

# Esto es lo que debes hacer si te desvelas a media noche y quieres seguir durmiendo

S.G. | NOTICIA 28.12.2024 - 07:00H



Una correcta higiene del sueño pasa por descansar las horas necesarias, en un ambiente adecuado y sin interrupciones. En el sueño, el organismo está trabajando para que todo funcione correctamente al día siguiente.

[¿Qué es el Síndrome de Tarzán? Así es la tendencia tóxica en las relaciones que aumenta en España](#)

20minutos



El insomnio afecta a un gran número de adultos en España. / Getty Images/iStockphoto

A nadie se le escapa ya que el tiempo de descanso nocturno es algo fundamental para nuestra salud general, ni que la falta de sueño o una calidad deficiente de éste incide directamente en un buen número de enfermedades. Aunque **en España dormimos poco y mal**, **descansar las horas necesarias, sin interrupciones** y en el ambiente adecuado para ello nos va a garantizar que el cuerpo regenere un montón de funciones 'agotadas' durante el día.

Un estudio llevado a cabo por la **Sociedad Española de Neurología** desvela que casi la mitad de la población adulta no goza de una buena calidad del sueño, lo que hace que al día siguiente nos **falte energía física y se produzca un bajo rendimiento** en cuanto a la salud cerebral.

NOTICIA DESTACADA



Qué es lo que ocurre cuando tenemos una pesadilla en la que morimos, según la ciencia

¿Qué se considera un sueño saludable?



34,94 €

VER PRODUCTO

DESTACADO



El autor de la masacre de Nueva Orleans es Shamsud Din Bahar Jabbar: exmilitar de EE UU que llevaba una bandera del ISIS A.H.D.



El Barça apura una última vía para inscribir a Dani Olmo y Pau Víctor, evitar un ridículo histórico... y no perder una millonada R. R. Z.



Comprobar Bonoloto: resultados de hoy, miércoles 1 de enero de 2025

20MINUTOS.ES



María Escario recuerda su despido de Deportes de RTVE y señala las diferencias entre España y Francia con sus deportistas Antonio Villar

MÁS INFORMACIÓN SOBRE:

- Salud
- Trastornos del sueño
- Eficazmente El Dolor
- La Meditación Cons

## 20minutos

Un sueño reparador es el que dura más de 7 horas, y no tiene interrupciones. /

Según los profesionales de la salud de la Sociedad Española de Neurología, **el sueño saludable** es aquel que se adapta a las necesidades de la persona y su entorno, es satisfactorio, tiene una duración y horario adecuado, es **eficiente sin periodos de despertar durante la noche** y permite una alerta sostenida durante las horas de vigilia.

Conseguirlo, sin embargo, no depende sólo de una mayor educación y concienciación en hábitos de sueño. "Existen impedimentos, en una gran parte de la población, principalmente por las **necesidades laborales, sociales y de estilo de vida** que restan horas al descanso nocturno, siendo inadecuado por debajo de 7 horas en adultos. Un mal descanso tiene consecuencias en la salud individual y en la sociedad en general y se asocia a problemas de salud mental, emocional y física", explica la doctora Ana Fernández Arcos.

"Quienes padecen enfermedades crónicas, miembros de minorías y personas en situación de precariedad pueden tener grandes **dificultades para mantener unos hábitos de sueño** óptimos", añade la experta.

### NOTICIA DESTACADA



Así es la 'regla de los 20 minutos' que debes aplicar cuando no puedes conciliar el sueño, según un experto

## Interrumpir el descanso nocturno afecta a nuestra salud



La apnea del sueño es uno de los problemas que nos impiden descansar bien por la noche. / ARCHIVO

Desde la SEN informan de que existen **100 trastornos del sueño** clasificados y, además, son muchas las personas que conviven con enfermedades que, por su sintomatología, interfieren en el buen descanso.

**El insomnio**, definido como "la dificultad para conciliar o mantener el sueño a pesar de tener unas buenas condiciones para hacerlo", es el trastorno del sueño más prevalente en España, que sufre el 20% de la población y conlleva consecuencias que van más allá de las molestias nocturnas, ya que **impacta en la salud física y emocional** de quienes lo

a Eficazmente El Dolor

La Meditación Cons



## 20minutos

cerebral, porque dormir mal reduce en la memoria y el aprendizaje y aumenta el riesgo de desarrollar **enfermedades neurológicas como el Alzheimer** o la enfermedad cerebrovascular. Pero también se ha relacionado con un **mayor riesgo de trastornos metabólicos**, de infecciones o mortalidad prematura. A lo que además hay que añadir su implicación en muchos accidentes laborales o durante la conducción", añade la doctora.

"Aunque problemas como el insomnio, **la apnea del sueño** o el síndrome de piernas inquietas, son los trastornos del sueño más comunes en España, existen otros muchos que no solo afectan la calidad de vida de las personas que los padecen, sino que también pueden tener **consecuencias en el desarrollo de enfermedades** en el futuro", concluye.

### NOTICIA DESTACADA



**Un cardiólogo revela el alimento que jamás comería en la cena**

## Esto debes hacer para dormir sin interrupciones



Una mujer haciendo meditación / Freepik

Uno de los hábitos más eficaces para dormir adecuadamente es practicar **técnicas de relajación como la meditación**, o los ejercicios de respiración consciente. Una vez has conseguido interiorizarlas, te resultará más fácil utilizarlas cuando te desvelas en medio de la noche.

Otro factor muy importante es **la cena, que debe ser ligera, y temprana**. Si cenamos abundante y nos acostamos sin haber hecho correctamente la digestión, vamos a despertarnos a menudo y nuestro sueño no será reparador.

El uso de pantallas tres o cuatro horas antes de acostarnos también va a influir negativamente en nuestro sueño reparador, es un mal hábito. Si te desvelas en medio del descanso nocturno, nada de ir al frigorífico a picar lo que tu cerebro te diga que debes picar, y que casi siempre es algo dulce. **El azúcar interfiere seriamente en la calidad del sueño**. Relájate, vuelve a la cama, y procura relajar cuerpo y mente para volver a dormir. Tampoco hagas uso del móvil.

[a Eficazmente El Dolor](#)

[La Meditación Cons](#)

20minutos

sueño en ningún caso va a ser el correcto.

NOTICIA DESTACADA



Qué es la postura del niño en yoga y por qué es tan beneficiosa para la salud según una experta

Referencias

Paul Carrillo-Moraa, Karina Gabriela Barajas-Martínez, Itzel Sánchez-Vázquez, María Fernanda Rangel-Caballero. Sleep disorders: what are they and what are their consequences?. Revista Facultad Medicina de México. Versión on-line ISSN 2448-4865versión impresa ISSN 0026-1742 [https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0026-17422018000100006](https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0026-17422018000100006)

Grupo de Estudio de Trastornos de la Vigilia y Sueño de la Sociedad Española de Neurología (SEN). 'Más de 12 millones de personas en España no descansan de la forma adecuada'. Consultado en <https://www.sen.es/saladeprensa/pdf/Link435.pdf> 22

Te puede interesar

Alerta sanitaria: un estudio revela riesgos ocultos y peligrosos de estas pastillas para dormir

Lo peor de la epidemia de gripe está por llegar: por qué no debemos tomar antibióticos según este médico de familia

Una joven reivindica la ciencia en 'La Revuelta' con un discurso muy aplaudido: 'Más investigación en enfermedades raras'

¿Quieres recibir los mejores contenidos para cuidar tu salud y sentirte bien? Apúntate a nuestra nueva *newsletter*.

Conforme a los criterios de  The Trust Project

¿Por qué confiar en nosotros?

Hugh Grant quiere que entres a su casa a charlar un rato. Pero quizá sea lo último que hagas.

El 1 de enero empieza el año en cines con 'Heretic'.

Cónclave | Patrocinado

Ver más

Increíble: la calculadora muestra el valor de su casa al instante (eche un vistazo)

Valor de la vivienda | Anuncios de búsqueda | Patrocinado

Más información

Nissan X-Trail desde 32.900€ y 10 años de garantía

La aventura está más cerca que nunca

Nissan X-Trail | Patrocinado

Ver oferta

¿Eficazmente El Dolor

La Meditación Cons

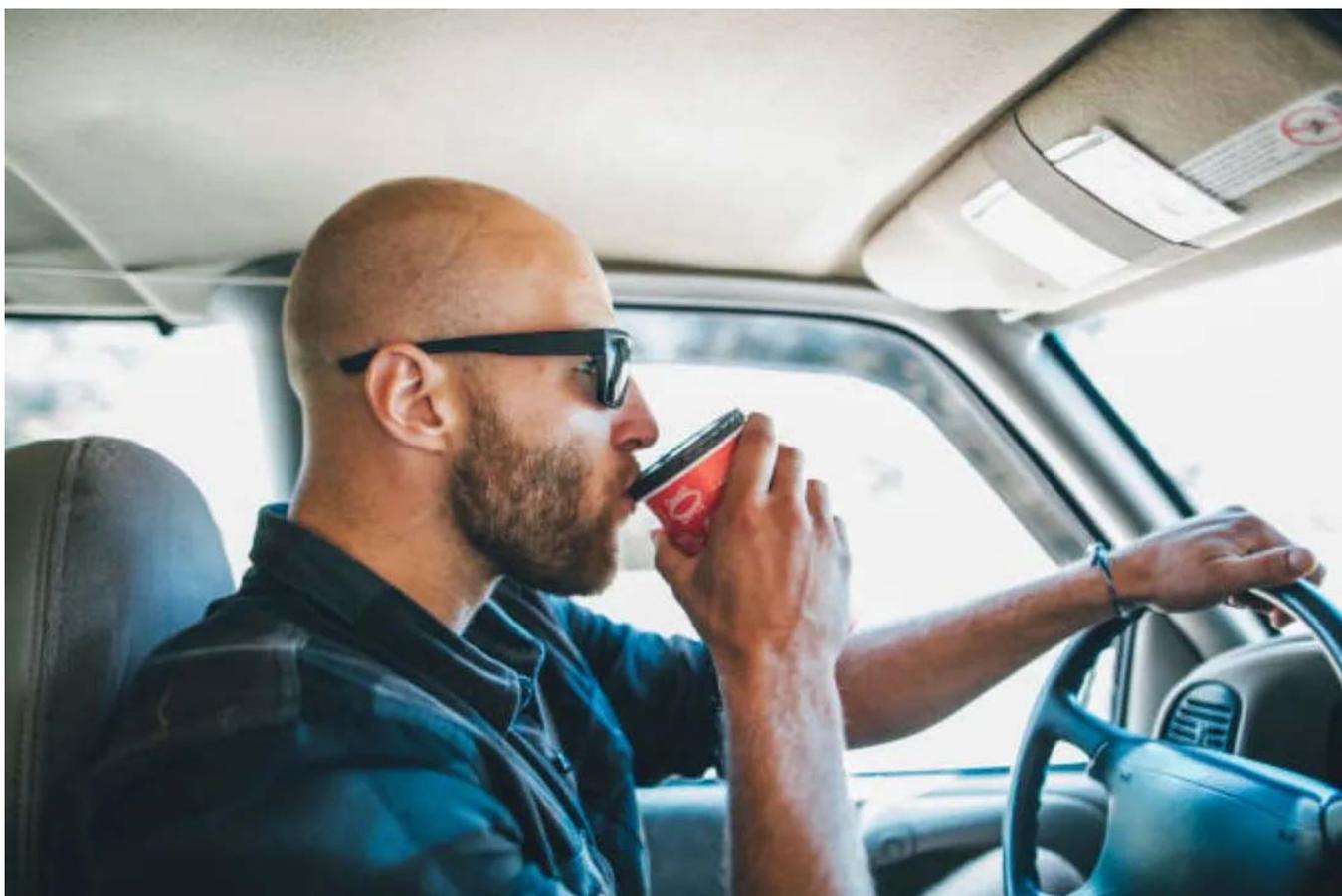
Increíble: Calculadora muestra el valor de su casa al instante (Echa un vistazo)

Valor de la vivienda | Patrocinado



HOME > ESTILO DE VIDA > SALUD

## Las dos profesiones con menos riesgo de alzhéimer: qué puedes aprender de ellas para estar protegido



Conducir con GPS podría ser una forma fácil de reducir tu riesgo de alzhéimer. Getty

**Cristina Fernández Esteban**

31 dic. 2024 16:00h.

Compartir

Un estudio plantea la posibilidad de que los taxistas o conductores de ambulancias tengan tasas más bajas de muerte por alzhéimer.

**Las ventajas podrían venir de requerir un procesamiento espacial frecuente, como evaluar la ruta de un taxi o la mejor manera de llegar a un hospital.**

---

**Tu trabajo podría influir en el riesgo de alzhéimer.** Esto es precisamente lo que un equipo de investigadores buscó determinar.

Con el objetivo de poder avanzar en el conocimiento de esta compleja enfermedad, de la que aún no se conoce causa ni se tiene cura, investigadores del Departamento de Cirugía del Brigham and Women's Hospita analizaron datos nacionales sobre las ocupaciones de las personas que habían fallecido para evaluar el riesgo de muerte por enfermedad de Alzheimer en 443 profesiones.

El trabajo, publicado en *British Medical Journal* (BMJ) descubrió que **conducir taxis y ambulancias se asociaba con una tasa más baja de muerte por alzhéimer** en comparación con otras profesiones.

---

Si bien se trata de una hipótesis, la posibilidad podría deberse a que este tipo de trabajos requieren un **procesamiento espacial frecuente**, como tener que averiguar la ruta para llegar al destino de un taxi o la manera más efectiva de llegar a un hospital.

"La misma parte del cerebro que participa en la **creación de mapas espaciales cognitivos** (que utilizamos para orientarnos en el mundo que nos rodea) también está implicada en el desarrollo de la enfermedad de Alzheimer", afirma al respecto el autor principal, el doctor Vishal Patel, máster en salud pública y médico residente del Departamento de Cirugía del Brigham and Women's Hospital.

"Planteamos la hipótesis de que ocupaciones como la conducción de taxis y ambulancias, que exigen un procesamiento espacial y de navegación en tiempo real, podrían estar asociadas con una menor carga de mortalidad por enfermedad de Alzheimer en comparación con otras ocupaciones", añade en nota de prensa.

## No se observó en otros conductores que utilizan rutas predeterminadas

El equipo examinó información sociodemográfica, incluida la edad, el sexo, la raza, la etnia y el nivel educativo, además de la ocupación que desempeñó la persona durante la mayor parte de su vida laboral.

De los casi 9 millones de personas incluidas en el estudio de todas las ocupaciones, el 3,88% murió alzhéimer. Entre los taxistas, lo hizo el el 1,03% , mientras que entre los conductores de ambulancia, la tasa fue del 0,74%.

---

PUBLICIDAD

---

Esta tendencia no se observó en cambio en otros trabajos relacionados con el transporte que utilizan rutas predeterminadas, como los **conductores de autobús (3,11%) o los pilotos de aviones (4,57%)**. La tendencia no se vio tampoco para [otros tipos de demencia](#).

## Cómo aplicarlo a tu vida

Si bien nada puede asegurar un riesgo cero, los especialistas a menudo aconsejan llevar una vida lo más sana posible y cognitivamente activa para reducir al máximo las probabilidades. Es ahí donde entra lo de leer, hacer crucigramas, sudokus, jugar al ajedrez y **cualquier cosa que exponga a tu mente a cosas nuevas.**

“Cualquier tarea que nos haga estar más atento, hace que se fortalezcan las capacidades cognitivas”, expresa en esta línea la doctora. “Todos tenemos experiencia en ir conduciendo a trabajar de manera automática(...) Esto ocurre porque **el cerebro lo tiene automatizado y no tiene que esforzarse**”, ejemplificó previamente la Dra. Teresa Moreno, neuróloga y miembro de la Sociedad Española de Neurología (SEN).

En consonancia con esto, [el reputado neurocientífico Richard Restak](#) sostiene que memorizar una receta es una excelente manera de mejorar la memoria de trabajo. Otros de sus consejos para una mente más joven incluyen **ir en coche sin encender el GPS o intentar recorrer las calles de memoria.**

Conoce [cómo trabajamos](#) en BusinessInsider.

Etiquetas: [Salud](#), [Vida sana](#)

---

### Otros artículos interesantes:

¿Qué es lo primero que olvida una persona con alzhéimer?

Qué hacer tras un diagnóstico de alzhéimer: 5 pasos clave para facilitar la planificación de la enfermedad

**Impulsado por LG:** 10 razones para comprar estos aspiradores con luz LED, mayor potencia de succión y autovaciado

**TE RECOMENDAMOS**

<https://canal12web.com><https://canal12web.com/buscar2/><https://somosflux.com/index.php>Canal 12 Web (<https://canal12web.com>) » Noticias (<https://canal12web.com/noticias/>)

## El reconocido cantante, Rafael padece un linfoma cerebral y se encuentra bajo tratamiento

El músico de 81 años sufrió una descompensación mientras participaba de un programa de televisión, por lo que fue trasladado de urgencia al Hospital de Madrid para recibir atención médica.

Publicado el 27 de diciembre de 2024 - 9:29 am

Redacción Canal 12 (<https://canal12web.com/redaccion-canal-12/>)



*Internaron a Raphael por un linfoma cerebral: se encuentra fuera de riesgo.*

El cantante y actor español, **Raphael** (<https://canal12web.com/internacional/raphael-hospitalizado-tras-sufrir-un-acv/>) se encuentra internado en el Hospital Universitario 12 de Octubre de Madrid, España. El parte médico comunicó en las últimas horas que el artista padece un **linfoma cerebral** (<https://www.infobae.com/espana/2024/12/27/cuales-son-los-sintomas-del-linfoma-cerebral-el-tumor-que-padece-raphael/>) y está bajo el tratamiento y los cuidados necesarios. **En los próximos días recibirá el alta.**

En los últimos días, el músico de 81 años sufrió una descompensación en un estudio de televisión, por lo que debió ser internado el pasado martes 17 de diciembre, para realizarse los exámenes correspondientes. Además, le recomendaron un periodo prolongado de reposo y descanso mientras dure el tratamiento.



*Linfoma cerebral, un tumor poco frecuente.*

Por esta razón, Raphael se vio obligado a suspender dos conciertos en el WiZink Center de Madrid la semana pasada. Desde la oficina de representación del cantante, RML, anunciaron la cancelación del fin de su gira **Victoria 2025**, para que el músico se dedique a seguir el tratamiento y pueda cuidar su salud.

**«Con la esperanza de una pronta recuperación, Raphael confía en poder retomar su agenda y reencontrarse pronto con su público»**, finalizó el comunicado.

### **¿Qué es un linfoma cerebral?**

Los linfomas cerebrales son una forma poco frecuente de tumor, debido a que representa aproximadamente el 4% de los tumores intercraneales y entre el 1% y 2% de todos los linfomas. Según la Sociedad Española de Neurología, su presencia es más común en los hombres y la edad media del diagnóstico es a partir de los 60 años. En las últimas décadas, se registró un lento, pero constante aumento en los casos, atribuido en su mayoría, a **pacientes inmunodeprimidos**.

Estos tumores se originan en los linfocitos, células del sistema linfático y sanguíneo, cuya localización se limita en el cerebro por motivos que todavía se desconocen. Este tipo de linfoma no Hodgkin, que constituye el 1 % de los casos, puede afectar al cerebro, ojos, médula espinal o leptomeninges, sin evidencia de propagación en el momento del diagnóstico. Su localización más frecuente incluye los hemisferios cerebrales, ganglios basales, **cuerpo calloso y cerebelo**.

*Mirá también*

**Raphael tuvo un accidente cerebrovascular durante la grabación de un programa (<https://canal12web.com/internacional/raphael-hospitalizado-tras-sufrir-un-acv/>)**

### **¿Cuáles son los síntomas del linfoma cerebral?**

Los síntomas del linfoma cerebral suelen aparecer de manera progresiva y en muchos casos, resultan inespecíficos, lo que dificulta su diagnóstico temprano. Según los expertos, los **signos más comunes** incluyen déficits neurológicos focales, como la pérdida de fuerza en las extremidades de un lado del cuerpo, alteraciones en el lenguaje o problemas de visión.

---

### Suscríbete a nuestro Newsletter

Nombre

Email

Newsletter General L a V 8hs

Pesca 1 ATP

Acepto las condiciones (<https://canal12web.com/politicas-de-privacidad/>)

Suscribirme

Temas en esta nota:

**ESPAÑA** ([HTTPS://CANAL12WEB.COM/ETIQUETA/ESPANA/](https://canal12web.com/etiqueta/espana/)) ,

**MADRID** ([HTTPS://CANAL12WEB.COM/ETIQUETA/MADRID/](https://canal12web.com/etiqueta/madrid/)) ,

**RAPHAEL** ([HTTPS://CANAL12WEB.COM/ETIQUETA/RAPHAEL/](https://canal12web.com/etiqueta/raphael/)) ,

**SALUD** ([HTTPS://CANAL12WEB.COM/ETIQUETA/SALUD/](https://canal12web.com/etiqueta/salud/))

Seguí todas las noticias de  **Canal 12 Web** en Google News

(<https://news.google.com/publications/CAAqKQgKliINDQkITRkFnTWFoQUtEbU5oYm1Gc01USjNaV0lhl=es-419&gl=AR&ceid=AR%3Aes-419>)

Seguí todas las noticias de  **Canal 12 Web** en

(<https://whatsapp.com/channel/0029VacbjbU3WHTbRdUE5W0m>)

 MENÚ**EL COMERCIO**

TENDENCIAS

# Raphael enfrenta un raro linfoma cerebral. ¿Qué sabemos?

El cantante sufrió un derrame cerebral el 17 de diciembre de 2024.



26 de diciembre de 2024 - 22:48



**EL CORREO**

# Qué es el linfoma cerebral, la enfermedad que le acaban de diagnosticar a Raphael

Los síntomas pueden ser similares a los de un accidente cerebrovascular



**Leire Moro**

Seguir

Jueves, 26 de diciembre 2024 | Actualizado 27/12/2024 07:18h.

Comenta



El linfoma cerebral es un tipo de cáncer poco frecuente que, según explica la Sociedad Española de Neurología (SEN), solo representa el 4% de los tumores intracraneales. En el caso de Raphael, el cantante «presenta un linfoma cerebral

primario con dos nódulos cerebrales en el hemisferio izquierdo que justifican los síntomas neurológicos que presentó hace unos días», recoge el parte médico hecho público por el Hospital 12 de Octubre, donde está siendo tratado.

## Noticia relacionada

### Raphael padece un linfoma cerebral y cancela su gira de 2025 por América

 Marina León



---

Según la Universidad de Navarra, estos tumores se originan a partir de los linfocitos (que son células normales de la sangre y del sistema linfático) y, por razones todavía desconocidas, su localización queda restringida al cerebro. Los síntomas de la enfermedad suelen aparecer de forma insidiosa y son inespecíficos. Los déficits neurológicos focales son los más frecuentes. Por ejemplo, la pérdida de fuerza en las extremidades de un lado, trastornos del lenguaje o de la visión... Indicios similares a los de un accidente cerebrovascular. De ahí que en un primer momento se pensara que Raphael sufría un ictus cuando tuvo que ser evacuado desde el Teatro Príncipe, donde se encontraba grabando un especial de La Revuelta.

Otros síntomas que también pueden aparecer son cambios en el carácter y el comportamiento, y aumento de la presión intracraneal. Para el correcto diagnóstico de esta enfermedad se realiza un escáner o una resonancia magnética con contraste, que pone de manifiesto la existencia de una lesión, aunque también es necesario obtener una muestra del tumor para establecer el diagnóstico definitivo.

La Universidad de Navarra recomienda realizar una punción lumbar para analizar el líquido cefalorraquídeo, así como una resonancia magnética de la médula espinal y un examen oftalmológico para conocer la extensión real del linfoma cerebral.

Con el fin de descartar un linfoma «sistémico» (es decir, un linfoma que se ha originado en otra parte del organismo y que posteriormente ha invadido el cerebro), es necesario completar el estudio con un escáner y/o PET corporal, una

ecografía testicular y una biopsia de médula ósea.

Los linfomas cerebrales primarios son tumores infiltrantes y difusos. Por ello, la cirugía está indicada para obtener una muestra y confirmar el diagnóstico (biopsia), pero la resección completa del tumor no es necesaria, ya que no interfiere en el pronóstico. Sólo se realiza cuando es necesario aliviar rápidamente los síntomas o signos. El tratamiento de los linfomas cerebrales primarios consiste, según las características particulares de cada paciente, en quimioterapia y radioterapia.

En el caso de Raphael no se ha especificado exactamente cuál es su tratamiento. El parte médico indica que «durante su ingreso en este hospital se ha iniciado tratamiento específico para esta patología que continuará de forma ambulatoria». «Por este motivo, recibirá el alta previsiblemente en los próximos días», concluye el informe médico. Sus representantes han detallado que los médicos le han recomendado «un periodo prolongado de reposo y descanso mientras dure el tratamiento».

Temas Raphael Cáncer tumor

---

 Comenta

 Reporta un error

**Economía**  
**Mercados**  
**Nacional**  
**Opinión**  
**Televisión**  
**Fox Sports México**  
**Estados**

Síguenos

Espectáculos

# Gal Gadot tuvo una cirugía de emergencia en su embarazo por un coágulo en el cerebro: ¿Qué le pasó?

La actriz de 'Mujer Maravilla' compartió que previo a la operación ella sufría fuertes dolores de cabeza que la mantuvieron en cama durante su embarazo.





Gal Gadot compartió su caso con el objetivo de alertar a más personas, en especial a quienes están embarazadas, pues es un factor de riesgo. [Foto: Especial El Financiero]

Por Redacción

diciembre 30, 2024 | 12:59 hrs

Han pasado cerca de nueve meses desde que la [actriz Gal Gadot](#) dio a conocer el nacimiento de su bebé: Ori, quien es la cuarta hija de la protagonista de [Mujer Maravilla](#); sin embargo, recientemente compartió que este momento y su embarazo fueron complicados.

Esto se debe a que [Gal Gadot fue diagnosticada con un coágulo en el cerebro](#) durante su octavo mes de gestación, lo que la llevó a tener una cirugía de emergencia, situación de la cual decidió hablar hasta ahora la actriz, quien participará en el [live action de Blanca Nieves y los siete enanos](#).

## ¿Qué le pasó a Gal Gadot?

En una reciente publicación en Instagram, [Gal Gadot compartió cuál era su estado de salud](#) previo a la cirugía, ya que explicó que semanas antes de que tuviera un buen diagnóstico, presentó fuertes dolores de cabeza que la llevaron a estar en cama todos los días.





Gal Gadot presentó problemas de salud durante su octavo mes de embarazo (Foto: Wonder Woman)

Esta situación llevó a que la protagonista de *Alerta Roja*, cinta en la que colabora con [Dwayne Johnson](#), se sometiera a algunos estudios para encontrar el origen de las molestias: “finalmente me sometí a una resonancia magnética que reveló la terrible verdad”, escribió.



Lynda Thomas, famosa cantante de los 90, fue sometida a cirugía: ¿Qué le pasó?

Esto debido a que [Gal Gadot fue diagnosticada con un coágulo sanguíneo](#) masivo en el cerebro: “en un momento, mi familia y yo nos enfrentamos a lo frágil que puede ser la vida. Fue un duro recordatorio de lo rápido que todo puede cambiar”, indicó.

## ¿Por qué operaron a Gal Gadot de emergencia y cuál es su estado de salud?

Al recibir el diagnóstico, [Gal Gadot tuvo que ser operada de emergencia](#), debido a que la trombosis venosa cerebral, el padecimiento que tenía la famosa, es grave y puede llegar a poner en riesgo la vida, de acuerdo con la *Sociedad Española de Neurología*

“Corrimos al hospital y en cuestión de horas, me sometieron a una cirugía de emergencia. **Mi hija, Ori, nació durante ese momento** de incertidumbre y miedo”, dijo sobre el nacimiento de su bebé, el cual ocurrió el pasado marzo.

A pesar de esta situación, la cirugía de Gal Gadot fue exitosa y tuvo una recuperación favorable, por lo que agradeció a los médicos que la atendieron y aseguró que el objetivo de compartir este difícil momento es que más personas puedan recibir un diagnóstico adecuado.



Gal Gadot compartió que, aunque no es un padecimiento común, estar embarazada aumenta los factores de riesgo de esta enfermedad. (Foto: Instagram / @gal\_gadot)

“No tenía idea de que 3 de cada 100 mil mujeres embarazadas de más de 30 años son diagnosticadas con [trombosis venosa cerebral](#), es decir el desarrollo de un coágulo de sangre en el cerebro. Es muy importante identificarlo temprano porque es tratable”, comentó.



actriz de [Rápidos y Furiosos](#) agregó que su intención no es generar temor entre las

personas embarazadas, sino que todos conozcan cómo identificar los síntomas: “el dolor, el malestar o incluso los cambios sutiles a menudo tienen un significado más profundo, y estar en sintonía con tu cuerpo puede salvarte la vida”, dijo.

Actualmente, la actriz se encuentra bien luego de la operación y tras el nacimiento de su bebé, ya que escribió: “hoy, **estoy completamente curada** y llena de gratitud por la vida que me han devuelto”.

## ¿Qué es la trombosis venosa cerebral que tuvo Gal Gadot?

La *Sociedad Española de Neurología* explica que la trombosis venosa cerebral se produce cuando una de las venas que reciben el flujo sanguíneo del cerebro y lo canalizan de vuelta hacia el corazón presentan una obstrucción.

Esta no permite que la sangre circule de manera adecuada y en casos graves impide que ésta llegue al cerebro, lo que provoca [accidentes cerebrovasculares](#), de acuerdo con la institución. La *Asociación Estadounidense del Corazón* explica que entre los síntomas se encuentran:

- Aumento en la presión intracraneal
- Fuertes dolores de cabeza
- Problemas visuales como visión borrosa
- Bajo estado de ánimo y fatiga
- Vómitos o náuseas
- Convulsiones





Luego de su operación y el nacimiento de su bebé, Gal Gadot se encuentra bien. (Foto: @gal\_gadot)

Entre los factores de riesgo de desarrollar una trombosis venosa cerebral se encuentran **el embarazo y el postparto**, debido a que induce cambios en el sistema de coagulación, de acuerdo con la *Asociación Estadounidense del Corazón*.

Para tratarla, se debe administrar medicación anticoagulante, aunque en algunas ocasiones se hace uso de un catéter que permita aspirar el coágulo, de acuerdo con la *Sociedad Española de Neurología*.

## También lee:

Tu correo

SALUD

## Así es el linfoma cerebral que le han diagnosticado a Raphael

Se trata de un tumor poco frecuente que aparece con síntomas inespecíficos como cefaleas y alteraciones cognitivas, como problemas en el habla



132 comentarios



Fotografía de archivo del cantante Raphael, que padece un linfoma cerebral. JAVIER LIZÓN EFE

EL MUNDO

Los **linfomas cerebrales** son una clase de tumores **poco frecuentes**, ya que representan alrededor de un 4% de los tumores intracraneales y entre el 1-2% de todos los linfomas, según la Sociedad Española de Neurología (SEN). Recientemente, el **cantante Raphael ha recibido este diagnóstico**: "linfoma cerebral primario con **dos nódulos cerebrales en el hemisferio izquierdo** que justifican los **síntomas neurológicos que presentó hace unos días**".

**Alta médica** Raphael recibe el alta y recibirá tratamiento por el linfoma cerebral de forma ambulatoria

**Cultura** Raphael sufre un linfoma cerebral del que está siendo tratado y recibirá el alta en "los próximos días"

## PARA SABER MÁS

**Cultura.** Raphael recibe el alta y recibirá tratamiento por el linfoma cerebral de forma ambulatoria

EL MUNDO



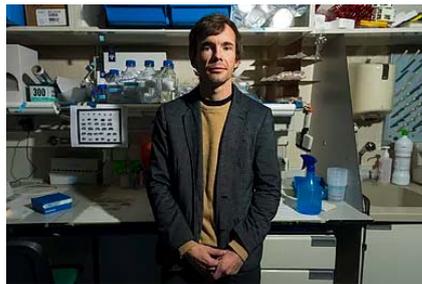
Así reza el parte que el Hospital 12 de Octubre ha trasladado a los medios. Al tiempo, se ha informado de que ya se ha iniciado tratamiento específico para esta patología que continuará de forma ambulatoria.

## ¿CÓMO ES EL PERFIL DEL PACIENTE QUE LOS SUFRE?

La edad de presentación media es de 60 años, más en hombres que en mujeres, según la literatura científica. Se trata de **personas que tienen un sistema inmunitario debilitado** por alguna de las siguientes condiciones, como recoge el Instituto Nacional del Cáncer de EEUU: VIH, SIDA, virus de Epstein-Barr u otros trastornos del sistema inmunitario, o que recibieron un trasplante de órganos.

**PARA SABER MÁS****Salud.** El investigador que no quería ser científico y va a derribar la última frontera del cáncer

CRISTINA G. LUCIO , (Texto) ÁNGEL NAVARRETE , (Fotografías), Madrid

**Salud.** Los tumores hematológicos más raros: "Son infecciones que han ido mal, pero los controlamos bien muchos años"

PILAR PÉREZ , Madrid



En las **últimas décadas se ha producido un crecimiento lentamente progresivo en su incidencia**, llegando a 30 casos/1.000.000 habitantes/año, y se han convertido en el segundo tumor cerebral maligno más frecuentes en EEUU solamente por detrás de los gliomas, [según una revisión de la revista \*Neurología\*, publicada por la SEN.](#)

Las hipótesis sobre el aumento de los casos giran en torno a dos factores, como recoge la mencionada publicación. Por un lado, al **creciente número de pacientes inmunodeprimidos** entre los que se incluyen **enfermos trasplantados, oncológicos**, o aquellos con sida. El otro gran motivo que contribuye es la **prolongación de la expectativa de vida**, ya que el linfoma primario del SNC se ha triplicado entre los individuos sanos mayores de 60 años sin conocerse claramente la causa.

**¿CÓMO SE ORIGINA ESTE TIPO DE LINFOMAS EN EL CEREBRO?**

Según la Clínica Universidad de Navarra (CUN), se apunta a que **estos tumores se originan a partir de los linfocitos** (que son células normales de la sangre y del sistema linfático) y, por razones todavía desconocidas, su localización queda restringida al cerebro.

Es un **tipo infrecuente de linfoma no Hodgkin** (el 1% de los casos) que afecta a cerebro, ojos, médula espinal o leptomeninges, sin evidencia de afectación a otros niveles en el momento del diagnóstico.

La **localización más frecuente es en hemisferios cerebrales**, seguido de ganglios basales, cuerpo caloso y cerebelo. En pacientes inmunocompetentes, esto es con un sistema inmunitario sano, las lesiones son múltiples en el 20-40% de los casos.

**¿CUÁLES SON LOS SÍNTOMAS QUE LEVANTAN SOSPECHAS?**

Los signos del tumor son **inespecíficos** y son motivo de consulta porque pueden confundirse con otras patologías neurológicas, como el ictus.

Los síntomas más frecuentes, como recoge la CUN, son déficits neurológicos focales (como por ejemplo **pérdida de fuerza en las extremidades de un lado, trastornos del lenguaje o de la visión**, etc.),

Ciencia y Salud

**cabeza con vómitos intensos y visión borrosa).**

## ¿CÓMO SE DIAGNOSTICA UN LINFOMA CEREBRAL?

Para el diagnóstico de los linfomas del sistema nervioso cerebral (SNC) se realiza una **prueba de neuroimagen** (un escáner o una resonancia magnética con inyección de contraste) que ponen de manifiesto la existencia de una lesión, aunque será necesario obtener una muestra del tumor para establecer el diagnóstico definitivo.

Además, se recomienda realizar una **punción lumbar para análisis del líquido cefalorraquídeo**, así como una resonancia magnética de la médula espinal y un examen oftalmológico para conocer la extensión real del linfoma cerebral.

Con el fin de descartar un linfoma "sistémico" (es decir, un linfoma que se ha originado en otra parte del organismo y que posteriormente ha invadido el cerebro), es necesario completar el estudio con un escáner y/o PET corporal, una ecografía testicular y una biopsia de médula ósea.

## ¿QUÉ TRATAMIENTOS SE EMPLEAN?

Para eliminar los linfoma primarios del SNC se emplean tratamientos basados en **quimioterapia sistémica, quimioterapia intratecal o quimioterapia intraventricular**, en esta última se colocan medicamentos contra el cáncer en los ventrículos (cavidades llenas de líquido) del encéfalo.

## ¿CUÁL ES EL PRONÓSTICO?

### MÁS EN EL MUNDO



El Barça apela al Gobierno para que le conceda la cautelarísima para inscribir a Olmo y a Víctor



Armie Hammer habla sobre el escándalo que arruinó su carrera, sobre sus 'perversiones sexuales' y su vida actual en un "apartamento diminuto"

Depende de la situación de cada persona en el momento del diagnóstico. Desde el Instituto Nacional del Cáncer de EEUU se señala que el tratamiento del linfoma primario del SNC es **más eficaz cuando el tumor no se ha diseminado fuera del cerebro** (la parte más grande del encéfalo) y el paciente tiene menos de 60 años.

## Ciencia y Salud

ciencias debido a una recuperación más complicada. **En algunos casos el tumor remite durante un tiempo**, pero suelen ser frecuentes las reapariciones posteriores, es decir, las recaídas. Según [una revisión de casos publicada en \*Neurología\*](#), la horquilla temporal de la supervivencia media fue de 12,8 meses y un año en el 37,5% de los pacientes estudiados.



**N**

SANIDAD

# Estos son los 170 mejores médicos de Catalunya

**Los 170 mejores doctores de Catalunya este 2024 por especialidades**

**El Nacional**

Barcelona. Viernes, 27 de diciembre de 2024. 10:37

Actualizado: Jueves, 2 de enero de 2025. 10:04

Tiempo de lectura: 104 minutos

**Catalunya** se ha consolidado como una de las regiones líderes en el ámbito de la medicina, no solo en España, sino también a nivel internacional. Su reputación se sustenta en una combinación de innovación tecnológica, una extensa red de hospitales de referencia y, sobre todo, **profesionales de la salud** que destacan por su formación, experiencia y compromiso con los pacientes.

En este artículo, presentamos una selección de los **170 mejores doctores de Catalunya**, abarcando diversas especialidades médicas.

## Cardiología

**1. Dr. Antonio Berruezo Sánchez**  
**Instituto del Corazón Quirónsalud Teknon**

Destacado cardiólogo, actual director del

Departamento de Arritmias y de Investigación e Innovación del Instituto del Corazón Teknon en Barcelona. Anteriormente, ejerció en el Hospital Clínic de Barcelona, donde lideró la Unidad de Arritmias Ventriculares durante 15 años. también ha ejercido en otros hospitales de referencia como la Fundación Jiménez Díaz o el Hospital Ramón y Cajal de Madrid.

Es un pionero en adopción de herramientas diagnósticas que han incorporado posteriormente la mayoría de las unidades de arritmias del mundo. También es reconocido por su tratamiento de la muerte súbita, el implante de marcapasos y desfibriladores.

Dirige cursos internacionales de ablación y ha escrito más de 200 artículos de investigación en revistas de prestigio. Es miembro del grupo de especialistas que redactan guías de tratamiento de arritmias para sociedades científicas americanas, europeas y asiáticas. Considerado uno de los mejores 100 médicos de España por la revista Forbes.





**2. Dr. Josep Brugada Terradellas**  
**Hospital Universitari Sant Joan de Déu,**  
**Hospital Clínic de Barcelona, Centro Médico**  
**Teknon (Instituto del Corazón Quirónsalud**  
**Teknon) y BarnaClínic+**

El Dr. Josep Brugada Terradellas es un destacado cardiólogo especializado en arritmias y electrofisiología. Actualmente, es consultor sénior del Hospital Clínic de Barcelona y director de la Unidad de Arritmias Pediátricas del Hospital Sant Joan de Déu de Barcelona y en BarnaClínic+. Además, ejerce en el Centro Médico Teknon (Instituto del Corazón Quirónsalud Teknon).

Se licenció en Medicina y Cirugía por la Universidad de Barcelona y obtuvo su doctorado en la misma institución. También se especializó en Cardiología y en Medicina y Biología del Deporte en la Universidad de Montpellier. En 1992 describió, junto a sus hermanos, el Síndrome de Brugada, una enfermedad hereditaria que aumenta el riesgo de muerte súbita cardíaca.

Ha presidido la European Heart Rhythm Association (EHRA) y es el responsable de Electrofisiología y Arritmias en el Comité Científico de la Sociedad Europea de Cardiología (ESC).

Además, ha publicado más de 500 artículos en revistas internacionales y ha sido galardonado en más de 15 ocasiones por su labor y contribución a la Medicina, incluyendo el Premio Rey Jaime I de Medicina Clínica y el Premio Fritz Acker de la Sociedad Alemana de Cardiología.





### **3. Dr. Xavier Ruyra Baliarda**

#### **Hospital Universitario Germans Trias i Pujol e Instituto del Corazón Quirónsalud Teknon**

El Dr. Xavier Ruyra Baliarda lidera el equipo de Cirugía Cardiovascular en el Centro Médico Teknon de Barcelona y es jefe de Servicio del Hospital Universitari Germans Trias i Pujol de Badalona. Licenciado en Medicina y Cirugía, se especializó en Cirugía Cardiovascular.

Es pionero en el uso de la realidad virtual y experto en la implantación de válvulas aórticas y su reparación, evitando su sustitución por prótesis artificiales. También es experto en la compleja operación de Ross y en cirugía de reconstrucción de las cavidades cardíacas. Ha desarrollado múltiples técnicas como la cirugía coronaria con el corazón latiendo, los dispositivos de mini-circulación extracorpórea, la cirugía de la fibrilación auricular o la cirugía cardíaca sin sangre.

Ha sido reconocido por su excelencia profesional con el premio Top Doctors en varias ocasiones y también la revista Forbes lo cita como uno de los cinco mejores especialistas en cirugía vascular de España. Es fundador de la Fundación CardioDreams, una organización sin ánimo de lucro que realiza intervenciones quirúrgicas gratuitas a personas sin recursos.



#### **4. Dra. Marta Sitges Carreño** **Instituto Cardiovascular del Hospital Clínic**

Especialista con más de 20 años de experiencia que en la actualidad dirige el Instituto Cardiovascular del Hospital Clínic de Barcelona, donde además es responsable del Grupo de Trabajo de Cardiología Deportiva y jefa de la Sección de Diagnóstico Cardiológico No Invasivo. También es profesora asociada en la Universitat de Barcelona y miembro del consejo directivo de la Heart Valve Society.

Se licenció en Medicina por la Universitat Autònoma de Barcelona y obtuvo su doctorado por la Universitat de Barcelona, especializándose en Cardiología en el Hospital Clínic y completando un Fellowship en el Cardiovascular Imaging Center, The Cleveland Clinic Foundation, EE.UU.

Posee una amplia experiencia en cardiología deportiva, imágenes cardíacas y enfermedades valvulares cardíacas, especialmente insuficiencia mitral y enfermedad valvular aórtica, así como en arritmias y terapia de resincronización. Y ha publicado más de 200 artículos científicos y ha sido investigadora principal en más de 20 proyectos de investigación.





**5. Dr. Xavier Viñolas Prat**  
**Institut del Cor del Hospital Quirónsalud**  
**Barcelona**

Destacado cardiólogo especializado en arritmias y electrofisiología. Actualmente, es el director de la Unidad de Arritmias del Hospital Quirónsalud Barcelona y responsable del Institut del Cor de dicho hospital. También es Director Servicio Cardiología del Hospital de Sant Pau.

Se licenció en Medicina por la Universidad de Navarra con Premio Extraordinario, y se especializó en Cardiología. Es Doctor en Medicina por la Universitat Rovira i Virgili de Tarragona y Máster en Dirección de Organizaciones Sanitarias por ESADE. Con más de 25 años de experiencia, ha sido pionero en la implantación de marcapasos sin cables y sin cirugía, una técnica revolucionaria en el campo de la Cardiología.

Ha publicado numerosos artículos en revistas científicas y ha participado en conferencias nacionales e internacionales. Ha sido presidente del Comité de Acreditación en Electrofisiología de la Sección de Arritmias de la Sociedad Española de Cardiología y presidente de la Societat Catalana de Cardiología. Ha sido premiado por la AEEC (Asociación española de Enfermería Cardíaca) y por la SEC (Sociedad Española de Cardiología).



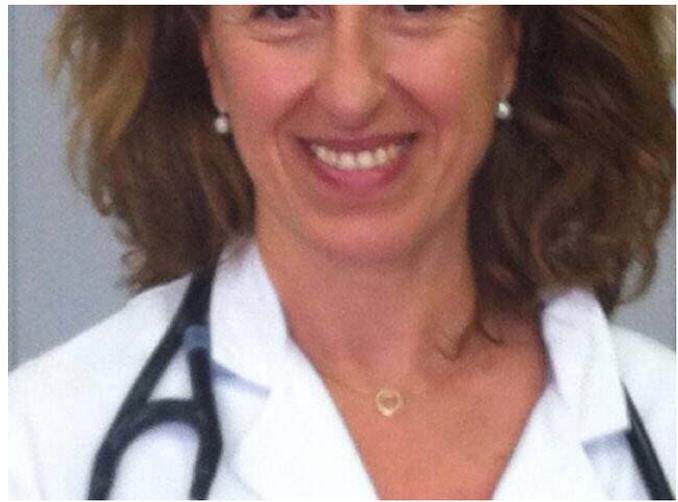
**6. Dra. Josefa Rafel Rivera**  
**Hospital Universitari Sagrat Cor y Hospital del Mar**

La Dra. Josefa Rafel Rivera es la jefa del Servicio de Cardiología del Hospital Universitari Sagrat Cor en Barcelona, labor que compagina con la de especialista en el Servicio de Medicina Nuclear, Ergometrías Isotópicas en el Hospital del Mar (CRC). Además, ha desempeñado funciones en el Institut d'Estudis de la Salut Departament de Sanitat i Seguretat Social y en el Consorci Sanitari del Maresme.

Se licenció en Medicina por la Universitat de Barcelona y obtuvo su título de especialista en Cardiología. Ha sido profesora en el Seminario de Actualización en Hipertensión Arterial del Institut d'Estudis de la Salut. Es investigadora y ha publicado numerosos artículos científicos.

Está especializada en técnicas como el ecocardiograma Doppler Color y ergometrías. Colabora como docente en la Universidad de Barcelona desde hace más de 25 años. Entre sus reconocimientos, ha sido galardonada con el premio Jaume Aiguader i Miró 1989 que otorga la Academia de Ciencias Médicas de Cataluña y Baleares.





**7. Dr. Juli Carballo Garrido**  
**Instituto del Corazón Quirónsalud Teknon**  
**Hospital El Pilar**

El Dr. Juli Carballo Garrido actualmente es jefe del Servicio de Cardiología del Centro Médico Teknon y del Hospital El Pilar en Barcelona. Anteriormente ejerció como cardiólogo en el Institut Cardiovascular Sant Jordi de la misma ciudad y fue corresponsable de la Unidad de Hemodinámica de la Policlínica Guipúzcoa de San Sebastián, en la que se realizaron durante esos años alrededor de 6 000 cateterismos y 3.000 procedimientos de intervencionismo coronario percutáneo.

Licenciado en Medicina y Cirugía por la Universitat Autònoma de Barcelona, se especializó en Cardiología Intervencionista en el Hospital Vall d'Hebron. Ha participado en más de 1.000 procedimientos en el ámbito de la Hemodinámica y la Cardiología Intervencionista, tanto en patología cardíaca coronaria como estructural.

Ha colaborado en más de 40 comunicaciones en congresos nacionales e internacionales y ha publicado una veintena de artículos en revistas científicas. Está acreditado por la Sección de Hemodinámica y Cardiología Intervencionista de la Sociedad Española de Cardiología.





**8. Dr. Fernando Worner Diz**  
**Hospital Universitari Arnau de Vilanova y**  
**Avantmèdic Lleida**

El Dr. Fernando Worner es jefe del Servicio de Cardiología del Hospital Universitari Arnau de Vilanova de Lleida y profesor asociado de la Catedra de Patología General de la Universitat de Lleida, actividades que compagina con la prestación de servicios de cardiología en Avantmèdic Lleida.

A lo largo de su carrera, ha trabajado en el Hospital de la Vall d'Hebron, el Hospital Provincial de Murcia y el Hospital Universitari de Bellvitge. Se licenció en Medicina por la Universidad de Barcelona y se especializó en Cardiología, vía MIR, en el Hospital Universitari de la Vall d'Hebron. Además, obtuvo su doctorado en Medicina por la Universitat Autònoma de Barcelona.

Es experto en hemodinámica cardíaca y atención a las curas intensivas cardiológicas.

También es especialista en diagnóstico y tratamiento de enfermedades cardiovasculares, incluyendo enfermedades coronarias, insuficiencia cardíaca, hipertensión arterial y arritmias. En el ámbito de la investigación, es un referente en electrofisiología de la isquemia miocárdica y ha publicado varios artículos científicos en revistas médicas nacionales e internacionales.

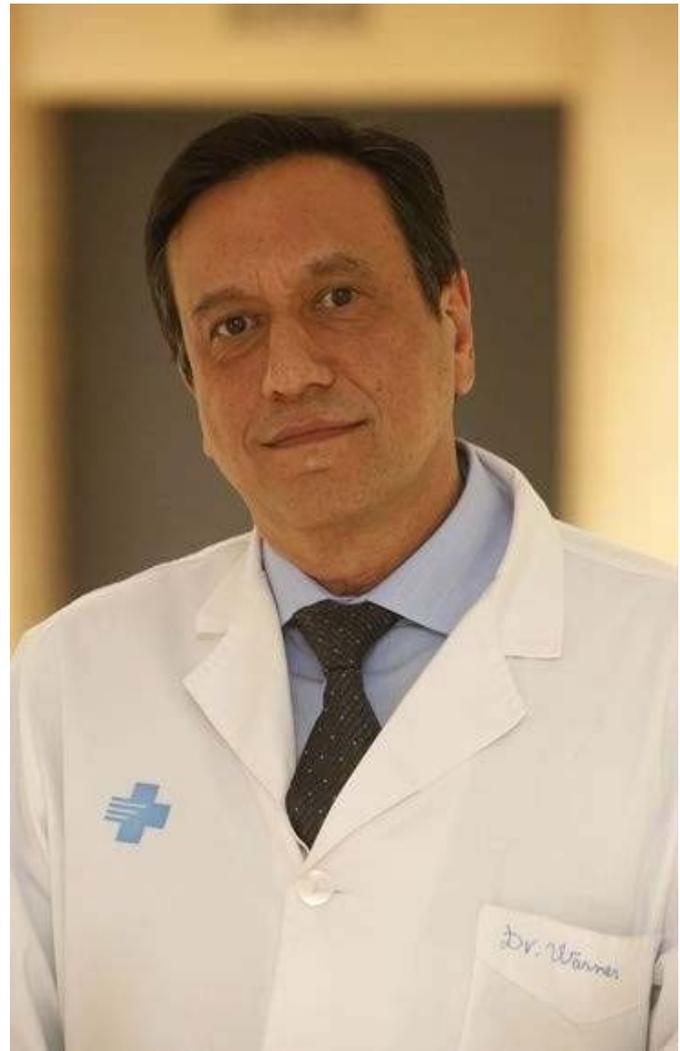


Foto: ConSalud

### **9. Dr. Toni Bayés-Genís** **Hospital Germans Trias i Pujol**

El Dr. Antoni Bayés-Genís es director del Institut del Cor del Hospital Universitari Germans Trias i Pujol (iCor) en Badalona. Se licenció y se doctoró en Medicina por la Universitat Autònoma de Barcelona y se especializó en Cardiología en el Ministerio de Educación y Cultura. Ha desarrollado una

carrera destacada en el ámbito clínico y de investigación.

Pionero en identificar la capacidad autorregenerativa del corazón humano y la presencia de microquimerismo cardíaco, cuenta con 9 patentes internacionales entre las que destaca el uso de la ingeniería biológica de tejidos para restaurar la función cardíaca, el potencial cardíaco de diversos tipos de células madre, nuevos biomarcadores para la miocardiopatía y la detección precoz de episodios cardiovasculares.

Es un referente en el uso de las células madre mesenquimales (derivadas de tejido adiposo, progenitores circulantes y derivadas del cordón umbilical) y la ingeniería de tejidos cardíacos para salvar y restaurar el miocardio lesionado. Además, es profesor titular de Cardiología en la UAB y vicepresidente de programas de movilidad estudiantil en la Facultad de Medicina de la misma universidad.



Foto: ConSalud

**10. Dr. Josep Comín Colet**  
**Hospital Universitario de Bellvitge**

**Destacado cardiólogo especializado en insuficiencia cardíaca y trasplante. Actualmente, es jefe del Servicio de Cardiología del Hospital Universitario de Bellvitge y dirige el Grupo de investigación en enfermedades cardiovasculares (BIO-HEART) del Instituto de Investigación Biomédica, IDIBELL.**

**Además es profesor asociado en la Universitat de Barcelona. Ha trabajado en el Hospital General de Igualada y en el equipo de Insuficiencia Cardíaca y Trasplante cardíaco del Hospital de Bellvitge. También ha sido jefe de la Sección de Insuficiencia Cardíaca y director del Grupo de Investigación Biomédica en Enfermedades del Corazón del Hospital del Mar.**

**Licenciado en Medicina y Cirugía por la Universidad de Barcelona, se especializó en Cardiología en el Hospital de Bellvitge y fue Residente de Medicina Interna en Reino Unido (Scarborough, NorthYorkshire). Ha sido vicepresidente de la Sociedad Catalana de Cardiología y es miembro de la Junta directiva de la Sección de Insuficiencia Cardíaca de la Sociedad Española de Cardiología. El Instituto Coordinadas de Gobernanza y Economía Aplicada le incluye en el TOP 100 de los mejores médicos que ejercen en hospitales de Cataluña.**



Foto: ConSalud

## Cirugía general y del aparato digestivo

---

### **11. Dr. Antonio De Lacy Fortuny** **Clínica Rotger e Instituto Quirúrgico Lacy en** **Hospital Quirónsalud Barcelona**

Es una eminencia en técnicas quirúrgicas para el tratamiento del cáncer colorrectal. Efectuó la primera laparoscopia 3D del mundo y fue el primer cirujano en España en aplicar diversas técnicas digestivas sin incisiones. Es el director del Instituto Quirúrgico Lacy (IQL), especializado en cirugía mínimamente invasiva, robótica y laparoscópica y, hasta 2022 fue jefe del Servicio de Cirugía Gastrointestinal del Hospital Clínic de Barcelona.

Además, ejerce en la Clínica Rotger y dirige el Instituto Quirúrgico Lacy en el Hospital Quirónsalud Barcelona. Licenciado en Medicina y Cirugía por la Universidad Autónoma de Barcelona, se especializó en Cirugía General y del Aparato Digestivo en el Hospital Clínic. Ha realizado estancias formativas en el Memorial Sloan-Kettering Cancer Center de Nueva York, en el Hospital Saint Mark's de Londres y en el Hospital Lahey Clinic de Boston.

Es el creador de AIS Channel, plataforma de formación online de cirujanos, líder a nivel mundial y ha recibido más de 20 reconocimientos por su labor, como el Premio Nacional a la Excelencia, el Premio a la Mejor Trayectoria Profesional o el Premio Rei Jaume I de Investigación Médica.





Foto: ConSalud

**12. Dr. Miguel Pera Román**  
**IMIM- Hospital del Mar, Parc de Salut Mar,**  
**Hospital Clínic y barnaclinic+**

El Dr. Miguel Pera es jefe de la sección de Cirugía Gastrointestinal del Servicio de Cirugía del Hospital del Mar de Barcelona y coordinador del Grupo de Investigación en Carcinogénesis Gastroesofágica de su Instituto de Investigaciones Médicas (IMIM). También es jefe de Servicio de Cirugía General y Digestiva del Hospital Clínic de Barcelona y Cirujano digestivo en barnaclinic+. Ejerce, además, como catedrático en la Universidad Autónoma de Barcelona.

Se licenció en Medicina y Cirugía por la Universitat de Barcelona y obtuvo su doctorado en Medicina, con premio extraordinario. Se especializó en el Hospital Clínic de Barcelona. También se ha formado en Estados Unidos en la Mayo Clinic y en Canadá en el hospital Hôtel de Dieu de Montreal. Es un referente en la cirugía del cáncer de colon y recto, cirugía laparoscópica y carcinomatosis peritoneal.

Cuenta con una amplia experiencia investigadora, actualmente lidera el Grupo de Investigación en Cáncer Colorrectal, Programa de Cáncer del IMIM - Hospital del Mar (Parque de Investigación Biomédica de Barcelona) y es miembro honorario de esta institución en reconocimiento a su trayectoria.





**13. Dr. Manuel Prados Guzmán**  
**Hospital Universitari Dexeus y Unidad**  
**Cirugía Barcelona**

El Dr. Manuel Prados Guzmán acumula más de 30 años de experiencia y es un referente en cirugía laparoscópica, cirugía de la obesidad mórbida, diabetes y coloproctología. En la actualidad ejerce como jefe del Servicio de Cirugía General y Digestiva del Hospital Universitari Dexeus y es coordinador médico y quirúrgico de la Unidad Cirugía Barcelona.

Ha trabajado en importantes centros hospitalarios como el Hospital Clínic de Barcelona, la Clínica Teknon y el Hospital de Barcelona. Se licenció en Medicina y Cirugía por la Universidad de Barcelona en 1988 y obtuvo su especialización en Cirugía General y Digestiva en el Hospital Clínic en 1994.

Posteriormente, completó su formación en el Servicio de Cirugía Oncológica del Memorial Sloan-Kettering Cancer Center de Nueva York, donde se especializó en Cirugía Oncológica. Compagina su actividad asistencial colaborando con diversos proyectos de cooperación internacional en la India y en diversos países de África, a través de instituciones como la Fundación Vicente Ferrer, Médicos Sin Fronteras y el Grupo de Acción Solidaria Internacional.





**14. Dr. Alberto Díez-Caballero Alonso  
Quirúrgica Cirujanos Asociados, Centro  
Médico Teknon y Hospital Universitari  
Dexeus**

El Dr. Alberto Díez-Caballero Alonso es codirector del equipo Quirúrgica Cirujanos Asociados y responsable de la Unidad de Cirugía de la Obesidad y Diabetes en el Centro Médico Teknon y en el Hospital Universitari Dexeus en Barcelona. Se licenció en Medicina y Cirugía por la Universidad del País Vasco en 1990 y se especializó en Cirugía General y del Aparato Digestivo en la Clínica Universidad de Navarra, donde obtuvo el premio extraordinario por su tesis doctoral en 2003.

Completó su formación en el Servicio de Trasplantes del Departamento de Cirugía General en el Medical Center de la Universidad de Michigan. Es pionero en técnicas de cirugía laparoscópica avanzada y robótica, incluyendo la técnica LESS (cirugía laparoscópica por un único orificio) y la cirugía robótica Da Vinci. Ha trabajado en el Hospital Clínic de Barcelona, donde implementó el protocolo de tratamiento

del cáncer gástrico por laparoscopia.

Recibió el Premio Extraordinario por su tesis doctoral en la Clínica Universitaria de Navarra, galardón que reconoce la excelencia en su investigación y su contribución a la especialidad.



**15. Dr. José Manuel Fort López-Barajas  
Hospital Universitario Vall d'Hebron, Centro  
Médico Teknon**

El Dr. José Manuel Fort López-Barajas es un destacado profesional con más de 30 años de experiencia y un referente nacional en Cirugía del Aparato Digestivo. Con medio millar de pacientes intervenidos, es considerado uno de los mayores especialistas en cirugía laparoscópica robótica aplicada al tratamiento quirúrgico de la obesidad.

En la actualidad ejerce como jefe de la Unidad de Cirugía Endocrina, Bariátrica y Metabólica del Hospital Universitario Vall d'Hebron en Barcelona y como especialista en el Centro Médico Teknon. Se licenció en Medicina y Cirugía por la Universidad Autónoma de Barcelona con el grado de sobresaliente y obtuvo su doctorado en Medicina y Cirugía con la calificación de cum laude.

Ha realizado varias estancias formativas en el extranjero, adquiriendo una amplia experiencia. Ha publicado más de 200 artículos científicos



Inicia el año mejor informado. Recibe el resumen más completo del 2024

00  
DÍAS

00  
HORAS

00  
MIN

00  
SEG

Susíbete

PUBLICIDAD

EDICIONES: [GUAYAQUIL](#) QUITO

TENDENCIAS: RESUMEN DEL AÑO 2024 PARTIDOS DE HOY FERIADOS AG



Inicia el año mejor informado. Recibe el resumen más completo del 2024

00  
DÍAS

00  
HORAS

00  
MIN

00  
SEG

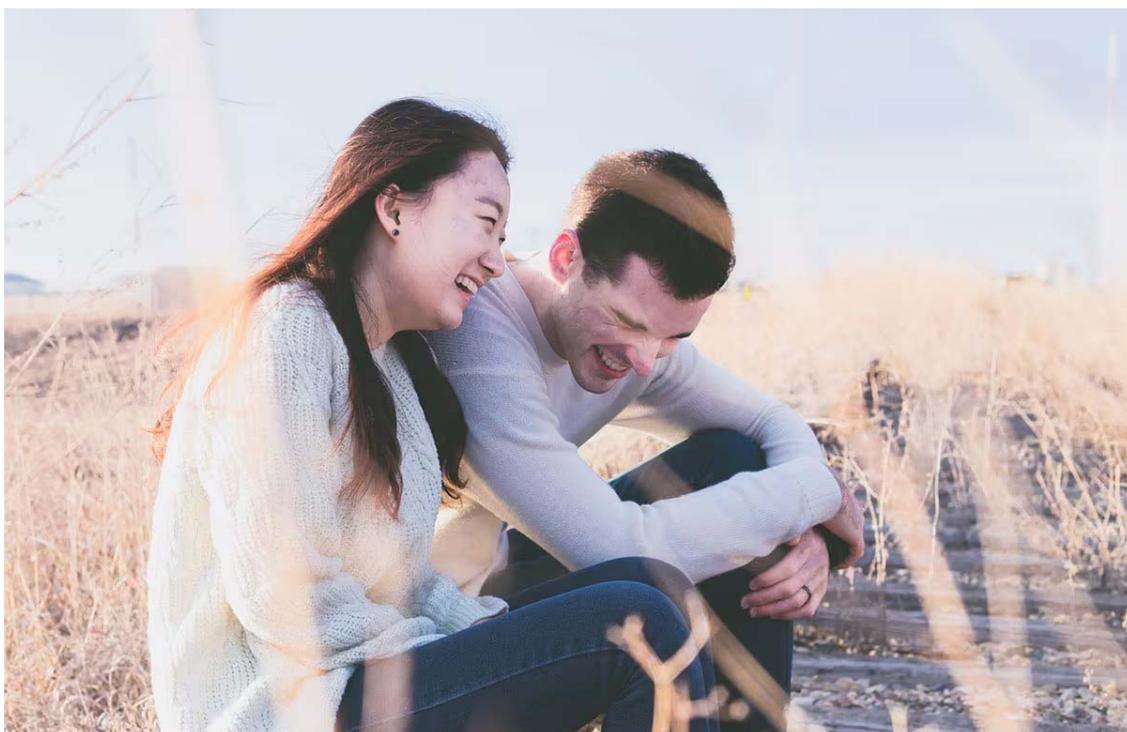
Suscríbete

## Comida y las relaciones

Expertos explican cuáles son los beneficios de reírse para la salud del cerebro, además de aliviar el estrés, la ansiedad y mejorar tu autoestima



SIGUE NUESTRO CANAL



Entre los efectos de la risa está reducir el dolor, mejorar el humor y aliviar el estrés. Foto: Pixabay.

PUBLICIDAD

31 de diciembre, 2024 - 13h25

Más risas y carcajadas no le harán daño a tu salud. Por el contrario, [muchos consideran la risa terapéutica así que aquí te diremos cuál es su efecto en el organismo y cuáles son los beneficios de reírse para la salud](#)



Inicia el año mejor informado. Recibe el resumen más completo del 2024

00  
DÍAS

00  
HORAS

00  
MIN

00  
SEG

Suscríbete

## [Chistes cortos de adultos para ser el alma de la fiesta y reír con tus amigos](#)

Así que reírse estimula órganos como “el corazón, los pulmones y los músculos, y aumentan las endorfinas que se liberan en el cerebro”, dice el sitio especializado en salud.

PUBLICIDAD

Pero, además activa y reduce la respuesta al estrés, disminuye la frecuencia cardiaca y la presión arterial, estimula la circulación y ayuda a relajar los músculos.





Inicia el año mejor informado. Recibe el resumen más completo del 2024

00  
DÍAS

00  
HORAS

00  
MIN

00  
SEG

Suscríbete

La risa no solo te hace feliz, sino que además te ayuda a reducir el estrés, la depresión y la ansiedad. Foto: Freepik.

En cuanto a sus beneficios a largo plazo se cuentan que **alivia el dolor, aumenta la satisfacción personal, mejora el sistema inmunitario y el estado de ánimo** en aquellas personas que sufren de depresión.

## Beneficios de reírse para la salud cerebral

En el cerebro se alojan las emociones como la alegría y unida a ella el humor, es por ello que Manuel Arias, miembro de la Sociedad Española de Neurología (SEN), explica para [CuídatePlus](#) qué ocurre allí cuando nos reímos.

PUBLICIDAD

Varias regiones encefálicas se encargan de activar el circuito de la recompensa y la liberación de dopamina, por eso cuando escuchamos un chiste y el cerebro percibe una incongruencia “se origina una controversia”.

[Este es la única medicina natural, accesible y gratuita que activa](#)



Inicia el año mejor informado. Recibe el resumen más completo del 2024

00  
DÍAS

00  
HORAS

00  
MIN

00  
SEG

Susíbete

Es decir, el humor está íntimamente ligado al sistema de la recompensa que también se activa con la comida, el sexo, las relaciones sociales y las adicciones”, explica Arias.

PUBLICIDAD



La dopamina se conoce como la molécula de la felicidad, además proporciona placer y relajación. Foto: Freepik.



Inicia el año mejor informado. Recibe el resumen más completo del 2024

00  
DÍAS

00  
HORAS

00  
MIN

00  
SEG

Suscríbete

de vista mas optimista y en consecuencia “alarga mas [la salud mental](#), así como la estabilidad mental”.

Por lo tanto, una persona con buen humor podrá gestionar de una mejor manera las situaciones negativas que se le presenten, añade Gutiérrez.

(I)

## Te recomendamos estas noticias

[¿Cómo sobrevivir a la Navidad si no te gusta esa fecha? Aquí las recomendaciones de expertos para no sentirte un ‘Grinch’](#)

[Si tienes más de 50 años y cada vez caminas más despacio tu memoria te podría estar enviando un claro mensaje](#)

[Memoria prospectiva: experto explica por qué de pronto olvidamos lo que íbamos a hacer ¿es grave?](#)



Redacción  
eluniversocom



Recibe las noticias de El Universo desde Google News

PUBLICIDAD



INICIANDO EL PROCESO DE LA FARMACIA COMUNITARIA

## "El sueño no es solo un proceso reparador esencial, sino que su ausencia o mala calidad puede tener impactos significativos para la salud física y mental"

En A pie de consulta nos acercamos a los centros de trabajo de los médicos para saber más de su día a día. Conversamos con ellos para conocer cómo desarrollan su trabajo, cuáles son sus inquietudes y demandas en una época como la actual.



31/12/2024

Entre un 20 y un 48 % de la población adulta española sufre dificultad para iniciar o mantener el sueño. Una problemática cuyo aumento, como señala Ana Fernández Arcos, coordinadora del Grupo de Estudio de Trastornos de la Vigilia y Sueño de la Sociedad Española de Neurología (SEN), *ha sido significativo en los últimos años*.

*"En el estudio de prevalencia más reciente realizado en España (de Entrambasaguas et al., 2023), basado en entrevistas telefónicas de 2019, observan que las cifras se habían duplicado. Es probable que este incremento haya sido aún mayor tras la pandemia, no solo por el confinamiento y la incertidumbre asociada, sino también por los cambios sociales, como el auge del teletrabajo",* explica.

Y también otros factores: *"El estilo de vida moderno, en el que prima la productividad y estar constantemente conectado, junto a las dificultades de equilibrar la vida laboral y personal, ha afectado gravemente al descanso nocturno".* Además, indica Fernández Arcos, *"la falta de tiempo para actividades personales provoca un impacto directo en la calidad del descanso, contribuyendo así al problema"*.

Ahora bien, cabe distinguir si se trata de algo puntual o un trastorno de sueño crónico y grave, es decir, cuando persiste durante más de tres meses y afecta a más de tres noches por semana. De hecho, existen más de 80 trastornos de sueño clasificados, *"considerándose grave cuando provoca malestar significativo durante la noche y genera repercusiones durante el día, como problemas de atención, fatiga, facilidad para cometer errores, desánimo o irritabilidad"*.

Pese a su impacto en la calidad de vida, el insomnio está infradiagnosticado, ya que, según Fernández Arcos, *"muchas personas no consultan a un médico, asumiendo que el mal dormir es consecuencia de la edad, del momento vital o de alguna comorbilidad"*. Asimismo, prosigue, *"el consumo frecuente de benzodiazepinas y otros hipnóticos en nuestro país actúa como un recurso que parece más accesible para muchos pacientes, incluso antes de acudir a un especialista"*.

A esto hay que sumarle la falta de recursos para diagnosticar de forma adecuada el trastorno. *"El diagnóstico de insomnio requiere una anamnesis exhaustiva, donde se evalúa la oportunidad de dormir (en términos de horario, regularidad y duración de sueño y factores que puedan interferir significativamente en el descanso), así como la presencia de otros trastornos de sueño altamente prevalentes como las apneas de sueño o el síndrome de piernas inquietas",* detalla la neuróloga.

Aun con todo, avances relevantes han mejorado el diagnóstico y el tratamiento de estas patologías en los últimos años. En el insomnio, por ejemplo, guías terapéuticas actualizadas publicadas en 2023 *"refuerzan la efectividad de la terapia cognitivo conductual del insomnio y proporcionan la información sobre evidencia científica de los diferentes tratamientos disponibles"*.

Respecto a otro problema de sueño frecuente, como la somnolencia diurna excesiva, *"ha avanzado significativamente la precisión diagnóstica de las hipersomnias de origen central, particularmente de la narcolepsia"*. Además, *"los ensayos clínicos en curso ofrecen perspectivas muy esperanzadoras para su tratamiento"*, sostiene Fernández Arcos.

Existen igualmente novedades en el tratamiento de los trastornos de la vigilia y sueño mediante dianas terapéuticas innovadoras, *"como los receptores de histamina o de hipocretina y la regulación mediante agonistas o antagonistas"*. Por último, añade, *"se ha progresado considerablemente en la identificación del sueño y sus trastornos como factores de riesgo o biomarcadores de enfermedades neurodegenerativas"*.

Sin embargo, siguen quedando asignaturas pendientes que urge abordar. En opinión de Fernández Arcos, *"es crucial transmitir a la población general la importancia del sueño para preservar la calidad de vida"*. *"El sueño no es solo un proceso reparador esencial, sino que su ausencia o mala calidad puede tener impactos significativos para la salud física y mental"*, subraya.

En este sentido, considera fundamental *"concienciar tanto a los pacientes como a los profesionales sanitarios sobre la importancia de diagnosticar y tratar adecuadamente los trastornos de sueño"*. Además, *"necesitamos más recursos destinados a la atención de estos pacientes, minimizando el uso excesivo de hipnóticos"*, incide. Esto se relaciona también *"con la necesidad de abordar el problema del consumo crónico de benzodiazepinas en nuestro país"*.

Por todo ello, resalta la necesidad de que todos los profesionales sanitarios tengan conocimientos básicos sobre el sueño. *"En todas las disciplinas de la salud debería incluirse formación sobre la importancia del sueño, ya que es clave para prevenir e identificar problemas potenciales en la población"*, concluye.

Puedes leer el artículo en PDF aquí.



#sen #sueño #descanso #calidad de vida #trastorno #recursos #insomnio #diagnóstico

Autor: IM Farmacias

Te recomendamos

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

# Qué me tengo que tomar si me duele la cabeza: guía de opciones y recomendaciones

Miriam González

4-5 minutos



Imagen de archivo de una mujer con dolor de cabeza (Pexels)

[El dolor de cabeza](#) es una de las molestias más comunes. La deshidratación, la tensión y la migraña son algunas de **las causas más frecuentes**. De hecho, según la Sociedad Española de Neurología (SEN), la migraña afecta a más de cinco millones de personas en España y, de ellos, 1,5 millones sufren migraña crónica. Esto es cuando los pacientes experimentan dolor de cabeza 15 o más días al mes.

En este contexto, y a pesar de ser una dolencia tan frecuente, aún hay muchas personas que no tienen claro qué es lo que **deben tomar en esta situación**. Por ello, a continuación te ofrecemos una guía con opciones que pueden ayudarte, siempre teniendo en cuenta que es importante consultar a un médico si el dolor persiste o es muy intenso.



Un joven con dolor de cabeza por resaca. (Shutterstock)

Para los dolores de cabeza, los medicamentos de venta libre [son la mejor alternativa](#). Además, hay varias opciones:

1. **El Paracetamol:** es uno de los analgésicos más comunes para tratar el dolor de cabeza leve o moderado. Es seguro para la mayoría de las personas si se toma en las dosis recomendadas. Se aconseja evitar superar los 4 gramos al día para prevenir daños hepáticos.
2. **El ibuprofeno:** Este antiinflamatorio no esteroideo (AINE) es efectivo contra dolores de cabeza relacionados con inflamación o tensión muscular. Su uso está contraindicado en personas con problemas gástricos o renales.
3. **La aspirina:** Es otro AINE que puede ser útil, especialmente para

dolores asociados a tensión o migrañas. Sin embargo, no está recomendada en personas menores de 18 años o con problemas de coagulación.

Es importante leer siempre el prospecto de los medicamentos y seguir las dosis recomendadas por el fabricante o el farmacéutico.

0 seconds of 1 minute, 46 secondsVolume 0%

Dr López Rosetti - ¿Cómo cuidar nuestra columna si levantamos peso?

Si prefieres evitar medicamentos, existen alternativas naturales que pueden aliviar el dolor de cabeza. Entre estas opciones destacan las infusiones, las compresas y una adecuada hidratación. Una **infusión de jengibre** puede ser una solución efectiva, ya que esta raíz cuenta con propiedades antiinflamatorias y analgésicas. Beber una taza ayuda a reducir el malestar, especialmente si el dolor está relacionado con migrañas.

Otra opción es el uso de **compresas frías o calientes**. Aplicar una compresa fría en la frente puede ser beneficioso para combatir las migrañas, mientras que una compresa caliente en el cuello es ideal para aliviar dolores de tensión. Por último, no debe subestimarse la importancia de la **hidratación**. En muchos casos, el dolor de cabeza es una señal de deshidratación. Beber agua regularmente puede mitigar el malestar en poco tiempo.

Por otro lado, el dolor de cabeza recurrente puede estar relacionado con ciertos hábitos diarios. Modificar algunas rutinas puede ser clave para prevenir estas molestias. Reducir el estrés es una de las primeras medidas a considerar, ya que la tensión emocional es una causa frecuente de cefaleas. Incorporar actividades como el yoga, la meditación o ejercicios de respiración profunda puede ayudar a minimizar estos episodios.

Otra acción importante es mantener una rutina de sueño regular.

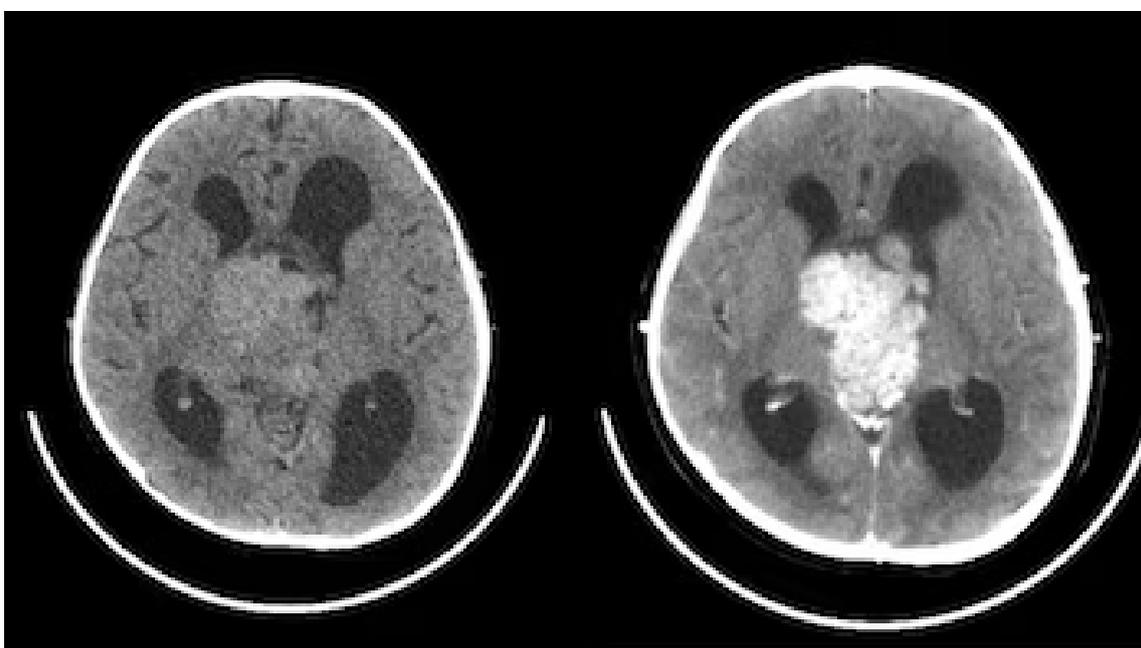
Dormir entre siete y ocho horas al día no solo ayuda a prevenir dolores de cabeza, sino que también mejora la salud general. Evitar el consumo excesivo de cafeína y alcohol también es esencial, ya que ambas sustancias pueden actuar como desencadenantes en personas susceptibles. Moderar su ingesta puede marcar una diferencia significativa. Por último, hacer ejercicio regularmente es fundamental. La actividad física mejora la circulación sanguínea y reduce el estrés, factores clave para evitar [la aparición de cefaleas](#).

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

## Cuáles son los síntomas del linfoma cerebral, el tumor que padece Raphael

Miriam González

3-4 minutos



Linfoma cerebral (Adobe Stock)

[El cantante Raphael](#), de 81 años, ha sido diagnosticado con un linfoma cerebral primario, según confirmó su oficina de representación a la agencia EFE. El artista permanece ingresado en el hospital 12 de Octubre de Madrid desde el 17 de diciembre, día en el que fue trasladado allí desde el Clínico San Carlos tras sufrir dificultades en el habla **mientras grababa** el especial navideño *La Revuelta* para TVE.

Según se explica en el parte médico, Raphael “presenta un linfoma cerebral primario con dos nódulos cerebrales en el hemisferio izquierdo que justifican los síntomas neurológicos que presentó hace

unos días”. Este mismo comunicado revela que el artista ya ha iniciado un tratamiento que **continuará de forma ambulatoria**, por lo que pronto será dado de alta.



Linfoma cerebral (Adobe Stock)

**Los linfomas cerebrales** son una forma poco frecuente de tumor, representando aproximadamente el 4 % de los tumores intracraneales y entre el 1 % y 2 % de todos los linfomas, según la Sociedad Española de Neurología (SEN). Su incidencia es más común en hombres y la edad media de diagnóstico se sitúa en los 60 años. Sin embargo, en las últimas décadas se ha registrado un lento, pero constante aumento en los casos, atribuido al mayor número de [pacientes inmunodeprimidos y al aumento de la esperanza de vida](#).

De acuerdo con la Clínica Universidad de Navarra (CUN), estos tumores se originan en linfocitos, células del sistema linfático y sanguíneo, cuya localización se limita al cerebro por motivos aún desconocidos. Este tipo de linfoma no Hodgkin, que constituye el 1 % de los casos, puede afectar al cerebro, ojos, médula espinal o leptomeninges, sin evidencia de propagación en el momento del diagnóstico. Su localización más frecuente incluye los hemisferios cerebrales, ganglios basales, **cuerpo calloso y cerebelo**.

0 seconds of 1 minute, 12 seconds Volume 90%

Qué es el linfoma cerebral, el tipo de cáncer que padece el cantante

Raphael.

Los síntomas del linfoma cerebral suelen aparecer de manera progresiva y, en muchos casos, resultan inespecíficos, lo que dificulta su diagnóstico temprano. Según los expertos, los **signos más comunes** incluyen déficits neurológicos focales, como la pérdida de fuerza en las extremidades de un lado del cuerpo, alteraciones en el lenguaje o problemas de visión.

No obstante, la Clínica Universidad de Navarra destaca que es habitual que los pacientes también experimentan cambios en el carácter y el comportamiento, manifestando irritabilidad, confusión o apatía. Otro síntoma frecuente es el dolor de cabeza persistente, que en algunos casos se acompaña de vómitos intensos y visión borrosa debido al aumento de la presión intracraneal. La lista de señales de **alerta más habituales** incluye la pérdida de fuerza en las extremidades, transformaciones en la conducta y cefaleas.

En este contexto, para el diagnóstico de los linfomas del sistema nervioso central comienza con pruebas de neuroimagen, como un escáner o una resonancia magnética con contraste, que permiten identificar la presencia de una lesión. Sin embargo, para confirmar el diagnóstico de manera definitiva, es imprescindible obtener una muestra del tumor para su análisis. Además, los especialistas recomiendan realizar una punción lumbar para analizar el líquido cefalorraquídeo, junto con una resonancia magnética de la médula espinal y [un examen oftalmológico](#).



Publicidad

VIDA SALUDABLE

# Doce consejos de salud sencillos para comenzar a introducir en el día a día

LA VOZ DE LA SALUD



Doce expertos proporcionan doce consejos para cuidarnos mejor.

Desde la importancia de un buen desayuno en los niños hasta fortalecer las piernas con sentadillas o escribir un diario de experiencias agradables, varios expertos dan una recomendación para este 2025

29 Dec 2024. Actualizado a las 18:34 h.

[Comentar](#)

Publicidad

**E**l cambio de hábitos que muchos se proponen a comienzos de año puede ser abrumador. Que si la alimentación, el entrenamiento, el descanso o el cuidado de la salud mental. Sin embargo, no es necesario priorizar todos estos aspectos a la vez. La nueva rutina se puede adquirir poco a poco. Por ello, La Voz

de la Salud pide consejo a doce expertos de diferentes especialidades. Ellos dan su recomendación para este 2025.

## 1. Jesús Porta, presidente de la sociedad española de neurología

### Duerme lo suficiente y practica ejercicio tres días a la semana



Jesús Porta trabaja en el Hospital Clínico San Carlos de Madrid en la Unidad de Hospitalización, Cefaleas y de Neurooftalmología.

Jesús Porta, presidente de la Sociedad Española de Neurología (SEN), proporcionó no uno, sino dos consejos. El primero, que intentemos descansar lo máximo posible estos días. Algo que resultará más fácil poner en práctica para aquellos que dispongan de vacaciones durante estas jornadas festivas, pero que no debe de caer en el olvido el resto del año. «Es muy importante porque durante la noche en nuestro cerebro se limpian las sustancias de desecho por el sistema linfático», explica.

Publicidad

El segundo consejo, entrenar nuestro cuerpo, ya que también proporcionará beneficios en nuestro cerebro. «Fundamental, hacer ejercicio al menos tres días a la semana, aunque nos cueste un poco encontrar el momento», recomienda. Se ha demostrado que previene el deterioro cognitivo y fomenta las sinapsis neuronales.

## **2. Javier Butragueño, doctor en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte**

**Cada vez que desbloquee el móvil, haz diez sentadillas**

Javier Butragueño es doctor en Ciencias de la Salud y el Deporte.

¿Cuántas veces desbloqueas el teléfono móvil al día?, ¿cuántas veces lo haces y no recuerdas el motivo por el que lo mirabas? Javier Butragueño, doctor en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte, y divulgador en redes sociales, aprovecha esta costumbre para recomendar píldoras de ejercicio: «Cada vez que enciendas o desbloques el móvil, haz diez sentadillas. Así, sin darte cuenta, vas a ir acumulando un montón de actividad física a lo largo del día y vas a fortalecer tus piernas y tus glúteos, algo que vas a agradecer. Además, vas a utilizar menos el teléfono», destaca el experto.

La *Encuesta de Hábitos Deportivos del 2022* recoge que la principal barrera de la gente a la hora de hacer ejercicio es no tener tiempo en su jornada, así que estas diez sentadillas bien ayudar en la solución. En suma, estos *snacks* permiten romper largos períodos de sedentarismo y obtener beneficios para la salud.

Publicidad

### **«Snacks» de ejercicio: el poder de hacer diez sentadillas en el trabajo**

Lucía Cancela

## **3. Tamara Pazos, bióloga y neurocientífica**

# Evita las conductas compensatorias después de una comida más copiosa

Tamara Pazos durante la presentación de su libro en A Coruña. MARCOS MÍGUEZ

Tamara Pazos, bióloga y neurocientífica, recomienda huir de las conductas compensatorias: «Esto es algo que se da mucho en las fiestas, cuando estamos pensando cómo vamos a quemar las calorías de más que hemos consumido esa noche», ataja la divulgadora en hábitos saludables.

Pazos señala que este enfoque, el cual puede traducirse en comer menos al día siguiente, hacer ayuno, contar cuántos pasos se deben dar para quemar la cena de Nochevieja, «se han vinculado con la aparición de trastornos de la conducta alimentaria». Por ello, recomienda plantearse un cambio de hábitos a largo plazo: «La salud es algo que construimos a lo largo de todo el año. No algo que nos vamos a cargar en un día o dos. Por lo tanto, si teníais unos buenos hábitos de salud antes de Navidad, los retomaréis a la vuelta. Y si teníais un estilo de vida con el que no estabais conformes, os invito a no enfrentarlo desde la culpa o el castigo, y a hacerlo bien asesorados por profesionales de la salud», concluye la neurocientífica. Precisamente, se ha visto que esta práctica puede generar estrés y ansiedad, a la par que favorecer los atracones.

## 4. Jorge Muñoz, pediatra y divulgador

## Hay que buscar «un ratito» para desayunar antes de ir al colegio

CEDIDA

Jorge Muñoz, pediatra y divulgador, lanza un consejo a los más pequeños de la casa: desayunar. «Hay que buscar un ratito. Es importante, porque si vamos al colegio sin comer es como si no tuviésemos gasolina, por lo que no tendremos “fuel” para avanzar». El último informe *Aladino* concluyó que si bien el 70 % de las familias encuestadas dicen que su hijo desayuna algo más que una bebida todos los días, la mayoría recurrían a bollería y a galletas. En suma, un 6,2 % de los hogares declaró que el niño no hacía esta primera comida del día. Diversos estudios encontraron que no hacerlo se relaciona con mayores índices de exceso de peso y con un peor rendimiento escolar.

Publicidad

Lo explica este especialista: «Los niños que no desayunan tienden a la obesidad porque luego ya no se regulan adecuadamente los niveles de azúcar», sostiene. Por ello, son muchos los profesionales consultados que recomiendan levantarse con tiempo, hacer de esta comida un momento en familia y dedicarle entre 15 y 20 minutos. En cuanto a nutrientes, debería aportar el 25 % de las calorías diarias de la dieta del pequeño, e incluir una ración de lácteos, una pieza de fruta entera, una dosis de cereales integrales y un acompañamiento como tomate o aceite de oliva.

## 5. Laura Cámara, especialista en salud sexual femenina

# Nunca es tarde para aprender sobre educación sexual

Laura Cámara es enfermera especializada en ginecología y obstetricia, sexóloga y experta en salud sexual y reproductiva.

Laura Cámara es enfermera, matrona y sexóloga. Y a falta de uno, proporciona tres consejos para tener una buena vida sexual. «El primero es entender que el sexo no va aparte de nuestras vidas y si estamos muy estresadas, en un momento muy importante o existe algún proceso de enfermedad, el sexo se verá afectado. A veces comprendernos es lo primero y lo más importante», asegura la especialista. El segundo, «que las relaciones sexuales son mucho más que tener coito, eso sería reducir mucho el tema».

Según sus palabras, la sexualidad es algo muy amplio que tiene que ver con quiénes somos, quién nos atrae, quién nos gusta y qué hacemos, «y no solo con los genitales, también con todo el cuerpo». De hecho, la experta mantiene que «tenemos una obsesión por vehiculizar el placer a través de la vagina; es una práctica placentera, pero también podemos llegar a él a través de otras partes del cuerpo». Como última recomendación, subraya la educación sexual como un factor importante para tener placer. «No nos han enseñado demasiado sobre este tema, así que infórmate, pregunta y busca alguien que te pueda ayudar. Nunca es tarde

para aprender».

Publicidad

## 6. Mabel Carro, instructora de yoga y meditación

### Para un momento y respira de forma consciente

Mabel Carro, instructora de yoga y meditación.

«Mientras lees esto, aleja los hombros de las orejas, no aprietes la lengua contra el paladar. Cierra los ojos o busca un punto fijo con la mirada y comienza a respirar profundamente con el abdomen. Siente cómo se llena y se vacía a un ritmo lento». Son las palabras de Mabel Carro, instructora de yoga y meditación. Es un acto de tan solo treinta segundos que se puede llevar a cabo en cualquier momento y en cualquier lugar. Un pequeño gesto que introducir en nuestro día a día y con el que obtendremos muchos más beneficios de los que podemos imaginar. No hace falta esperar a que comience el 2025, ni hace falta pasar de cero a cien en la práctica de la meditación porque solo son necesarios unos minutos en toda nuestra jornada para tomar consciencia del presente y parar un momento.

**El yoga como «medicina»: «Entre los beneficios está la disminución del estrés, alivios musculares o la mejora de la presión arterial»**

Laura Miyara

## 7. Paloma Quintana, dietista-nutricionista y entrenadora personal

### Un paseo de media hora al sol y una cena más temprana

Paloma Quintana, dietista-nutricionista, conocida en redes como «Nutrición con Q». Paloma Quintana, dietista-nutricionista.

Paloma Quintana, nutricionista, creadora de Nutrición con Q y entrenadora personal, prioriza la actividad física y la exposición al sol: «Mi primer consejo es que des un paseo de, al menos, treinta minutos, y a ser posible dándote el sol», comenta. La Organización Mundial de la Salud recomienda, en adultos, un mínimo de 150 minutos de movimiento a la semana. Precisamente, salir a caminar a buen ritmo es una buena forma de cumplir con parte de las pautas establecidas por la entidad mundial.

Un paseo ligero se considera una actividad cardiovascular, por ello, mejora el estado del corazón, contribuye a reducir el exceso de peso, fortalece el sistema inmunitario y favorece un mejor estado de ánimo. Sin embargo, es importante complementarlo con dos o tres sesiones a la semana de ejercicio de fortalecimiento muscular.

Publicidad

Por otra parte, Quintana también pone el foco en la última comida del día: «Hay

que intentar cenar más temprano de lo que cenaste ayer. Es muy importante adelantar esta ingesta para cuidar de nuestra salud general», apunta. En concreto, esta debe realizarse tres horas antes del momento de dormir como mínimo. Las cenas tardías aumentan las probabilidades de un sueño fragmentado y de peor calidad.

## 8. Marta Martínez Novoa, psicóloga

### **Escribe un diario de las pequeñas cosas que te hacen feliz**

Marta Martínez Novoa es psicóloga y autora de libros de psicología.

Quien más y quien menos tiene un instante agradable a lo largo de su día. El problema es que, en la mayoría de ocasiones, se pasan por encima. Marta Martínez Novoa, psicóloga, aconseja escribir un diario de cosas bonitas, por muy pequeñas que sean, al final de cada jornada. «Recomiendo apuntar en alguna libreta, por ejemplo, aquellos momentos del día que te hayan sacado una pequeña sonrisa, que te hayan dado un momento de paz», precisa.

La razón no es otra que practicar la gratitud, un ejercicio que, según se ha visto en varios estudios, mejora los síntomas de ansiedad y el estado de ánimo. «Son cosas que nos suelen pasar inadvertidas y que, en realidad, resultan muy importantes para no estar conectados constantemente con el cansancio y con la

negatividad», apunta la experta. Y ojo, se puede agradecer algo tan simple como una conversación o haber visto durante un rato la puesta de sol. «En general, son cosas que nos aportan más energía de la que pensamos. Además, un diario también es una manera de tenerlas registradas en algún lugar para cuando no nos sentimos tan bien. Podemos acudir a ellas y recordar esos actos que nos hacen estar un poco mejor», concluye Martínez.

Publicidad

## 9. Iván Fernández, médico internista

# Olvídate del mito de que una copa de vino es buena para la salud

El doctor Iván Fernández es médico internista y vocal del Grupo de Alcohol y Otras Drogas de la Sociedad Española de Medicina Interna (SEMI).

El alcohol es uno de los tóxicos a los que más expuesta está la sociedad. En primer lugar, por su fácil acceso, y en segundo, por la normalización que se hace de su consumo. El doctor Iván Fernández, médico internista y vocal del Grupo de Alcohol y Otras Drogas de la Sociedad Española de Medicina Interna (SEMI), insiste en recomendar una ingesta nula de ello: «Ningún consumo de alcohol va a mejorar nuestra salud, es una bebida que no necesitamos para pasarlo en grande. Especialmente, durante estos días de celebraciones», precisa el experto en

referencia a esta sustancia, que se ha reconocido como factor etiológico en más de 200 enfermedades diferentes.

Su daño se materializa en todos los niveles: «El consumo crónico puede producir enfermedades graves como cirrosis, pancreatitis crónica, daño cardíaco, miocardiopatía dilatada y deterioro cognitivo. También aumenta el riesgo de desarrollar varios tipos de cáncer», indica el especialista. Por todo ello, no existe cantidad segura. Es más, Fernández lamenta mitos tan extendidos como el de que una copa de vino al día es buena para la salud, y recuerda que una menor dosis no implica una ausencia de riesgo, «sino un daño menos pronunciado».

## **10. Rubén Río, educador físico deportivo y entrenador personal**

### **Permanece en cuclillas durante treinta segundos al día**

Rubén Río, educador físico deportivo y entrenador personal.

La falta de actividad física, estar sentados continuamente y apenas dedicar tiempo al movimiento puede hacer que el cuerpo se vuelva más rígido y pierda flexibilidad. Rubén Río, educador físico deportivo y entrenador personal, lo sabe de primera mano. Por ello, insiste en la importancia de trabajar la movilidad de las caderas: «Colócate de cuclillas y mantén esta posición durante unos treinta segundos. Repite esta acción en dos o tres ocasiones más», recomienda el experto, que

añade: «Al hacerlo una y otra vez, verás cómo mejora tu calidad de vida y previenes problemas de espalda», destaca.

Publicidad

En otras palabras, los adultos deben pasar más tiempo en esta posición, tan común en niños y en la cultura asiática. En realidad, agacharse y permanecer en sedestación de cuclillas es algo tan innato como caminar, ya que permite un descanso de la bipedestación o explorar el mundo que uno pisa. Poder realizarlo es muestra de una excelente movilidad de las articulaciones. El problema llega a medida que uno crece, pues se sustituye esta curiosidad por estar sentados en el trabajo. El consejo de Río pretende activarla a diario con el objetivo de reducir dolores y molestias.

## 11. Sandra Dubra, farmacéutica

# El omeprazol no ayuda a hacer mejor la digestión

Sandra Dubra en su farmacia de A Coruña. Marcos Miguez

El omeprazol, junto con otros medicamentos como el lansoprazol o el pantoprazol, forma parte de un grupo de fármacos que se conocen como antiulcerosos. Estos reducen la secreción de ácido gástrico e incrementan la barrera de defensa de la mucosa gástrica. Ahora bien, ni ayudan con la digestión ni protegen al estómago de comidas copiosas. Por eso, Sandra Dubra, farmacéutica, recomienda no

hincharse con este fármaco: «Tomar omeprazol cuando vamos a tener una ingesta excesiva de comida y de otros es un error enorme», destaca. Está pensado para combatir la acidez excesiva cuando hay un problema de salud.

Ahora bien, «si interferimos en esta producción de ácido, precisamente cuando va a tener una función fisiológica, que es ayudarnos a hacer la digestión, no solo no nos va a ayudar a tener una digestión más amable, sino que va a interferir en nuestra función digestiva empeorándolo todo», alerta la experta coruñesa. De hecho, señala que, en caso de ser necesarios, existen productos mucho más adecuados para este tipo de ingestas puntuales. Eso sí, la mejor forma de evitar pasar un mal rato, en este sentido, es huyendo del empacho.

Publicidad

### **Cómo cuidar nuestro sistema digestivo: «El omeprazol para el empacho no te va a servir»**

Laura Miyara

## **12. helena rodero, farmacéutica especializada en pelo y piel**

### **Ni se cae más, ni hace que salga más grasa: lávate más el pelo**

Helena Rodero es farmacéutica especializada en pelo y piel.

A la hora de dar un consejo práctico con múltiples beneficios, Helena Rodero, farmacéutica especializada en pelo, lo tiene claro: lavarse más la cabeza.

«Habitualmente pensamos que hacerlo frecuentemente es perjudicial. Es uno de los mitos más grandes sobre el cabello, pero ni va a hacer que se caiga más, ni que te salga más grasa», remarca. Por eso, aconseja no aguantar con el cabello sucio si existe duda entre lavar o no. «Si ya estás dudando, necesitas lavar».

Entre los beneficios, Rodero indica que esta práctica activa la circulación sanguínea, promoviendo el crecimiento correcto del cabello; evita descamaciones y picores; elimina la grasa en el cuero cabelludo que evita la proliferación del hongo que provoca la caspa y la dermatitis seborreica, «y también evita que esta se oxide, provocando que el cabello crezca con una cutícula de peor calidad». Es decir, lavar el pelo hace que este crezca fuerte y brillante. En cuanto a frecuencia ideal, la farmacéutica dice que días alternos. «Se puede lavar diariamente si lo necesitas. En el caso de pelos muy secos, mínimo dos veces a la semana». Siempre con un champú adecuado y «enfocándonos en limpiar el cuero cabelludo», no en la melena.

[Comentar](#)

[Enfermedades](#) [Vida saludable](#) [Salud mental](#) [La Tribu](#) [El botiquín](#)

VIDA SALUDABLE

## Doce consejos de salud sencillos para comenzar a introducir en el día a día

LA VOZ DE LA SALUD



Desde la importancia de un buen desayuno en los niños hasta fortalecer las piernas con sentadillas o escribir un diario de experiencias agradables, varios expertos dan una recomendación para este 2025

29 dic 2024 . Actualizado a las 18:34 h.



Comentar · 0

### Newsletter

Salud, bienestar y nutrición

**¡Suscríbete a la newsletter!**

**E**l cambio de hábitos que muchos se proponen a comienzos de año puede ser abrumador. Que si la alimentación, el entrenamiento, el descanso o el cuidado de la salud mental. Sin embargo, no es necesario priorizar todos estos aspectos a la vez. La nueva rutina se puede adquirir poco a poco. Por ello, La Voz de la Salud pide consejo a doce expertos de diferentes especialidades. Ellos dan su recomendación para este 2025.

**1. JESÚS PORTA, PRESIDENTE DE LA SOCIEDAD ESPAÑOLA DE NEUROLOGÍA**

PUBLICIDAD

**Duerme lo suficiente y practica ejercicio tres días a la semana**



Jesús Porta trabaja en el Hospital Clínico San Carlos de Madrid en la Unidad de Hospitalización, Cefaleas y de Neurooftalmología.

**Jesús Porta**, presidente de la Sociedad Española de Neurología (SEN), proporcionó no uno, sino dos consejos. El primero, que intentemos descansar lo máximo posible estos días. Algo que resultará más fácil poner en práctica para aquellos que dispongan de vacaciones durante estas jornadas festivas, pero que no debe de caer en el olvido el resto del año. «Es muy importante porque durante la noche en nuestro cerebro se limpian las sustancias de desecho por el sistema linfático», explica.

PUBLICIDAD

El segundo consejo, entrenar nuestro cuerpo, ya que también proporcionará beneficios en nuestro cerebro. «Fundamental, hacer ejercicio al menos tres días a la semana, aunque nos cueste un poco encontrar el momento», recomienda. Se ha demostrado que previene el deterioro cognitivo y fomenta las sinapsis neuronales.

**2. JAVIER BUTRAGUEÑO, DOCTOR EN CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEL DEPORTE**  
**Cada vez que desbloques el móvil, haz diez sentadillas**



Javier Butragueño es doctor en Ciencias de la Salud y el Deporte.

PUBLICIDAD

¿Cuántas veces desbloqueas el teléfono móvil al día?, ¿cuántas veces lo haces y no recuerdas el motivo por el que lo mirabas? **Javier Butragueño**, doctor en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte, y divulgador en redes sociales, aprovecha esta costumbre para recomendar píldoras de ejercicio: «Cada vez que enciendas o desbloqueees el móvil, haz diez sentadillas. Así, sin darte cuenta, vas a ir acumulando un montón de actividad física a lo largo del día y vas a fortalecer tus piernas y tus glúteos, algo que vas a agradecer. Además, vas a utilizar menos el teléfono», destaca el experto.

La *Encuesta de Hábitos Deportivos del 2022* recoge que la principal barrera de la gente a la hora de hacer ejercicio es no tener tiempo en su jornada, así que estas diez sentadillas bien ayudar en la solución. En suma, estos *snacks* permiten romper largos períodos de sedentarismo y obtener beneficios para la salud.

PUBLICIDAD

### «Snacks» de ejercicio: el poder de hacer diez sentadillas en el trabajo

LUCÍA CANCELA



### 3. TAMARA PAZOS, BIÓLOGA Y NEUROCIENTÍFICA

#### Evita las conductas compensatorias después de una comida más copiosa



Tamara Pazos durante la presentación de su libro en A Coruña. **MARCOS MÍGUEZ**

**Tamara Pazos**, bióloga y neurocientífica, recomienda huir de las conductas compensatorias: «Esto es algo que se da mucho en las fiestas, cuando estamos pensando cómo vamos a quemar las calorías de más que hemos consumido esa noche», ataja la divulgadora en hábitos saludables.

Pazos señala que este enfoque, el cual puede traducirse en comer menos al día siguiente, hacer ayuno, contar cuántos pasos se deben dar para quemar la cena de Nochevieja, «se han vinculado con la aparición de trastornos de la conducta alimentaria». Por ello, recomienda plantearse un cambio de hábitos a largo plazo: «La salud es algo que construimos a lo largo de todo el año. No algo que nos vamos a cargar en un día o dos. Por lo tanto, si tenéis unos buenos hábitos de salud antes de Navidad, los retomaréis a la vuelta. Y si tenéis un estilo de vida con el que no estabais conformes, os invito a no enfrentarlo desde la culpa o el castigo, y a hacerlo bien asesorados por profesionales de la salud», concluye la neurocientífica. Precisamente, se ha visto que esta práctica puede generar estrés y ansiedad, a la par que favorecer los atracones.

#### **4. JORGE MUÑOZ, PEDIATRA Y DIVULGADOR**

PUBLICIDAD

**Hay que buscar «un ratito» para desayunar antes de ir al colegio**



**Jorge Muñoz**, pediatra y divulgador, lanza un consejo a los más pequeños de la casa: desayunar. «Hay que buscar un ratito. Es importante, porque si vamos al colegio sin comer es como si no tuviésemos gasolina, por lo que no tendremos “fuel” para avanzar». El último informe *Aladino* concluyó que si bien el 70 % de las familias encuestadas dicen que su hijo desayuna algo más que una bebida todos los días, la mayoría recurrían a bollería y a galletas. En suma, un 6,2 % de los hogares declaró que el niño no hacía esta primera comida del día. Diversos estudios encontraron que no hacerlo se relaciona con mayores índices de exceso de peso y con un peor rendimiento escolar.

Lo explica este especialista: «Los niños que no desayunan tienden a la obesidad porque luego ya no se regulan adecuadamente los niveles de azúcar», sostiene. Por ello, son muchos los profesionales consultados que recomiendan levantarse con tiempo, hacer de esta comida un momento en familia y dedicarle entre 15 y 20 minutos. En cuanto a nutrientes, debería aportar el 25 % de las calorías diarias de la dieta del pequeño, e incluir una ración de lácteos, una pieza de fruta entera, una dosis de cereales integrales y un acompañamiento como tomate o aceite de oliva.

PUBLICIDAD  
**5. LAURA CÁMARA, ESPECIALISTA EN SALUD SEXUAL FEMENINA**

**Nunca es tarde para aprender sobre educación sexual**



Laura Cámara es enfermera especializada en ginecología y obstetricia, sexóloga y experta en salud sexual y reproductiva.

**Laura Cámara** es enfermera, matrona y sexóloga. Y a falta de uno, proporciona tres consejos para tener una buena vida sexual. «El primero es entender que el sexo no va aparte de nuestras vidas y si estamos muy estresadas, en un momento muy importante o existe algún proceso de enfermedad, el sexo se verá afectado. A veces comprendernos es lo primero y lo más importante», asegura la especialista. El segundo, «que las relaciones sexuales son mucho más que tener coito, eso sería reducir mucho el tema».

Según sus palabras, la sexualidad es algo muy amplio que tiene que ver con quiénes somos, quién nos atrae, quién nos gusta y qué hacemos, «y no solo con los genitales, también con todo el cuerpo». De hecho, la experta mantiene que «tenemos una obsesión por vehiculizar el placer a través de la vagina; es una práctica placentera, pero también podemos llegar a él a través de otras partes del cuerpo». Como última recomendación, subraya la educación sexual como un factor importante para tener placer. «No nos han enseñado demasiado sobre este tema, así que infórmate, pregunta y busca alguien que te pueda ayudar. Nunca es tarde para aprender».

PUBLICIDAD  
**6. MABEL CARRO, INSTRUCTORA DE YOGA Y MEDITACIÓN**

**Para un momento y respira de forma consciente**



Mabel Carro, instructora de yoga y meditación.

«Mientras lees esto, aleja los hombros de las orejas, no aprietes la lengua contra el paladar. Cierra los ojos o busca un punto fijo con la mirada y comienza a respirar profundamente con el abdomen. Siente cómo se llena y se vacía a un ritmo lento». Son las palabras de **Mabel Carro**, instructora de yoga y meditación. Es un acto de tan solo treinta segundos que se puede llevar a cabo en cualquier momento y en cualquier lugar. Un pequeño gesto que introducir en nuestro día a día y con el que obtendremos muchos más beneficios de los que podamos imaginar. No hace falta esperar a que comience el 2025, ni hace falta pasar de cero a cien en la práctica de la meditación porque solo son necesarios unos minutos en toda nuestra jornada para tomar consciencia del presente y parar un momento.

### **El yoga como «medicina»: «Entre los beneficios está la disminución del estrés, alivios musculares o la mejora de la presión arterial»**

LAURA MIYARA



## **7. PALOMA QUINTANA, DIETISTA-NUTRICIONISTA Y ENTRENADORA PERSONAL**

### **Un paseo de media hora al sol y una cena más temprana**



Paloma Quintana, dietista-nutricionista, conocida en redes como «Nutrición con Q». **Paloma Quintana, dietista-nutricionista.**

**Paloma Quintana**, nutricionista, creadora de Nutrición con Q y entrenadora personal, prioriza la actividad física y la exposición al sol: «Mi primer consejo es que des un paseo de, al menos, treinta minutos, y a ser posible dándote el sol», comenta. La Organización Mundial de la Salud recomienda, en adultos, un mínimo de 150 minutos de movimiento a la semana. Precisamente, salir a caminar a buen ritmo es una buena forma de cumplir con parte de las pautas establecidas por la entidad mundial.

Un paseo ligero se considera una actividad cardiovascular, por ello, mejora el estado del corazón, contribuye a reducir el exceso de peso, fortalece el sistema inmunitario y favorece un mejor estado de ánimo. Sin embargo, es importante complementarlo con dos o tres sesiones a la semana de ejercicio de fortalecimiento muscular.

Por otra parte, Quintana también pone el foco en la última comida del día: «Hay que intentar **cenar más temprano** de lo que cenaste ayer. Es muy importante adelantar esta ingesta para cuidar de nuestra salud general», apunta. En concreto, esta debe realizarse tres horas antes del momento de dormir como mínimo. Las cenas tardías aumentan las probabilidades de un sueño fragmentado y de peor calidad.

#### **8. MARTA MARTÍNEZ NOVOA, PSICÓLOGA**

**Escribe un diario de las pequeñas cosas que te hacen feliz**



Marta Martínez Novoa es psicóloga y autora de libros de psicología.

Quien más y quien menos tiene un instante agradable a lo largo de su día. El problema es que, en la mayoría de ocasiones, se pasan por encima. **Marta Martínez Novoa**, psicóloga, aconseja escribir un diario de cosas bonitas, por muy pequeñas que sean, al final de cada jornada. «Recomiendo apuntar en alguna libreta, por ejemplo, aquellos momentos del día que te hayan sacado una pequeña sonrisa, que te hayan dado un momento de paz», precisa.

La razón no es otra que practicar la **gratitud**, un ejercicio que, según se ha visto en varios estudios, mejora los síntomas de ansiedad y el estado de ánimo. «Son cosas que nos suelen pasar inadvertidas y que, en realidad, resultan muy importantes para no estar conectados constantemente con el cansancio y con la negatividad», apunta la experta. Y ojo, se puede agradecer algo tan simple como una conversación o haber visto durante un rato la puesta de sol. «En general, son cosas que nos aportan más energía de la que pensamos. Además, un diario también es una manera de tenerlas registradas en algún lugar para cuando no nos sintamos tan bien. Podemos acudir a ellas y recordar esos actos que nos hacen estar un poco mejor», concluye Martínez.

#### **9. IVÁN FERNÁNDEZ, MÉDICO INTERNISTA**

### **Olvídate del mito de que una copa de vino es buena para la salud**



El doctor Iván Fernández es médico internista y vocal del Grupo de Alcohol y Otras Drogas de la Sociedad Española de Medicina Interna (SEMI).

El alcohol es uno de los tóxicos a los que más expuesta está la sociedad. En primer lugar, por su fácil acceso, y en segundo, por la normalización que se hace de su consumo. El doctor **Iván Fernández**, médico internista y vocal del Grupo de Alcohol y Otras Drogas de la Sociedad Española de Medicina Interna (SEMI), insiste en recomendar una ingesta nula de ello: «Ningún consumo de alcohol va a mejorar nuestra salud, es una bebida que no necesitamos para pasarlo en grande. Especialmente, durante estos días de celebraciones», precisa el experto en referencia a esta sustancia, que se ha reconocido como factor etiológico en más de 200 enfermedades diferentes.

Su daño se materializa en todos los niveles: «El consumo crónico puede producir enfermedades graves como cirrosis, pancreatitis crónica, daño cardíaco, miocardiopatía dilatada y deterioro cognitivo. También aumenta el riesgo de desarrollar varios tipos de cáncer», indica el especialista. Por todo ello, no existe cantidad segura. Es más, Fernández lamenta mitos tan extendidos como el de que una copa de vino al día es buena para la salud, y recuerda que una menor dosis no implica una ausencia de riesgo, «sino un daño menos pronunciado».

#### **10. RUBÉN RÍO, EDUCADOR FÍSICO DEPORTIVO Y ENTRENADOR PERSONAL**

**Permanece en cuclillas durante treinta segundos al día**



Rubén Río, educador físico deportivo y entrenador personal.

La falta de actividad física, estar sentados continuamente y apenas dedicar tiempo al movimiento puede hacer que el cuerpo se vuelva más rígido y pierda flexibilidad.

**Rubén Río**, educador físico deportivo y entrenador personal, lo sabe de primera mano. Por ello, insiste en la importancia de trabajar la movilidad de las caderas: «Colócate de cuclillas y mantén esta posición durante unos treinta segundos. Repite esta acción en dos o tres ocasiones más», recomienda el experto, que añade: «Al hacerlo una y otra vez, verás cómo mejora tu calidad de vida y previenes problemas de espalda», destaca.

En otras palabras, los adultos deben pasar más tiempo en esta posición, tan común en niños y en la cultura asiática. En realidad, agacharse y permanecer en sedestación de cuclillas es algo tan innato como caminar, ya que permite un descanso de la bipedestación o explorar el mundo que uno pisa. Poder realizarlo es muestra de una excelente movilidad de las articulaciones. El problema llega a medida que uno crece, pues se sustituye esta curiosidad por estar sentados en el trabajo. El consejo de Río pretende activarla a diario con el objetivo de reducir dolores y molestias.

#### **11. SANDRA DUBRA, FARMACÉUTICA**

### **El omeprazol no ayuda a hacer mejor la digestión**



Sandra Dubra en su farmacia de A Coruña. **Marcos Miguez**

El **omeprazol**, junto con otros medicamentos como el lansoprazol o el pantoprazol, forma parte de un grupo de fármacos que se conocen como antiulcerosos. Estos reducen la secreción de ácido gástrico e incrementan la barrera de defensa de la mucosa gástrica. Ahora bien, ni ayudan con la digestión ni protegen al estómago de comidas copiosas. Por eso, **Sandra Dubra**, farmacéutica, recomienda no hincharse con este fármaco: «Tomar omeprazol cuando vamos a tener una ingesta excesiva de comida y de otros es un error enorme», destaca. Está pensado para combatir la acidez excesiva cuando hay un problema de salud.

Ahora bien, «si interferimos en esta producción de ácido, precisamente cuando va a tener una función fisiológica, que es ayudarnos a hacer la digestión, no solo no nos va a ayudar a tener una digestión más amable, sino que va a interferir en nuestra función digestiva empeorándolo todo», alerta la experta coruñesa. De hecho, señala que, en caso de ser necesarios, existen productos mucho más adecuados para este tipo de ingestas puntuales. Eso sí, la mejor forma de evitar pasar un mal rato, en este sentido, es huyendo del empacho.

### **Cómo cuidar nuestro sistema digestivo: «El omeprazol para el empacho no te va a servir»**

LAURA MIYARA



## **12. HELENA RODERO, FARMACÉUTICA ESPECIALIZADA EN PELO Y PIEL**

## Ni se cae más, ni hace que saiga más grasa: lavate más el pelo



Helena Rodero es farmacéutica especializada en pelo y piel.

A la hora de dar un consejo práctico con múltiples beneficios, Helena Rodero, farmacéutica especializada en pelo, lo tiene claro: lavarse más la cabeza.

«Habitualmente pensamos que hacerlo frecuentemente es perjudicial. Es **uno de los mitos más grandes sobre el cabello**, pero ni va a hacer que se caiga más, ni que te salga más grasa», remarca. Por eso, aconseja no aguantar con el cabello sucio si existe duda entre lavar o no. «Si ya estás dudando, necesitas lavar».

Entre los beneficios, Rodero indica que esta práctica activa la circulación sanguínea, promoviendo el crecimiento correcto del cabello; evita descamaciones y picores; elimina la grasa en el cuero cabelludo que evita la proliferación del hongo que provoca la caspa y la dermatitis seborreica, «y también evita que esta se oxide, provocando que el cabello crezca con una cutícula de peor calidad». Es decir, lavar el pelo hace que este crezca fuerte y brillante. En cuanto a frecuencia ideal, la farmacéutica dice que días alternos. «Se puede lavar diariamente si lo necesitas. En el caso de pelos muy secos, mínimo dos veces a la semana». Siempre con un champú adecuado y «enfocándonos en limpiar el cuero cabelludo», no en la melena.

🏠 >> QUE VER TV

QUE VER TV

## Raphael recibe un diagnóstico demoledor: descubre qué es y qué pronóstico tiene el linfoma cerebral

El cantante deberá someterse a un duro tratamiento para tratar de paliar los efectos del cáncer cerebral que padece y lograr su remisión.



Raphael

Publicado por [nuriapascual](#)

Creado: 27.12.2024 | 13:31 Actualizado: 27.12.2024 | 13:31

Raphael y su familia han recibido una terrible noticia estas navidades. **Después de haber realizado diversas pruebas, han concluido que el cantante padece un linfoma cerebral.** El linfoma cerebral es un tipo de cáncer poco frecuente, que representa solo el 4% de los tumores intracraneales, según la Sociedad Española de Neurología (SEN). En el caso del cantante [Raphael](#), el diagnóstico es un **linfoma cerebral primario con dos nódulos en el hemisferio izquierdo del cerebro.** Estos nódulos son los responsables de los síntomas neurológicos que presentaron recientemente, tal y como ha detallado la parte médica del Hospital 12 de Octubre, donde está siendo tratado.

Loading ad

Estos tumores se localizan únicamente en el cerebro. Los síntomas suelen aparecer de manera gradual y no son específicos, lo que dificulta su diagnóstico. Los déficits neurológicos focales, como la pérdida de fuerza en un lado del cuerpo, trastornos del lenguaje o problemas visuales, son los más comunes. **Estos síntomas pueden asemejarse a los de un accidente cerebrovascular, lo que inicialmente llevó a pensar que Raphael había sufrido un ictus.** El artista abandonó del Teatro Príncipe, donde estaba grabando un especial de *La Revuelta*, debido a estos síntomas.

## El linfoma de Raphael podría estar relacionado con el tratamiento de su trasplante de hígado



El tratamiento de los linfomas cerebrales primarios depende de las características individuales de cada paciente. **En general, se emplea quimioterapia y radioterapia.** Las personas con sistemas inmunitarios debilitados o aquellas que han recibido trasplantes de órganos son más vulnerables a esta enfermedad, según *Medline Plus*. **En el caso de Raphael, el linfoma cerebral podría estar relacionado con el tratamiento inmunosupresor recibido tras su trasplante de hígado.**

El neurocirujano José Luis Narros, del hospital Virgen del Rocío de Sevilla, comentó en *Más Vale Tarde* que los linfomas cerebrales son más comunes en pacientes inmunodeprimidos. **"Al recibir tratamientos inmunosupresores, como es el caso de Raphael tras su trasplante, se debilitan las defensas del paciente, lo que puede favorecer la aparición de estos tumores"**, explicó el experto. Además, agregó que las alteraciones del sistema inmunológico, necesarias para proteger el trasplante, podrían haber permitido que algunas células del sistema inmune se convirtieran en tumorales y crecieran descontroladamente en el cerebro.

**¿Qué pronóstico tiene un linfoma cerebral?**





En cuanto al pronóstico de la enfermedad, **la esperanza de vida de aquellos que deciden no someterse a tratamiento es de menos de seis meses**. Sin embargo, según *Medline Plus*, **con quimioterapia, la mitad de los pacientes logrará estar en remisión diez años después del diagnóstico**. La supervivencia también puede mejorar con el trasplante de células madre, aunque este tipo de tratamientos no se suelen realizar en pacientes de edad avanzada. El tratamiento con quimio no está exento de complicaciones, entre las que se incluyen los efectos secundarios como los conteos sanguíneos bajos, comunes en otros tipos de cáncer.

La radioterapia también causa efectos secundarios como **confusión, dolores de cabeza, problemas en el sistema nervioso y la muerte de tejido corporal**. Desgraciadamente en este tipo de tratamientos tienen que afrontar efectos secundarios. Sin embargo, para los médicos el principal peligro es la posibilidad de que el tumor regrese una vez haya sido eliminado, lo que añade una incertidumbre adicional al proceso de recuperación.



QUE VER TV

**Raphael sufre un accidente cerebrovascular en una entrevista para el programa 'La Revuelta'**

nuriapascual

Temas: [Cáncer](#) [Enfermedades](#) [Sistema inmunitario](#)

**Y además...**

Recomendado por  **Outbrain**

**Invertir 250€ con IA podría generar un segundo ingreso**

Patrocinado por [Últimas noticias](#)

**El truco para mejorar la audición del que todos hablan en España (Descúbrelo ahora)**

No esperes más. Obtenga su prueba gratuita de audífonos avanzados hoy.

Patrocinado por [quieroescuchar](#)



## ¿Cuánto cuesta una silla salvaescaleras?

Portal De Comparacion

[ABRIR >](#)

Anuncio



Popular

Seguir

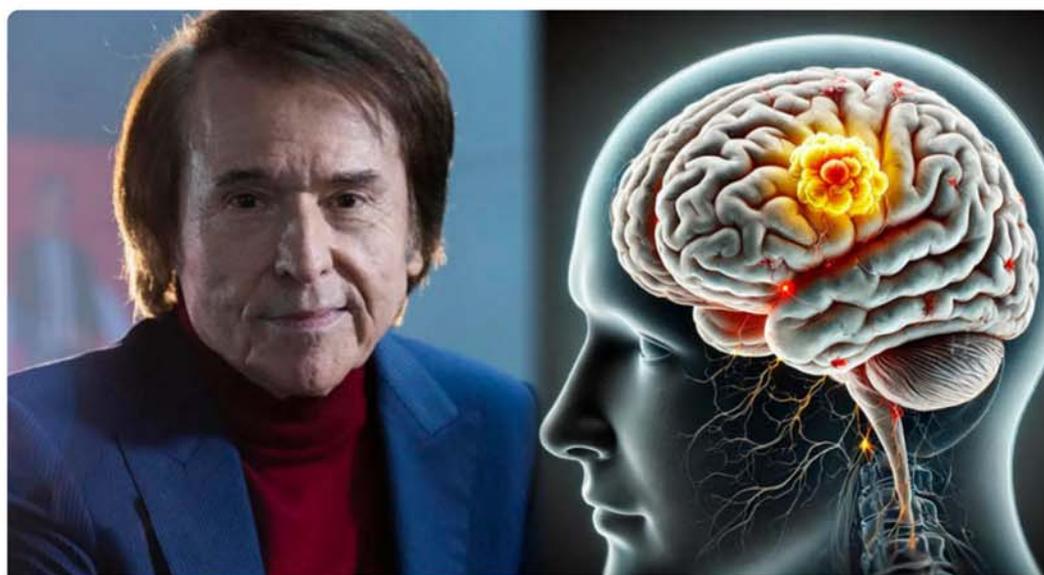
38.7K Seguidores



## ¿Qué es linfoma cerebral y cuáles son los síntomas del tumor que padece el cantante Raphael?

Historia de Luz Sanchez • 1 semana(s) •

2 minutos de lectura



¿Qué es linfoma cerebral y cuáles son los síntomas del tumor que padece el cantante Raphael?

El reconocido cantante **Raphael**, enfrenta un delicado momento tras ser **diagnosticado con un linfoma cerebral primario**, según confirmó su equipo a la agencia EFE. El artista se encuentra hospitalizado en el hospital 12 de Octubre de Madrid desde el 17 de diciembre, luego de ser trasladado desde el Clínico San Carlos tras experimentar **problemas de habla mientras grababa el especial navideño La Revuelta para TVE**. De acuerdo con el informe médico, Raphael presenta "**un linfoma cerebral primario con dos nódulos en el hemisferio izquierdo**", los cuales explican los recientes síntomas neurológicos. ¿Pero qué significa ello? A continuación te lo explicamos.

**PUEDES VER:** [Adiós al dolor de artrosis: La hierba milagrosa que rejuvenece la piel y fortalece tus tejidos](#)

## ¿Que es linfoma cerebral?

Los **linfomas cerebrales** son una variante poco común de tumor, representando cerca del 4 % de los tumores intracraneales y entre el 1 % y 2 % de todos los linfomas, según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN). Su diagnóstico es más frecuente en hombres, con una edad promedio de 60 años. No obstante, en las últimas décadas, los casos han mostrado un leve pero constante incremento, asociado al crecimiento de la población inmunodeprimida y al aumento de la esperanza de vida.



CargadorESdecoches

**Instala un cargador de coche**

Patrocinado

La Clínica Universidad de Navarra (CUN) detalla que estos tumores tienen su origen en los linfocitos, células del sistema linfático y sanguíneo, y permanecen confinados al cerebro por razones aún

¿La computadora es demasiado lenta? En lugar de comprar una nueva,...

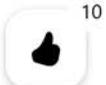
Publicidad Xtra-PC



Reseña: Por qué todo el mundo se vuelve loco por este enrutador WiFi portát...

Publicidad Ryoko

El Gobierno delega en Zarzuela decidir si el rey Juan Carlos asistirá a actos por Franco



 **Vozpópuli** Seguir 61K Seguidores 

# Dormir bien cuando tienes más de 60 años: los trucos que sí funcionan por la noches

Historia de Patricia Núñez • 7 mes(es) • 1 minutos de lectura



└─ Dormir bien cuando tienes más de 60 años: los trucos que sí funcionan por la noches © Proporcionado por Vozpópuli

Dormir y descansar cada noche es fundamental para nuestra s  
Independientemente de la edad, la falta de sueño afecta

 Comentarios

independientemente de la edad, la falta de sueño afecta directamente a nuestra salud y a nuestra calidad de vida. Algo por lo que los expertos recomiendan prestar atención tanto a las horas que dormimos como a la aparición de algún trastorno del sueño. Según la Sociedad Española de Neurología (SEN), se estima que entre un 20 y un 48 por ciento de la población adulta de nuestro país sufre en algún momento problemas para conciliar o mantener el sueño. Unos problemas que, según los estudios, se vuelven más evidentes ...

[▶ Vídeo relacionado: ¿Cuál Es La Mejor Postura Para Dormir? \(unbranded - Lifestyle Spanish\)](#)

## Contenido patrocinado



Benative

**El test de Inglés que podría cambiar tu futuro**

Publicidad



Juegos - Espectros

**El juego que parece tan real que vale la pena instalarlo sólo para verlo**

Publicidad

[Comentarios](#)





Según datos de la [Sociedad Española de Neurología](#), cada año se detectan casi **40.000 casos de Alzheimer en España, siendo el 65% de diagnósticos mujeres**. La [pérdida de memoria aumenta con el paso de los años](#), manifestándose así de forma general a partir de los 60 años. Que las féminas sean más propensas a casos de demencia o pérdida de memoria se relacionaba hace años con su mayor esperanza de vida. No obstante, algunas investigaciones, como la liderada por **la neuróloga Lisa Mosconi**, ha revelado que las **diferencias en el cerebro de las mujeres y los hombres** puede ser la explicación definitiva.

La experta en neurología y [directora de la Weill Cornell Women's Brain Initiative](#) ha dedicado los años de su carrera a estudiar el cerebro de la mujer. Sobre todo, ha hallado el impacto que la alimentación puede tener en la salud cerebral. En su libro 'Brain Food', **la doctora se sumerge en las necesidades nutricionales, ya que "nuestro cerebro funciona literalmente a base de nutrientes"**. No obstante, la dicotomía de la alimentación es que así como hay alimentos que favorecen al cerebro, otros pueden acelerar su deterioro.

## DESTACADO



El autor de la masacre de Nueva Orleans es Shamsud Din Bahar Jabbar: exmilitar de EE UU que llevaba una bandera del ISIS A.H.D.



El Barça apura una última vía para inscribir a Dani Olmo y Pau Víctor, evitar un ridículo histórico... y no perder una millonada R. R. Z.



Comprobar Bonoloto: resultados de hoy, miércoles 1 de enero de 2025  
20MINUTOS.ES



María Escario recuerda su despido de Deportes de RTVE y señala las diferencias entre España y Francia con sus deportistas Antonio Villar

## NOTICIA DESTACADA



La fruta que ayuda a regular el azúcar en sangre, bajar la presión arterial y alivia el dolor

## Mosconi

La neuróloga, que ha pasado más de 20 años de investigaciones, ha descubierto que estos **cinco tipos de alimentos podrían acelerar la pérdida de la memoria** y el deterioro de las funciones cognitivas. Aunque todos son perfectamente reconocibles e incluso pueden ser obvios, estos forman parte de la dieta diaria de las personas. Su consumo regular, del que a veces no se es consciente, son los que ponen en jaque a la salud cerebral.



Mujer comiendo ultraprocesados. / Getty Images

Para empezar, señala los **alimentos ultraprocesados**. Estos son totalmente reconocidos como negativos para la salud, ya que contienen diversidad de aditivos, grasas y azúcares procesadas en la industria. Llevar una alimentación rica en ultraprocesados es sinónimo de no adquirir nutrientes esenciales como la proteína y la fibra. Se pueden encontrar en pizzas, patatas fritas y bebidas carbonatadas. Además de tener un impacto importante en la memoria, los estudios también la responsabilizan de la aparición de distintas enfermedades metabólicas.

Dentro de los ultraprocesados, se pueden encontrar, por tanto, los **alimentos fritos**. Estos ingredientes, pasados por altas cantidades de aceite, sobre todo grasas saturadas y trans, son perjudiciales para el cerebro, ya que no favorecen la circulación sanguínea. Si el flujo sanguíneo no llega al motor cerebral se reduce la capacidad de almacenar la información.

### NOTICIA DESTACADA



Los ocho hábitos que Harvard recomienda para

20minutos



MUJER.ES



podrían dañar tu salud cerebral. No obstante, las investigaciones también dan puntos positivos al consumo de azúcar, ya que la glucosa es una de las fuentes principales de energía del cerebro. Sin embargo, el consumo excesivo se ha relacionado con pérdida de habilidades cognitivas. Según [la Organización Mundial de la Salud](#) se recomienda 6 cucharaditas de azúcar en el día.

En este caso, tampoco hay que olvidarse de los edulcorantes artificiales. Aunque se ofrezcan como alternativas más dietéticas, estos también tiene un impacto en el cerebro. De hecho, tal y como apunta el médico de Harvard, Saurabh Sethi, [tras diversas investigaciones](#): "Dos o más refrescos dietéticos (light) al día enfrentan un riesgo significativamente mayor de sufrir ataques cardíacos y accidentes cerebrovasculares". Además, la ingesta de **alcohol**, mezclado en muchas ocasiones con estas bebidas, favorece la destrucción de neuronas, desarrollando así enfermedades neurológicas.

#### NOTICIA DESTACADA



Los ocho errores que impiden perder peso según una nutricionista

## Qué alimentos sí recomienda para mejorar la memoria



Los alimentos proporcionan nutrientes esenciales para la salud cerebral. / Getty Images

Entre tantos estudios e investigaciones, los neurólogos han podido ir detectando hasta **45 nutrientes esenciales** para el cerebro. Tal y como apuntan desde la [Clínica Universidad de Navarra](#), "**el metabolismo de las**



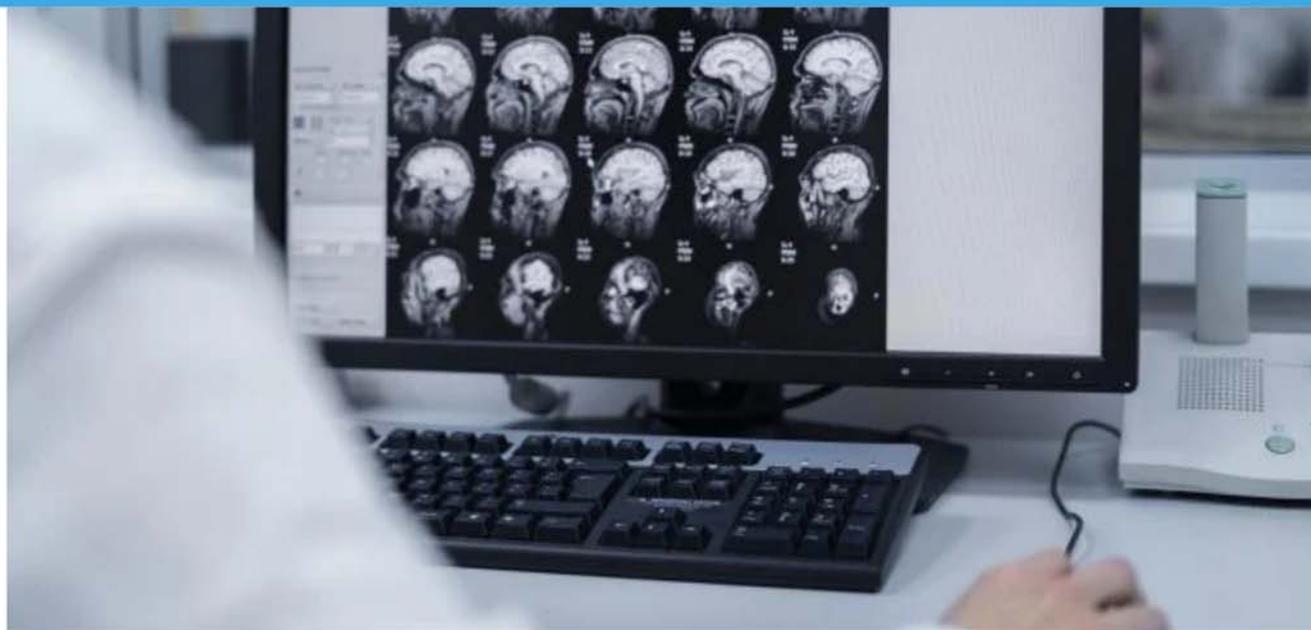
- **Boniato.** Este tubérculo es rico en vitamina A y antioxidantes según [The Nutrition Source](#). Estos nutrientes hacen que se **reduzca el estrés oxidativo**. Además, al ser una fuente de potasio también mantiene al sistema nervioso sano.
- **Frutos rojos.** Estas bayas de color rojo o morado destacan por combatir mediante su contenido en **flavonoides** a los radicales libres, responsables del deterioro celular. Contribuyen así a reducir las patologías relacionadas con el envejecimiento como el Alzheimer.
- **Pescado.** Lisa Mosconi recoge en sus estudios la importancia de dotar al organismo de **Omega-3**. Esos ácidos grasos se pueden conseguir a través de una [alimentación rica en pescados](#), ya que gracias a estos el cerebro mantiene un desarrollo y crecimiento óptimos, aumentando la capacidad de aprendizaje.
- **Ciruelas.** Gracias a su contenido de antioxidantes y **compuestos neuroprotectores**, la ciruela es una fruta recomendada por la neuróloga para el buen funcionamiento del cerebro. Algunas [investigaciones han llegado a la conclusión que sus compuestos pueden mejorar la memoria](#).



## NEUROLOGÍA

# Revolucionario hallazgo en neurología: la forma de caminar sería clave para detectar los primeros signos de demencia

- ✓ La consulta domiciliaria con el neurólogo aumenta la calidad de vida de los pacientes
- ✓ La industria farmacéutica tiene en investigación más de 260 fármacos para patologías neurodegenerativas
- ✓ Inteligencia artificial capaz de predecir la evolución de enfermedades
- ✓ Riesgo de cáncer: científicos de la UAB piden que dejemos de tomar así el té y la culpa es de los microplásticos
- ✓ Hallazgo histórico para la ciencia: resuelven el enigma perdido de la evolución



Doctor analizando tomografías del cerebro

**ALEJO LUCARÁS**

**31/12/2024 15:00** ACTUALIZADO: 31/12/2024 15:00

El diagnóstico temprano de las **enfermedades neurodegenerativas** es un desafío al que se enfrentan médicos y científicos en todo el mundo. Entre las patologías más prevalentes, los signos de demencia y su forma más común, el Alzheimer, destacan por sus **devastadores efectos** sobre la calidad de vida de quienes las padecen y sus familiares.

En España, **más de 800.000 personas viven con Alzheimer**, mientras que globalmente las cifras alcanzan los 44 millones, según la Alzheimer's Association. En este contexto, se han abierto nuevas líneas de investigación que analizan **los cambios motores como posibles indicadores** iniciales de estas enfermedades. Entre ellos: la forma en que caminamos.



SID Castilla y León

Buscar...



# Servicio de Información sobre Discapacidad

**Cada 5 minutos se diagnostica un nuevo caso de esclerosis múltiple: los primeros síntomas aparecen entre los 20 y 40 años**



**Fecha**

20/12/2024



## Medio

La Opinión de Zamora



Facebook



Twitter



LinkedIn

Este miércoles, como cada 18 de diciembre, se celebra el **Día Nacional de la Esclerosis Múltiple**. Según datos de la [Sociedad Española de Neurología](#) (SEN) afecta a 55.000 personas y cada año se diagnostican más de 2.500 nuevos casos.

- Se trata de la **segunda causa de discapacidad más frecuente en los adultos jóvenes españoles**.
- También es, después de la epilepsia, la **segunda enfermedad neurológica más frecuente** entre los jóvenes españoles.
- Y aunque la esclerosis múltiple puede afectar a personas de todas las edades, es más común que se inicie entre 20 a 40 años

De acuerdo a la [Federación Internacional de Esclerosis Múltiple](#) (MSIF), existen alrededor de 2,8 millones de personas diagnosticadas con **esclerosis múltiple** en todo el mundo. Esto significa que una de cada 3.000 personas padecen esta enfermedad, aunque existen países en los que la prevalencia es aún más alta.

En España, la prevalencia de esta patología neurológica **se clasifica como media-alta, con un ratio de entre 80 y 180 personas por cada 100.000 habitantes**, dependiendo de la comunidad autónoma.

### La esclerosis múltiple también afecta a los niños

Cada 5 minutos se diagnostica un nuevo caso. Pero, en los **últimos 10 años**, en todo el mundo, el número de personas con **esclerosis múltiple ha aumentado en más de un 22%**.

Este aumento se ha producido casi exclusivamente en las formas en brotes y sobre todo a expensas de un **incremento del número de casos en mujeres, pero también en población infantil**.

Además, también ha **incrementado considerablemente el número de pacientes menores de 18 años**. Esto era algo que hasta hace muy pocos años no se podía hacer, por lo que estimamos que **hasta el 75% de los pacientes con esclerosis múltiple tienen algún tipo de discapacidad**. Ya hay **al menos 30.000 niños diagnosticados de esclerosis múltiple en todo el mundo**. Como **reconocida**, pero gracias a los tratamientos actuales, estas cifras se irán reduciendo en los próximos años. Como explican desde la SEN, esta incidencia infantil puede estar justificada tanto por la mejora de las

técnicas diagnósticas como por el incremento de las opciones de tratamiento, pero también, por causas que aún se desconocen.

## Síntomas de la esclerosis múltiple

- Problemas de visión
- Dificultad para caminar o mantener el equilibrio
- Entumecimiento en brazos y piernas
- Rigidez muscular
- Depresión
- Problemas en la función sexual o la micción
- Sensación de mucho cansancio

## Por qué aparece la esclerosis múltiple

La **doctora Ana Belén Caminero**, Coordinadora del Grupo de Estudio de Esclerosis Múltiple de la Sociedad Española de Neurología señala que:

- “La esclerosis múltiple se produce como resultado del **ataque del sistema inmunitario al sistema nervioso central**, pero las causas últimas detrás de la enfermedad aún no están claras.
- Se cree que se origina en **personas genéticamente predispuestas ante la exposición a ciertos factores ambientales** como infecciones (sobre todo el virus de Epstein-Barr), niveles bajos de vitamina D en suero, tabaquismo, obesidad (sobre todo durante la adolescencia)...
- Y probablemente a ciertos **factores hormonales** que hacen que las **mujeres tengan el doble de riesgo** de desarrollar esta enfermedad”.

También se estudia si cambios en los estilos de vida, **aumento de la exposición a los factores de riesgo** y posiblemente también a factores hormonales y reproductivos pueden estar también detrás de este aumento de los casos pueden originar esta patología.

## Infradiagnóstico: el otro problema de la esclerosis múltiple

Según los últimos estudios internacionales realizados al respecto, en más de tres cuartas partes de los países existen problemas que impiden el diagnóstico temprano de la esclerosis múltiple. Pero, además, en 7 de cada 10 países, los pacientes con esclerosis múltiple tienen problemas para acceder a terapias que modifican la enfermedad y, en 4 de cada 10 países, no están disponibles terapias para síntomas tan discapacitantes como la fatiga y el deterioro cognitivo que puede generar.

## ¿Se puede ralentizar el avance de la enfermedad?

La doctora Caminero recalca que **la esclerosis múltiple “actualmente no tiene cura”, pero la detección y diagnóstico precoces son piezas clave** para modificar el curso a medio y largo

plazo en muchos de estos pacientes.

- “Gracias a los avances que se han producido en el tratamiento, en muchos casos, **la esclerosis múltiple puede mejorar o estabilizarse incluso desde el inicio de la enfermedad**. Por lo que si se mejoran los tiempos de detección, se puede iniciar un tratamiento lo antes posible y evitar el avance de la discapacidad”.

## Meses hasta conseguir un diagnóstico

Según datos manejados por la SEN, la demora diagnóstica entre la presentación de los primeros síntomas de la esclerosis múltiple puede alcanzar hasta los tres años en al menos un 20% de los pacientes. Y **en más de 56% de los casos, se tardan más de seis meses en ser diagnosticados** tras la aparición de la sintomatología.

- “Un **diagnóstico precoz** nos permite instaurar los **tratamientos disponibles de una forma muy temprana**, lo que ayuda a modificar radicalmente el pronóstico de muchos de los pacientes con esclerosis múltiple”, subraya la especialista.

Noticia de Rafa Sardiña.



## Quizás te interese:

### **El Gobierno trabaja para resolver los «problemas metodológicos» de la macroencuesta sobre violencia de género en mujeres con discapacidad**

05/01/2025

El Gobierno trabaja para resolver “los problemas de tipo metodológico” que la realización de una macroencuesta sobre violencia de género en mujeres y niñas con

[Seguir leyendo](#)



SALUD

NUTRICIÓN

EJERCIC

## NÓDULOS

# De qué se trata el linfoma cerebral que padece Raphael: las 3 claves para comprender este tumor

Raphael ha sido diagnosticado con un linfoma cerebral primario y a través de un comunicado sus médicos indicaron que ya comenzó el tratamiento

Los 6 alimentos que más elevan la glucosa y debes excluir para controlar el azúcar en sangre

Conoce cuál es el alimento con más colesterol en el mundo (no lo hubieras imaginado)



Raphael, en 'El Hormiguero' / Carlos Lopez Alvarez



Actualizado a 27/12/2024 13:49 CET

SALUD

NUTRICIÓN

EJERCICIO

Se confirmó la triste noticia de que el **cantante Raphael**, de 81 años, padece un linfoma cerebral y que ha iniciado tratamiento. Según el último parte médico del Hospital 12 de Octubre el artista "presenta un **linfoma cerebral primario** con dos **nódulos cerebrales** en el hemisferio izquierdo que justifican los **síntomas neurológicos** que presentó hace unos días".



SALUD

NUTRICIÓN

EJERCIC

Powered By **WeMass**

## Lee también

### Cómo darse cuenta si tienes el colesterol alto sin análisis, con estas 5 señales

CATALINA CIAMPA

Además explicaron que durante su ingreso se ha iniciado **tratamiento específico** para esta patología que continuará de forma ambulatoria. “Por este motivo, recibirá el **alta** previsiblemente en los próximos días”, especificaron en el informe médico.

### ¿De qué se trata el linfoma cerebral primario que padece Raphael?

El **linfoma cerebral primario** es un tipo de **tumor cerebral poco frecuente** ya que estos tumores se originan a partir de los linfocitos y por razones aún desconocidas su localización queda restringida en el **cerebro**.

Tal como especifican en el Cáncer Center de la Clínica Universidad de Navarra, en relación a los **síntomas**, se concentran en: **déficits neurológicos focales** como la pérdida de fuerza en las extremidades o los trastornos del lenguaje o la visión; cambios en el **carácter y comportamiento**; y los **dolores de cabeza**.



SALUD

NUTRICIÓN

EJERCIC

### Lee también

#### Llevamos toda la vida orinando mal: confirman la posición correcta

CATALINA CIAMPA

El **tratamiento** que recibe la mayoría de estos pacientes se centra en **quimioterapia** y **radioterapia**. Los médicos han recomendado "un periodo prolongado de **reposo** y **descanso** mientras dure el tratamiento".

### Cuáles son los síntomas del linfoma cerebral

El linfoma que presenta **Raphael** se trata de un tipo de **tumor poco frecuente**, que representa aproximadamente un 4% de los tumores intracraneales y entre el 1 % y 2 % de todos los linfomas, según la



SALUD

NUTRICIÓN

EJERCICIO

Generalmente se da más comúnmente en los **hombres** y la edad media de diagnóstico es en los **60 años**. En las últimas décadas se ha registrado un lento pero constante aumento en los casos como consecuencia de un mayor número de pacientes inmunodeprimidos y el aumento de la esperanza de vida.



SALUD

NUTRICIÓN

EJERCIC

### Lee también

## Los 10 alimentos clave que debes dejar de comer para poder bajar la grasa abdominal

CATALINA CIAMPA

Según los expertos, los **signos más comunes** incluyen déficits neurológicos focales, como la pérdida de fuerza en las extremidades de un lado del cuerpo, alteraciones en el lenguaje o problemas de visión.

### Qué pasará con los conciertos previstos de Raphael

El **cantante de 81 años** permanece en el Hospital 12 de Octubre desde el día 18 de diciembre. En primera instancia había acudido al Clínico San Carlos, tras descomponerse durante la grabación del



Como consecuencia de

SALUD

NUTRICIÓN

EJERCICIO

**conciertos** que iba a ofrecer en el Wizink Center de Madrid la semana pasada y toda la **cancelación del fin de la gira** Victoria 2025, una serie de shows previstos para principios de 2025 en República Dominicana, Costa Rica, Puerto Rico y México.

“Lamentamos comunicar que, por prescripción médica, **el artista Raphael se ve obligado a cancelar los conciertos que tenía previstos a principios de 2025**. En los próximos meses, Raphael se someterá a un tratamiento ambulatorio especializado para abordar una patología neurológica recientemente diagnosticada. Por este motivo, **su equipo médico ha recomendado un periodo prolongado de reposo y descanso mientras dure el tratamiento**. El promotor y/o las ticketeras oficiales de cada concierto se pondrán en contacto próximamente con los compradores para gestionar el reembolso de las entradas adquiridas”, explicó la agencia en un comunicado.

“Con la **esperanza de una pronta recuperación**, Raphael confía en poder retomar su agenda y reencontrarse pronto con su público”, concluyeron.

---

Esta información no sustituye en ningún caso al diagnóstico o prescripción por parte de un médico. Es importante acudir a un especialista cuando se presenten síntomas en caso de enfermedad y nunca automedicarse.

---

**MOSTRAR COMENTARIOS**

---

**LA VANGUARDIA**

---



**Comprobar resultado del sorteo de hoy de la Lotería del Niño 2025**