

Los cambios en el estilo de vida que pueden reducir a la mitad el riesgo de padecer demencia, según la ciencia



Imagen de un grupo de personas mayores almorcando. / GoranB

CIENCIA NOTICIA 07 dic 2025 - 13:16



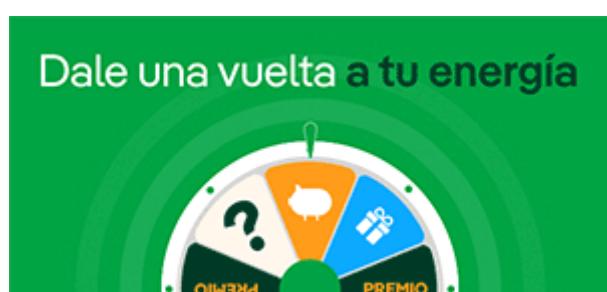
20MINUTOS |

Cada año se diagnostican alrededor de 40.000 nuevos casos de alzhéimer en nuestro país.

La actividad física en dos momentos clave de la vida disminuye sensiblemente el riesgo de padecer demencia y alzhéimer.



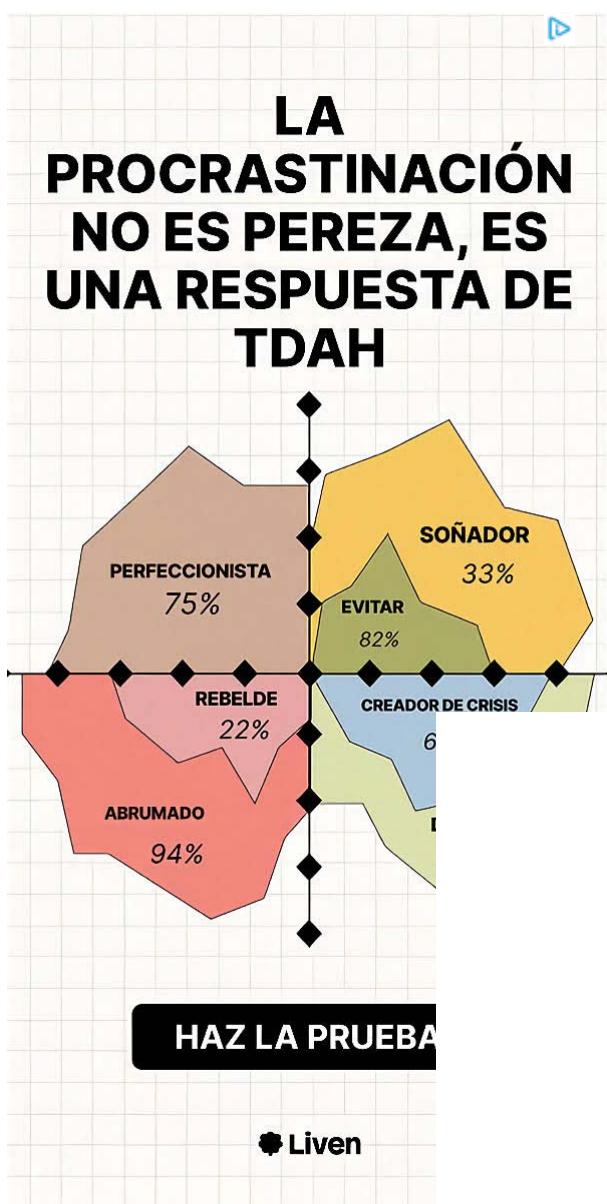
Unas 800.000 personas padecen demencia en España, según la **Sociedad Española de Neurología (SEN)**, sobre todo **alzhéimer**. Las mujeres la sufren más más afectadas, con estimaciones para 2050 de más de 1.15 millones de casos femeninos frente a 589.000 masculinos. Cada año se diagnostican alrededor de 40.000 nuevos casos de alzhéimer en nuestro país.





Este domingo, el *Daily Mail* publica un reportaje en el que habla con varios médicos y expertos sobre cómo prevenir esta dolencia. La ciencia cree que alrededor del **45% de todos los casos de demencia** pueden prevenirse o, como mínimo, que los síntomas pueden retrasarse, en algunos casos durante muchos años.

Richard Oakley, director asociado de investigación e innovación de la Sociedad de Alzheimer de Reino Unido, dice: "Nadie tiene la certeza de padecer demencia. Y si bien el mayor factor de riesgo es el envejecimiento, que no podemos modificar, hay muchas medidas que puede tomar para mitigarlo".



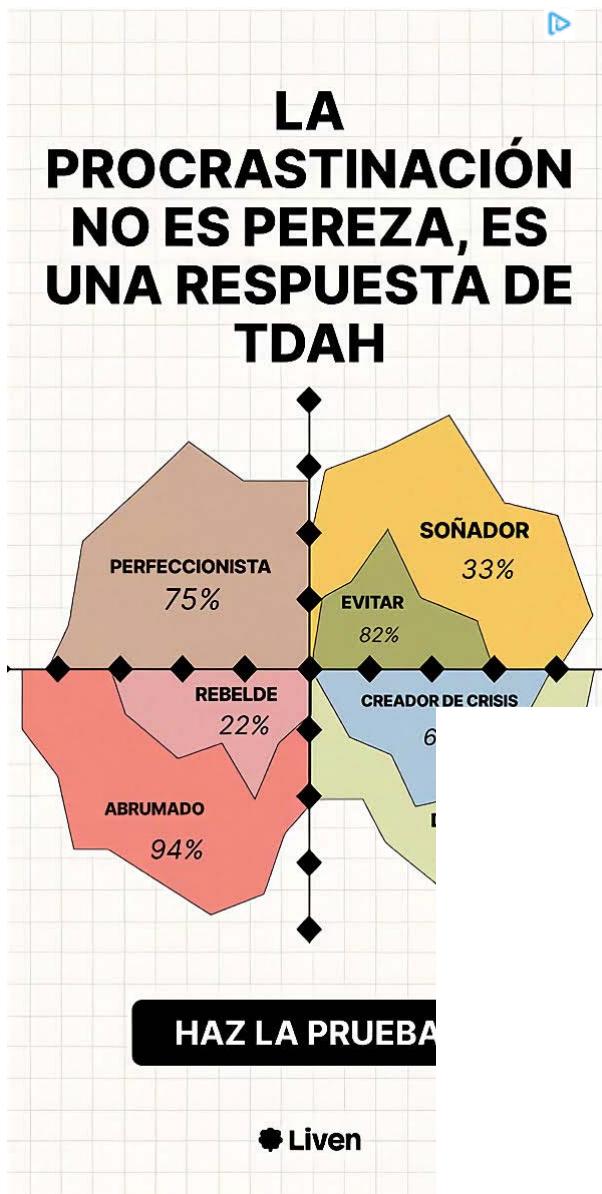
"Algunas de ellas están bajo tu control y pueden reducir el riesgo de padecer

Algunas de estas están bajo tu control y pueden reducir el riesgo de padecer

múltiples enfermedades crónicas, como **la diabetes tipo 2** y los problemas cardíacos", prosigue el doctor Oakley.

"Las proteínas vinculadas a la demencia comienzan a acumularse en el cerebro en la mediana edad, a partir de los 40 años, y se necesitan **20 años de daño** antes de que el cerebro no pueda mitigarlo. Si puedes retardar ese daño, puedes conseguir años de vida de calidad adicional antes de que aparezcan los síntomas. Es una oportunidad emocionante", sostiene.

Ejercicio físico



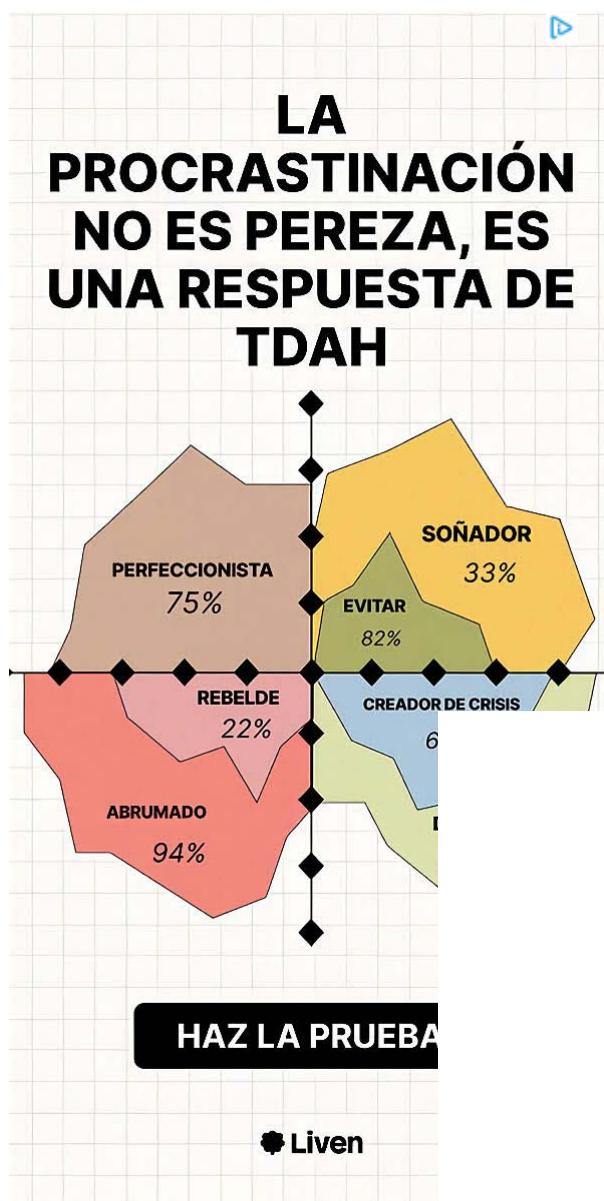
Una de las primeras cosas que debemos hacer es ejercicio físico: un estudio de 2022 revela que las personas que hacían ejercicio con regularidad tenían **un 35% menos de riesgo** de demencia en comparación con quienes realizaban actividades poco frecuentes.

NOTICIA DESTACADA

La mujer de Bruce Willis explica cómo celebrarán la Navidad: "La demencia es dura, pero aún hay alegría"

El ejercicio mejora el flujo sanguíneo, **reduce la presión arterial** y la inflamación y mejora la plasticidad del cerebro, haciéndolo mejor equipado para combatir daños y enfermedades.

Tensión arterial

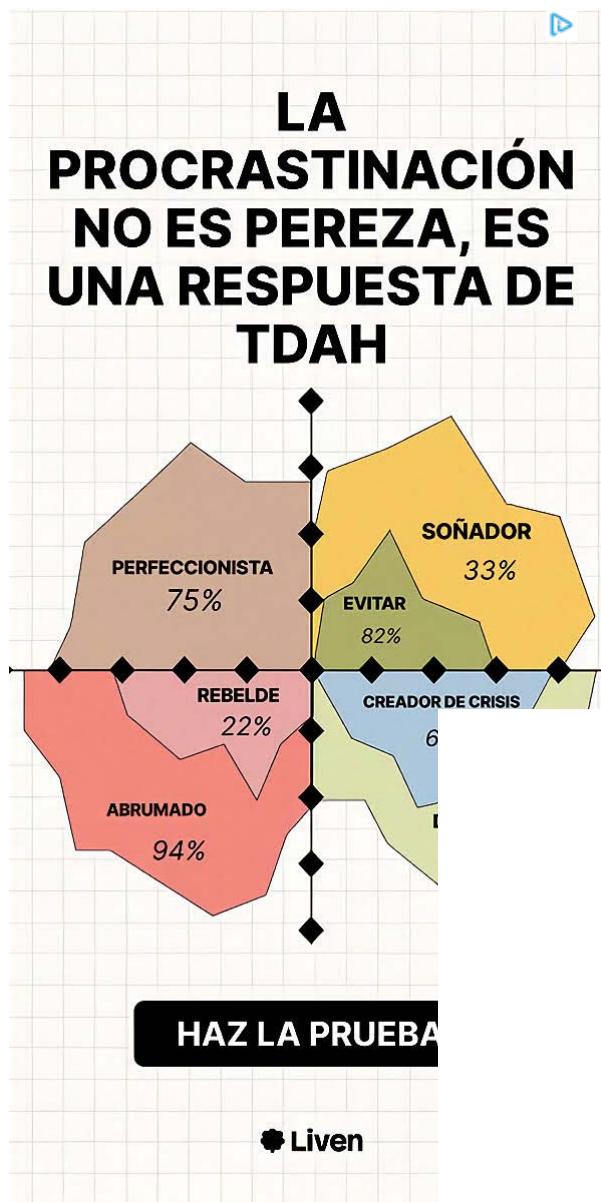


Otra clave es la hipertensión arterial, uno de los factores de riesgo más importantes para la demencia. Si bien puede causar **infartos y accidentes cerebrovasculares**, también daña directamente los diminutos vasos sanguíneos que irrigan el cerebro.

"Puedes saber cuál es tu presión arterial y tomar medidas para abordarla",

dice el doctor Oakley, ya que la presión arterial alta duplica el riesgo de sufrir demencia.

Colesterol



En la misma línea, el control del colesterol también es importante. El colesterol alto puede aumentar el riesgo de alzhéimer. Un estudio realizado en Estados Unidos en 2009 concluyó que incluso **un nivel de colesterol ligeramente elevado** era suficiente para aumentar el riesgo de padecer alzhéimer en un 23% y de demencia vascular en un 50%.

Obesidad

Reducir el peso es importante también. "La **obesidad** conduce a presión arterial alta y diabetes tipo 2, ambos factores de riesgo para la demencia, pero el exceso de peso en la mediana edad también es un factor de riesgo independiente en sí mismo, por lo que es importante controlarlo en ese

"importante en sí mismo, por lo que es importante considerar en ese momento, si se puede", dice el doctor Tim Beanland, director de conocimiento y aprendizaje de la Sociedad de Alzheimer de Reino Unido.

Visión



MYIQ

Prueba tu edad cerebral.

Preguntas con
dificultad progresi

Abrir

También hay aspectos que en principio no tienen relación con la salud neurológica pero sí pueden contribuir a mejorarla. Por ejemplo, las personas con **cataratas** aumentan su riesgo de padecer demencia y problemas cognitivos en un 47%, según un análisis realizado en 2020 por científicos chinos y australianos.

NOTICIA DESTACADA

[El suplemento que puede reducir el riesgo de sufrir alzhéimer, según un nuevo estudio](#)

"Una visión clara le permite asimilar información y desafiar su cerebro. Tu cerebro es como un músculo: si no lo utilizas adecuadamente, tendrá menos posibilidades de funcionar bien", dice el doctor Oakley.

Salud bucal

La **mala salud bucal**, incluida la enfermedad de las encías, aumenta la probabilidad de tener problemas de memoria y demencia. Provoca una inflamación general, que a su vez está relacionada con la demencia, y permite que las bacterias de la boca viajen al cerebro, donde podrían desencadenar algunos de los cambios relacionados con el alzhéimer.

Tabaquismo

Otra recomendación clave es **dejar de fumar**: alrededor del 10% de los casos de demencia pueden estar relacionados con el tabaquismo, pero dejar de fumar puede eliminar el riesgo.

Un estudio de 2020 realizado por investigadores de la Escuela de Salud Pública Johns Hopkins Bloomberg en EEUU descubrió que los fumadores tienen **un riesgo 33% mayor de padecer demencia**.

Pero aquellos que han dejado de fumar **durante al menos nueve años** tienen el mismo nivel de riesgo que las personas que nunca han fumado. Incluso aquellos que abandonan el hábito a los 60 años pueden ganar tres años más de esperanza de vida.

"Dejar de fumar **mejora enormemente la salud cardiovascular**, lo cual sabemos que tiene un efecto directo en la salud del cerebro", dice el doctor Beanland.

NOTICIA DESTACADA

[El inesperado primer síntoma de demencia, según un estudio: no es la pérdida de memoria](#)

Dejar de beber alcohol, asegurarte de un buen descanso por la noche, mantener el contacto social, pasear, evitar las fuentes de contaminación y evitar las lesiones en la cabeza son otros consejos clave para reducir el riesgo de sufrir enfermedades como el alzhéimer.

TE PUEDE INTERESAR

SALUD

La migraña tarda una media de 6 años en ser diagnosticada

Esta dolencia afecta al 12% de los españoles y un 80% son mujeres



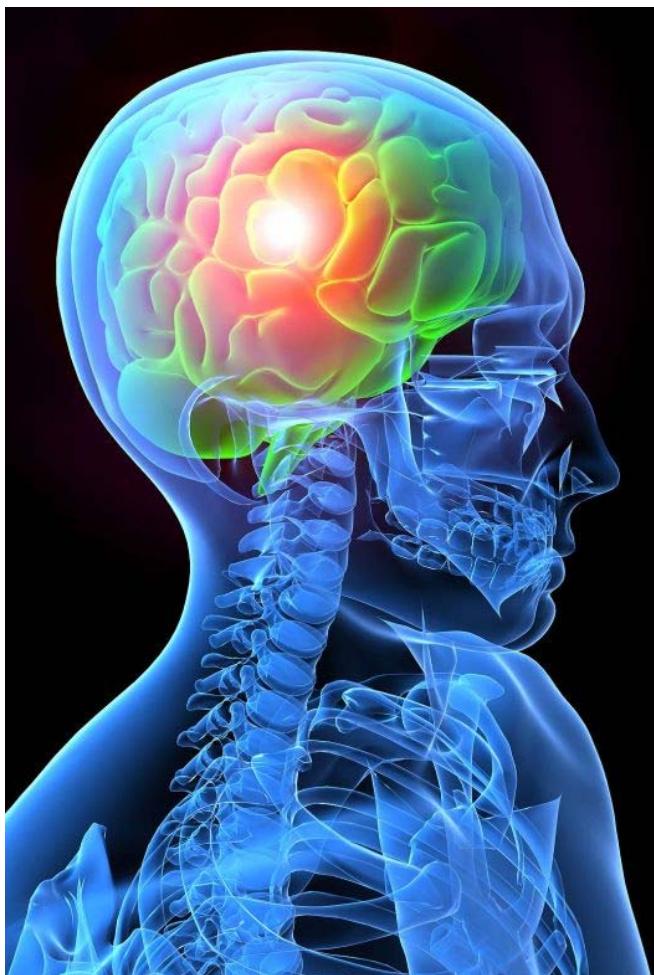
El **95%** de los pacientes de **migraña** tarda una media de seis años en recibir el diagnóstico, y hasta un **40%** de las personas que padecen esta enfermedad aún no lo han recibido, motivo por el que pacientes, neurólogos, enfermeros y psicólogos han reclamado mejorar la detección, la equidad asistencial y el acceso a la innovación.

"La migraña es una de las enfermedades neurológicas más incapacitantes y con mayor infradiagnóstico; muchas personas tardan años en obtener un diagnóstico correcto y acceder a una unidad de cefaleas", ha afirmado el doctor **Roberto Belvís** durante el III seminario de periodistas, organizado por **Lundbeck**.

A pesar de que la migraña afecta al **12%** de los españoles (el **80%** son mujeres) y



los tratamientos más innovadores varía significativamente según donde resida el paciente.



Fuente: BigStock

"El diagnóstico tardío y las diferencias en el acceso a la atención convierten a la migraña en una enfermedad con muchas retos y necesidades no cubiertas", ha añadido **Belvís**.

Los asistentes han coincidido en que la migraña es una enfermedad "**invisible y banalizada**", y que las demoras diagnósticas, la falta de formación médica, las desigualdades territoriales, la escasez de recursos y la infravaloración social configuran un "auténtico itinerario de obstáculos" para millones de pacientes.



dificultades a las que se enfrentan las personas con migraña para reclamar una atención integral, equitativa y planificada en toda España, y que estas barreras y carencia "solo se pueden resolver" a través de un plan que asegure unos "mínimos comunes y homogéneos" en todo el territorio.

"Tenemos conocimiento, profesionales e innovación (...) pero lo que falta es voluntad política y planificación estratégica", ha concluido el doctor Belvís.

La enfermería como "clave" en el acompañamiento

Por otro lado, la enfermera experta en **cefaleas** **Tania Herrera** ha subrayado que esta figura profesional es "clave" en la educación del paciente, la adherencia al tratamiento y el seguimiento continuado, por lo que la creación de puestos específicos de enfermería en unidades de cefaleas "reduce las visitas a urgencias, mejora la calidad de vida y refuerza la relación profesional-paciente".



Fuente: BigStock

Herrera ha incidido en que incorporar enfermeras expertas en neurología "no

paciente", y ha recalcado que su papel no solo se centra en la atención clínica, sino también en **la educación del paciente** para el manejo de desencadenantes y estrategias de autocuidado, reduciendo así la frecuencia y el impacto de las crisis.

"El gran reto es garantizar una atención equitativa, asegurando la presencia de enfermeras expertas en cefalea en todas las consultas monográficas a nivel estatal. Para lograrlo, debemos **impulsar la formación avanzada y consolidar nuestra integración en equipos multidisciplinares**. Solo así podremos ofrecer una atención de calidad y contribuir de manera efectiva a mejorar la calidad de vida de quienes conviven con migraña", ha agregado.

La migraña también va acompañada de una afectación de **la salud emocional**, y es que, según datos de la **Sociedad Española de Neurología**, el **38%** de los pacientes muestran **síntomas depresivos** moderados o graves, y otro **22%** sufre ansiedad.

"No se puede hablar de abordaje integral si no se atiende también la dimensión emocional del paciente. **La migraña no solo duele en la cabeza, también en la autoestima, en el trabajo y en las relaciones sociales**. La salud mental no sólo empeora el curso de la migraña, sino que también va a modular la experiencia fisiológica del dolor", ha manifestado la psicóloga Almudena Mateos.

Tras ello, ha explicado que **el tratamiento psicológico** es "un componente eficaz" del manejo multidisciplinar de la migraña, y que resulta "crucial" para abordar el estrés, la comorbilidad psicológica y las ~~estrategias de afrontamiento~~.



de vida y el pronóstico del paciente.

Durante el encuentro, la Asociación Española de Migraña y Cefalea (AEMICE) ha reclamado la puesta en marcha de un **Plan Estratégico Nacional de la Migraña**, dotado de recursos, que contemple medidas en equidad territorial, investigación y apoyo a la atención multidisciplinar, asegurando además el acceso equitativo a los tratamientos innovadores.

"La prioridad para los próximos años es mejorar de manera decidida la atención sanitaria y social que recibe la población con migraña en nuestro país. Para ello es imprescindible que las autoridades sanitarias impulsen, de una vez por todas, un Plan Nacional de Migraña que marque estándares claros de calidad asistencial, garantice un abordaje homogéneo en todo el país y reconozca el impacto real de la enfermedad también en el ámbito social", ha expresado la representante de AEMICE **Eva Ortega**.

Sobre el autor:

Cerlesky Pérez

[... saber más sobre el autor](#)

Relacionados

Los neurólogos avisan: la cirugía no cura la migraña

Migraña: causas, tipos, síntomas y tratamiento

Cómo funcionan los nuevos medicamentos para prevenir la migraña

Un nuevo fármaco para prevenir la migraña podría empezar a funcionar de inmediato

Durán Cantolla, médico especializado en sueño: «La siesta sirve como un reseteo de nuestro cerebro; dormir nos protege de las infecciones y del cáncer»

Los especialistas insisten en que a menudo no le damos la importancia que se merece a la función del sueño, un proceso fisiológico y vital para la salud, del mismo modo que lo es respirar, comer o beber

[El secreto japonés para dormir menos y despertar con más energía: solo necesitas seguir estos sencillos pasos](#)

[Por qué es importante dormir y cuáles son los trastornos del sueño más comunes](#)



Durán Cantolla, médico especializado en sueño: «La siesta sirve como un reseteo de nuestro cerebro; dormir nos protege de las infecciones y del cáncer»

ISAAC ASENJO

[SEGUIR AUTOR](#)

06/12/2025
Actualizado 07/12/2025 a las 00:47h.



Dedicamos un tercio de nuestra vida a **dormir**. Y por algo será, pese a que durante muchos años se ha considerado esta función vital como una pérdida de tiempo. Y es que hay hasta quien presume de su poco descanso en las plataformas digitales cuando a día de hoy se sabe que puede ser causa de alzheimer y demencia.

Insisten los especialistas en que a menudo no le damos la **importancia que se merece a la función del sueño**, un proceso biológico activo que repara **no sólo nuestro cuerpo, sino también nuestro cerebro**, por lo que es fundamental para gozar de una buena calidad de vida, y para protegernos de muchas enfermedades.

«Dormir bien nos protege de las infecciones y del cáncer», expone en una entrevista [Joaquín Durán Cantolla](#), médico especializado en trastornos del sueño y autor del libro 'El sueño. La normalidad y la enfermedad' (Ed. Teamwork).

El valor de la siesta como una herramienta poderosa para mejorar el rendimiento mental

Dormir bien no es un lujo, es una necesidad biológica. Así lo recuerda el que fuera creador de la Unidad de Trastornos del Sueño del Hospital del Pz's Vasco y autor de más de un centenar de artículos científicos, que ~~defiende el valor de la siesta como una herramienta sencilla pero poderosa para mejorar el rendimiento~~



La nueva IA para ganar dinero arrasa en toda...
neuroaiprofit.com

[Seguir leyendo >](#)

Estas leyendo esta noticia en abierto, pero sin el apoyo de nuestros suscriptores no sería posible. Súmate tú también. Ayúdanos a seguir haciendo periodismo de calidad.

[+ información](#)

3 meses x 1€/mes

1 año x 20€

«La siesta sirve como un reseteo de nuestro cerebro. Es como reiniciar un ordenador que restaura funciones y que nos facilita poder continuar nuestra jornada con energía y concentración», explica el experto en una de sus últimas publicaciones en las plataformas digitales.

El doctor especializado en Neumología subraya en el vídeo que la siesta no solo mejora la atención, sino que **puede beneficiar el estado de ánimo y la memoria**, siempre y cuando se realice correctamente. «La evidencia indica que la siesta debe ser corta, no más de 10 o 15 minutos, y preferiblemente fuera de la cama, como en un sofá o un sillón», señala. De esa forma, añade, «recargas energía, evitando caer en una fase de sueño profundo que luego te robe el sueño por la noche».

No obstante el especialista advierte de que la siesta no es para todos: «Si tienes insomnio, mejor no hacerla, porque es como dejar que coma entre horas alguien que es un mal comedor».

Dormir, una cuestión de salud pública

Más allá de la siesta, el médico recuerda que el sueño es un pilar esencial de la salud. Dormir entre siete y ocho horas por noche se asocia con un menor riesgo de enfermedades cardiovasculares, diabetes, obesidad y depresión. «No dormir lo suficiente afecta al metabolismo, al sistema inmunológico y a la capacidad de tomar



La nueva IA para ganar dinero arrasa en toda...
neuroaiprofit.com

medicina del sueño, que insisten en que el asunto preocupa porque a la salud, del mismo modo que lo es respirar, comer o beber.

[Seguir leyendo >](#)

Establece un horario fijo: Acuéstate y levántate a la misma hora todos los días, incluso fines de semana, para

sincronizar tu reloj interno y facilitar un sueño profundo.

Crea un ambiente ideal: Mantén la habitación oscura, fresca (entre 19-21°C), silenciosa y libre de distracciones como pantallas o ruidos; usa cortinas opacas o tapones si es necesario.

Evita pantallas y estimulantes: Limita el uso de móviles o TV al menos una hora antes de dormir, y reduce cafeína, alcohol o cenas pesadas por la tarde.

Practica relajación previa: Dedica 30-60 minutos antes de acostarte a técnicas como respiración profunda, meditación, lectura o un baño caliente para reducir estrés.

Incorpora ejercicio diario: Realiza actividad física regular durante el día (no cerca de la hora de dormir) para mejorar el sueño profundo, combinado con exposición a luz natural.

Las estadísticas muestran un problema creciente de falta de descanso. Según la **Sociedad Española de Neurología**, entre un 20 y un 48% de la población adulta en España sufre dificultad para iniciar o mantener el sueño; además, son más de 4 millones de personas en nuestro país las que padecen algún tipo de trastorno de sueño crónico y grave.

La llamada 'epidemia del mal dormir' afecta ya a millones de personas. El estrés laboral, la exposición a pantallas y los horarios irregulares han deteriorado la higiene del sueño en las sociedades modernas.

MÁS TEMAS: [Estrés](#) [Cerebro](#) [salud](#) [Higiene](#) [AD ABC](#) [Siesta](#) [Cáncer](#) [Insomnio](#) [Enfermedades](#) [Sueño](#)

[VER COMENTARIOS \(0\)](#)

[REPORTAR UN ERROR](#)

TE PUEDE INTERESAR

Lo máximo: Un uso por la noche reduce las arrugas alrededor de la boca mientras duermes

www.femme-divine.de | Patrocinado

¿Problemas al evacuar? Evita esto en el desayuno y mira lo que pasa

Mi madre estuvo 3 días sin defecar hasta que descubrimos esto
nutrisolutionblog.com | Patrocinado



La nueva IA para ganar dinero arrasa en toda...

neuroaiprofit.com

[Seguir leyendo >](#)

[La nueva IA para ganar dinero arrasa en toda España](#)

Exclusivo Madrid: Reciba su muestra gratuita del audífono

Castellano ▾

SaludBienestarProblemas de salud

Escuchar

¿Cuidamos la salud de nuestro cerebro? Los especialistas aseguran que no

Hasta el 90 % de los ictus y cerca del 40 % de los casos de alzhéimer podrían prevenirse con hábitos que protejan la salud cerebral, según advierten los neurólogos

Por [Sonia Recio](#) | 9 de diciembre de 2025



Imagen: [Siphoto](#) / iStock

La Sociedad Española de Neurología (SEN) ha realizado una encuesta para saber la percepción de la población sobre los comportamientos beneficiosos para la salud cerebral y su efecto en la vida diaria. Los resultados son preocupantes: **menos de la mitad de los ciudadanos** —que respondieron a la encuesta— **no saben cómo reducir los principales factores de riesgo de enfermedades neurológicas**. Los principales factores de riesgo de ictus y alrededor del 40 % de los diagnósticos de alzhéimer —que están vinculados a la discapacidad y mortalidad en España— podrían prevenirse mediante hábitos saludables. Entre ellos destacan **la práctica regular de ejercicio físico y mental, una alimentación equilibrada, un descanso adecuado y el control de la tensión arterial**.



Descubre la revista digital Consumer EROSKI de este mes

[Visualiza la revista](#)

[Índice](#)[Recursos relacionados](#)[Compartir](#)

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), afectan a más de 3.000 millones de personas y son responsables de aproximadamente una de cada seis muertes. Además, representan la primera causa de años vividos con discapacidad. El envejecimiento poblacional ha intensificado esta carga: en las últimas tres décadas, las muertes prematuras y la discapacidad atribuibles a estas enfermedades han aumentado más de un 18 %.

En España, más de 23 millones de personas padecen algún tipo de enfermedad neurológica, según los [datos más recientes](#). Patologías como el ictus, la epilepsia, el alzhéimer, el párkinson, la esclerosis múltiple, la ELA o las cefaleas suponen no solo un enorme coste personal y familiar, sino también un importante desafío para el sistema sanitario y la sociedad en su conjunto. Son **responsables del 44 % de la discapacidad por enfermedad crónica y del 14 % de los fallecimientos en el país**, con [el ictus](#) y las demencias como las causas más frecuentes.

La salud cerebral de los españoles, a examen

La Sociedad Española de Neurología (SEN) ha analizado los hábitos de vida de la población y su nivel de conocimiento sobre cómo proteger el cerebro, con el objetivo de comprobar hasta qué punto se aplican realmente las pautas de prevención. Los resultados son alarmantes: **menos de la mitad de los ciudadanos sigue rutinas que ayudan a reducir los principales factores de riesgo** asociados al desarrollo de enfermedades neurológicas.



Imagen: [Motortion / iStock](#)

Estas son las principales conclusiones del estudio:

◆ Hábitos perjudiciales

La mayoría de los encuestados identifica de modo correcto las drogas, el alcohol y las sustancias dañinas para el cerebro. Sin embargo, apenas se reconocen otros factores de riesgo como el **sedentarismo, la falta de sueño o la escasa estimulación cognitiva**.

◆ Hábitos saludables

Casi cuatro de cada diez personas consideran que [el ejercicio físico es el hábito más saludable](#). En conjunto, un 61 % de las respuestas se concentran en torno al deporte y al **descanso nocturno, una alimentación adecuada, la vida social activa y la actividad intelectual**, que pasan desapercibidos.



Aunque la práctica totalidad reconoce que los hábitos influyen en la salud del cerebro, **un 44 % admite no saber cuáles son los más adecuados**. El 85 % considera que mantener el cerebro sano reduce el riesgo de enfermedad, pero solo un 33 % lo tiene plenamente asumido.

◆ Enfermedades que más preocupan

Un 25 % de los encuestados no sabe definir qué es una enfermedad neurológica, pero el 90 % teme padecer alguna. El mal de Alzheimer y otras demencias, ictus, parkinson, [ELA](#) y esclerosis múltiple figuran entre las más temidas.

◆ Prevención

Más del 84 % de los entrevistados cree que el ictus puede prevenirse con hábitos saludables, aunque persisten las dudas pese a que el 90 % de los casos son evitables. En relación con el alzhéimer, más del 40 % piensa que no puede prevenirse, a pesar de que la evidencia señala que hasta el 40 % de los casos sí serían evitables. **El 96 % coincide en que la educación en hábitos cerebro-saludables debe comenzar en la infancia.**

◆ Consensos generales

Ejercicio físico, descanso adecuado, control del estrés, dieta mediterránea, actividades intelectuales y manuales, aprendizaje continuo y relaciones sociales activas son percibidos como factores positivos. No obstante, muchos encuestados solo están "algo de acuerdo" con **la importancia real de elementos clave como la vida social o el impacto de la hipertensión, la diabetes o los traumatismos craneales**.

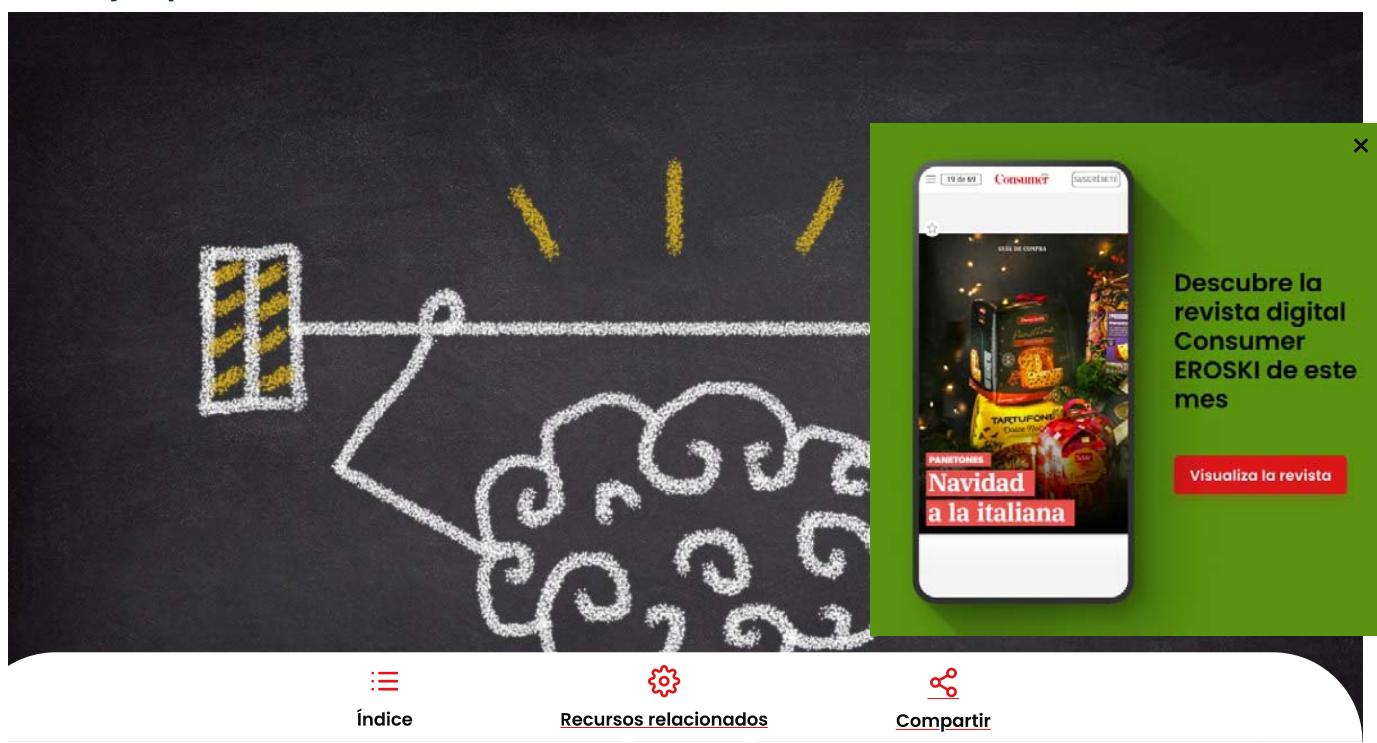
◆ Opiniones divididas

El **alcohol** sigue generando confusión: un 24 % considera que su consumo ocasional puede ser saludable, pese a que no existe un nivel seguro. También los **suplementos vitamínicos** dividen opiniones: un 42 % cree que benefician al cerebro, aunque no aportan mejoras si la dieta es equilibrada.

◆ Percepción de causas de muerte

La mayoría de las mujeres sitúa el cáncer como primera causa de fallecimiento, cuando **los datos oficiales ubican a la demencia/alzhéimer, el ictus y la insuficiencia cardíaca a la cabeza**. Los hombres, por su parte, identifican correctamente las enfermedades cardiovasculares como la principal causa, seguidas del cáncer y el ictus.

Consejos para tener una buena salud cerebral



The image features a chalkboard-style illustration of a brain with a lightbulb idea. To the right, a smartphone displays a magazine cover for 'Consumer EROSKI' with the headline 'Navidad a la italiana'.

Índice **Recursos relacionados** **Compartir**



Imagen: [Makhbubakhon Ismatova / iStock](#)

La Sociedad Española de Neurología (SEN) recuerda que **la prevención empieza mucho antes de que aparezcan los síntomas**. Estas son sus principales recomendaciones para cuidar el cerebro y reducir el riesgo de desarrollar enfermedades neurológicas:

◆ Mantener la mente activa

Participar en cursos, talleres y actividades culturales favorece la estimulación cognitiva. La **lectura** desde edades tempranas, así como actividades como **escribir, resolver crucigramas o aprender nuevas habilidades** refuerzan la reserva cerebral.

◆ Practicar ejercicio físico de forma regular

La actividad física, adaptada a cada edad y condición, es una de las mejores protecciones frente a las enfermedades neurológicas. La SEN subraya la importancia de promover el deporte entre estudiantes, personas mayores y mujeres, especialmente en colectivos que tienen menos posibilidades de dedicar tiempo a la actividad física.

- [Estos son los ejercicios físicos recomendados para cada etapa de la vida](#)

◆ Evitar el consumo de alcohol, tabaco y drogas

No hay niveles de consumo seguros para el cerebro. La recomendación es clara: evitar el alcohol, el tabaco y las drogas por completo.

◆ Controlar los factores de riesgo vascular

Vigilar la tensión arterial, el colesterol y la diabetes es fundamental. Estos factores están estrechamente vinculados al ictus y a otras patologías cerebrales prevenibles.

◆ Usar la tecnología con responsabilidad

Conviene limitar el tiempo de exposición a pantallas y redes sociales, y priorizar contenidos educativos y creativos. La SEN recuerda la necesidad de **equilibrar la vida digital con actividades como leer, pasear o pasar tiempo con los amigos y la familia**.

◆ Cuidar la alimentación

Seguir una dieta equilibrada, preferentemente mediterránea, y **reducir el consumo de azúcar** contribuye a proteger la salud del cerebro.



◆ Respetar el sueño y el descanso

Mantener **horarios regulares y hábitos de higiene del sueño** favorece la memoria. Si se presentan **dificultades persistentes**, se recomienda consultar a profesionales.

◆ Proteger la cabeza

El **uso de casco y cinturón de seguridad** en actividades de riesgo es esencial. Los **traumatismos craneoencefálicos** ayudan a prevenir daños graves.

La SEN insiste en que **la prevención debe comenzar en los primeros años**. Introducir una asignatura escolar dedicada a hábitos cerebro-saludables contribuiría a formar generaciones más informadas y conscientes.

#Alzheimer #Cerebro #Ictus #Parkinson

Sigue a Consumer en [Instagram](#), [X](#), [Threads](#), [Facebook](#), [Linkedin](#), [Whatsapp](#), [Telegram](#) o [Youtube](#)

Boletines EROSKI Consumer

Para estar al día y no perderte ninguna novedad en EROSKI Consumer, suscríbete nuestros boletines gratuitos.

Email

- Suscríbete al boletín de Lo Mejor de la semana
 Suscríbete al boletín de la revista mensual EROSKI Consumer ES 

- He leído y acepto las [políticas de privacidad](#)

¡Subscríbete!

Artículos relacionados



Bienestar

[Así afecta el calor al cerebro y al resto del cuerpo](#)

Por Sonia Recio



Bienestar

[El embarazo cambia el cerebro de la madre, pero ¿y el de su pareja?](#)

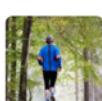
Por María Corisco



Bienestar

[Para detectar un ictus a tiempo, presta atención a estos síntomas](#)

Por EROSKI Consumer



Bienestar

[El ejercicio físico es bueno para el cerebro](#)

Por Verónica Palomo



De interés

Índice

Recursos relacionados

Compartir

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

CEAFA reclama en el Congreso la revisión urgente del Plan Integral de Alzheimer y otras demencias

Agencias

2-3 minutos

La presidenta de la Confederación Española de Alzheimer y otras Demencias (CEAFA), Mariló Almagro, ha considerado “imprescindible” poner al día el Plan Integral de Alzheimer y Otras Demencias y ha reclamado “dotación presupuestaria suficiente para hacerlo viable”.

Durante el acto central por el primer aniversario del Pacto por el RECUERDO, celebrado este viernes en el Congreso de los Diputados, Almagro ha subrayado que “los responsables de diseñar y aplicar las políticas sanitarias, tanto a nivel autonómico como nacional, tienen en sus manos la capacidad y la responsabilidad de transformar la vida de millones de personas”.

En el marco de esta conmemoración, la Confederación Española de Alzheimer y Otras Demencias ha aprovechado su presencia en la Cámara Baja para instar a la adopción de medidas urgentes que permitan avanzar de forma decidida en la respuesta frente al Alzheimer.

El Pacto por el RECUERDO se articula en torno a tres ejes fundamentales: la creación de un censo oficial de personas con

Alzheimer; el impulso del diagnóstico precoz para identificar la enfermedad en fases iniciales, y garantizar un acceso equitativo a los tratamientos más adecuados, tanto farmacológicos como no farmacológicos, así como a los cuidados necesarios. A lo largo de este primer año de vigencia, se han organizado diversos actos de difusión dirigidos a las sociedades científicas y al conjunto de la ciudadanía.

Este acuerdo ya cuenta con el respaldo de la Sociedad Española de Psicogeriatría (SEPG), la Sociedad Española de Médicos Generales y de Familia (SEMG), la Sociedad Española de Neurología (SEN), la Sociedad Española de Psiquiatría y Salud Mental (SEPSM), la Sociedad Española de Geriatría y Gerontología (SEGG), la Sociedad Española de Médicos de Atención Primaria (SEMERGEN), la Fundación CIEN y la Fundación Reina Sofía. Asimismo, se han sumado 25 entidades y más de 1.500 personas, consolidando una amplia base de apoyo social y profesional en torno a esta iniciativa.

[Temas](#) | [Rival Betis Copa](#) [Rival Sevilla Copa](#) [Antonio Hernández](#) [Tiempo Sevilla](#) [Multas Terrazas Sevilla](#) [María León](#) [Regreso Mac...](#)[Iniciar sesión](#)

Sociedad

[Vitally](#)[Salud](#)[Wappíssima](#)[Tecnología](#)[Causa
criminal](#)[Motor](#)[Mascotas](#)[De
compras](#)[Medio
ambiente](#)[FÚTBOL Así quedan los cruces de la Copa del Rey](#)[SANIDAD](#)

A la búsqueda de un biomarcador para la migraña

Esta dolencia, a la que a menudo se le da menos importancia de la que merece, suele ser más invalidante en la población femenina

↳ [El 35% de los españoles padece problemas de salud mental](#)



El neurólogo del hospital Valdecilla, de Santander, Julio Pascual, cuenta, en una entrevista con EFE, el trabajo que llevan a cabo el centro, con otros de España, para mejorar la salud de los que padecen migraña. EFE/Pedro Puente Hoyos

A la búsqueda de un biomarcador para la migraña

6 diciembre 2025

RESUMEN DE AUDIO (GENERADO POR IA)

00:00

powerbeans

00:42

Cookies

Pilar Palazuelos Cuesta |

Santander (EFE).- La investigación de la migraña ha vivido una auténtica revolución en la última década y ahora uno de los desafíos que afronta es encontrar un biomarcador biológico fiable para el diagnóstico, para poder administrar los tratamientos más efectivos y hacer un seguimiento de su evolución.

El neurólogo del Hospital Valdecilla de Santander y profesor de la Universidad de Cantabria Julio Pascual explica a EFE que una de las líneas en las que más se trabaja en este sentido es el péptido CGRP, que está en el origen de esa dolencia.

El reto está en buscar una correlación entre los niveles de CGRP y las respuestas clínicas observadas en los pacientes y poder trasladarlo a la práctica clínica, más allá del estudio en laboratorio.



Cookies

Imagen de archivo con un hombre con síntomas de migraña. EFE/Sáshenka Gutiérrez

«Pensamos que el CGRP iba a ser el biomarcador para la migraña, pero en este momento hay aún un problema técnico. No somos capaces todavía de determinar el CGRP en condiciones que sean reproducibles. Podemos hacerlo, para que se entienda, en laboratorios de experimentación, pero no hemos sido capaces todavía de trasladar esto a la práctica clínica», señala el investigador.

Anticipar la crisis

Otra línea de investigación de la migraña en la que participan varios centros españoles quiere predecir cuándo un paciente va a tener una crisis, para así ser capaces de tratarla antes de que aparezca.

En **pacientes con migraña** es frecuente que horas antes de una crisis aparezcan síntomas más tenues pero identificables que se traducen, por ejemplo, en bostezos frecuentes, retención de líquidos, cambios de humor, o avidez por determinados alimentos.

El Hospital Valdecilla, junto a los de Vall d' Hebrón, en Barcelona; La Princesa, en Madrid; La Fe, en Valencia; el Clínico, de Valladolid y el de Zaragoza; y Nuestra Señora de Aránzazu, en San Sebastián; participa en un proyecto europeo en el que se van a recoger datos biológicos del paciente para adelantar ese episodio.

La idea es hacerlo con un sensor: una especie de reloj inteligente que llevan los pacientes en su muñeca.

El proyecto está en la fase de reclutamiento de participantes, con la esperanza de poder seguir arrojando luz para ayudar a los pacientes de una enfermedad «que en muchos casos está olvidada», subraya Pascual.

En parte, porque quien la padece le da cierta normalidad, pero también porque a veces hay facultativos que no le otorgan la importancia que merece, lamenta el neurólogo.

Un dolor invalidante que afecta más a mujeres

La migraña afecta sobre todo a mujeres jóvenes, por debajo de los 50 años, lo que se explica por cuestiones hormonales y genéticas. Se calcula que hay tres mujeres que padecen migraña por cada hombre.

Cookies

Esta dolencia suele ser más invalidante en la población femenina y afecta en una etapa larga y crucial de la vida: cuando se está estudiando, se afronta la maternidad, en los años de salir o disfrutar de la juventud, o cuando se puede ascender en el trabajo.



EFE/Pedro Puente Hoyos

Pascual señala que hay muchas pacientes en las que esta patología ha interferido de forma seria en su vida. «Porque no cogen una carrera exigente al darse cuenta de que con tantas crisis de migraña podrían ser incapaces de estudiar, o porque deciden no optar a puestos de mayor responsabilidad por el mismo motivo», comenta el especialista.

Cristina Regata, una médica de familia que vive en Cataluña y que padece migrañas, destaca lo incapacitante que resulta este problema. «Una crisis supone dolor, náuseas, mareos, vómitos, falta de coordinación, pensamiento lento, te molestan las luces y los sonidos ...», enumera.

Y advierte de que cada vez se dan más bajas por esta causa.

El péptido culpable

Un paso de gigante en el tratamiento de la migraña fue descubrir el péptido CGRP, que es el principal causante del dolor.

Cookies

Y, una vez conocido el origen de estos dolores, la investigación se ha orientado también a fabricar anticuerpos monoclonales, inyectables y antagonistas del CGRP, que también pueden ser orales.

Actúan como «auténticos misiles» dirigidos a anular este péptido y, a la vez, son muy eficaces en pacientes migrañosos, incluso en los que no han respondido a los tratamientos clásicos.

El problema de estos fármacos que atacan al péptido CGRP es su precio. De otro lado, son mucho más eficaces y no tienen prácticamente efectos secundarios.

Por eso, los especialistas de cefalea de la Sociedad Española de Neurología han reclamado que se habiliten mecanismos para que el paciente no tenga que esperar mucho tiempo para acceder a estos fármacos.

Teniendo en cuenta que lo habitual es que el requisito para ese acceso sea haber fracasado a tres fármacos de los clásicos y a dos tratamientos con bótox antes, cuando empiezan a administrarse estos anticuerpos suelen haber pasado muchos meses.

Además, se suministran solamente en la farmacia hospitalaria, lo que «crea una barrera importante», dice Pascual, porque únicamente pueden ser prescritos por especialistas.

[Aragón, Cantabria - EFE, Otras noticias España, Salud](#)

[Enfermedades, Salud](#)

SI QUIERES PUBLICAR ESTE CONTENIDO, VISITA EFE SERVICIOS



Cookies

CEREBRO ACTIVO

Mercè Boada, neuróloga: "La vejez está en la mente, no en la edad cronológica"

La especialista remarca que la prevención no depende únicamente de profesionales médicos o laboratorios, sino también de adoptar hábitos saludables a lo largo de la vida

HOY HABLAMOS DE... [Caso Kitchen](#) [Sanidad Andalucía](#) [Pablo Gallart](#) [Whatsapps Mazón](#) [Cribados cáncer](#) [Maternidad](#) [Francisco Salazar](#) [Trump](#) [Hospital Torrejón](#) [Ribera Salud](#) [Huelga médicos](#) [Begoña Gómez](#) [Pest](#)

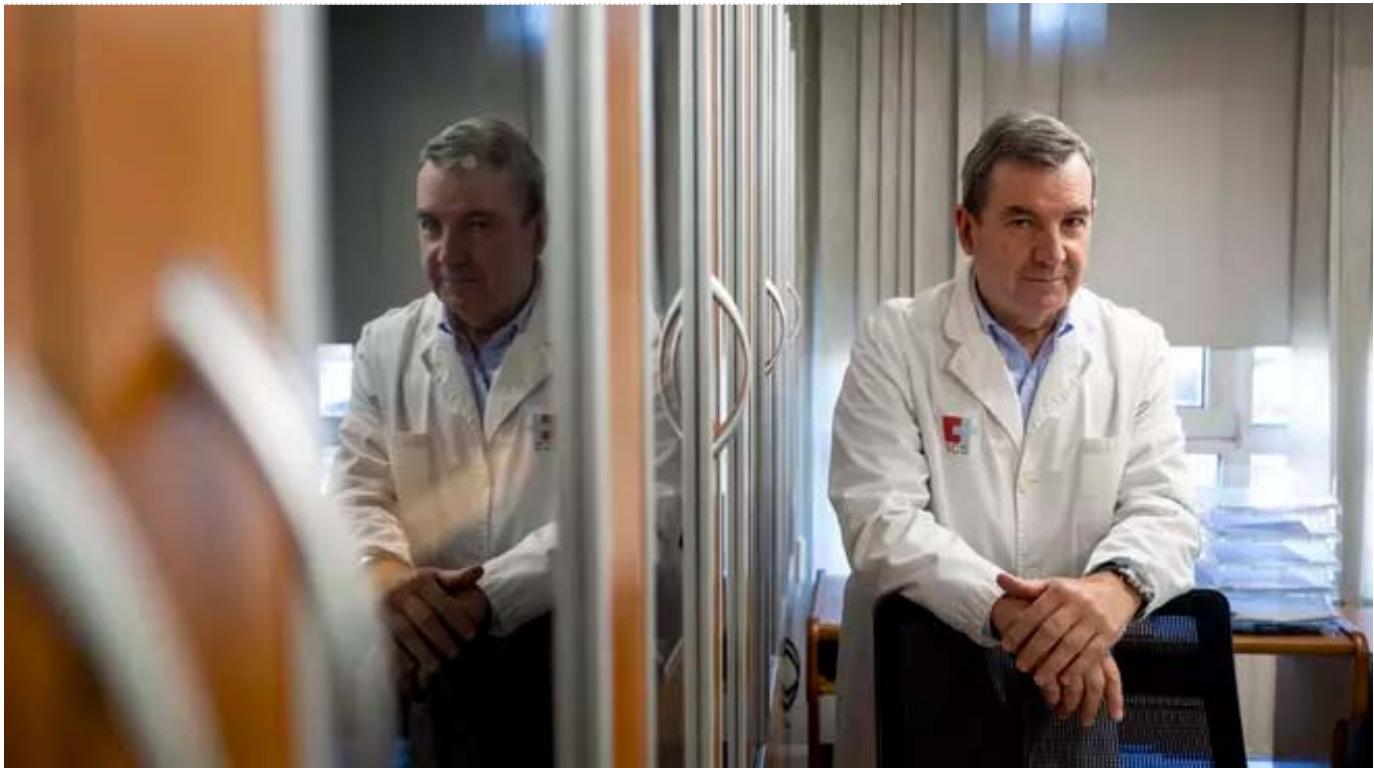
PUBLICIDAD

ÚLTIMA HORA Una acusación pide a la jueza recuperar los whatsapp con Mazón borrados del móvil de su jefe de gabinete

 Noticia servida automáticamente por la Agencia EFE

?

A la búsqueda de un biomarcador para la migraña



A la búsqueda de un biomarcador para la migraña

Santander — 5 de diciembre de 2025 -11:19 h   0

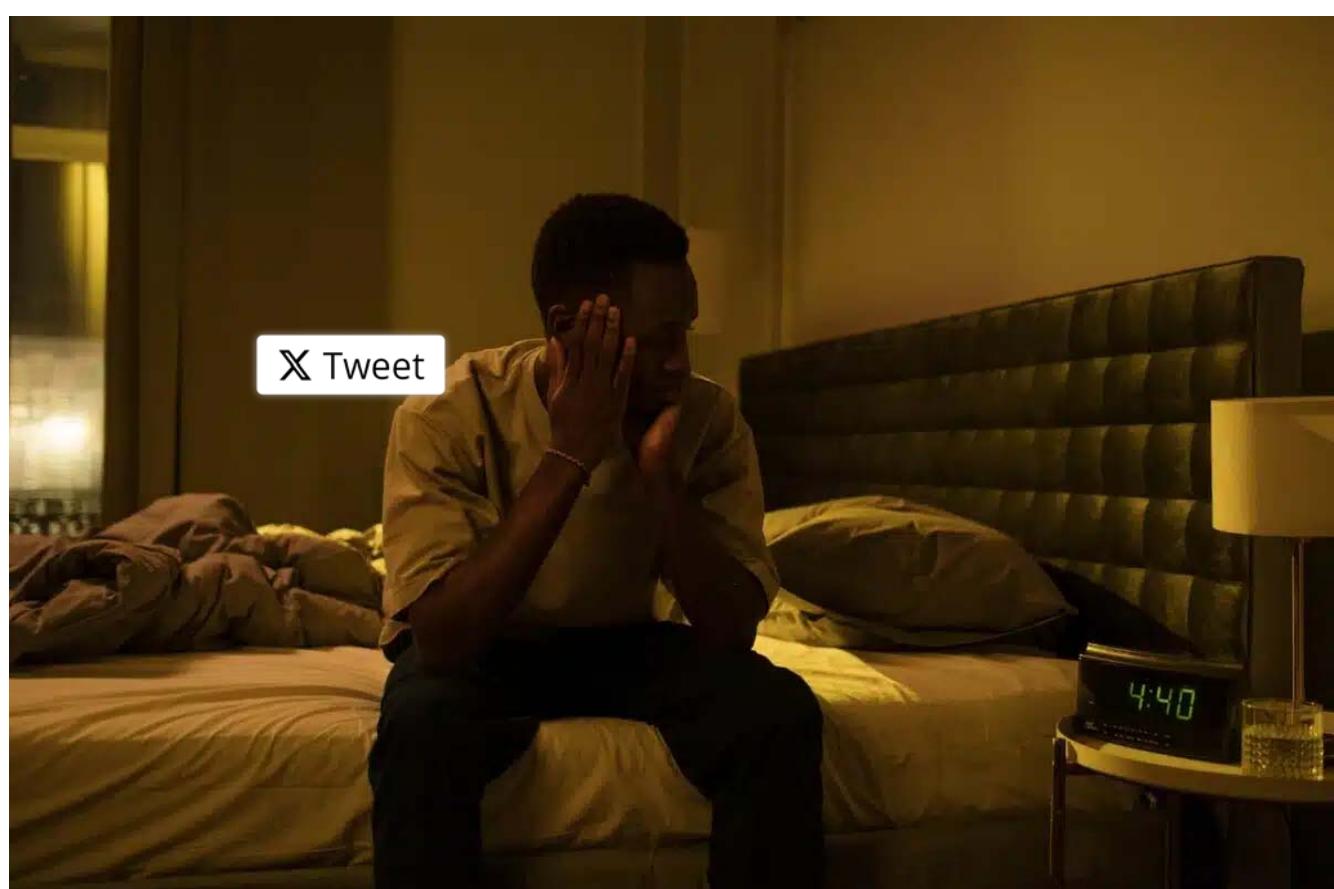
Pilar Palazuelos



Arreglar el reloj interno, una posible solución a los problemas para dormir

¿Tienes problemas para dormir? Puede que el problema no esté ni en la ansiedad o el estrés, es simplemente que tu reloj interno está desajustado

Salud 03 de diciembre de 2025 Nancy Maulin



Entre el 20 y el 48 % de la población adulta en España tiene problemas de sueño según la Sociedad Española de Neuropsiquiatría. Los problemas para dormir por la noche le dan demasiado sueño diurno y dificultan la concentración y la memoria. Los trastornos del sueño más comunes son la insomnio, la apnea del sueño y la hipersomnolencia. Los trastornos del sueño se tratan con terapias cognitivo-conductuales, medicación y cambios en el estilo de vida.



Escuchar artículo en GDS TV

Universidad Estatal de Washington ^ Universidad de Flinders, el insomnio crónico, provocado por el sobrepensamiento, podría deberse a una alteración del reloj interno del cuerpo. Esto impediría que el cerebro pase a un estado de descanso nocturno.

Las personas que tienen dificultades para dormir sufren un retraso del ritmo diario natural de la actividad mental, lo que mantiene la mente en modo alerta cuando debería estar descansando.

Los investigadores observaron que en las personas que no sufren de insomnio, al llegar la noche sus pensamientos se vuelven más fragmentados o visuales, lo que favorece el sueño.

Problemas para dormir y una mente llena de pensamientos intrusivos

En cambio, las personas que padecen de insomnio, pasan por un proceso mental en el que no diferencian el día de la noche. Es decir, su mente sigue resolviendo problemas en lugar de descansar por la noche. Esto también está relacionado con que tienen una mente acelerada, llena de pensamientos intrusivos y repetitivos.

[¿Qué país tiene la población más ansiosa?](#)

El equipo de investigación quiso averiguar si el problema surgía del reloj biológico, que en estado normal debería regular factores como los ciclos de alerta (diario o nocturno), la temperatura corporal o la liberación de hormonas.

Los investigadores Kurt Lushington y Jillian Dorrian, analizaron a 32 adultos, la mitad con insomnio y la otra mitad sin. Durante 24 horas seguidas, con una luz te



Escuchar artículo en GDS TV

imaginarios.

Un reloj interno desajustado

Los resultados que se obtuvieron señalaron que las personas con un estado de sueño normal, al llegar el momento de irse a dormir, tenían pensamientos más imaginarios, propios del sueño, y menos dirigidos, como cuando se está en estado de alerta. En cambio, las personas con insomnio, a la hora de dormir seguían con pensamientos lógicos toda la noche. Además, el reloj interno de las personas con insomnio estaba desplazado y no mandaba la señal de irse a dormir cuando tocaba.

Los autores interpretan que el insomnio no es solo un problema psicológico derivado del estrés, la ansiedad o los malos hábitos, sino que también podría ser a causa de un desajuste en el reloj interno. Con este estudio se podrían estudiar terapias alternativas para reajustar el ritmo circadiano y que el cuerpo recupere su estado natural. Por ejemplo, se podría poner una luz intensa por la mañana para despertarse y, para irse a dormir, sumergir la habitación en una oscuridad absoluta.

Temas: [descanso](#) [Dormir](#) [Salud](#)

Te puede interesar

Salud

Cuando la mente avisa del peligro: morderse las uñas, procrastinar y otras formas de autosabotaje

Ayer Guillermo López Lluch, Universidad Pablo de Olavid



Escuchar artículo en GDS TV


 PLATAFORMA INDUSTRIAL
EL MÉTODO DE LA FARMACIA COMUNITARIA

La falta de descanso reparador, un desafío de salud en todas las edades

Los despertares nocturnos, la dificultad para conciliar el sueño o el insomnio de madrugada afectan a millones de personas y condicionan su rendimiento diario. En este contexto, Aurovitás lanza Dormivitas FORTE, un complemento alimenticio de triple acción, formulado con ingredientes de origen natural que actúa en cada fase del sueño.



GUARDAR | | | | |

Reproducir

05/12/2025

Más de cuatro millones de españoles padecen algún tipo de trastorno del sueño crónico, ya sea por despertarse demasiado temprano, por dificultad para conciliar el sueño o por sufrir despertares frecuentes durante la noche. Estos problemas afectan tanto a hombres como a mujeres y están presente en todas las edades, aunque su frecuencia aumenta con la edad.

El estrés y las preocupaciones diarias, los malos hábitos de sueño, los viajes o los horarios laborales irregulares que alteran el ritmo sueño-vigilia son algunas de las principales causas de estos trastornos.

Aunque los problemas de sueño son comunes, no siempre se diagnostican ni se tratan adecuadamente. Según la Sociedad Española de Neurología (SEN), muchas personas que los padecen, consideran que deben conformarse y no buscan atención médica, aunque experimenten problemas de sueño persistentes.

En estos casos, mantener una buena higiene del sueño (dormir las horas suficientes, mantener un horario de sueño regular), evitar factores que puedan alterarlo (las cenás copiosas, el alcohol o el tabaco, tomar bebidas con cafeína al final del día, el uso de móviles/tabletas/ordenadores antes de acostarnos, realizar siestas de más de 30 minutos), calmar el entorno donde dormimos (a oscuras, en silencio y con una temperatura adecuada), y llevar una vida saludable (tomar una cena ligera una o dos horas antes de acostarse, realizar ejercicio físico...), puede servir, en muchas ocasiones, para mejorar nuestro descanso. Además, el uso de complementos alimenticios también pueden ayudar a mejorar la calidad del sueño.

Un complemento alimenticio que actúa en cada fase del sueño

Dormivitas FORTE contiene ingredientes de origen natural que actúan de forma secuencial en las tres fases del sueño.

1. Inducción del sueño: melatonina, ashwagandha Sensoril® y valeriana
2. Sueño profundo: magnesio, L-teanina y grifonia
3. Sueño revitalizante: GABA, fosfatidilserina y pasiflora

Entre sus ingredientes destaca la Ashwagandha Sensoril®, extracto patentado con respaldo científico que han demostrado una mejora en la reducción del estrés, la ansiedad y la depresión en personas con estrés crónico.

Beneficios de DORMIVITAS FORTE:

Dormivitas FORTE ayuda a mejorar el sueño, gracias a:

- La melatonina contribuye a disminuir el tiempo necesario para conciliar el sueño.
- El magnesio ayuda a disminuir el cansancio y la fatiga.
- La Ashwagandha Sensoril® ayuda a mejorar la reducción del estrés y la ansiedad en pacientes con estrés crónico.

Gracias a la acción sinérgica de sus componentes, Dormivitas FORTE puede ayudar a:

- Mejorar la calidad global del sueño.
- Regular el ritmo circadiano, reduciendo el tiempo necesario para conciliar el sueño.
- Apoyar a la salud cardiovascular (si se duerme un mínimo de 7h).
- Reforzar el sistema inmunológico (si se duermen 7-9h).
- Podría mejorar el rendimiento cognitivo y el estado de ánimo.
- Mantener el equilibrio hormonal (gherilina y leptina).

No hay que olvidar que los complementos alimenticios no deben utilizarse como sustitutos de una dieta variada y equilibrada ni de un modo de vida saludable.

#dormivitas forte #complemento alimenticio #sueño #aurovitás #insomnio

Autor: IM Farmacias

Te recomendamos

9 Dic, 2025



Suscríbete a nuestras notificaciones para recibir las últimas noticias de España.

INICIAR SESIÓN

ESPAÑA >

Después

Suscribirse

Nuria

despertamos durante la noche o no podemos dormir porque nuestra mente está acelerada"

La vida acelerada, el estrés y las pantallas están provocando que se reduzcan los espacios para reflexionar y desconectar, fundamentales para un correcto descanso

Por **Marta Sierra**

+ Seguir en

09 Dic, 2025 11:12 a.m. ESP



Entre el 20 y
sueño. (Ado
La dificulta
elevado nú
Española c
enfrenta a



Suscríbete a nuestras notificaciones para recibir
las últimas noticias de España.

Después

Suscribirse

ntener el
un
ad
adulta se

Te puede interesar:

Juan Nattex, experto en sueño: "Dormir menos de 5 horas es peligroso para cualquiera, pero para las mujeres muchísimo más"



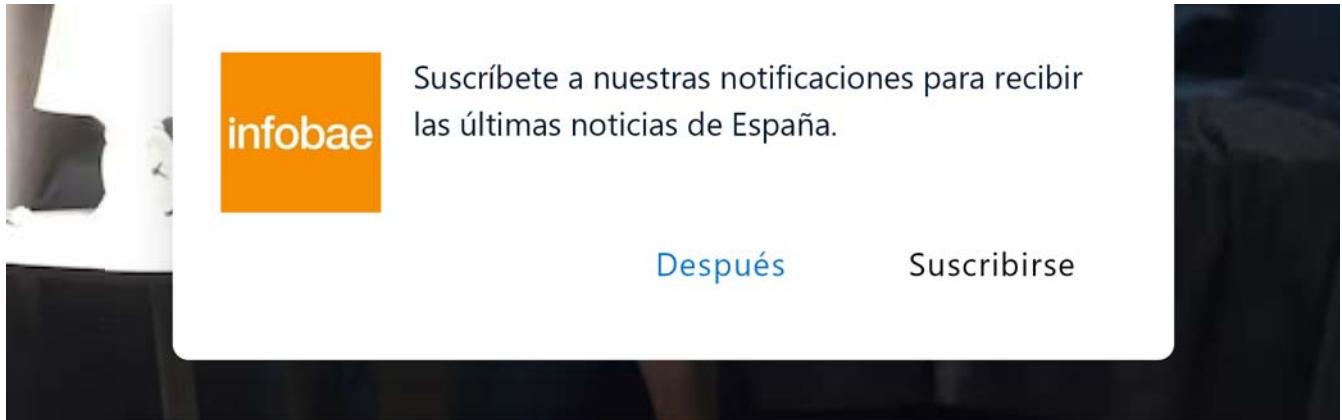
El insomnio tiene **efectos serios en el bienestar** de quienes lo padecen: dificultad para concentrarse y pérdida del rendimiento diario, sensación constante de fatiga, irritabilidad, ansiedad, debilitamiento del sistema inmunitario... Son muchos los factores que influyen en este problema: las pantallas, el estrés laboral o la falta de rutinas estables, entre otros. Sin embargo, muchas de las personas que experimentan *insomnio* explican que les sucede algo en común: durante la noche, cuando apagan la luz y se disponen a conciliar el sueño, a su mente acuden un *sinfín de pensamientos* que no les deja descansar.

"Tenemos que pensar que nuestra mente es como una gran bola de nieve", señala la doctora *Nuria Roure*, psicóloga doctorada en medicina del sueño, en el podcast de Endor Technologies. "Si nosotros ya desde primera hora de la mañana le estamos dando energía, esa bola de nieve va bajando la montaña, cada vez se va haciendo más grande, más grande, más grande... Cuando llega la noche, **tu mente ya se ha revolucionado tanto** antes de dormir que no podemos frenarla".

Te puede interesar:

José Manuel Felices, doctor, explica cómo evitar resfriarte: "El secreto está en la nariz"





Una mujer con insomnio (AdobeStock)



DS AUTOMOBILES

Nuevo DS Nº4, hasta 8 años de garantía premium con DS SERENITY

En este sentido, la experta señala una idea clave: lo que hacemos durante el día influye en el sueño nocturno. Los picos sostenidos de estrés, las horas frente a las pantallas, la escasa exposición a la luz solar o la vida sedentaria influyen en el correcto descanso. Así, rutinas más pausadas y en las que exista **espacio para la desconexión** beneficiarán que, cuando nos metamos en la cama, no nos inunde un insomnio del que cueste desprenderse.

"No sabemos estar solos con nosotros mismos"

La doctora Roure explica que hay un elemento que influye en buena parte en los trastornos del sueño: el teléfono móvil. "A veces tenemos un minuto, ¿y qué hacemos? Estamos en la cola pagando en el súper o en un semáforo, ¿y qué hacemos? **Cogemos el móvil**".

Te puede interesar:

El alimento rico en vitamina C que mejora la digestión, es antiinflamatorio y ayuda a controlar el peso

Este acto ya inconsciente revela una dinámica que se ha instaurado en la mayoría de

sabemos e
repercute e
encuentra
conexión, c



Suscríbete a nuestras notificaciones para recibir las últimas noticias de España.

Después

Suscribirse

definitiva,
e la mente
e



Dr López Rosetti - Dormir Bien

De hecho, la psicóloga experta en medicina del sueño señala que es muy frecuente que las personas se sientan abrumadas justo antes de dormir porque es la hora en la que les **"vienen todos los pensamientos"**. "Claro, yo les digo: ¿Le has dejado a tu mente algún otro momento en el día para que te pueda hablar?".

En este sentido, Nuria Roure explica que es muy importante levantar el pie del acelerador, especialmente cuando nos acercamos a la noche, así como establecer pequeños momentos durante el día para que la mente encuentre espacio para pensar y construirse. "*Despertarnos durante la noche* o no poder dormir antes de conciliar el sueño es porque nuestra mente está acelerada, nuestra mente nos habla, nuestro cuerpo nos quiere decir algo y **hay que escucharlo más**".





(<https://laaldeadelainformacion.com.mx/>)

LA ALDEA DE LA INFORMACIÓN

(<https://laaldeadelainformacion.com.mx/>)

Deportes (<https://laaldeadelainformacion.com.mx/category/deportes/>) Internacional (<https://laaldeadelainformacion.com.mx/category/internacional/>)

¿Tus encías afectan tu mente? La sorprendente relación entre periodontitis y cerebro

 UNAM([HTTPS://LAALDEADELAINFO.COM.MX/AUTHOR/UNAM/](https://LAALDEADELAINFO.COM.MX/AUTHOR/UNAM/))

 DICIEMBRE 8, 2025([HTTPS://LAALDEADELAINFO.COM.MX/2025/12/08/](https://LAALDEADELAINFO.COM.MX/2025/12/08/))  7:00 AM



[Facebook](#)

[Twitter](#)

[WhatsApp](#)

[Telegram](#)

[Email](#)



¿Tus encías afectan tu mente? La sorprendente relación entre periodontitis y cere...



La periodontitis es una enfermedad inflamatoria crónica que afecta los tejidos encargados de sostener y proteger los dientes, y en los últimos años ha cobrado gran relevancia por su posible vínculo con diversas enfermedades neurológicas. Estudios recientes sugieren que la inflamación persistente y ciertas bacterias periodontales podrían contribuir a procesos neuroinflamatorios asociados con el Alzheimer, el deterioro cognitivo y otras alteraciones del sistema nervioso.

Para comprender cómo una patología localizada en la boca puede tener repercusiones sistémicas tan amplias, Marcos Soto Franco, profesor de la Facultad de Odontología de la UNAM, explicó primero qué es el periodonto. "El periodonto es un aparato de soporte que mantiene los dientes en su posición. Está formado por cuatro componentes esenciales: la encía, que en condiciones saludables presenta un color rosa coral, una consistencia firme y resiliente; el hueso alveolar, la estructura ósea donde se alojan las raíces de los dientes; las fibras del ligamento periodontal, que conectan la raíz dental con el hueso alveolar, permitiendo firmeza y amortiguación; y el cemento radicular, una fina capa mineralizada que recubre todas las raíces dentarias. En conjunto, estos cuatro tejidos protegen al diente, le proporcionan estabilidad y contribuyen a su sensibilidad".



Cuando no hay una correcta higiene bucal, este aparato de inserción puede enfermarse, dando lugar a las llamadas enfermedades periodontales, que se dividen en dos grandes grupos: la gingivitis y la periodontitis. La primera afecta únicamente al tejido gingival y se manifiesta con inflamación en la encía, aumento de volumen y sangrado, casi siempre provocado por la acumulación de biofilm dental o placa bacteriana alrededor de los dientes. Lo positivo es que la gingivitis es una condición reversible cuando el paciente mantiene una correcta higiene oral.

“Por otro lado, la periodontitis es una enfermedad más severa que compromete todos los componentes del periodonto. Se caracteriza por la pérdida ósea, la pérdida de la inserción periodontal y la presencia de sangrado, pudiendo clasificarse en periodontitis leve, moderada o avanzada según su grado de destrucción. Este término surge precisamente de la combinación entre inflamación y destrucción de los tejidos periodontales”, detalló Soto Franco.

Bacterias orales y su ruta hacia el cerebro

La relación entre la periodontitis y las enfermedades neurológicas se ha convertido en una de las líneas de investigación más relevantes en los últimos años. Diversos estudios publicados entre 2018 y 2024 han demostrado un vínculo significativo entre la inflamación periodontal y trastornos neurológicos, especialmente la enfermedad de Alzheimer.

Nuestra cavidad oral constituye un ecosistema altamente complejo, en el que habitan más de 600 especies bacterianas, algunas beneficiosas y otras potencialmente dañinas. En condiciones de salud, este ecosistema se mantiene en equilibrio. Sin embargo, distintos factores pueden generar disbiosis (desequilibrio microbiano), lo que facilita la proliferación de bacterias periodontopatógenas. Entre ellas destaca *Porphyromonas gingivalis*, una de las más estudiadas por su fuerte asociación con la periodontitis. Su impacto excede el ámbito bucal, ya que puede alterar el funcionamiento de otros órganos y contribuir a procesos inflamatorios sistémicos.

Una de las evidencias más relevantes, explicó el profesor, es el hallazgo de ADN de bacterias periodontales o de sus productos tóxicos en el cerebro, lo que sugiere que microorganismos y moléculas provenientes de la cavidad oral pueden ingresar al torrente sanguíneo y llegar al sistema

nervioso central. Estos componentes bacterianos son capaces incluso de alterar la barrera hematoencefálica, desencadenando la activación de la microglía —células inmunitarias del cerebro— y promoviendo procesos de neuroinflamación.



A pesar de esta correlación, el Dr. Marcos aclaró que la periodontitis no causa directamente el Alzheimer. Sin embargo, sí puede actuar como un factor contribuyente al facilitar la presencia de moléculas inflamatorias y productos bacterianos en regiones cerebrales vulnerables. De hecho, la Sociedad Española de Periodoncia (SEPA) y la Sociedad Española de Neurología han señalado que las personas que sufren periodontitis pueden tener casi el doble de riesgo de padecer alzhéimer o demencia y el triple de sufrir un ictus isquémico. Esto subraya la importancia de considerar la salud oral como un componente esencial de la salud integral.

La prevención, la mejor herramienta

Toda periodontitis inicia con gingivitis, por lo que ante el menor signo de inflamación patológica en las encías es necesario acudir al dentista. Detectar los problemas a tiempo permite evitar daños periodontales avanzados y reduce el riesgo de que la infección o la inflamación se propaguen a otros órganos.

Se recomienda acudir al dentista al menos cada seis meses para detectar caries, gingivitis o periodontitis en etapas tempranas. Con frecuencia, las personas buscan atención solo cuando sienten dolor o cuando los problemas han avanzado considerablemente, lo que dificulta tanto el tratamiento como la prevención de complicaciones sistémicas. Por ello, es fundamental fortalecer la educación del paciente y explicar, con base en evidencia científica, que los problemas bucales pueden afectar la salud general.

De igual manera, mantener hábitos de higiene adecuados es indispensable. El cepillado dental debe realizarse al menos tres veces al día o después de cada comida, complementado con limpieza interdental, que es donde suelen iniciar muchos problemas. Además, el uso de coadyuvantes como enjuagues bucales a base de clorhexidina, cloruro de cetilpiridinio o aceites esenciales puede ayudar a controlar la inflamación y prevenir la acumulación de biofilm.

Servicios de la UNAM para el cuidado periodontal

Para concluir, Soto Franco invitó a la población a acudir a una de las distintas clínicas periféricas de la UNAM ubicadas en la Ciudad de México. En estos espacios se ofrecen evaluaciones periodontales completas que permiten detectar y tratar problemas antes de que progresen. Además, contribuyen a reducir riesgos sistémicos, incluido el posible impacto de la periodontitis en el cerebro y en el desarrollo de enfermedades neurológicas.

- Redactores: Pepe Herrera / Roberto Torres

[Deportes](https://laaldeadelainformacion.com.mx/category/deportes/) (<https://laaldeadelainformacion.com.mx/category/deportes/>)

[Internacional](https://laaldeadelainformacion.com.mx/category/internacional/) (<https://laaldeadelainformacion.com.mx/category/internacional/>)

[Local](https://laaldeadelainformacion.com.mx/category/local/) (<https://laaldeadelainformacion.com.mx/category/local/>)

[Nacional](https://laaldeadelainformacion.com.mx/category/nacional/) (<https://laaldeadelainformacion.com.mx/category/nacional/>)

[Opinión](https://laaldeadelainformacion.com.mx/category/opinion/) (<https://laaldeadelainformacion.com.mx/category/opinion/>)

[Policiaca](https://laaldeadelainformacion.com.mx/category/policiaca/) (<https://laaldeadelainformacion.com.mx/category/policiaca/>)

[Cultura](https://laaldeadelainformacion.com.mx/category/cultura/) (<https://laaldeadelainformacion.com.mx/category/cultura/>)

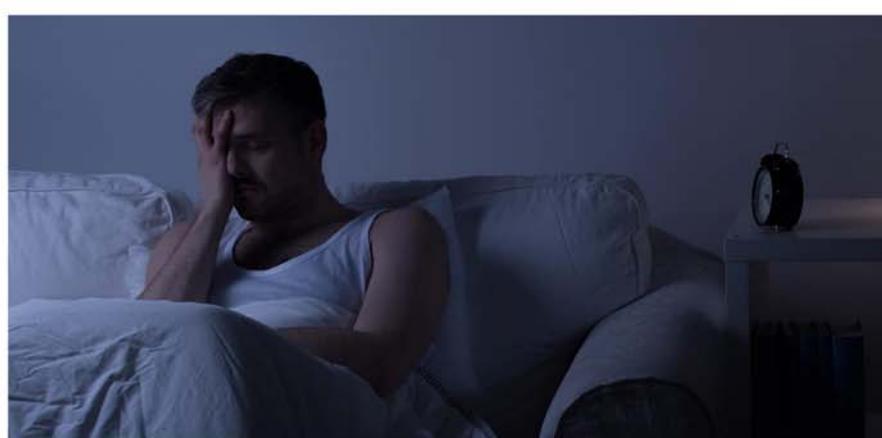
[Espectáculos](https://laaldeadelainformacion.com.mx/category/expectaculos/) (<https://laaldeadelainformacion.com.mx/category/expectaculos/>)

Todos los derechos reservados



La Usal analiza por qué dormimos mal

El profesor José Ignacio Recio Rodríguez dirige un innovador estudio que identifica los patrones de sueño como no se había hecho antes



Hombre con insomnio (Fundación Mapfre)

Imelda Hernandez
Publicado el: 05/12/2025



El sueño es una función biológica esencial, determinante para la salud individual y colectiva por sus implicaciones directas en el aumento del riesgo de enfermedades cardiovasculares, metabólicas y trastornos mentales, entre otras patologías. En nuestro país, la Sociedad Española de Neurología (SEN) reveló en 2024 que **el 48% de la población adulta española no tenía un sueño de calidad** y la Real Academia Nacional de Medicina de España apuntó el pasado 14 de marzo, Día Mundial del Sueño, que más de 4 millones de españoles padecían algún tipo de insomnio crónico, lo equivalente al 10% de la población.

Ahora, la Universidad de Salamanca (Usal) acaba de publicar en 'BMJ Open' un innovador estudio que ofrece relevante información para la comprensión de los **patrones de sueño en la población adulta española** y permite definir los **posibles determinantes de calidad del sueño**, "especialmente al abordar diferencias por sexo y factores psicosociales", explica el profesor del Departamento de Enfermería y Fisioterapia y director del proyecto, **José Ignacio Recio Rodriguez**.

Utilizamos cookies propias y de terceros con fines analíticos y para mostrarte publicidad personalizada en función de un perfil elaborado a partir de tus hábitos de navegación. Puedes personalizar tus preferencias pulsando en "Configurar", aceptar todas las cookies haciendo clic en "Aceptar", o rechazarlas seleccionando "Rechazar". Para más información consulta nuestra [Política de Privacidad y Cookies](#).

[Configurar](#)

[Rechazar](#)

[Aceptar](#)



En un contexto donde los trastornos del sueño tienen gran impacto en la salud pública, el estudio multicéntrico, coordinado por la Facultad de Enfermería y Fisioterapia de la Usal y desarrollado en colaboración con el Instituto de Investigación Biomédica de Salamanca (Ubsal) y el Complejo Asistencial Universitario de Salamanca (Causa), “contribuye a perfilar estrategias más personalizadas de intervención basadas en la evidencia y su enfoque integral -que combina **salud mental, hábitos de vida y factores sociodemográficos**- refuerza su valor aplicado en el ámbito clínico y de salud pública”, subraya.

Registro de actividad y ciclos del sueño



Concretamente, el proyecto, desarrollado desde mayo de 2022 hasta abril de 2024, se ejecutó con el propósito de “identificar patrones diferenciados de sueño entre hombres y mujeres adultos en España y conocer cómo influyen **factores como la edad, el nivel educativo, los hábitos de vida y la salud mental en la calidad del descanso**”.

Precisamente, esta perspectiva poblacional y de salud pública es uno de los aspectos novedosos en este tipo de estudios. Es decir, “en lugar de centrarse en trastornos específicos, adopta **un enfoque preventivo**, orientado a la caracterización general de la calidad del sueño y sus determinantes”, destaca el director.

Para ello, el equipo investigador diseñó un estudio transversal con una muestra representativa de **500 personas de entre 25 y 65 años, residentes en Salamanca y Ávila**, distribuidas equitativamente por sexo y edad. La muestra estratificada y representativa regionalmente, basada en registros de salud poblacionales, “aporta una robustez poco habitual en estudios de sueño, que suelen centrarse en muestras clínicas o de conveniencia”.

Así, **cada participante fue evaluado mediante actigrafía** (dispositivos ActiGraph GT3X+), que registró la actividad y los ciclos de sueño durante cinco días, y mediante el Índice de Calidad del Sueño de Pittsburgh (PSQI), un cuestionario estandarizado y validado que mide la percepción subjetiva del sueño.

Además de las medidas objetivas y subjetivas del descanso, los científicos también recopilaron **datos sobre estilo de vida** (dieta, actividad física, consumo de alcohol y

Utilizamos cookies propias y de terceros con fines analíticos y para mostrarte publicidad personalizada en función de un perfil elaborado a partir de tus hábitos de navegación. Puedes personalizar tus preferencias pulsando en "Configurar", aceptar todas las cookies haciendo clic en "Aceptar", o rechazarlas seleccionando "Rechazar". Para más información consulta nuestra [Política de Privacidad y Cookies](#).

En este sentido, una de las características innovadoras del trabajo es que "se trata de uno de los primeros estudios españoles en combinar simultáneamente actigrafía objetiva (ActiGraph GT3X+) y evaluación subjetiva mediante el PSQI dentro de la misma muestra representativa, lo que fortalece la validez de los resultados", señalan.

Resultados en hombres y mujeres

Asimismo, la aplicación de un análisis de conglomerados diferenciado por hombres y mujeres también es innovador en el contexto español y permite identificar perfiles de sueño concretos asociados a **edad, educación y carga emocional, algo poco explorado previamente**. Los resultados revelaron que el sueño en la población española es un fenómeno altamente heterogéneo. Se identificaron **tres perfiles principales en cada sexo**, con edad y nivel educativo como factores determinantes.

En los **hombres**, los mayores de 65 años con estudios universitarios y baja carga ansioso-depresiva mostraron la mejor eficiencia del sueño (91,8%) pese a dormir menos tiempo total. En contraste, los hombres jóvenes (en torno a 35 años) con niveles más altos de ansiedad y depresión presentaron una menor eficiencia y más despertares nocturnos.

Por su parte, entre las **mujeres**, las de 55 años con baja carga emocional presentaron los patrones de sueño más estables y eficientes, mientras que las más jóvenes (35 años) con mayor sintomatología ansioso-depresiva registraron peor calidad del sueño, más despertares y menor eficiencia.

En ambos casos, las variables psicológicas mostraron un peso mayor que los factores de estilo de vida, subrayando la **estrecha relación entre el bienestar emocional y el descanso nocturno**.

Dieta mediterránea, ejercicio y alcohol

El estudio también constató que una mayor adherencia a la dieta mediterránea y un consumo moderado de alcohol se asociaron con un mejor descanso, aunque su influencia fue secundaria respecto a la de la salud mental. Del mismo modo, el ejercicio físico mostró una relación variable, dependiendo de su intensidad y momento

Deja un comentario

No dejes ni tu nombre ni el correo. Deja tu comentario como 'Anónimo' o un alias. En conjunto, los hanalazos evidencian que la calidad del sueño no bude

Nombre

Publicar comentario

ANTERIOR

SIGUIENTE



MÁS ▾



Salud

A la búsqueda de un biomarcador para la migraña

6 diciembre 2025 • Propuesta Digital

Pilar Palazuelos Cuesta

Santander, 6 diciembre. - La investigación de la migraña ha vivido una auténtica revolución en la última década y ahora uno de los desafíos que afronta es encontrar un biomarcador biológico fiable para el diagnóstico, para poder administrar los tratamientos más efectivos y hacer un seguimiento de su evolución.

El neurólogo del Hospital Valdecilla de Santander y profesor de la Universidad de Cantabria Julio Pascual explica a EFE que una de las líneas en las que más se trabaja en este sentido es el péptido CGRP, que está en el origen de esa dolencia.

El reto está en buscar una correlación entre los niveles de CGRP y las respuestas clínicas observadas en los pacientes y poder trasladarlo a la práctica clínica, más allá del estudio en laboratorio.

NOTICIAS DE ÚLTIMA HORA



↑
Abinader lanza red "Puntos VIDA", impulsa reforma policial y refuerza protección a mujeres víctimas de violencia (Video)



↑
Abinader anuncia regreso del Festival Presidente, explica acuerdo militar con EE.UU. y aborda caso de la niña Stephora



↓
Gobierno extiende horario para venta de alcohol en Navidad;

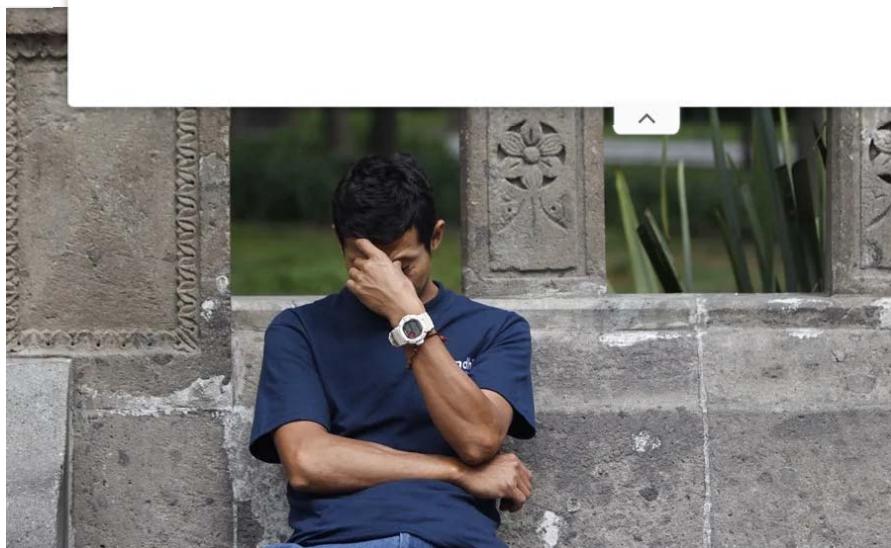


Imagen de archivo con un hombre con síntomas de migraña. EFE/Sáshenka Gutiérrez

«Pensamos que el CGRP iba a ser el biomarcador para la migraña, pero en este momento hay aún un problema técnico. No somos capaces todavía de determinar el CGRP en condiciones que sean reproducibles. Podemos hacerlo, para que se entienda, en laboratorios de experimentación, pero no hemos sido capaces todavía de trasladar esto a la práctica clínica», señala el investigador. Anticipar la crisis

Anticipar la crisis

Otra línea de investigación de la migraña en la que participan varios centros españoles quiere predecir cuándo un paciente va a tener una crisis, para así ser capaces de tratarla antes de que aparezca.

En pacientes con migraña es frecuente que horas antes de una crisis aparezcan síntomas más tenues pero identificables que se traducen, por ejemplo, en bostezos frecuentes, retención de líquidos, cambios de humor, o avidez por determinados alimentos.

El Hospital Valdecilla, junto a los de Vall d' Hebrón, en Barcelona; La Princesa, en Madrid; La Fe, en Valencia; el Clínico, de Valladolid y el de Zaragoza; y Nuestra Señora de Aránzazu, en San Sebastián; participa en un proyecto europeo en el que se van a recoger datos biológicos del paciente para adelantar ese episodio.

La idea es hacerlo con un sensor: una especie de reloj inteligente que llevan los pacientes en su muñeca.

El proyecto está en la fase de reclutamiento de participantes, con la esperanza de poder seguir arrojando luz para ayudar a los pacientes de una enfermedad «que en muchos casos está olvidada», subraya Pascual.

En parte, porque quien la padece le da cierta normalidad, pero también porque a veces hay facultativos que no le otorgan la importancia que merece, lamenta el neurólogo.

Un dolor invalidante que afecta más a mujeres

La migraña afecta sobre todo a mujeres jóvenes, por debajo de los 50 años, lo que se explica por cuestiones hormonales y genéticas. Se calcula que hay tres mujeres que padecen migraña por cada hombre.

Esta dolencia suele ser más invalidante en la población femenina y afecta en una etapa larga y crucial de la vida: cuando se está estudiando, se afronta la maternidad, en los años de salir o disfrutar de la juventud, o cuando se puede ascender en el trabajo.

A screenshot of the La Propuesta Digital website. The website features a blue header with the text 'LA PROPUESTA DIGITAL.COM' and a logo. Below the header, there is a banner with a blue background and white text. The main content area shows a laptop and a smartphone displaying the website's layout, which includes various articles and navigation menus.



EFE/Pedro Puente Hoyos

Pascual señala que hay muchas pacientes en las que esta patología ha interferido de forma seria en su vida. «Porque no cogen una carrera exigente al darse cuenta de que con tantas crisis de migraña podrían ser incapaces de estudiar, o porque deciden no optar a puestos de mayor responsabilidad por el mismo motivo», comenta el especialista.

Cristina Regata, una médica de familia que vive en Cataluña y que padece migrañas, destaca lo incapacitante que resulta este problema. «Una crisis supone dolor, náuseas, mareos, vómitos, falta de coordinación, pensamiento lento, te molestan las luces y los sonidos ...», enumera.

Y advierte de que cada vez se dan más bajas por esta causa.

El péptido culpable

Un paso de gigante en el tratamiento de la migraña fue descubrir el péptido CGRP, que es el principal causante del dolor.

Y, una vez conocido el origen de estos dolores, la investigación se ha orientado también a fabricar anticuerpos monoclonales, inyectables y antagonistas del CGRP, que también pueden ser orales.

Actúan como «auténticos misiles» dirigidos a anular este péptido y, a la vez, son muy eficaces en pacientes migrañosos, incluso en los que no han respondido a los tratamientos clásicos.

El problema de estos fármacos que atacan al péptido CGRP es su precio. De otro lado, son mucho más eficaces y no tienen prácticamente efectos secundarios.

Por eso, los especialistas de cefalea de la Sociedad Española de Neurología han reclamado que se habiliten mecanismos para que el paciente no tenga que esperar mucho tiempo para acceder a estos fármacos.

Teniendo en cuenta que lo habitual es que el requisito para ese acceso sea haber fracasado a tres fármacos de los clásicos y a dos tratamientos con bótox antes, cuando empiezan a administrarse estos anticuerpos suelen haber pasado muchos meses.

Además, se suministran solamente en la farmacia hospitalaria, lo que «crea una barrera importante», dice Pascual, porque únicamente pueden ser prescritos por especialistas. EFE

Comentarios

Propuesta Digital (9)

Difundelo



EN SANTIAGO SE COMENTA

UN ESTUDIO DE UNA ONG
HALLA ALTOS NIVELES DE
«QUÍMICOS ETERNOS» EN
LOS CEREALES DEL



¿Sufres migraña? Nueve consejo ayudarán a controlar las crisis



Publicado 3 meses el 11/09/2025

Por **Mar Ampuero Crespo**



El Congreso celebra el primer aniversario del Pacto por el Recuerdo, reafirmando el compromiso en la lucha contra el alzhéimer

Por **Servimedia** - 5 de diciembre de 2025



MADRID, 05 (SERVIMEDIA)

El Congreso de los Diputados acogió este viernes el acto central del primer aniversario del Pacto por el Recuerdo, que se estructuró en base a una jornada de diálogo entre todos los actores involucrados en la lucha contra el alzhéimer organizada por la Confederación Española de Alzheimer y otras Demencias (Ceafa).

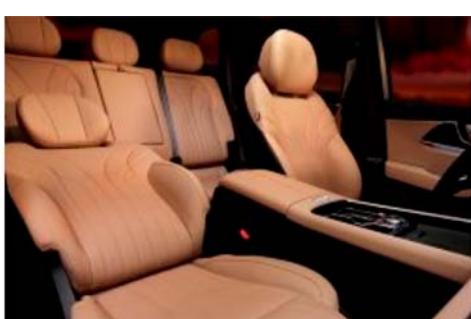
En este contexto, la presidenta de Ceafa, Mariló Almagro, calificó como "imprescindible" la actualización del Plan Integral de Alzheimer y Otras Demencias y pidió "dotación presupuestaria suficiente para hacerlo viable". Almagro recordó que "los responsables de diseñar y aplicar las políticas sanitarias, tanto a nivel autonómico como nacional, tienen en sus manos la capacidad y la responsabilidad de transformar la vida de millones de personas".

El Pacto por el Recuerdo recoge tres puntos fundamentales: censo oficial de pacientes con alzhéimer, diagnóstico precoz para determinar la enfermedad en estadios tempranos y acceso equitativo a los mejores tratamientos farmacológicos y no farmacológicos y de cuidados. En este primer año del texto se han celebrado diferentes actos para darlo a conocer, tanto a las sociedades científicas como a la sociedad en general.

DIAGNÓSTICO PRECOZ

La primera mesa redonda, bajo el título 'Diagnóstico precoz y atención temprana: un cambio de paradigma en Alzheimer', fue moderada por el director de Ceafa, Jesús Rodrigo. En ella participaron la consejera de Política Social e Igualdad de la Xunta de Galicia, Fabiola García Martínez, y la coordinadora de la Estrategia de Enfermedades Neurodegenerativas de las Islas Baleares, Ana Espino.

También intervinieron representantes de la Sociedad Española de Médicos de Atención Primaria (Semergen), la Sociedad Española de Neurología (SEN) y la Sociedad Española de Enfermería Neurológica (Sedene). La segunda mesa redonda versó sobre 'Investigación e innovación terapéutica: necesidades y soluciones', moderada por Almagro.



Con envidia de serie.

**Nuevo Ebro s900 Híbrido
Enchufable desde 38.990 €.**

En esta segunda sesión participaron la coordinadora del Plan de Alzheimer y Otras Demencias de Andalucía, Eva Cuartero, junto con representantes de Fundación CIEN, de la Sociedad Española de

Neurología (SEN), de la Fundación Reina Sofía y de CRE Alzheimer. La tercera mesa redonda abordó la 'Ruta asistencial y abordaje multidisciplinar: una mirada conjunta'.

Leer más: [Puertollano contará con una "nueva postal" desde el Minero tras la construcción de dos aparcamientos y un mirador](#)

COMPROMISO POLÍTICO

La última de las mesas redondas, 'Compromiso político y legislativo por el Alzheimer', contó con la participación de representantes de los principales grupos parlamentarios. Intervinieron la portavoz de Sanidad del PP en el Congreso, Elvira Velasco; la portavoz adjunta de Sanidad del PSOE en la Cámara Baja, María Sainz; el portavoz de Sanidad del Grupo Parlamentario Vox, David García; y el portavoz de Sanidad del Grupo Parlamentario Sumar, Alda Recas.

Además, la entidad aprovechó esta fecha conmemorativa para entregar los premios Guardianes del Recuerdo a aquellas personas e instituciones que ayudan a mantener viva la memoria de las personas con Alzheimer.

Entre los premiados figuran la periodista María Llapart, los portavoces de Sanidad de los diferentes grupos parlamentarios en el Congreso y el presidente del Senado, Pedro Rollán.

También recibieron el galardón la Comisión de Salud del Parlamento balear, el presidente de la Comisión de Salud del Parlamento andaluz y la portavoz de Sanidad del PP en la Asamblea de Madrid. El reconocimiento distingue a quienes "con su compromiso, dedicación y sensibilidad, ayudan a mantener viva la memoria de las personas con Alzheimer y apoyan de manera constante a las familias en su día a día".

AMPLIO RESPALDO

El Pacto por el Recuerdo ya ha sido avalado por la Sociedad Española de Psicogeriatría (SEPG), la Sociedad Española de Médicos Generales y de Familia (SEMG), la Sociedad Española de Neurología (SEN) y la Sociedad Española de Psiquiatría y Salud Mental (Sepsm).

Asimismo, cuenta con el respaldo de la Sociedad Española de Geriatría y Gerontología (SEGG), la Sociedad Española de Médicos de Atención Primaria (Semergen), la Fundación CIEN y la Fundación Reina Sofía. Además, se han adherido al documento 25 entidades y más de 1.500 personas.

- Te recomendamos -

Peugeot 3008

El primer eléctrico popular con más de 700 km de autonomía

DS Automobiles

Solicita tu oferta

Desde 38.990 € puedes conducir el nuevo EBRO s900 Híbrido Enchufable.

-18kg en 28 días

Varón mayor de 65 años con estudios universitarios y baja carga ansioso-depresiva son los que mejor duermen, a pesar de dormir menos tiempo total

Por **Nova Ciencia** - Dic 5, 2025

El sueño es una función biológica esencial, determinante para la salud individual y colectiva por sus implicaciones directas en el aumento del riesgo de enfermedades cardiovasculares, metabólicas y trastornos mentales, entre otras patologías. En España, la **Sociedad Española de Neurología (SEN)** reveló en 2024 que el 48% de la población adulta española no tenía un sueño de calidad y la **Real Academia Nacional de Medicina de España** apuntó el pasado 14 de marzo, Día Mundial del Sueño, que más de cuatro millones de españoles padecían algún tipo de insomnio crónico, lo equivalente al 10% de la población.



Afectado por la apnea del sueño.

Ahora, la **Universidad de Salamanca** acaba de publicar en 'BMJ Open' un innovador estudio que ofrece relevante información para la comprensión de los patrones de sueño en la población adulta española y permite definir los posibles determinantes de calidad del sueño, "especialmente al abordar diferencias por sexo y factores psicosociales", explica el profesor del Departamento de Enfermería y Fisioterapia y director del proyecto, José Ignacio Recio Rodríguez, a Comunicación USAL.

En un contexto donde los trastornos del sueño tienen gran impacto en la salud pública, el estudio multicéntrico, coordinado por la **Facultad de Enfermería y Fisioterapia de la USAL** y desarrollado en colaboración con el **Instituto de Investigación Biomédica de Salamanca (IBSAL)** y el **Complejo Asistencial Universitario de Salamanca (CAUSA)**, "contribuye a perfilar estrategias más personalizadas de intervención basadas en la evidencia y su enfoque integral -que combina salud mental, hábitos de vida y factores sociodemográficos- refuerza su valor aplicado en el ámbito clínico y de salud pública", subraya.

Registro de la actividad y los ciclos de sueño

Concretamente, el proyecto, desarrollado desde mayo de 2022 hasta abril de 2024, se ejecutó con el propósito de "identificar patrones diferenciados de sueño entre hombres y mujeres adultos en España y conocer cómo influyen factores como la edad, el nivel educativo, los hábitos de vida y la salud mental en la calidad del descanso".

Created using FlowPaper Flipbook Maker ↗

Precisamente, esta perspectiva poblacional y de salud pública es uno de los aspectos novedosos en este tipo de estudios. Es decir, "en lugar de centrarse en trastornos específicos, adopta un enfoque preventivo, orientado a la caracterización general de la calidad del sueño y sus determinantes", destaca el director.

Para ello, el equipo investigador diseñó un estudio transversal con una muestra representativa de 500 personas de entre 25 y 65 años, residentes en Salamanca y Ávila, distribuidas equitativamente por sexo y edad. Cabe destacar que la muestra estratificada y representativa regionalmente, basada en registros de salud poblacionales, "aporta una robustez poco habitual en estudios de sueño, que suelen centrarse en muestras clínicas o de conveniencia".

Así, cada participante fue evaluado mediante actigrafía (dispositivos ActiGraph

GT3X+), que registró la actividad y los ciclos de sueño durante cinco días, y mediante el Índice de Calidad del Sueño de Pittsburgh (PSQI), un cuestionario estandarizado y validado que mide la percepción subjetiva del sueño.

Además de las medidas objetivas y subjetivas del descanso, los científicos también recopilaron datos sobre estilo de vida (dieta, actividad física, consumo de alcohol y tabaco), salud mental (niveles de ansiedad y depresión) y condiciones clínicas de los participantes. La información recogida permitió realizar un análisis de clústeres -una técnica estadística que agrupa individuos con características similares- para identificar perfiles de sueño específicos por sexo.

En este sentido, una de las características innovadoras del trabajo es que "se trata de uno de los primeros estudios españoles en combinar simultáneamente actigrafía objetiva (ActiGraph GT3X+) y evaluación subjetiva mediante el PSQI dentro de la misma muestra representativa, lo que fortalece la validez de los resultados", señalan.

Equipo de investigación de la USAL liderado por José Ignacio Recio (arriba a la derecha), desarrollado en colaboración con el IBSAL y el CAUSA.

Resultados en hombres y mujeres

Asimismo, la aplicación de un análisis de conglomerados diferenciado por hombres y mujeres también es innovador en el contexto español y permite identificar

perfíles de sueño concretos asociados a edad, educación y carga emocional, algo poco explorado previamente. Los resultados revelaron que el sueño en la población española es un fenómeno altamente heterogéneo. Se identificaron tres perfíles principales en cada sexo, con edad y nivel educativo como factores determinantes.

En los hombres, los mayores de 65 años con estudios universitarios y baja carga ansiosa-depresiva mostraron la mejor eficiencia del sueño (91,8%) pese a dormir menos tiempo total. En contraste, los hombres jóvenes (en torno a 35 años) con niveles más altos de ansiedad y depresión presentaron una menor eficiencia y más despertares nocturnos.

Por su parte, entre las mujeres, las de 55 años con baja carga emocional presentaron los patrones de sueño más estables y eficientes, mientras que las más jóvenes (35 años) con mayor sintomatología ansiosa-depresiva registraron peor calidad del sueño, más despertares y menor eficiencia.

En ambos casos, las variables psicológicas mostraron un peso mayor que los factores de estilo de vida, subrayando la estrecha relación entre el bienestar emocional y el descanso nocturno.

Los gemelos desvelan la genética escondida tras el sueño y los problemas mentales

Dieta mediterránea, ejercicio y consumo de alcohol

El estudio también constató que una mayor adherencia a la dieta mediterránea y un consumo moderado de alcohol se asociaron con un mejor descanso, aunque su influencia fue secundaria respecto a la de la salud mental. Del mismo modo, el ejercicio físico mostró una relación variable, dependiendo de su intensidad y momento del día.

En conjunto, los hallazgos evidencian que "la calidad del sueño no puede entenderse de forma aislada, sino como el resultado de la interacción entre factores psicológicos, clínicos, sociales y conductuales, con diferencias significativas entre hombres y mujeres", destaca Recio Rodríguez.

Así, la iniciativa de investigación liderada desde la USAL demuestra la necesidad de abordar el sueño desde una perspectiva personalizada, adaptando las

intervenciones en salud pública según el perfil emocional, sociodemográfico y de hábitos de cada persona. Por consiguiente, la identificación de estos patrones diferenciados permite orientar estrategias preventivas y terapéuticas más eficaces, destinadas a mejorar el descanso y la salud general de la población.

La hormona que regula el sueño también ayuda a prevenir la obesidad

Es decir, a diferencia de la mayoría de investigaciones previas realizadas en este campo, que se limitan a correlacionar variables individuales con la calidad del sueño, este nuevo trabajo y su clasificación por tipologías de sueño a partir de un enfoque de análisis multivariante (cluster analysis) permite reconocer subgrupos poblacionales con características propias. Esa segmentación “posibilita avanzar hacia intervenciones personalizadas en salud del sueño, un aspecto emergente y relevante en la epidemiología moderna”, concluye el profesor.





[Home](#) - [Economía](#) - Nuria Roure, especialista en sueño, señala que la mente acelerada causa despertares nocturnos e insomnio

Nuria Roure, especialista en sueño, señala que la mente acelerada causa despertares nocturnos e insomnio

Por Ana Moreno / diciembre 9, 2025

La vida acelerada, el estrés y las pantallas están reduciendo los momentos para reflexionar y desconectar, esenciales para un descanso adecuado

La dificultad para conciliar o mantener el sueño representa una problemática que afecta a una gran cantidad de personas a nivel global. En España, la Sociedad Española de Neurología estima que **entre un 20 y un 48 % de los adultos** sufren este inconveniente cada noche.

El insomnio tiene **consecuencias significativas sobre el bienestar** de quienes lo padecen: problemas para concentrarse, disminución del rendimiento cotidiano, sensación permanente de cansancio, irritabilidad, ansiedad y debilitamiento del sistema inmunológico. Diversos factores contribuyen a esta situación: el uso de pantallas, el estrés laboral y la falta de rutinas estables, entre otros. No obstante, muchas personas con

insomnio coinciden en que, al apagar la luz y prepararse para dormir, sus mentes se llenan de una multitud de pensamientos que impiden el descanso.

"Hay que imaginar que nuestra mente es similar a una gran bola de nieve", afirma la doctora Nuria Roure, psicóloga especializada en medicina del sueño, en el podcast de Endor Technologies. "Desde temprano por la mañana le estamos proporcionando energía, esa bola desciende por la montaña y crece cada vez más y más... Para cuando llega la noche, **la mente ya está tan activada** que resulta complicado detenerla".



En este contexto, la especialista destaca un punto esencial: las actividades del día impactan en la calidad del sueño nocturno. Los niveles constantes de estrés, las horas dedicadas a las pantallas, la escasa exposición a la luz natural y el sedentarismo afectan negativamente el descanso adecuado. Por ello, la implementación de rutinas más relajadas, que incluyan **espacios para la desconexión**, favorecerán que al acostarse no surja un insomnio que resulte difícil de superar.

"No sabemos estar solos con nosotros mismos"

La doctora Roure indica que un factor que contribuye en gran medida a los trastornos del sueño es el teléfono móvil. "En ocasiones disponemos de un minuto y ¿qué hacemos? Mientras esperamos en la cola del supermercado o en un semáforo, ¿qué es lo que hacemos? **Tomamos el móvil**".

Esta acción, ya casi automática, revela un patrón instaurado en la mayoría de las personas: la incapacidad de **permanecer medio minuto aburridos o en reflexión**. "No sabemos estar solos con nosotros mismos", sostiene Nuria Roure. Esto repercute directamente en el descanso nocturno, ya que ese es el único momento en el que la mente obtiene un breve respiro para realizar su monólogo interno: "Ese instante para conectar, respirar, escucharnos y dialogar con nosotros mismos es esencial".

Dr López Rosetti – Dormir Bien

De hecho, la experta en medicina del sueño remarca que suele ser común que las personas se sientan abrumadas justo antes de dormir porque en ese momento **"afloran todos los**

pensamientos”. “Por supuesto, yo les pregunto: ¿acaso le has concedido a tu mente otro momento en el día para que pueda expresarse?”.

En esta línea, Nuria Roure recalca la importancia de reducir el ritmo, sobre todo al aproximarse la noche, y de establecer pequeños espacios durante el día en los que la mente pueda encontrar tiempo para pensar y reconstruirse. “Despertar durante la noche o tener dificultad para dormir al inicio se debe a que la mente está acelerada, que nos habla y que nuestro cuerpo intenta comunicar algo, y **es necesario prestar más atención**”.

← ANTERIOR

[Elon Musk y la disputa con la UE:...](#)

SIGUIENTE →

[Lorenzo Amor explica las diferen...](#)

Publicaciones Recientes

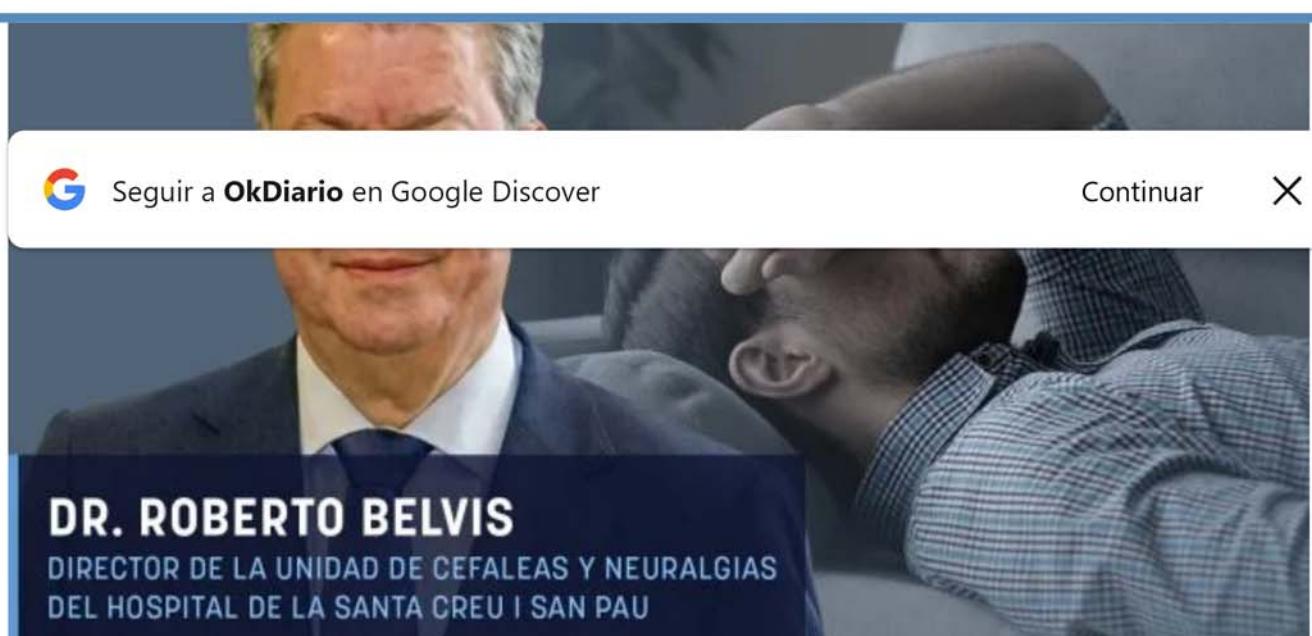
[Los Premios Andalucía de Periodismo destacan la carrera profesional de Carlos Herrera](#)

[Las magistradas Ferrer y Polo consideran insuficientes las pruebas para emitir una condena con certeza absoluta](#)

[El Consejo de Ministros autoriza ayudas por impago para propietarios con inquilinos jóvenes y familias en situación vulnerable](#)

[Mujeres del PSOE en Málaga demandan una respuesta firme ante los casos de acoso tras la segunda omisión a la denunciante de Torremolinos](#)

[Apple y Google desarrollan método fiable para transferir datos al cambiar de iPhone a Android](#)



Seguir a **OkDiario** en Google Discover

Continuar X

DR. ROBERTO BELVÍS
DIRECTOR DE LA UNIDAD DE CEFALEAS Y NEURALGIAS
DEL HOSPITAL DE LA SANTA CREU I SAN PAU

**DIEGO BUENOSVINOS**

Especialista en periodismo de salud, política sanitaria y análisis de opinión en OKDIARIO.

07/12/2025 05:40 ACTUALIZADO: 07/12/2025 05:40

✓ Fact Checked

La migraña, todavía confundida por muchos con un simple **dolor de cabeza**, es en realidad una enfermedad cerebral de base hereditaria en la que el sistema nervioso procesa de forma anómala estímulos cotidianos como el estrés, los cambios hormonales, las alteraciones del sueño o las irregularidades en las comidas. Esa dificultad para **habitualizarse** a estímulos ordinarios desencadena crisis de dolor moderado o severo que pueden durar entre 4 y 72 horas, acompañadas de náuseas, fotofobia, sonofobia e incluso aura con alteraciones visuales, sensoriales o del lenguaje. Cuando los ataques superan los cuatro días al mes, los pacientes sufren además síntomas intercríticos —hipersensibilidad, inestabilidad, problemas de concentración— que deterioran profundamente la vida



Inicio

¿Quiénes somos?

Secciones ▾

Contacto

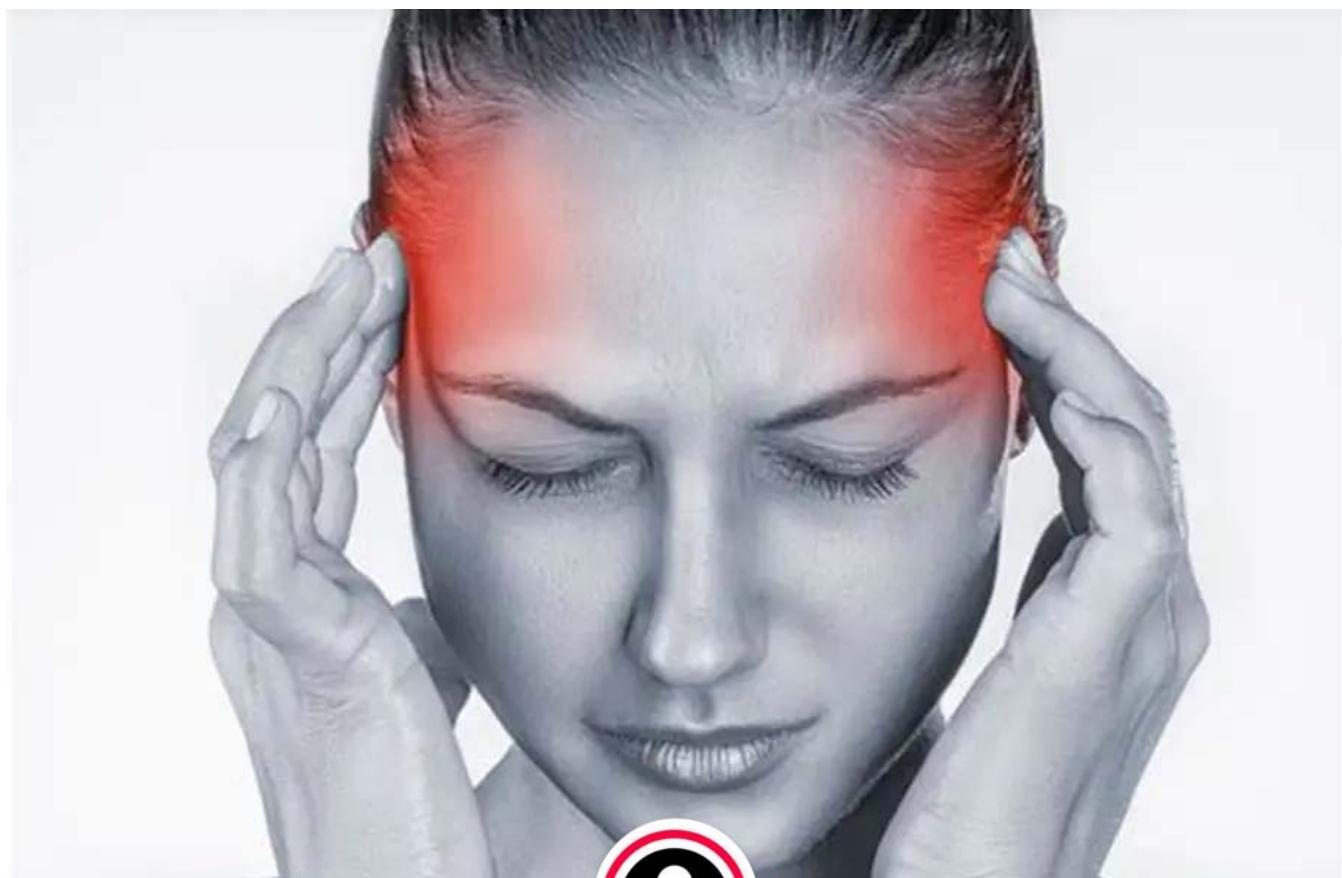
Clasificados



Salud

Casos de migraña se duplican y amenazan la capacidad laboral de la mujer para 2050

diciembre 7, 2025 • Agregar comentario • Por Redacción



Escrito por [Redacción](#)

Una investigación a gran escala, respaldada por la **Federación Mundial de Neurología**, reveló una proyección alarmante que reposiciona la migraña

como una de las mayores cargas de discapacidad global en las próximas décadas.

El estudio, publicado en *Cell Reports Medicine*, señala que el número total de casos de migraña se ha incrementado en cerca del 58% entre 1990 y 2021, pasando de 732,6 millones a **1.160 millones** de afectados.

La tendencia, lejos de estabilizarse, continuará su ascenso, y los expertos pronostican que los casos se acercarán a duplicarse para el año **2050**, lo que implicará un aumento drástico en los años vividos con discapacidad (AVD), cuyo pico se estima alrededor de **2029**.

Migrañas y el estigma de una discapacidad femenina

El análisis, que forma parte del proyecto *Global Burden of Disease (GBD)*, subraya la naturaleza desproporcionada de la enfermedad.

Según lo publicado en *Europa Press*, la migraña es ya la enfermedad más discapacitante en **mujeres menores de 50 años**, y la carga es especialmente intensa en el rango de **30 a 44 años**, coincidiendo con las etapas más productivas de la vida.

El doctor **Jesús Porta-Etessam**, presidente de la Sociedad Española de Neurología (SEN), fue enfático en el diagnóstico: "Son datos alarmantes. A pesar del gran impacto que tienen, no se reconoce como una enfermedad grave que causa un gran sufrimiento y discapacidad".

El doctor **José Miguel Láinez**, director de la Fundación Española de Cefaleas (FECEF), destacó cómo esta patología impacta directamente la capacidad de las mujeres para el desarrollo de sus carreras y el cumplimiento de sus tareas sociales y familiares. Este fenómeno se debe a una compleja interacción de factores.

Fisiopatología y clima psicosocial

Los especialistas identifican la raíz del problema en la interacción entre la biología y el entorno. El doctor **Roberto Belvís**, coordinador del Grupo de Estudio de Cefaleas de la SEN, explicó que las **fluctuaciones hormonales**, particularmente los cambios en los niveles de estrógenos durante el ciclo menstrual, embarazo y menopausia, desempeñan un rol esencial en la fisiopatología.

“Estas fluctuaciones biológicas, sin embargo, se ven exacerbadas por el clima psicosocial. “Estas fluctuaciones, combinadas con las exigencias de conciliar la familia, el trabajo, etcétera, pueden contribuir a una mayor prevalencia”, señaló Belvís, añadiendo que trastornos psicológicos como la ansiedad y la depresión, más comunes en las mujeres, también exacerbaban la frecuencia y la gravedad de las migrañas.

El estudio constata una paradoja social: mientras que la carga de muchas enfermedades mortales e incapacitantes (como las infecciosas, las complicaciones del embarazo o las cardiopatías isquémicas) ha disminuido gracias al desarrollo socioeconómico, **no ha ocurrido lo mismo con la migraña y las cefaleas.**

Ante este escenario, el doctor Láinez instó a realizar esfuerzos continuos de salud pública. La solución pasa por implementar **intervenciones personalizadas** y “políticas sanitarias con perspectiva de género” que aborden los desafíos psicosociales y faciliten el diagnóstico temprano y el acceso a la farmacopea necesaria, una lucha pendiente en muchos países.

El Nacional

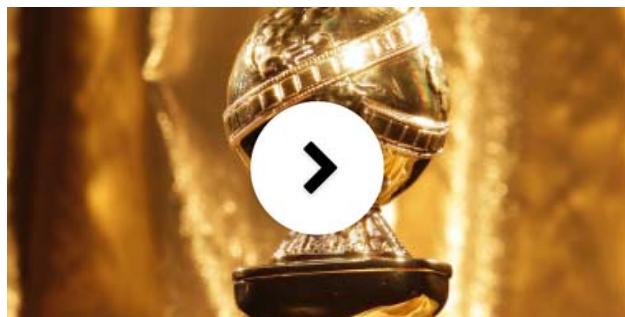
 Facebook

 X

 WhatsApp



Plancha N.º 2 (Eusebio Giménez) propone una delegación moderna y cercana para los abogados de Acarigua–Araure



Los Globos de Oro se preparan para unas nominaciones con fuerte impulso de cine extranjero

TE PUEDE INTERESAR



Salud mental y nutrición:



Investigarán

a cinco



Buscar



Glosario Directorio IA Cursos Psicofármacos Trastornos Congreso Actualidad

Actualidad y Artículos | Neuropsiquiatría y Neurología

Seguir 48



PUBLICAR ▾

Las enfermedades neurológicas, responsables del 44 por ciento de la discapacidad crónica en España



Noticia | Noticia PÚBLICO GENERAL | Fecha de publicación: 08/12/2025

Artículo revisado por nuestra redacción

La Sociedad Española de Neur...
enfermedades neurológicas so...
de discapacidad crónica en España y "más de 4,7

Explora el artículo con IA



Glosario Directorio IA Cursos Psicofármacos Trastornos Congreso Actualidad
"Estamos hablando de ictus, alzhéimer, parkinson, esclerosis múltiple, ELA, migraña y muchas otras enfermedades que condicionan la autonomía y la calidad de vida".



¿Aún no conoces Quviviq®? [Quviviq](#)

PUBLICIDAD

Aunque algunas personas nacen con discapacidad o la desarrollan en los primeros años de vida, en otros casos se adquiere en la edad adulta en relación con enfermedades crónicas, accidentes, u otros eventos que provocan un cambio en las vidas de estas personas.

En este sentido, en los últimos años se está produciendo un incremento de las causas adquiridas de discapacidad respecto a las congénitas.

La discapacidad producida por las enfermedades neurológicas ha aumentado a nivel mundial más de un 18 por ciento en los últimos 2

Explora el artículo con IA



Glosario Directorio IA Cursos Psicofármacos Trastornos Congreso Actualidad

La doctora Jimeno explica que "**entre las patologías neurológicas que generan más discapacidad se encuentra el ictus, enfermedad que supone la primera causa de discapacidad adquirida en adultos**; las enfermedades neurodegenerativas como la enfermedad de **alzhéimer y otras demencias, la enfermedad de parkinson, la esclerosis lateral amiotrófica y la esclerosis múltiple**".

También la migraña, enfermedad que supone la primera causa de discapacidad en adultos menores de 50 años; y otras enfermedades como epilepsia, enfermedades neuromusculares y lesiones medulares.

La especialista destaca que la prevención es clave: "**Un gran porcentaje de los casos de discapacidad neurológica adquirida podría evitarse con hábitos saludables y detección precoz**".

Además, señala los avances que están transformando la atención: neurorrehabilitación intensiva, robótica, exoesqueletos, terapias biológicas, estimulación cerebral e inteligencia artificial aplicada al diagnóstico.

Explora el artículo con IA

"Pero estos avances solo tienen sentido si llegan a



Glosario Directorio IA Cursos Psicofármacos Trastornos Congreso Actualidad
Esto implica promover la investigación, reforzar la prevención, humanizar la atención y construir entornos que permitan a cada persona desarrollarse plenamente.

Además, es importante educar desde edades tempranas a los más jóvenes en materia de prevención y de integración ya que **"nadie elige nacer con una enfermedad neurológica o una discapacidad, pero sí somos nosotros cómo elegimos mirar y tratar a esas personas"**.

Con ese objetivo, formar y sensibilizar desde edades tempranas, la doctora Ana Jimeno ha impartido una charla a 130 escolares de 3º a 6º de Primaria del Colegio CEIP Mariana Pineda a través del programa Vithas Aula Salud Colegios, en la localidad granadina de Huétor Vega.

Vithas Aula Salud es una iniciativa desarrollada íntegramente por Vithas para formar e informar a la sociedad sobre aspectos relacionados con el cuidado de la salud como parte de su compromiso con la sostenibilidad empresarial.

Explora el artículo con IA

TEMAS DESTACADOS Zamora24horas Galerías Salamanca de Noche



Universidad

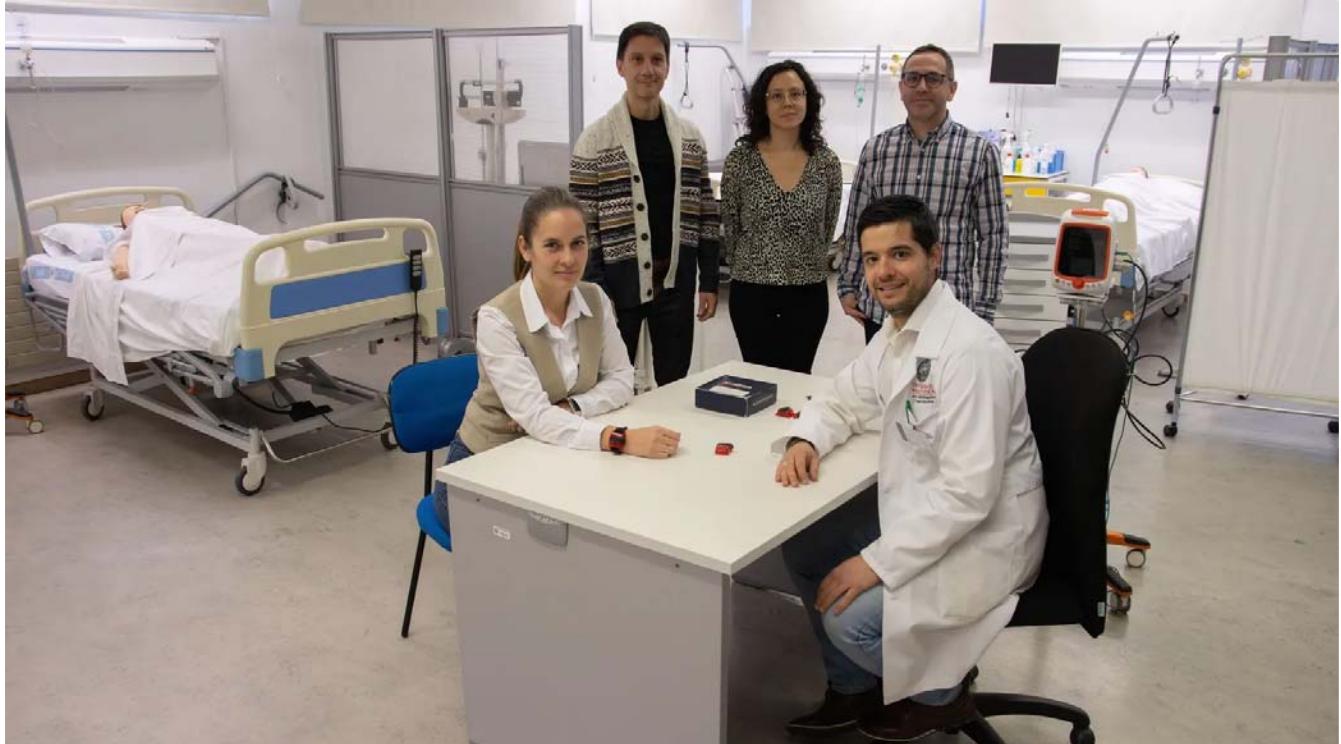
La Universidad de Salamanca identifica en un innovador estudio los patrones de sueño de la población adulta española

'BMJ Open' publica el relevante trabajo dirigido por José Ignacio Recio, en colaboración con el IBSAL y el Complejo Hospitalario de Salamanca, que revisa los trastornos del sueño y sus diferencias por sexo y factores psicosociales

Comunicación Universidad

06 Dic 2025 - 07:00

Configuración



Equipo de investigación liderado por José Ignacio Recio (USAL), en colaboración con IBSAL y el Complejo Hospitalario de Salamanca | Comunicación Universidad



El sueño es una función biológica esencial, determinante para la salud individual y colectiva por sus implicaciones directas en el aumento del riesgo de enfermedades cardiovasculares, metabólicas y trastornos mentales, entre otras patologías. En nuestro país, la *Sociedad Española de Neurología (SEN)* reveló en 2024 que el 48% de la población adulta española no tenía un sueño de calidad y la *Real Academia Nacional de Medicina de España* apuntó el pasado 14 de marzo, Día Mundial del Sueño, que más de 4 millones de españoles padecían algún tipo de insomnio crónico, lo equivalente al 10% de la población.

Configuración

Ahora, la *Universidad de Salamanca* acaba de publicar en '*BMJ Open*' un innovador estudio que ofrece relevante información para la comprensión de los patrones de sueño en la población adulta española y permite definir los posibles determinantes de calidad del sueño, "especialmente al abordar diferencias por sexo y factores psicosociales", explica el profesor y director del proyecto, José Ignacio Recio Rodríguez, a *Comunicación USAL*.

En un contexto donde los trastornos del sueño tienen gran impacto en la salud pública, el estudio multicéntrico, coordinado por la *Facultad de Enfermería y Fisioterapia de la USAL* y desarrollado en colaboración con el *Instituto de Investigación Biomédica de Salamanca (IBSAL)* y el *Complejo Asistencial Universitario de Salamanca (CAUSA)*, "contribuye a perfilar estrategias más personalizadas de intervención basadas en la evidencia y su enfoque integral, que combina salud mental, hábitos de vida y factores sociodemográficos, refuerza su valor aplicado en el ámbito clínico y de salud pública", subraya.

	Contacted		Included	
	Men	Women	Men	Women
25 years	281	214	50	50
35 years	232	150	50	50
45 years	167	158	50	50
55 years	156	169	50	50
65 years	202	214	50	50
TOTAL	1038	905	250	250

Infografía de las personas contactadas e incluidas en el estudio, segmentados por grupos de edad y sexo

Registro de la actividad y los ciclos de sueño

Concretamente, el proyecto, desarrollado desde mayo de 2022 hasta abril de 2024, se ejecutó con el propósito de “identificar patrones diferenciados de sueño entre hombres y mujeres adultos en España y conocer cómo influyen factores como la edad, el nivel educativo, los hábitos de vida y la salud mental en la calidad del descanso”.

Precisamente, esta perspectiva poblacional y de salud pública es uno de los aspectos novedosos en este tipo de estudios. Es decir, “en lugar de centrarse en trastornos específicos, adopta un enfoque preventivo, orientado a la caracterización general de la calidad del sueño y sus determinantes”, destaca el director.

Para ello, el equipo investigador diseñó un estudio transversal con una muestra representativa de 500 personas de entre 25 y 65 años, residentes en Salamanca y Ávila, distribuidas equitativamente por sexo y edad. Cabe destacar que la muestra estratificada y representativa regionalmente, basada en registros de salud poblacionales, “aporta u

Configuración

robustez poco habitual en estudios de sueño, que suelen centrarse en muestras clínicas o de conveniencia”.

Así, cada participante fue evaluado mediante actigrafía (dispositivos ActiGraph GT3X+), que registró la actividad y los ciclos de sueño durante cinco días, y mediante el Índice de Calidad del Sueño de Pittsburgh (PSQI), un cuestionario estandarizado y validado que mide la percepción subjetiva del sueño.



Momento de la prueba del dispositivo ActiGraph GT3X+ en la Facultad de Enfermería y Fisioterapia de la Universidad de Salamanca

Además de las medidas objetivas y subjetivas del descanso, los científicos también recopilaron datos sobre estilo de vida (dieta, actividad física, consumo de alcohol y tabaco), salud mental (niveles de ansiedad y depresión) y condiciones clínicas de los participantes. La información recogida permitió realizar un análisis de clústeres -una técnica estadística que agrupa individuos con características similares- para identificar perfiles de sueño específicos por sexo.

En este sentido, una de las características innovadoras del trabajo es que “se trata de uno de los primeros estudios españoles en combinar simultáneamente actigrafía objetiva (ActiGraph GT3X+) y evaluación

Configuración

subjetiva mediante el PSQI dentro de la misma muestra representativa, lo que fortalece la validez de los resultados”, señalan.

Resultados en hombres y mujeres

Asimismo, la aplicación de un análisis de conglomerados diferenciado por hombres y mujeres también es innovador en el contexto español y permite identificar perfiles de sueño concretos asociados a edad, educación y carga emocional, algo poco explorado previamente. Los resultados revelaron que el sueño en la población española es un fenómeno altamente heterogéneo. Se identificaron tres perfiles principales en cada sexo, con edad y nivel educativo como factores determinantes.

En los hombres, los mayores de 65 años con estudios universitarios y baja carga ansioso-depresiva mostraron la mejor eficiencia del sueño (91,8%) pese a dormir menos tiempo total. En contraste, los hombres jóvenes (en torno a 35 años) con niveles más altos de ansiedad y depresión presentaron una menor eficiencia y más despertares nocturnos.

Por su parte, entre las mujeres, las de 55 años con baja carga emocional presentaron los patrones de sueño más estables y eficientes, mientras que las más jóvenes (35 años) con mayor sintomatología ansiosodepresiva registraron peor calidad del sueño, más despertares y menor eficiencia.

En ambos casos, las variables psicológicas mostraron un peso mayor que los factores de estilo de vida, subrayando la estrecha relación entre el bienestar emocional y el descanso nocturno.



Imagen de comida y vida saludable

Dieta mediterránea, ejercicio y consumo de alcohol

El estudio también constató que una mayor adherencia a la dieta mediterránea y un consumo moderado de alcohol se asociaron con un mejor descanso, aunque su influencia fue secundaria respecto a la de la salud mental. Del mismo modo, el ejercicio físico mostró una relación variable, dependiendo de su intensidad y momento del día.

En conjunto, los hallazgos evidencian que “la calidad del sueño no puede entenderse de forma aislada, sino como el resultado de la interacción entre factores psicológicos, clínicos, sociales y conductuales, con diferencias significativas entre hombres y mujeres”, destaca Recio Rodríguez.

Así, la iniciativa de investigación liderada desde la USAL demuestra la necesidad de abordar el sueño desde una perspectiva personalizada, adaptando las intervenciones en salud pública según el perfil emocional, sociodemográfico y de hábitos de cada persona. Por consiguiente, la identificación de estos patrones diferenciados permite orientar estrategias preventivas y terapéuticas más eficaces, destinadas a mejorar el descanso y la salud general de la población.

Configuración

Es decir, a diferencia de la mayoría de investigaciones previas realizadas en este campo, que se limitan a correlacionar variables individuales con la calidad del sueño, este nuevo trabajo y su clasificación por tipologías de sueño a partir de un enfoque de análisis multivariante (cluster analysis) permite reconocer subgrupos poblacionales con características propias. Esa segmentación “posibilita avanzar hacia intervenciones personalizadas en salud del sueño, un aspecto emergente y relevante en la epidemiología moderna”, concluye el profesor.

Referencia del proyecto:

César Jiménez-Vaquero, Jesús González-Sánchez, Rosario Alonso-Domínguez, Irene A. García-Yu, Natalia Sánchez-Aguadero, Andrea Crespo-Sedano, María I. Rihuete-Galve y José I. Recio-Rodríguez. *Sex-specific sleep profiles in Spanish adults: Cross-sectional actigraphy-PSQI study with cluster analysis in Salamanca and Ávila*. *BMJ Open* 2025; 15: e103094. doi: 10.1136/bmjopen-2025-103094

Proyecto desarrollado con financiación institucional de la Gerencia Regional de Salud de Castilla y León y de la Universidad de Salamanca.

Temas relacionados

USAL

Consenso internacional de opciones terapéuticas en cefalea tensional



Archivos

[E-10520_FORTES LOPES ZENAIDA.pdf \(1.37 MB\)](#)

Fecha

[2018](#)

Autores

[Fortes Lopes, Zenaida](#)

Editor

Machala : Universidad Técnica de Machala

Resumen

Tension Headache is the most common primary headache that constitutes a public health problem, mainly in primary health care. It presents a high prevalence, a great impact on the quality of life of people and a degree of disability that translates into socioeconomic cost. It is present in both sexes but it is commonly more frequent in women. It is characterized by bilateral oppressive pain of mild to moderate intensity, has an episodic - chronic character, is not accompanied by nausea, vomiting, photophobia, or buzzing, is not modified by physical activity and is associated with some type of tension mental or muscular Objective: The present work seeks therapeutic options to determine unified information regarding treatment. Materials and methods: A systematic database search was carried out as diagnostic and therapeutic guidelines of the Spanish Society of Neurology, Mexican neuroscience journal, GPC guidelines, ScientDirect, Cochrane, and III Edition of the International Classification of Headache. The criteria of the last 5 years related to tension-type headache have been considered. Conclusions: Within the international consensus of therapeutic options there is a variety of treatments aimed at preventing and treating tension headache.

Descripción

La Cefalea tensional es la cefalea primaria más habitual que constituye un problema de salud pública, principalmente en la atención primaria de la salud. Presenta una alta prevalencia, una gran repercusión en la calidad de vida de las personas y un grado de discapacidad que se traduce en el costo socioeconómico. Se presenta en ambos sexos pero es comúnmente más frecuente en las mujeres. Esta caracterizado por un dolor opresivo bilateral de leve a moderada intensidad, tiene un carácter episódico - crónico, no se acompaña de náuseas, ni vómito, ni fotofobia, ni zumbido, no se modifica con la actividad física y se asocia con algún tipo de tensión mental o muscular. Objetivo: El Presente trabajo busca las opciones terapéuticas para determinar información unificada respecto al tratamiento.

Materiales y métodos: Se realizó una búsqueda sistemática en base de datos como guías diagnósticas y terapéuticas de la Sociedad Española de Neurología, revista mexicana de neurociencia, guías GPC, ScientDirect, Cochrane, y III Edición de la Clasificación Internacional de las Cefaleas. Se han considerado los criterios de los últimos 5 años relacionados con la cefalea tensional.

Conclusiones: Dentro del consenso internacional de opciones terapéuticas existe una variedad de tratamientos destinados a prevenir y tratar la cefalea tensional.

Palabras clave

CEFALEA, SALUD PUBLICA, ATENCION PRIMARIA, CALIDAD DE VIDA

Recopilamos y procesamos su información personal para los siguientes propósitos: **Autenticación, Preferencias, Reconocimiento y Estadísticas**. Para obtener más información, lea nuestra [política de privacidad](#).

[Personalizar](#)

Rechazar Aceptar



Institucional | Investigación VIU

VIU y Fundación Vithas crean la Cátedra del Dolor para impulsar la investigación y la formación en un ámbito clave de la salud

[Inicio](#) > [Noticias](#) > **VIU y Fundación Vithas crean la Cátedra del Dolor para impulsar la investigación y la formación en un ámbito clave de la salud**

4 Diciembre 2025

[Crónica del dolor](#)

[Fundación Vithas](#)

[Facultad de Ciencias de la Salud](#)

[SOLICITAR INFORMACIÓN](#)



- ✓ La Cátedra del Dolor nace para fortalecer la formación especializada, el conocimiento científico y la respuesta asistencial ante un desafío sanitario de alto impacto social como es el envejecimiento poblacional y el aumento de pacientes crónicos.
- ✓ La iniciativa integra investigación aplicada, divulgación y proyectos formativos dirigidos a profesionales del sector salud.
- ✓ El acuerdo refuerza el compromiso conjunto de la Universidad Internacional de Valencia (VIU) y Fundación Vithas con la mejora de la calidad de vida de los pacientes.

La Universidad Internacional de Valencia (VIU) y la Fundación Vithas han presentado en el Ilustre Colegio Oficial de Médicos de Valencia (ICOMV) la nueva **Cátedra del Dolor**, una iniciativa conjunta destinada a avanzar en la formación especializada, la investigación aplicada y la divulgación científica sobre uno de los principales retos sanitarios de la actualidad.

Durante la presentación, el Dr. Ángel Álvarez, director general de la Fundación Vithas

[SOLICITAR INFORMACIÓN](#)



Por su parte, el **Dr. Vicente Gea Caballero**, decano de la Facultad de Ciencias de la Educación de VIU, subrayó que la alianza permitirá “*seguir investigando, formando y divulgando sobre uno de los peores síntomas que puede sufrir la persona, el dolor, referente en la pérdida del bienestar y la calidad de vida*”. Añadió además que colaborar con Vithas “*es un privilegio que abordamos con la prioridad y la ambición profesional y social que merece*”.



Momento del acto de presentación de la Cátedra. Foto: Bea Muñoz

Un reto sanitario en crecimiento

La Cátedra del Dolor de Fundación Vithas y VIU parte de un enfoque multidisciplinar para abordar uno de los grandes desafíos sanitarios de la actualidad: el incremento de pacientes afectados por patologías crónicas vinculadas al envejecimiento poblacional; como el estrés prolongado, enfermedades oncológicas y trastornos musculoesqueléticos.

[SOLICITAR INFORMACIÓN](#)

