíz Espiga**, jefe asociado del Servicio Neurología de la Fundación Jiménez Díaz, coordinador de su Unidad de Trastornos del Movimiento y profesor titular de la Universidad Autónoma de Madrid (UAM); y de la **Dra. Cici Feliz**, especialista de los citados servicio y unidad.

Los especialistas explicaron los asistentes que, cuando la enfermedad de Parkinson avanza, la capacidad de controlar los síntomas puede reducirse, produciendo un empeoramiento de los síntomas motores y no motores, dando lugar a las fluctuaciones entre los periodos ON (momentos en los que los síntomas están controlados) y los periodos OFF (momentos que reaparecen o se intensifican síntomas). La **Dra. Feliz**, señaló que, "la detección precoz de las fluctuaciones representa una ventana de oportunidad terapéutica, en la que aún existen opciones de tratamiento eficaces capaces de mejorar la calidad de vida".

Por ello, el **Dr. García Ruíz Espiga** pidió a los pacientes y su entorno que "sean activos, que salgan a diario y realicen ejercicio físico dentro de sus posibilidades". "Se ha demostrado que el ejercicio físico mejora los síntomas y la evolución¹", aseveró.

El entorno de los pacientes, pieza clave en el acompañamiento y recuperación

En la segunda parte de la jornada la **Dra. Marina Mata**, del Hospital Ruber Juan Bravo, abordó la importancia de cuidar al entorno del paciente, ya que las personas que acompañan a los pacientes con la enfermedad desempeñan un papel clave, porque pueden sufrir una importante carga emocional y estrés. Según el estudio COPPADIS, los cuidadores de pacientes con enfermedad de Parkinson en España presentan altos niveles de carga emocional y física, relacionados con el estado clínico del paciente, sus síntomas motores y no motores, su nivel de dependencia y el estado emocional de ambos².

Con el objetivo de complementar lo comentado por los doctores, intervino también **Iñiqui Noblejas**, un paciente

joven de párkinson, que, además de confirmar el papel clave del entorno en esta enfermedad, ha aprovechado para preguntar por el papel activo del paciente: "¿cómo puedo autoayudarme?". En este sentido, los especialistas recomiendan no pasar por alto ningún síntoma nuevo ni fluctuaciones. Es importante conocer bien en qué consiste la enfermedad para poder trasladarlo a su médico a tiempo, insisten.

Por último, la jornada concluyó con la participación de **Laura Carrasco**, directora de la Asociación Parkinson Madrid, quien puso de relieve el papel de las asociaciones de pacientes en el acompañamiento a los pacientes y su entorno como entidades de apoyo y de comprensión. Además, son espacios donde, no solo pueden entablar relaciones con personas en su misma situación, sino que tienen la posibilidad de acceder a sesiones de fisioterapia, logopedia, terapia ocupacional o psicología, entre otras actividades, que impulsan una mejor calidad de vida. "Las asociaciones de pacientes somos también un pilar fundamental del engranaje sanitario", dijo. "En Parkinson Madrid buscamos atender y dar apoyo a quienes padecen ya la segunda enfermedad neurodegenerativa más prevalente en España -añadió-. Mediante las acciones que ponemos en marcha desde la asociación buscamos mejorar la calidad de vida de los pacientes y de su entorno".

Los distintos participantes de la jornada, que contó con el apoyo de la compañía biofarmacéutica AbbVie, pusieron así en común la importancia de la detección de los síntomas de manera temprana para abordar adecuadamente la enfermedad e intentar evitar el deterioro tanto físico como mental de los pacientes y de su entorno.

Una enfermedad compleja, progresiva y crónica

La Enfermedad de Parkinson, que afecta a más de 150.000 personas en España², es un trastorno neurodegenerativo crónico que afecta al sistema nervioso central, con deterioro progresivo de las neuronas dopaminérgicas, ubicadas en una región del cerebro conocida como sustancia negra^{3, 4}.

A medida que la enfermedad progresa, la capacidad de controlar los síntomas se reduce y se produce un empeoramiento tanto de los síntomas motores como de los no motores⁵. Esta heterogeneidad de los síntomas dificulta el diagnóstico inicial e implica que su grado de afectación difiera de un paciente a otro.

Entre los síntomas motores, uno de los más relevantes se denomina bradicinesia, término que se utiliza para referirse a la ralentización del movimiento que en la vida cotidiana se expresa en forma de lentitud⁶.

Respecto a los síntomas no motores destacan los problemas que dificultan el sueño que, aunque socialmente son menos conocidos, tienen una prevalencia de entre el 42 y el 98 por ciento⁷. También los pacientes pueden presentar otros como: depresión, ansiedad, fatiga, problemas cognitivos, dolor muscular o problemas del tracto gastrointestinal⁶.

1. Garcia Ruiz PJ, Luquin Piudo R, Martinez Castrillo JC On Disease Modifying and Neuroprotective Treatments for Parkinson's Disease: Physical Exercise. [.Front Neurol. 2022 Jul 14;13:938686. doi: 10.3389/fneur.2022.938686.](https://doi.org/10.3389/fneur.2022.938686)
1. extension://efaidnbmnnnibpcajpcgiclfindmkaj/https://www.sen.es/pdf/2024/Informe_sociosanitario_2024.pdf
2. Martínez-Castrillo JC, Martínez-Martín P, Burgos Á, Arroyo G, García N, Luquín MR, Arbelo JM. (2021). Prevalence of Advanced Parkinson's Disease in Patients Treated in the Hospitals of the Spanish National Healthcare System: The PARADISE Study. *Brain Sci.* 24;11(12):1557.
3. Nyholm D. The rationale for continuous dopaminergic stimulation in advanced Parkinson's disease. *Parkinsonism Relat Disord.* septiembre de 2007;13 Suppl:S13-17.
4. Organization WH. Neurological disorders: public health challenges [Internet]. World Health
5. Daniel Weintraub, Cynthia L. Comella and Stacy Horn. (2008). Parkinson's Disease – Part 1: Pathophysiology, Symptoms, Burden, Diagnosis, and Assessment. Cranbury: American Journal of Managed Care.
6. CLAVERO, P. y RODRIGUEZ-OROZ, M.C.. Trastornos del sueño en la enfermedad de Parkinson y otros trastornos del movimiento. *Anales Sis San Navarra [online]. 2007, vol.30, suppl.1 [citado 2024-01-17], pp.143-153.*

La cita deportiva ofrecerá distintas **modalidades de participación** para llegar a públicos diversos: carreras de 10 y 5 kilómetros para adultos, una caminata de 2,2 kilómetros abierta a familias y público general, y pruebas infantiles para menores de hasta 12 años. Las inscripciones ya están abiertas, con precios promocionales para los primeros dorsales, en una convocatoria que busca combinar deporte, sensibilización y participación ciudadana en torno a una patología con gran impacto social.

La organización quiere dar especial visibilidad a **ExpoDiabetes 360: Tu diabetes a revisión**, presentada como la mayor feria informativa e interactiva sobre diabetes en España. Este espacio incorporará pruebas básicas de cribado, educación práctica, prevención y un recorrido participativo pensado para empoderar a los asistentes en el cuidado de su salud, consolidando así un enfoque **integral y experiencial** que amplía el alcance del evento más allá de la vertiente puramente deportiva.

Hasta un 97% de los adultos con TDAH en España no está diagnosticado,

El **TDAH en adultos** es una condición de origen neurobiológico que puede manifestarse con **problemas de atención, desorganización, mala gestión del tiempo e impulsividad**, afectando de forma importante la vida diaria y el bienestar emocional. En España, su detección sigue siendo muy baja. Según la **Sociedad Española de Neurología**, hasta un **97% de los adultos que lo padecen no ha sido diagnosticado**, pese a que su prevalencia se sitúa en torno al **4,4%**.



Ante esta situación, el **Hospital Universitario Sanitas La Zarzuela** ha puesto en marcha una **unidad especializada en TDAH en adultos**, centrada en el **diagnóstico, tratamiento y seguimiento** individualizado. El proceso incluye **entrevista clínica específica**, evaluación de síntomas actuales y de la infancia, análisis de las **funciones ejecutivas** y un diagnóstico diferencial para distinguir el TDAH de otros trastornos como **ansiedad o depresión**, que pueden presentar síntomas similares.

El tratamiento se adapta a cada paciente y puede combinar **fármacos psicoestimulantes o no estimulantes**, intervención psicológica y técnicas de **neuromodulación como la estimulación magnética transcraneal (EMT)** en casos seleccionados. Además, el abordaje contempla problemas asociados como **trastornos del sueño, adicciones o dificultades emocionales**, reforzando la importancia de una atención integral. Los especialistas subrayan que recibir un diagnóstico en la edad adulta puede suponer un punto de inflexión para comprender el origen de las dificultades y mejorar la calidad de vida.

B. Braun y Club Natació Rubí impulsan una alianza por la salud, el deporte y la inclusión

B. Braun y el **Club Natació Rubí** han firmado un convenio de colaboración para **reforzar su compromiso con la salud y el bienestar** de los empleados de la compañía y de la comunidad local. El acuerdo se enmarca en la estrategia de **Responsabilidad Social Corporativa** de la empresa, centrada en los pilares de salud, educación y diversidad, y amplía además las acciones de la iniciativa interna «*Elige cuidarte, Elige la B*»,

orientada al bienestar físico y mental de su plantilla.

La colaboración permitirá a los trabajadores de B. Braun y a sus familias acceder a **actividades deportivas y recursos del club**, con 300 plazas anuales para actividades dirigidas, 75 plazas gratuitas para nuevas inscripciones entre septiembre y abril y 30 matrículas sin coste para cursillos de natación dirigidos a empleados e hijos. De este modo, ambas entidades buscan fomentar **hábitos de vida saludables** y favorecer una mayor participación de las familias en el entorno deportivo.

El convenio incorpora también una destacada **vertiente social**, ya que, en colaboración con la Associació de Solidaritat i Ajuda Veïnal de Rubí, se concederán becas para cursillos intensivos de natación, campus de verano y acceso a la piscina de verano para niños y personas en situación de vulnerabilidad. Con esta alianza, B. Braun refuerza su **vinculación histórica con**



Directo

Sesión de control al Gobierno en el Congreso de los Diputados

Directo

Juicio por el "caso mascarillas": declaración de Aldama, Koldo y Ábalos en el Supremo

Así se logra controlar la epilepsia a través de la dieta

Nuevas evidencias explican cómo actúa la alimentación en el control de las señales eléctricas del cerebro



▲ Incluye grasas saludables como salmón y frutos secos FREEPIK / LA RAZÓN

RAQUEL BONILLA

Creada: 29.04.2026 02:16

Última actualización: 29.04.2026 02:16



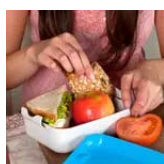
Como si de un puzzle se tratara, cada alimento que incluye nuestro plato es una pieza necesaria a la hora de hacer funcionar el sofisticado engranaje del organismo. Y cada hay más certezas de ello, tal y como demuestra la vinculación entre la **dieta cetogénica** y el manejo de algunos **problemas neurológicos como la epilepsia**.

MÁS NOTICIAS



Salud

Qué le pasa al cuerpo si usas bicarbonato de sodio: del alivio rápido a los riesgos para la salud



Alimentación

Las personas que bailan al comer provocan sin querer este cambio en su cuerpo

Ahora, investigadores de la Facultad de Medicina de la Universidad de Washington en San Luis (EE UU) han demostrado que esta dieta provoca cambios físicos en las neuronas que afectan la forma en que se transmiten información, atenuando la intensidad de las señales entre ellas. Así, estos resultados podrían explicar cómo **la dieta calma la señalización eléctrica hiperactiva que caracteriza una crisis epiléptica**.

«A día de hoy, sabemos que mantener unos hábitos de alimentación regulares y sanos es lo más recomendado a todas las personas con epilepsia, independientemente de su edad. Es muy importante mantener esta regularidad, ya que **los cambios en la alimentación, por ejemplo, comer más grasa o más fibra de una manera irregular, hace que se puedan ver afectadas las**

absorciones de los medicamentos que toman las personas para prevenir sus crisis epilépticas», advierte el **doctor Manuel Toledo**, coordinador del Grupo de Estudio de Epilepsia de la Sociedad Española de Neurología (SEN).

¿Qué tipo de dieta seguir?

La dieta cetogénica «se caracteriza por una reducción marcada del consumo de aquellos alimentos que contienen hidratos de carbono (azúcar, cereales, legumbres, frutas, verduras y hortalizas, lácteos) y un aumento significativo de **alimentos ricos en grasas** (mantequilla, aceites, frutos secos y semillas). De esta manera, se consigue imitar el patrón bioquímico del ayuno y que el organismo fabrique cuerpos cetónicos como fuente de energía alternativa a la glucosa», explica **Samara Palma**, miembro del Área de nutrición de la Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición (SEEN).

Pues bien, «estos **cuerpos cetónicos**, en algún tipo de epilepsia, están indicados

para favorecer el control de las crisis. Así, la dieta cetogénica es actualmente de las terapias para el control de las crisis epilépticas más conocidas y más prácticas que existen. Sin embargo, esto no quiere decir que la dieta cetogénica, la “keto” que se utiliza actualmente y que es muy popular para estar en forma, **prevenga crisis epilépticas**», asegura el doctor Toledo, quien hace hincapié en que **«no se puede hacer sin la guía de un nutricionista y un especialista en epilepsia**, ya que muchas veces tiene efectos secundarios, como puede ser pancreatitis o incluso osteoporosis».

Tal y como detalla la especialista de la SEEN, este patrón «trae consigo una **drástica alteración en el aporte de micronutrientes**, al restringirse el consumo de cereales, frutas y verduras, siendo necesaria la suplementación de algunas vitaminas y minerales. La dieta cetogénica clásica es aquella cuya razón cetogénica es de 4:1, es decir, cuatro gramos de grasa por cada gramo de carbohidratos más proteínas. En ocasiones, es necesario recurrir a dietoterápicos, esto es, alimentos médicos de uso especial, que requieren indicación por un médico (triglicéridos de cadena media, fórmulas dietéticas especiales, etc.)».

Para quién no está indicada

La dieta cetogénica ha de ser entendida como **parte del tratamiento de la epilepsia** y por ello requiere supervisión médica. «Requiere que se mantenga de forma continua, es decir, no vale hacer una alimentación cetogénica por la mañana y al mediodía y por la noche no, o saltarnos un día a la semana», alerta el neurólogo, quien recuerda que «hay suplementos que pueden ayudar a obtener estos estados de cetosis sin tener que ser estrictos en el menú y hacen más fácil la vida del paciente, con rutinas dietéticas que puedan ser más tolerables por el paciente y la familia».

De hecho, los expertos insisten en que las dietas cetogénicas no son aptas para cualquiera: «Están contraindicadas en aquellas personas que padecen enfermedades metabólicas que les impidan metabolizar las grasas. Además, hay **efectos secundarios de tipo digestivo** (sensación de plenitud, náuseas) y metabólicos (hipoglucemia, hipercolesterolemia, cetonemia, acidosis). Más a

largo plazo pueden asociarse a alteraciones de la densidad mineral ósea. Por ello, ha de ser entendida como parte del tratamiento de la epilepsia y **requiere supervisión médica**», afirma Palma. Una idea en la que insiste el doctor Toledo: «Esta dieta sí es una alternativa de tratamiento en algunos tipos de epilepsia grave, pero en ningún caso puede hacerse de forma esporádica o de forma voluntaria sin control médico».

ARCHIVADO EN:

[Enfermedades](#) / [dieta-saludable](#) / [Sanidad](#) / [dieta](#) / [neurologia](#) / [Salud](#)

[Interés general](#) 23 de abril de 2026

Leer es uno de los hábitos fundamentales para mantener un cerebro saludable



[Comentarios](#)

Los libros son una fuente inagotable de sabiduría a la vez que son herramientas para la apertura hacia nuevos conocimientos y valiosos recursos que ayudan en el desarrollo de la creatividad y de las capacidades cognitivas de los niños, adolescentes y adultos, mientras que una buena lectura puede llegar a transformarse en una excelente terapia para nuestra salud.

Cada 23 de abril se celebra el Día Mundial del Libro y de los Derechos de Autor, decretado por la Unesco con el objetivo de fomentar la lectura, además de dar a conocer el derecho de la propiedad intelectual para el autor de su propia obra literaria y, en esta jornada especial, desde la Sociedad Española de Neurología (SEN) destacan que **leer es uno de los hábitos fundamentales para mantener un cerebro saludable**.

Guillermo García Ribas, miembro del Grupo de Estudio de Conducta y Demencias de la SEN, dijo que la lectura regular activa múltiples áreas cerebrales y **puede contribuir a prevenir el deterioro cognitivo**, y añadió que, aunque los cambios que se producen en este órgano al leer no pueden observarse con total precisión, la neurociencia demostró que esta actividad **va mucho más allá del simple procesamiento del lenguaje**.

“Durante la lectura, especialmente cuando se trata de novelas o textos de ficción, no solo se activan las áreas implicadas en la comprensión

produce al leer un libro es muy alta”, afirmó.

Un hábito asociado a la atención y la concentración

Este hábito también se asoció a una mejora de la atención y la concentración, mientras que el experto reconoce que resulta difícil evaluar de forma objetiva cuánto lee una persona (no siempre es posible saber si realmente se está leyendo o simplemente pasando páginas), la evidencia científica apunta a que **el fomento de la lectura se relaciona con una mayor capacidad de atención, pero también con la introspección y el autoconocimiento.**

También indicó que otro aspecto clave de la lectura es su posible papel protector frente al deterioro cognitivo, ya que diversos estudios indican que las personas que mantienen **el hábito de leer de forma regular presentan una menor incidencia de demencia,** especialmente cuando optan por lecturas que estimulan la imaginación.

Según detalla el neurólogo, “los textos puramente informativos suelen emplear un lenguaje claro, directo y técnico, mientras que las novelas o historias con tramas complejas **exigen un mayor esfuerzo cognitivo. Ese esfuerzo continuado parece tener un efecto beneficioso para el cerebro”.**

Rabat, la elegida de 2026

En tanto, la directora general de la Unesco, Audrey Azoulay, anunció la designación de Rabat (Marruecos) como la Capital Mundial del Libro para 2026 debido a que esta ciudad es un importante centro cultural y editorial, donde los libros desempeñan un papel clave en la difusión del conocimiento y las artes.

Con 54 editoriales, la mayor feria internacional del libro de África y un número creciente de librerías, su industria editorial se consolida como motor de la economía creativa y de la democratización del acceso a la cultura. La Unesco, a través de su designación como Capital Mundial del Libro 2026 destacó el compromiso de la ciudad con el desarrollo literario, la promoción de la lectura entre jóvenes y mujeres, y la lucha contra el analfabetismo en comunidades vulnerables.

Las ciudades designadas Capital Mundial del Libro por la Unesco se comprometen a promover el libro y la lectura para todas las edades y grupos de población, dentro y fuera de sus fronteras, y a organizar un programa de actividades para el año, mientras que Rabat es la vigésimo sexta ciudad en ostentar el título desde 2001.

En años anteriores, las ciudades elegidas fueron Madrid (2001), Alejandría (2002), Nueva Delhi (2003), Amberes (2004), Montreal (2005), Turín (2006), Bogotá (2007), Ámsterdam (2008), Beirut (2009), Liubliana (2010), Buenos Aires (2011), Ereván (2012), Bangkok (2013),

MODA / BELLEZA / CASA / VIAJES / LIFESTYLE / BIENESTAR [SUSCRÍBETE](#)

RUTINAS Y HÁBITOS

Elena Arnaiz, psicóloga: “Llegar de trabajar y ver la televisión es como poner el modo avión emocional que anestesia, pero no repara”

¿Ver la televisión por la tarde es descansar del trabajo? La especialista explica qué le ocurre a la mente y cómo influye en el rendimiento del día siguiente



La psicóloga especializada en talento, Elena Arnaiz (Cedida)



Anna Rodríguez Hurtado

27/04/2026 13:57

Después de trabajar quedan varias horas por delante y uno de los hábitos más extendidos, al llegar a casa, es el de ver la televisión, una serie o consumir el contenido de las redes sociales. En una investigación de la Sociedad Española de Neurología (SEN), **el 63,5% de los encuestados afirmaron dedicar más de dos horas al día a ver la TV entre semana.** Muchos recurren a este gesto rutinario para desconectar de la jornada laboral y así poder rendir al día siguiente, pero esto es un error con consecuencias.

La psicóloga Elena Arnaiz advierte de las consecuencias a corto plazo: “Al día

siguiente ya no empiezas de cero, empiezas cansado, saturado y con menos capacidad de atención”, señala Arnaiz. Arnaiz, especializada en talento y desarrollo profesional, explica a *La Vanguardia* qué debería hacer en su tiempo libre cualquier trabajador, no solo para descansar, también para recuperarse y sanar.

¿qué está pasando realmente a nivel mental?

Lo que está pasando es algo humano: es una persona con la necesidad de parar, pero que no sabe muy bien cómo. Vivimos en contextos exigentes que requieren de mucha carga mental, toma de decisiones y mucha interacción social que genera un estrés sostenido en el tiempo. Así que, cuando llegas a casa, lo que buscas no es tanto descansar, sino dejar de tener activa toda esa carga.

En este proceso, la televisión aparece como una especie de interruptor: “Dejo de pensar, dejo de decidir y dejo de estar disponible”. El problema es que eso no siempre es descanso real; es más bien una especie de modo avión emocional que anestesia o alivia, pero no repara, no sana.





Ver la televisión por las tardes es un hábito común para descansar del trabajo. (Getty Images)

¿Qué diferencia hay entre ver la televisión y consumir contenido en el móvil o la tablet?

Aquí se añade un matiz importante. La televisión, en general, te coloca en una posición más pasiva. No haces mucho más que mirar. En cambio, el móvil te engancha, literalmente, de otra manera. Aunque parezca que estás descansando, sigues tomando pequeñas decisiones todo el rato: qué veo, qué paso, a qué le doy *like*, qué contesto... Es un descanso con trampa, porque el cerebro no termina de soltarse. Sigue en un nivel de activación bajo-medio que no permite recuperarse del todo y que, además, se puede ver interrumpido y activado en cualquier momento por la aparición de un estímulo atractivo o con impacto emocional para ti. Lejos de relajarte, te hiperactiva.

¿El problema es el contenido que se consume o el hábito en sí?

El mismo comportamiento puede ser muy distinto dependiendo de la función que cumpla. Yo suelo preguntar: ¿Para qué estamos usando ese hábito? No es lo mismo ver una serie porque te apetece, te relaja y lo eliges, que hacerlo porque no quieres pensar en cómo ha ido tu día o simplemente, evitar conectar con cómo te sientes. Por lo tanto, el problema no suele ser tanto el contenido o la acción en sí misma, sino el lugar interior desde el que lo haces.

Entender la tarde como lo que sobra de la jornada laboral

¿Cómo influyen los hábitos de la tarde en el rendimiento del día siguiente?

Influyen muchísimo más de lo que creemos. Si entendemos la tarde como lo que sobra de la jornada laboral, el espacio para anestesiarnos, y no como el momento en el que tu cuerpo y tu cabeza puedan recuperarse, tendremos un problema en el medio plazo.

Al día siguiente ya no empiezas de cero, empiezas cansado, saturado y con menos capacidad de atención. El cuerpo empezará a dar señales de dificultad para conciliar el sueño, para respirar, dolores de cabeza y un largo etcétera de sintomatología variada que llamamos ansiedad. Tu cuerpo está preparado para hacer esto durante una temporada, pero, acumulado en el tiempo, pasará factura.

¿Es igual de negativo no hacer nada que hacer demasiadas cosas después del trabajo?

No lo pondría en términos de mejor o peor, sino de ajuste o desajuste. Puedes no hacer nada y no estar descansando en absoluto, porque sigues con la cabeza en el mismo sitio en que estaba. Y puedes hacer mil cosas y tampoco estar bien, porque en realidad no te estás dando espacio. Al final, la clave no es la cantidad de actividad, sino si eso que haces tiene sentido para ti en ese momento. Hacer algo en exceso para compensar tu vacío, o no hacer nada, porque estás completamente anestesiado emocionalmente, necesitará intervención si se mantiene en el tiempo.

Llenamos la agenda para no quedarnos a solas con nosotros mismos

Elena Arnaiz
Psicóloga

¿Qué pasa con las personas que encadenan trabajo, gimnasio, actividades o compromisos sin parar?

A veces, desde fuera, esto se ve como disciplina o motivación y, en algunos casos, lo es. Pero, en otros muchos, hay algo más: la dificultad para parar. Porque cuando paras, aparecen cosas que no son tan agradables: cansancio, dudas, sensación de vacío... que te llevan a tomar decisiones; decisiones que sientes que no estás preparado para tomar y que evitas una y otra vez. Es entonces cuando llenamos la agenda para no quedarnos a solas con nosotros mismos. Pienso que buena parte del deterioro generalizado de la salud mental que actualmente vivimos se debe a esto.

¿Qué señales indican que una persona no está desconectando bien?

Suelen ser bastante claras, aunque pasan desapercibidas porque las hemos normalizado: llegar cansado y no ser capaz de recuperarte, dormir y levantarte sin la sensación de descanso y reparación, irritarte por cosas pequeñas, notar que te cuesta concentrarte y una muy concreta: terminas la jornada laboral, pero no sientes que haya terminado dentro de ti. La cabeza sigue en marcha, anticipando, sobrestimulada y, en muchos casos, en modo continuado de alerta.





Middle age caucasian man smiling confident drinking coffee at home (Getty Images/iStockphoto)

¿Cuál sería la rutina ideal después del trabajo para rendir mejor al día siguiente?

No creo en rutinas ideales universales, pero sí hay una idea que, en casi todos mis clientes, funciona: hacer un pequeño cierre del día. Algo que marque el paso de un contexto a otro. Venimos muy arrastrados del trabajo a casa, sin transición. Y eso se nota. Introducir un momento, por pequeño que sea, donde cambias el ritmo de verdad (físico o mental), ayuda mucho a que le digamos a nuestro cerebro que ya hemos acabado de trabajar y que vamos a pasar a un modo más consciente que conduzca a acciones de recuperación y autocuidado.

¿Hay algún hábito sencillo que marque la diferencia?

Sí, y es sorprendentemente simple: no ir en piloto automático. Aunque luego veas la tele, que esto sea una decisión, no una inercia. Ese pequeño cambio ya introduce conciencia, y la conciencia cambia la forma en la que vivimos lo que hacemos. La única forma en la que podemos llegar a este punto en esta sociedad llena de ruido es guardando silencio. Durante cinco minutos al día hay que dejar el teléfono encerrado, guardar silencio, pasear mirando el paisaje o la gente que pasa.

El silencio disminuye la activación, rompe el piloto automático y permite pasar tiempo con uno mismo y con lo que se siente, contrarrestando el ruido en el que vivimos.

Lee también



“Si cada día vas al trabajo, vuelves a tu casa y ves Netflix, es muy difícil salir de ahí”: la filosofía japonesa para encontrar el propósito en el trabajo

ANNA RODRÍGUEZ HURTADO



Pilar de Castro, psiquiatra: “Después de trabajar 60 o 90 minutos, hay que parar, respirar, levantarse y andar o hablar con un compañero”

ANNA RODRÍGUEZ HURTADO

¿Qué le diría a quienes, después del trabajo, ven la televisión?

Le diría que observe cómo se levanta al día siguiente. Ver si se levanta cansado, sin energía y si hay algo que no está funcionando. No es un juicio, es una información. A partir de ahí, puede empezar a probar hábitos y rutinas distintas. Porque descansar no es solo parar, es poder recuperarte.

MOSTRAR COMENTARIOS

MUNDODEPORTIVO



Japón no da crédito: encuentran el desayuno ideal para vivir más de 100 años

LOS MEJORES VÍDEOS

El Gobierno encaja dos derrotas clave de la mano de Junts

LOS MEJORES VÍDEOS

- Teletipos (<https://www.malagactualidad.es/teletipos>)
- Nuestra agenda (<https://www.malagactualidad.es/categoria/1378/nuestra-agenda>)
- Opinión (<https://www.malagactualidad.es/categoria/1386/opinion>)
- Parlamento Andaluz (<https://www.malagactualidad.es/categoria/1387/parlamento-andaluz>)
- UMA (<https://www.malagactualidad.es/categoria/59980/uma>)
- 10 años (<https://www.malagactualidad.es/categoria/68008/10-anos>)

≡ MENU

Q

málaga actualidad (<https://www.malagactualidad.es/>)
la primera agencia de noticias de la Costa del Sol



(<https://www.malagactualidad.es/index.php?link=161>)

🏠 INICIO (<https://www.malagactualidad.es/>) ◆

TELETIPOS (<https://www.malagactualidad.es/categoria/1375/teletipos>) ◆

Mollina acoge el cuarto Encuentro Provincial de Asociaciones de Párkinson para impulsar la investigación y la convivencia

27/04/2026 13:45 / MALAGA ACTUALIDAD (<https://www.malagactualidad.es/>) ◆ [f](#) [t](#) [p](#) [g+](#)



PUBLICIDAD

Encuentro Provincial de Asociaciones de
Párkinson./ Párkinson Málaga

Una parte fundamental del encuentro fue la transferencia de conocimiento y recursos entre asociaciones

Mollina (MÁLAGA)- El CEULAJ de Mollina (Centro Eurolatinoamericano de la Juventud) ha vuelto a ser la sede del Encuentro Provincial de Asociaciones de Párkinson. La cuarta edición de un foro de trabajo y convivencia, que sirve para poner en común las líneas de trabajo y ámbitos de actuación de cada una de las asociaciones de la provincia, sus principales necesidades y los objetivos para seguir avanzando en una mayor asistencia a los pacientes y a sus familiares.



(<https://www.malagactualidad.es/index.php?link=159>)

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



(<https://www.malagactualidad.es/index.php?link=158>)

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.

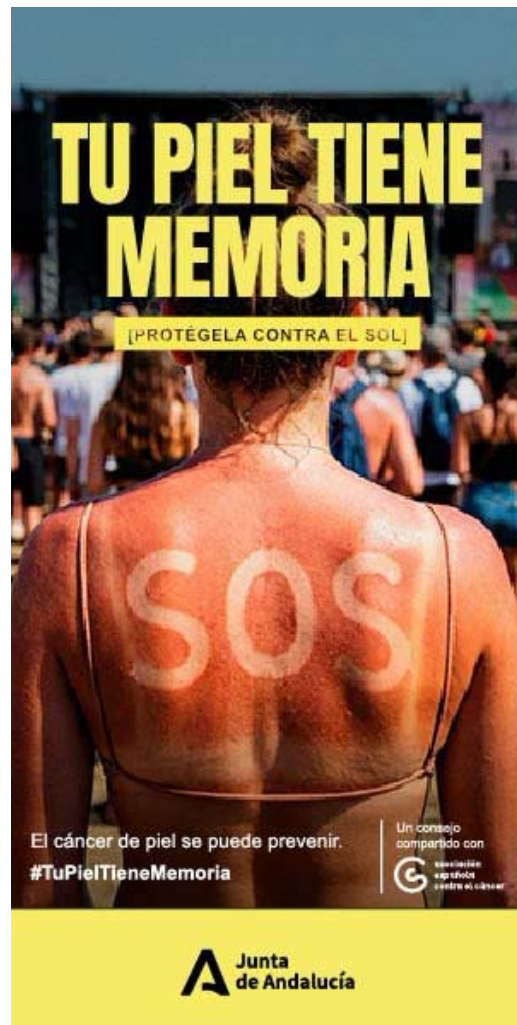
Precisamente, en el encuentro de Mollina se contó con apoyo institucional desde esta consejería, con la presencia del delegado territorial en Málaga, Carlos Bautista; así como con el de la Diputación Provincial, con el diputado del Tercer Sector, Francisco José Martín, y con el de la Sociedad Española 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



(<https://www.malagactualidad.es/index.php?link=160>)

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.



(<https://www.malagactualidad.es/index.php?link=114>)

PARLAMENTO ANDALUZ



(<https://www.malagactualidad.es/parlamento-andaluz/73030-el-consejo-andaluz-de-enfermeria-presenta-diez-medidas-para-impulsar-las-especialidades-enfermeras-e>)

El Consejo Andaluz de Enfermería presenta diez medidas para impulsar las especialidades enfermeras en el sistema público (<https://www.malagactualidad.es/parlamento-andaluz/73030-el-consejo-andaluz-de-enfermeria-presenta-diez-medidas-para-impulsar-las-especialidades-enfermeras->



Día del Libro: por qué tu cerebro necesit...

FIAT

DESDE **89€*** /MES

Con seguro de crédito.

Entrada: 2.995,22€. Última cuota: 14.574,15€.

Contrato de mantenimiento por 15,69€/mes**



Día del Libro: por qué tu cerebro necesita que leas (y no solo en vacaciones)

Bienestar

🕒 Fact Checked

Leer no es solo una forma de ocio: es un estímulo clave para el cerebro a cualquier edad. La evidencia científica lo relaciona con mejor memoria, atención y menor riesgo de deterioro cognitivo.

Actualizado a: Jueves, 23 Abril, 2026 13:18:20 CEST



La lectura también promueve el desarrollo cognitivo y del lenguaje. (Foto: Freepik)



Alicia Cruz Acal

Leer o no leer... ¿esa es la cuestión? Lo cierto es que **no hay debate posible** (a pesar de las redes sociales han generado últimamente alguna que otra polémica sonada) y solo una respuesta correcta: **siempre leer**. En el Día del Libro, **CuídatePlus** recuerda la importancia de la lectura a lo largo de la vida. Desde la

Sociedad Española de Neurología (SEN), enmarcan esta actividad como uno de los **Día del Libro: por qué tu cerebro necesita** más fundamentales para mantener un **cerebro saludable**. En este sentido, **Guillermo García Ribas**, miembro del Grupo de Estudio de Conducta y Demencias de la SEN, subraya que la lectura regular activa múltiples áreas cerebrales y puede contribuir a **prevenir el deterioro cognitivo**.

Aunque los cambios que se producen en este órgano al leer no pueden observarse con total precisión, la neurociencia ha demostrado que esta actividad va mucho más allá del simple procesamiento del lenguaje. Durante la lectura, especialmente cuando se trata de novelas o textos de ficción, **no solo se activan las áreas implicadas en la comprensión lingüística, sino también aquellas relacionadas con la emoción, la imaginación y la planificación**. “La activación cerebral que se produce al leer un libro es muy alta”, afirma García.

PUBLICIDAD

AXA

Antes de todo,
tu salud

Contrata ya

Seguro de Salud

Antes de todo, tu salud

Hasta 20% de descuento

Cobertura otorgada por AXA Seguros Generales
*Ver bases en axa.es/promociones

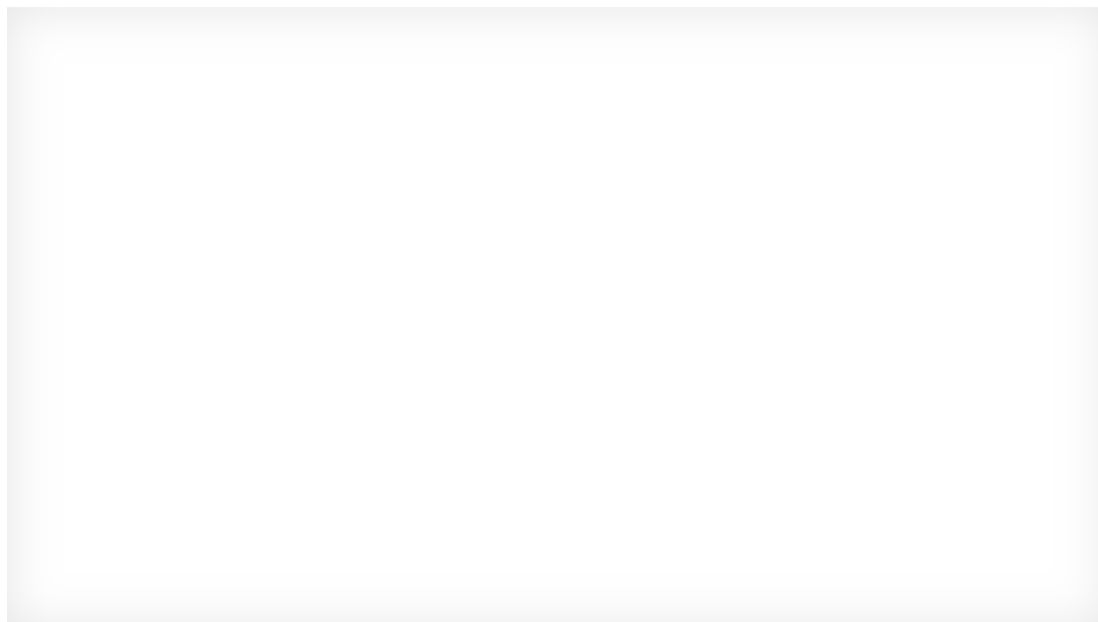
Este hábito también se ha asociado a una **mejora de la atención y la concentración**. Aunque el experto reconoce que resulta difícil evaluar de forma objetiva cuánto lee una persona (no siempre es posible saber si realmente se está leyendo o simplemente pasando páginas), la evidencia científica apunta a que el fomento de la lectura se relaciona con una mayor capacidad de atención, pero también con la introspección y el autoconocimiento.

Como se ha mencionado, otro aspecto clave de la lectura es su posible papel protector frente al deterioro cognitivo. Diversos estudios indican que las personas que mantienen el hábito de leer de forma regular presentan una menor incidencia de demencia, **especialmente cuando optan por lecturas que estimulan la imaginación**. Según detalla el neurólogo, “los textos puramente informativos suelen emplear un lenguaje claro, directo y técnico, mientras que las novelas o historias con tramas complejas exigen un mayor esfuerzo cognitivo. Ese esfuerzo continuado parece tener un efecto beneficioso para el cerebro”.

Más allá de la distinción entre ficción y ensayo, lo importante es **el tipo de**

que utilizamos. Existen ensayos con una gran riqueza literaria que también obligan al lector a implicarse activamente. Los textos que juegan con el lenguaje, introducen cambios narrativos o requieren seguir una estructura compleja demandan mayor atención y comprensión que aquellos que se limitan a transmitir información de forma plana”, subraya.

PUBLICIDAD



(Foto: Alamy/ Cordon Press)

La importancia de la lectura desde la infancia



La lectura influye de forma muy positiva en la regulación emocional del niño.

Como subraya Mercedes Bermejo, psicóloga sanitaria y directora de la editorial Sentir, “a través de los personajes que aparecen en las historias que leen, ponen nombre y pueden proyectar sus propias emociones. Esto es muy importante con todo lo que tiene que ver con la inteligencia emocional”. Así pues, se facilita que los menores sepan detectar situaciones reales, las expresen e incluso sepan gestionarlas por lo que han leído.

Una competencia emocional más que se fortalece es la **empatía**. Los libros presentan diferentes conflictos y resoluciones. En este sentido, “al identificarse con diferentes personajes, **los pequeños desarrollan la empatía, es decir, se ponen en su lugar**”. Un factor al que también hace referencia la especialista es la reducción del estrés. Por ejemplo, un cuento infantil antes de dormir ayuda a relajar la mente, favorece la calma y la estimulación, así como la sensación de seguridad.

Por otra parte, **la lectura también promueve el desarrollo cognitivo y del lenguaje**. “Se produce un enriquecimiento del vocabulario, es decir, cada libro va introduciendo palabras nuevas, lo que facilita la comprensión, la retención y el aprendizaje”.

La experta añade que leer mejora la atención y la concentración. En concreto, “recordar personajes o anticipar giros narrativos **estimula la memoria de trabajo y la capacidad de atención sostenida**”. Otra área que se fortalece es la de las competencias lingüísticas, es decir, “se generan construcciones gramaticales complejas en el lenguaje cotidiano, enriqueciendo por tanto la sintaxis y la expresión oral y escrita”.

Por último, Bermejo sostiene que **el pensamiento crítico**, el hecho de formular hipótesis sobre lo que va a suceder o debatir por qué un personaje actúa de una manera determinada impulsa la creatividad.

Te recomendamos

Enlaces promovidos por Taboola

Monica Branni, sexóloga: Estas son las tres fantasías sexuales más frecuentes

Cuídate Plus

Este es el problema de salud del que se ha operado Lydia Bosch, actriz: “Era ya una realidad en mi día a día y cada vez necesitaba más ayuda”

Cuídate Plus

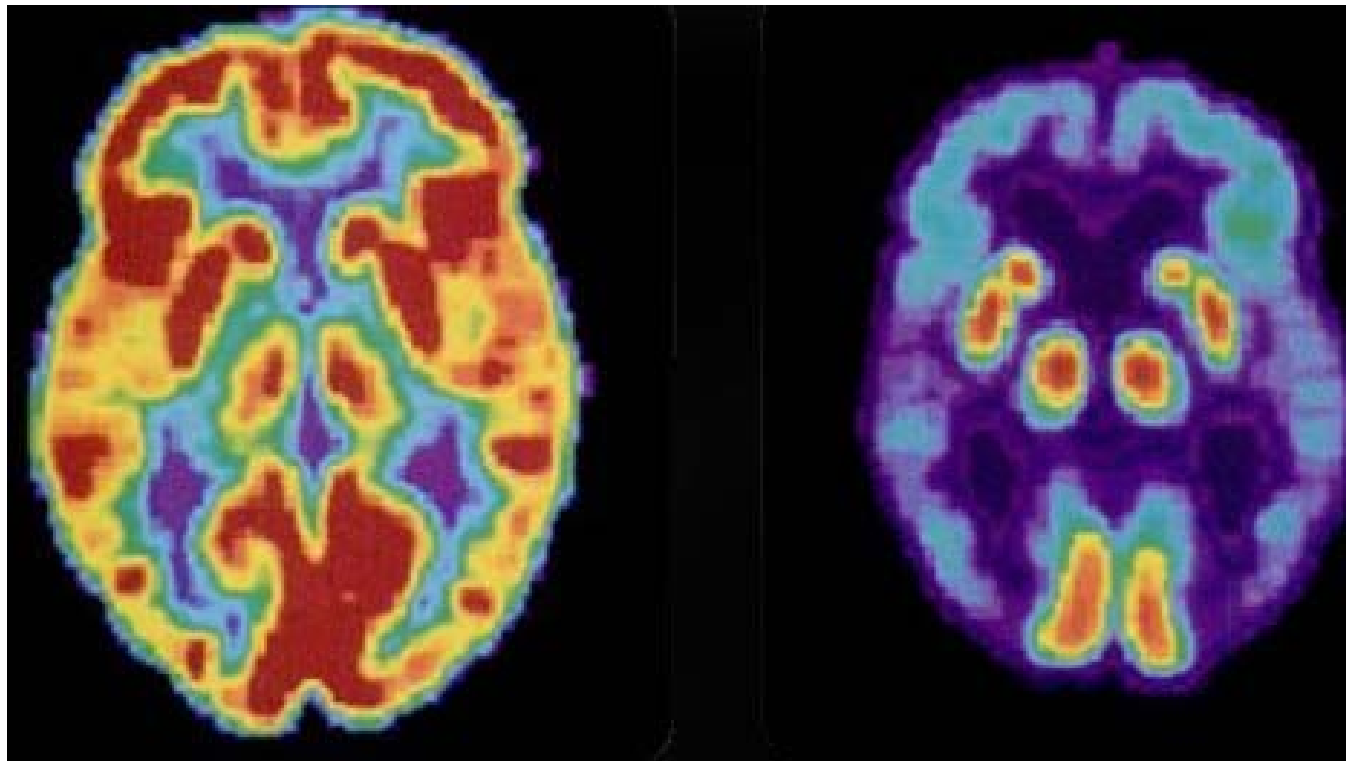
Cómo mantener un pene saludable y en forma

Cuídate Plus

El Alzheimer cuesta 35.000 euros al año

Son las familias las que asumen el 80 % de esa cantidad

29 ABRIL 2026, SUSANA GIL



Desentrañando el misterio. Tomografías por emisión de positrones (PET) que muestran las diferencias entre el cerebro de una persona mayor sana —izquierda— y el de una persona mayor que padece la enfermedad de Alzheimer

En una entrevista con motivo del Día Mundial contra el Alzheimer, que se celebra cada 21 de septiembre, Mariló Almagro, presidenta de CEAFA (Confederación Española de Alzheimer), ha desgranado las reivindicaciones del colectivo y alza la voz para que los derechos de cada paciente con la enfermedad se reconozcan desde el diagnóstico hasta el final.

Por eso, para este año han lanzado la campaña “Igualando derechos”, porque CEAFA considera que, a día de hoy, los derechos de los pacientes “están afectados” y no están lo suficientemente reconocidos como los de otros colectivos.

Derecho a un diagnóstico

En este sentido, Almagro reclama el derecho a un diagnóstico para todos los pacientes. Asegura que hay casos, afortunadamente “cada vez menos”, en los que el profesional médico no diagnostica la enfermedad con el argumento de que no hay tratamiento.

Dicen que, si no hay tratamiento, ¿por qué queremos diagnóstico? Pues para actuar, saber qué queremos hacer con nuestra vida. Decidir cómo quiero ser cuidado, cómo quiero planificar mi economía, porque sobre todo está cambiando el perfil de los enfermos, son cada vez más jóvenes, un 12 o 13 % tiene menos de 65 años.

(Mariló Almagro)

El alzhéimer es la enfermedad neurodegenerativa más prevalente y una de las diez principales causas de discapacidad, dependencia y mortalidad en todo el mundo, según la Sociedad Española de Neurología (SEN), que indica que afecta a 800.000 personas en España y a 57 millones en el mundo.

Esta sociedad médica afirma, en una nota, que la enfermedad tiene aún un alto infradiagnóstico en España: más del 50 % de los casos que aún son leves están sin diagnosticar y el retraso medio entre los primeros síntomas de un paciente y el diagnóstico de Alzheimer supera los dos años.

De hecho, añade la SEN, entre el 30 % y el 50 % de las personas que padecen algún tipo de demencia no reciben un diagnóstico formal, a pesar de que en los últimos años ha habido “grandes avances” en las técnicas diagnósticas de imagen y de diagnóstico bioquímico.

Reconocimiento e inversión

La presidenta de CEAFA también considera que el paciente de Alzheimer no se reconoce en la primera parte de la ley de la dependencia, relativa a la autonomía personal.

En la autonomía personal todavía no nos vemos reflejados y somos el 60 % del colectivo que pide esa ley. Nosotros reivindicamos la especificidad, no estar en un cajón de sastre, y sobre todo, apoyo a políticas sociales, a las que España destina el 0,8 % del PIB cuando la media de Europa es del 1,8 %.

(Mariló Almagro)

También hay inversión en investigación porque si bien reconoce que los grupos de investigación en España “son muy buenos”, también lamenta la fuga de talentos.

Sabemos que es muy difícil, pero seguimos pensando que la investigación en Alzheimer está poco dotada económicamente, estima la presidenta de CEAFA.

Hace 35 años...

Recuerda que CEAFA nació hace 35 años, cuando las asociaciones familiares que había no tenían respuesta de la Administración y tuvieron que unirse para crear la Confederación, que hoy en día agrupa a más de 300 asociaciones.

Damos servicio y recursos en todo el territorio nacional y hemos pasado de unirnos las familias para encontrar respuesta a dar respuesta a otras familias y otras personas que no tienen respuesta tampoco. Durante estos 35 años hemos trabajado mucho.

(Mariló Almagro)

Entre la multitud de cosas realizadas en estas más de tres décadas, CEAFA ha dado valor a las terapias no farmacológicas en ensayos clínicos y ha creado un panel de expertos de personas con Alzheimer “dando voz” a los pacientes “que todavía se siguen apartando de la sociedad”.

Bolsas de pobreza con rostro de mujer

Almagro insiste en que parece que los derechos del paciente con Alzheimer se van diluyendo conforme avanza la enfermedad porque, además, es una patología que empobrece, ya que la familia asume la mayor parte del coste.

En concreto, subraya la presidenta de CEAFA, el coste de la enfermedad por cada paciente al año asciende a 35.000 euros y son las familias las que asumen el 80 % de esa cantidad. Y es que, entre otras cosas, el tratamiento farmacológico lo financian las familias.

“Esto está suponiendo bolsas de pobreza dentro de las familias, también mayoritariamente somos mujeres las que cuidamos (el 82 %), que hemos tenido que hacer malabarismos en el trabajo o dejar de trabajar (...) Puedes estar así dos o tres años o 23”, destaca Almagro, que cuidó a su madre con la enfermedad y ahora a su padre.

A lo que hay que sumar que en ese tiempo si se deja el trabajo, no se cotiza a la seguridad social. Y al coste económico hay que

añadir el social porque “dejas de lado las relaciones sociales al estar cuidando 24/7”.

##3 “Que nos dejen hablar y se nos escuche”

De ahí que CEAFA reclame un estatuto de reconocimiento a quien cuida, porque, además, “no tienen ni la información ni formación suficiente para cuidar ni para cuidarse”.

Aquí están las asociaciones que no solo prestamos apoyos a los diagnosticados, sino también a las familias. Apoyo psicológico individual, grupal, la formación, la información, la educación...

(Mariló Almagro, insiste)

Por todo ello, hay que hacer hincapié en impedir que los derechos del paciente con Alzheimer se diluyan, pero, sobre todo, en que “la dignidad no se vea pisoteada”.

Nota

Agencia EFE, 2025. “El coste de cada paciente al año asciende a 35.000 euros y son las familias las que asumen el 80 % de esa cantidad”. Septiembre,18.

Email

Share

Post

Share

Pin

Share



Susana Gil

Soy una idealista nata y he dedicado los últimos veinte años de mi vida a la búsqueda de la verdad en la información.

[Author profile](#)



23 abril
2026

**DÍA DEL
LIBRO:
POR QUÉ
TU
CEREBRO
NECESITA
QUE LEAS
(Y NO
SOLO EN
VACACIONES**

VOLVER

Leer no es solo una forma de ocio: es un estímulo clave para el cerebro a cualquier edad. La evidencia científica lo relaciona con mejor memoria, atención y menor riesgo de deterioro cognitivo

Leer o no leer... ¿esa es la cuestión? Lo cierto es que no hay debate posible (a pesar de las redes sociales han generado últimamente alguna que otra polémica sonada) y solo una respuesta correcta: siempre leer. En el Día del Libro, CuidatePlus recuerda la importancia de la lectura a lo largo de la vida. Desde la Sociedad Española de Neurología (SEN), enmarcan esta actividad como uno de los hábitos fundamentales para mantener un cerebro saludable. En este sentido, Guillermo García Ribas, miembro del Grupo de Estudio de Conducta y Demencias de la SEN, subraya que la lectura regular

activa múltiples áreas cerebrales y puede contribuir a prevenir el deterioro cognitivo.

Aunque los cambios que se producen en este órgano al leer no pueden observarse con total precisión, la neurociencia ha demostrado que esta actividad va mucho más allá del simple procesamiento del lenguaje. Durante la lectura, especialmente cuando se trata de novelas o textos de ficción, no solo se activan las áreas implicadas en la comprensión lingüística, sino también aquellas relacionadas con la emoción, la imaginación y la planificación. "La activación cerebral que se produce al leer un libro es muy alta", afirma García.

Este hábito también se ha asociado a una mejora de la atención y la concentración. Aunque el experto reconoce que resulta difícil evaluar de forma objetiva cuánto lee una persona (no siempre es posible saber si realmente se está leyendo o simplemente pasando páginas), la evidencia científica apunta a que el fomento de la lectura se relaciona con una mayor capacidad de atención, pero también con la introspección y el autoconocimiento.

Noticia completa en [Cúidate Plus](#).



Patrocinado

-
-
-
-
-
-

ok OKDIARIO 32.2K Seguidores

Dr. Jesús Porta: «Crecer en un hogar humilde incrementa en un 400% el riesgo de sufrir Alzheimer»

Historia de Diego Buenosvinos • 6 h • **4 minutos de lectura**

Samsung refuerza su apuesta por el cuidado de la salud cerebral con **The Mind Guardian**, la herramienta desarrollada junto al **Centro de Investigación atlanTTic de la Universidad de Vigo** para ayudar a identificar posibles señales tempranas de deterioro cognitivo desde una aproximación gamificada, accesible, sencilla y basada en inteligencia artificial.



Esta IA ya opera en bolsa por...

TApp · Patrocinado

El proyecto, resultado de más de **una década de investigación**, cuenta con el aval científico-tecnológico de la **Sociedad Española de Neurología**, el aval científico de la **Sociedad Española de Psiquiatría y Salud Mental**, y el aval institucional de la **Sociedad Española de Médicos de Atención Primaria**. Ha alcanzado valores de validación cruzada del 97% y está indicado para personas a de 55 años en España de forma gratuita

Comentarios

de 65 años en España, de forma gratuita.

Así, durante la presentación de esta nueva herramienta, **el doctor Jesús Porta Etessam**, neurólogo y presidente de la Sociedad Española de Neurología, afirmó que «si más del 90% de los ictus y hasta el 40% de las demencias (incluyendo el Alzheimer) pueden prevenirse con hábitos cerebro-saludables, la prevención deja de ser una recomendación general y pasa a ser una prioridad sanitaria».

De esta forma, «teniendo en cuenta que la prevalencia de las enfermedades neurológicas va en aumento, prevenir es la herramienta más poderosa que tenemos para reducir su impacto en la población». El doctor porta no sólo habló en este sentido del

Continuar leyendo

Contenido patrocinado



Guess

The Camden Bag

Patrocinado



TApp

Esta IA ya opera en bolsa por miles de españoles

Patrocinado

Más para ti

 Comentarios

día



Patrocinado



20 minutos

20 minutos

Seguir

140.1K Seguidores



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

Historia de Ines Gutiérrez • 3 día(s) • 3 minutos de lectura



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

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.**

Comentarios

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.



Esta IA ya opera
en bolsa por...

TApp · Patrocinado

No recordar los sueños, ¿síntoma temprano de alzhéimer?

Un estudio internacional publicado en *Alzheimer's & Dementia: Diagnosis, Assessment & Disease Monitoring* en el que han

Continuar leyendo

↶ Volver a Inicio

Contenido patrocinado

🗨️ Comentarios



Xbox
Juega a tu manera
Comprar ahora

Patrocinado

- 
-  1
- 
- 
- 
- 

 **Europa Press** Seguir 79.3K Seguidores 

Neurólogo señala que la neurorrehabilitación permite mejorar limitaciones motoras en momentos concretos del Parkinson

Historia de Europa Press • 2 semana(s) • 2 minutos de lectura



└ Archivo - Neurólogo señala que la neurorrehabilitación permite "mejorar limitaciones motoras" en momentos concretos del Parkinson
© QUIRÓNSALUD - Archivo

 **Comentarios**

MADRID, 10 (EUROPA PRESS)

"El Parkinson es una enfermedad cuyos síntomas se desarrollan de forma progresiva, generando una discapacidad que avanza lentamente", ha explicado, tras lo que ha añadido que "se manifiesta con lentitud motora, temblor, alteraciones de la marcha y rigidez, lo que acaba afectando a actividades básicas e instrumentales de la vida diaria".



**Esta IA ya opera
en bolsa por...**

TApp · Patrocinado

Entre estas, y con motivo de la celebración, este sábado, 11 de abril, del Día Mundial de esta patología que, según la Sociedad Española de Neurología (SEN), afecta a 160.000 personas en España, ha destacado "desde la torpeza manipulativa hasta las caídas o el dolor articular, pudiendo derivar en situaciones de dependencia".

Por todo ello, y por el progresivo envejecimiento de la población y siendo la edad uno de los principales factores de riesgo, esta enfermedad se ha convertido en uno de los mayores desafíos

Continuar leyendo

Contenido patrocinado

 **Comentarios**

día



Patrocinado

-
-
-
-
-
-

Tendencias **14.6K Seguidores**

Infusión para la ansiedad y el insomnio: cuál es la mejor según la ciencia

Historia de Anabel Palomares • 19 h • **3 minutos de lectura**



Infusión para la ansiedad y el insomnio: cuál es la mejor según la ciencia

Entre el 20 y el 48% de los españoles tiene dificultades para in **Comentarios**

mantener el sueño, según [datos de la Sociedad Española de Neurología](#) (SEN). Hemos normalizado dormir mal, en muchos casos debido a [la ansiedad que nos impide conciliar el sueño](#), pero existen algunos “trucos” para que coger el sueño no sea un problema, y conseguir un mejor descanso. Tener rutinas que permitan desconectar de forma progresiva de todo aquello que ha ocurrido durante el día, como [explicaba la Dra. Ana Fernández-Arcos](#), experta en trastornos del sueño, es un primer paso. La fitoterapia, otro.




Esta IA ya opera
en bolsa por...

TApp · Patrocinado

La fitoterapia es el uso terapéutico de plantas medicinales. Por ejemplo, tomarnos [una infusión de jengibre](#) para aliviar ciertos malestares estomacales o en el caso del sueño, hacernos una infusión antes de dormir que nos ayude a conciliar el sueño. No es magia, sino ciencia. Existen ciertas plantas con respaldo científico que reducen la ansiedad y mejoran la calidad del sueño. **la mejor**


Continuar leyendo

Contenido patrocinado

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

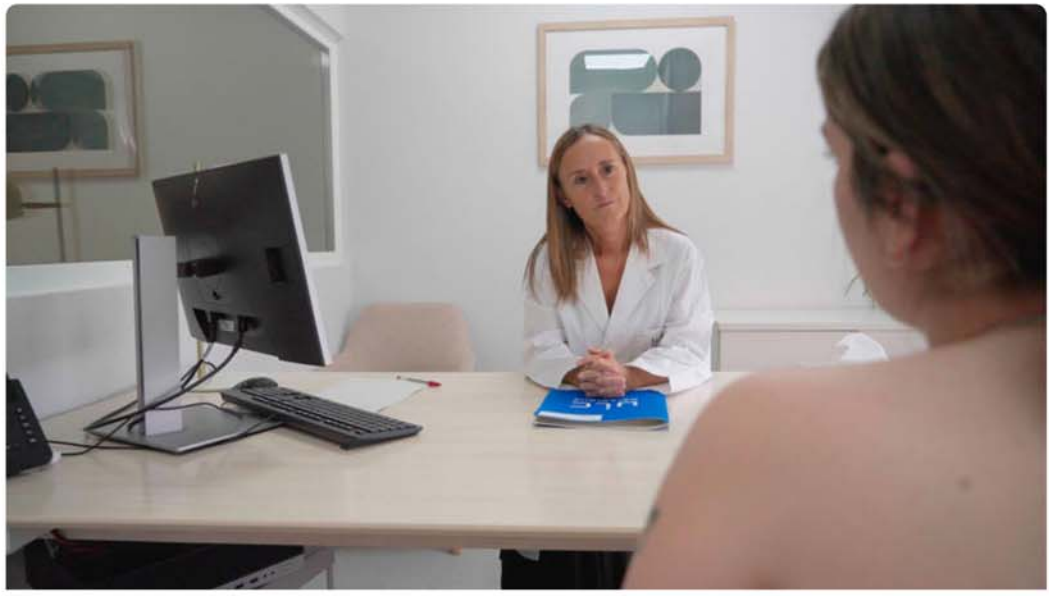
Se aplican términos. Patrocinado

- 
- 
- 
- 
- 
- 

ok OKDIARIO [Seguir](#) **32.2K Seguidores** 

Hasta un 97% de los adultos con TDAH no está diagnosticado: claves para identificarlo

Historia de Diego Buenosvinos • 5 día(s) • **3 minutos de lectura**

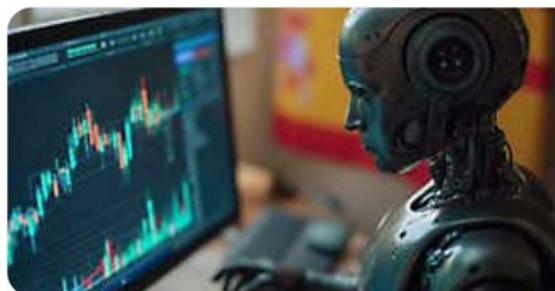


“Las niñas con TDAH tienen mayor frecuencia de tener un tipo de déficit de atención sin hiperactividad”, afirma.

El **Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad (TDAH)** en adultos es una condición de origen neurobiológico caracterizada por dificultades persistentes en la atención, la organización, la **gestión del tiempo o el control de impulsos**. En la edad adulta, los

 **Comentarios**

síntomas suelen ser menos evidentes que en la infancia, pero pueden afectar de manera relevante al funcionamiento diario y al **bienestar emocional**.



Esta IA ya opera en bolsa por...

TApp · Patrocinado

En este contexto, en España el diagnóstico de TDAH en adultos continúa siendo bajo. Las estimaciones de la Sociedad Española de Neurología apuntan a que hasta **un 97% de las personas con esta condición no han recibido un diagnóstico**. Aunque la prevalencia

Continuar leyendo

Contenido patrocinado



SEAT

Nuevo SEAT Arona

Patrocinado



TApp

Miles de españoles ya ganan dinero con esta nueva plataforma IA

Patrocinado

Más para ti

 Comentarios



Patrocinado

-
- 1
-
-
-
-

ok OKDIARIO 32.2K Seguidores

«Síndrome de la vida ocupada»: cómo frenar la hiperactividad mental y la dificultad para desconectar

Historia de Diego Buenosvinos • 1 semana(s) •

4 minutos de lectura



↳ Consejo de un experto en recursos humanos si te mandas mucho trabajo.

En un contexto marcado por la inmediatez, la prisa ha dejado de ser una circunstancia puntual para convertirse en una constante e

Comentarios

a día. De hecho, **madrugar para aprovechar cada minuto**, encadenar tareas sin pausa y priorizar la productividad forman ya parte de la rutina diaria de muchas personas. Sin embargo, esta **sobreexigencia y la hiperestimulación** continua no sólo condicionan la organización del tiempo, sino que también pueden influir directamente en el funcionamiento físico y mental del organismo.



Esta IA ya opera en bolsa por...

TApp · Patrocinado

En este contexto, el «**síndrome de la vida ocupada**» describe este patrón cada vez más frecuente asociado al ritmo de vida actual y a la necesidad constante de mantenerse productivo. Se caracteriza por un estado de hiperactividad cognitiva en el que la mente permanece en alerta continua y presenta dificultades para desconectar, incluso durante los periodos de descanso. Como resultado, este estado puede **interferir en la capacidad de mantener hábitos saludables** de forma consistente, especialmente en funciones básicas como el descanso y la alimentación.

Por un lado, la dificultad para desconectar impacta en la calidad y

Continuar leyendo

optimizar el día, pero pueden terminar afectando al tiempo de descanso al sacrificar horas de sueño. Según la Sociedad Española de Neurología (SEN), **el 56% de los adultos españoles** duerme menos de lo recomendado para un sueño saludable, una situación que puede afectar a la gestión del estrés y a la capacidad de

Contenido patrocinado

Comentarios



Patrocinado

-
- 8
-
-
-
-

Hola Mexico [Seguir](#) **45.8K Seguidores**

Por qué cada vez se diagnostican más casos de TDAH en niños: esto es lo que dicen los expertos

Historia de Elena Villegas • 2 semana(s) • **6 minutos de lectura**



Comentarios

↳ Niño hiperactivo
© Getty Images

Hace unos años las siglas **TDAH** sonaban casi a chino. Ahora, sin embargo, es raro no conocer a algún niño (o a varios) con este **trastorno por déficit de atención e hiperactividad**. ¿Hay realmente más casos? Esta es una pregunta clave porque, si en efecto, hay más [niños y adolescentes con TDAH](#), la siguiente cuestión es averiguar las posibles causas. En este sentido, son muchos los profesores con años de experiencia que observan con claridad cambios evidentes en el comportamiento de sus alumnos. "El incremento de alumnado con TDAH en los centros educativos es una realidad", asegura **Elena Coelho, profesora y colegiada del Colegio Oficial de Doctores y Licenciados de la Comunidad de Madrid en Filosofía y en Letras y en Ciencias de la Comunidad de Madrid**.



5 comodines del mercado que...

Actualizac... · Patrocinado

La docente, que lleva 28 años impartiendo clases en Bachillerato y Secundaria, nos cuenta que hace casi tres décadas era común encontrarse con chicos con las típicas situaciones que se presentan en la adolescencia. "En la actualidad, a estas situaciones hay que añadir **la dificultad extrema que un adolescente tiene en mantener la atención en una clase y la imposibilidad de mantener una actitud de quietud en el aula**".

Sin embargo, **la neuropediatra Cristina Cordero, cocoordinadora del Grupo de Trabajo de Trastornos del Neurodesarrollo de la Sociedad Española de Neurología Pediátrica (SENEP)**, nos indica que la prevalencia del TDAH se ha mantenido estable en el tiempo, a pesar de la percepción social de que cada vez hay más casos. Entonces, ¿qué es lo que ha cambiado? Porque, a juzgar por Elena Coelho y por muchos otros profesores que han dado clase a varias generaciones, **la situación en el aula es radicalmente distinta a la**

🗨️ Comentarios

Continuar leyendo

Contenido patrocinado



Juego de aventuras

Este juego no te dejará dormir por la noche. No requiere descarga

Patrocinado



 Slimdoo

Antirronquidos: Noche reparadora

Patrocinado

Más para ti

 Comentarios

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



27 de abril de 2026

HOSPITAL UNIVERSITARIO FUNDACIÓN JIMÉNEZ DÍAZ

- **Un amplio porcentaje de la población sufre cefaleas, que 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 migraña es la más frecuente de las cefaleas primarias, y en la jornada se habló de sus causas, los síntomas que permiten diferenciarla de otros cuadros neurológicos y la importancia de comprender su naturaleza**
- **Entre los temas abordados destacaron los factores desencadenantes más frecuentes, el grado de discapacidad y el estigma asociado, las opciones terapéuticas actuales, la importancia de un diagnóstico preciso y de establecer las necesarias estrategias de prevención y autocuidado, y la necesidad de abordar este cuadro neurológico en servicios asistenciales especializados**

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 **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 -la más frecuente de las cefaleas primarias-, 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".

Tras la intervención inicial, tomaron la palabra los doctores **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 patología, una experiencia que, con frecuencia, resulta difícil de comprender desde fuera de la misma.



Últimas Noticias Sanidad

Las personas con TDAH personas, con frecuencia, han desarrollado estrategias para compensar el trastorno



24 ABR. 2026 15:14H

SE LEE EN 3 MINUTOS

MADRID, 24 (EUROPA PRESS)

La jefa de servicio de psiquiatría del Hospital Universitario Sanitas La Zarzuela, Belinda Manzano Balsera, ha explicado que estas personas, con frecuencia, han desarrollado estrategias para compensar el trastorno por déficit de atención e hiperactividad (TDAH), pero con "un elevado coste en esfuerzo y desgaste".

En muchos casos, según detalla la especialista, el trastorno no se identifica en la infancia, por lo que conviven con síntomas sin reconocer esta condición durante años.

El 97 por ciento de los adultos españoles con TDAH no están diagnosticados, sufriendo dificultades en el ámbito laboral, personal o en la gestión de tareas cotidianas, destacan, señalando los datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN).

Esta condición, de origen neurobiológico, está caracterizada por dificultades persistentes en la atención, la organización, la gestión del tiempo o el control de impulsos. En los adultos, estos síntomas suelen ser menos evidentes que en la infancia, pero pueden afectar de "manera relevante" al funcionamiento diario y al bienestar emocional.

La prevalencia en adultos se sitúa en torno al 4,4 por ciento, pero esta infradetección "significativa" hacen que los casos registrados en el sistema sanitario sean muy inferiores.

UNIDAD ESPECIALIZADA EN TDAH

Ante esta situación, el Hospital Universitario Sanitas La Zarzuela dispone de una unidad especializada en TDAH en adultos, orientada al diagnóstico, tratamiento y seguimiento de esta condición. En él, abordan el trastorno desde una "perspectiva clínica integral", con criterios internacionales y un plan adaptado a las características de cada paciente.

El proceso diagnóstico incluye una "entrevista clínica específica, la evaluación de los síntomas actuales y la posible presencia de manifestaciones en la infancia, junto con el uso de herramientas validadas para adultos". También se valoran las funciones ejecutivas y se realiza un diagnóstico diferencial para descartar trastornos como ansiedad o depresión, que pueden presentar síntomas similares.

"Diagnosticar TDAH en adultos implica ir más allá de los síntomas visibles. Es fundamental reconstruir la historia clínica, analizar la evolución de las dificultades y diferenciar este trastorno de otros cuadros que pueden enmascararlo. Solo así es posible definir un plan terapéutico ajustado", ha señalado la psiquiatra.

Este tratamiento se plantea de "forma individualiza", por lo que puede incluir fármacos psicoestimulantes o no

estimulantes, siempre con ajuste según la respuesta clínica. A esto se le añade la intervención psicológica, orientada a mejorar la organización, el control de impulsos y la gestión del tiempo mediante técnicas específicas.

Esta unidad también incorpora técnicas de neuromodulación como la Estimulación Magnética Transcraneal (EMT), que en pacientes seleccionados puede contribuir a "mejorar la atención y reducir síntomas asociados como ansiedad o depresión".

Además, tiene en cuenta la "frecuente asociación" del TDAH con otros problemas como los trastornos del sueño, adicciones o dificultades emocionales, lo que refuerza la necesidad de un "enfoque integral que permita mejorar el funcionamiento diario y la calidad de vida".

Los especialistas han recomendado, a su vez, valorar una consulta especializada cuando existen dificultades persistentes de concentración, problemas para finalizar tareas, desorganización mantenida o impulsividad que interfiere en la vida personal o profesional. En estos casos, una evaluación especializada facilita "el análisis de la situación y la definición de un plan diagnóstico y terapéutico adecuado".

"Recibir un diagnóstico en la edad adulta puede suponer un punto de inflexión. Comprender el origen de estas dificultades permite ajustar expectativas y acceder a herramientas que facilitan el día a día con mayor estabilidad y control", ha concluido Belinda Manzano.

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



UNA PUBLICACIÓN DE

Sanitaria



Copyright © 2004 - 2026 Sanitaria 2000

[Aviso legal y condiciones de uso](#)

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

[QUIÉNES SOMOS](#)

[PUBLICIDAD](#)

[POLÍTICA DE PRIVACIDAD](#)

[POLÍTICA DE COOKIES](#)

[INSCRIPCIÓN ACTIVIDADES](#)

Salir de la versión móvil



NO TE PIERDAS Hacer deporte no solo ayuda a mantener el peso: también mejora la memoria

FIJAR LOS CONOCIMIENTOS SUDANDO LA CAMISETA

Menos sudokus y más salir a correr: la ciencia demuestra que el deporte mejora la memoria

El cerebro no deja de sorprendernos. Para fijar los recuerdos no hay nada como una sesión de deporte intenso. De hecho, a tus neuronas les encanta que salgas a correr.

POR [SILVIA CAPAFONS](#)

29 DE ABRIL DE 2026 / 07:30





Hacer unos kilómetros no solo es bueno para el corazón. También le da años de vida al cerebro.
FOTO: Maksgelatin/Pexels.

El ejercicio físico es el único fármaco que actúa a la vez sobre el cuerpo y el cerebro. La frase puede sonar a eslogan motivador impreso en la pared de cualquier gimnasio moderno, y sin embargo, es una verdad científicamente contrastada. Sus beneficios sobre el organismo los sabemos de siempre, pero, ¿sabías que **el deporte, y, en especial, salir a correr mejora tu memoria?**



TE PUEDE INTERESAR



- El deporte es siempre bueno, pero si quieres cuidar tus huesos, mejor correr que nadar



- Ir a paso ligero, el seguro de longevidad que funciona para todos (y sale gratis)

¿Y si en vez de hacer crucigramas o sudokus a tutiplén nos enfocáramos también en mover el cuerpo? Una investigación de la Universidad de Maryland publicada en el Journal of the International Neuropsychological Society asegura que **una sola sesión de cardio ligero puede aumentar la activación de los circuitos cerebrales responsables de la memoria.**

En otras palabras: trotar, hacer unos kilómetros con la bici o bailar no solo quema calorías, sino que enciende las luces de nuestro cerebro. Y al parecer, lo hace **de una manera inmediata**. Algo ya intuíamos cuando los runners dicen aquello de ‘voy a salir a correr a ver si me se me despeja la cabeza’.

Así empezó todo

un proyecto con  Santander



mejora significativamente la salud cerebral. **En concreto, aumenta el flujo sanguíneo**, incluido, el riego que pasa por la microvasculatura cerebral.

Además, reduce la inflamación y estimula la liberación de factores de crecimiento como el BDNF. Realizar más de 150 minutos de ejercicio aeróbico semanal (por ejemplo, caminar, nadar o andar en bicicleta) mejora la memoria, la concentración, el estado de ánimo y puede revertir la atrofia del hipocampo relacionada con la edad.

Mantiene alejado el deterioro

Sabía que era mantener alejado el deterioro cerebral, la misma dolencia que ya afecta a su padre.

La doctora **Teresa Moreno**, neuróloga y miembro del Grupo de Estudio de Neurogeriatria de la Sociedad Española de Neurología (SEN) lo explica así: «Los estudios sugieren que el ejercicio, especialmente el **aeróbico, está asociado con una mayor actividad del hipocampo**. Esto conlleva a una clara mejoría de la memoria y un enlentecimiento en el deterioro».

Como si el cerebro se calzara las zapatillas

Otro estudio, esta vez con ciclistas, demuestra un **aumento en la actividad cerebral medida en ondulaciones**, que son breves ráfagas de actividad sincronizada en el hipocampo, una zona clave para la memoria. Es como si, tras el pedaleo, nuestras neuronas se pusieran a archivar documentos en las carpetas correctas para que no se pierda ni un dato.

Y al parecer, estas ondulaciones ayudan al cerebro a organizar y estabilizar la información después de una experiencia. La doctora Moreno cree que la memoria mejora, posiblemente, «a través de la liberación aguda producida por el ejercicio de factores neuromoduladores como **dopamina, norepinefrina y cortisol**, que sabemos que participan en la consolidación de la memoria».

Bastan 20 minutos

Si hablamos de tiempos, bastarían **20 minutos de ejercicio cardiovascular para activar el aprendizaje y la memoria**. Se desconoce si los efectos son acumulativos, pero todo apunta a que sí. «Los datos muestran el **beneficio en una sola sesión**, pero está claro que se necesita una constancia de semanas o meses para poder mantener los efectos», apunta la neuróloga.

ejercicio es beneficioso, no solo por lo comentado, sino por varios mecanismos secundarios. «Entre ellos, la disminución de peso, la mejora de la hipertensión arterial y los niveles lipídicos en sangre, que también ayudan a retrasar el deterioro cognitivo».

Nos preguntamos si además de la bicicleta, otros tipos de actividad aeróbica son igualmente válidas. Para los expertos, lo más probable es que **correr, caminar a paso ligero o nadar tengan un impacto similar**. De hecho, también se ha estudiado cómo caminar varias veces por semana puede reducir el riesgo de padecer Alzheimer.

OTROS TEMAS WELIFE

- «Como si me llegan al ombligo»: Drew Barrimore y otras famosas abandonan el sujetador
 - No solo de fermentados vive la flora intestinal: el agua que bebemos también influye en la salud de nuestra microbiota
 - ¿Y si los pinchazos de ácido hialurónico se quedan en el rostro durante años?
-

No hay excusas

A la memoria le va la marcha. Prefiere un entrenamiento intenso. Un Hyrox, Crossfit, o un HIIT intenso funcionan mejor que un trote suave para ejercitarla, algo que ya cuenta con respaldo científico. La doctora Moreno advierte, no obstante, que «el efecto de la intensidad también depende del estado físico basal y la edad».

Esto nos deja una puerta abierta: ¿Deberíamos **programar nuestras sesiones de ejercicio más intensas justo antes de estudiar para un examen o de dar un *speech* importante?** La ciencia sugiere que ese extra de energía podría ser el empujón que los datos necesitan para quedarse grabados. Pero todavía estamos descubriendo hasta qué punto podemos **hackear nuestro aprendizaje a través de sudar la camiseta.**



«Estoy agotado de tantas reuniones y aún no he empezado a trabajar»: el peligro del meeting fatigue



Si te duele, quéjate y ve al médico: el «ya se me pasará»; puede resultar letal



Altísimas, sin tripa, ni celulitis: ¿Las modelos de tallas grandes representan a las mujeres reales?