

[+ PUBLICAR \(/M/CIENCIA/SUBMIT\)](#)[PUBLICACIONES \(/M/CIENCIA/\)](#)[NUEVAS \(/M/CIENCIA/QUEUE\)](#)**21 (/m/ciencia/afectados-esclerosis-suben-15-15-anos/meneos)****Los afectados por esclerosis suben un 15% en 15 años****(/m/ciencia/go?id=4127972)**por **LaLaLari** (/user/LaLaLari) por **LaLaLari** (/user/LaLaLari/history) a **saludadiario.es**

enviado: 14:56

**menéalo**

21 clics

Según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN) es una enfermedad que afecta ya a más de 55.000 personas en España, una cifra un 15% superior a la que se manejaba hace 15 años.

Hoy, 18 de diciembre, es el Día Nacional de la Esclerosis Múltiple.

**| etiquetas:** esclerosis múltiple (/m/ciencia/search?

p=tags&amp;q=esclerosis+m%C3%BAltiple) , día nacional (/m/ciencia/search?

p=tags&amp;q=+d%C3%ADa+nacional)

17 0 60

**15 comentarios (/m/ciencia/afectados-esclerosis-****suben-15-15-anos)****compartir****COMENTARIOS DESTACADOS: (/M/CIENCIA/AFECTADOS-ESCLEROSIS-SUBEN-15-15-ANOS/BEST)****(/m/ciencia/afectados-esclerosis-suben-15-15-anos/c01#c-1)****hilos****▲ #1 (/m/ciencia/afectados-esclerosis-suben-15-15-anos/c01#c-1)**

Como enferma de EM no sé muy bien cómo me hace sentir esta noticia que se centra en el gasto que le suponemos al Estado, pero quería subir algo en relación a la enfermedad como conmemoración del día nacional.

Aún soy novatilla, así que no sé si he subido bien la noticia. Si hay algo mal, corregidme, porfa.

8 (/backend/get\_c\_v.php?id=44029983) K 62

**▲ #2 (/m/ciencia/afectados-esclerosis-suben-15-15-anos/c02#c-2)**

#1 (/m/ciencia/afectados-esclerosis-suben-15-15-anos/c01#c-1) Mal de muchos... problema social.

Cuantos más enfermos más interés por encontrar la cura.

1 (/backend/get\_c\_v.php?id=44030018) K 17

**▲ #4 (/m/ciencia/afectados-esclerosis-suben-15-15-anos/c04#c-4)**

Salud

# **Doctora Nuria Roure, psicóloga especialista en medicina del sueño: “Muchas personas necesitan una pastilla para dormir, pero es un falso alivio. Parece que duermes, pero tu cuerpo no está descansando de verdad”**

La experta asegura que el uso de determinados suplementos o fármacos puede parecer un bálsamo, pero a la larga enmascaran y acentúan un problema para el que no existe una píldora mágico.

POR ÁLVARO PIQUERAS PUBLICADO: 18/12/2025



EMS-FORSTER-PRODUCTIONS // GETTY IMAGES

- Peter Attia, médico experto en longevidad: “Si no hacemos nada, nuestra capacidad cognitiva y física se reducirá un 50 % en la última década de vida”
- Matthew Walker, profesor de neurociencia y psicología: “Contar ovejas cuando no puedes dormir es una mala idea porque empeora el sueño. Prueba mejor con el paseo mental”
- Arthur Brooks, doctor en ciencias sociales y catedrático de Harvard: “Me levanto a las 4:30 todas las mañanas no porque me encante, sino porque es la primera victoria del día para mejorar mi bienestar”

---

**No dormimos bien. Nos cuesta horrores.** Y para colmo no descansamos. Según los datos que maneja la Sociedad Española de Neurología (SEN), **un 48% de la población adulta no tiene sueño de calidad y el 54% de la población duerme menos horas de las recomendadas.** Y es más, como decíamos, uno de cada tres adultos se despierta con la sensación de no haber tenido un sueño reparador por lo que hay muchas probabilidades de que sepas perfectamente de lo que hablamos.

Sin embargo **no le otorgamos la importancia que merece a pesar de ser un aspecto fundamental para nuestra salud física y mental.** Y si somos conscientes del problema, en ocasiones tratamos de atajarlo recurriendo a suplementos o medicación que lo único que hace es enmascarar y acentuar un problema. Al menos esos es lo que asegura la doctora **Nuria Roure.**

**“Muchas personas necesitan una pastilla para poder dormir y aun así se levantan cansadas cada mañana.** Creen que si logran quedarse dormidas el descanso está resuelto. La sensación de alivio inicial crea la impresión de que el sueño se ha recuperado”, asegura la psicóloga especialista en medicina del sueño.

**“Pero lo que realmente ocurre es que el cuerpo entra en un estado parecido al sueño, sí, pero no sigue sus fases naturales.** La profundidad, la regulación emocional y la reparación interna quedan alteradas”, añade.

“Al despertar -subraya- aparecen cansancio aculado, irritabilidad, dificultades para concentrarse y una sensación persistente de no haber recuperado energía, aunque la noche haya parecido correcta. **Es un falso alivio. Parece que duermes, pero tu cuerpo no está descansando de verdad”.**



[View full post on Instagram](#)

---

Y lo que es peor, con el tiempo la experta asegura que la misma dosis “deja de producir el mismo efecto”. **“El sistema nervioso se acostumbra, la pastilla pierde potencia y el descanso se vuelve aún más irregular”**, comparte la doctora Roure.

Y este hecho provoca la aparición de noches “**más inquietas, más dependencia de la medicación y la percepción de que sin ella no hay manera de conciliar el sueño**”. Esto genera a su vez, según la psicóloga, una mayor preocupación Y una “desconexión progresiva” del sueño natural.

## **La clave para dormir no está en los fármacos ni en los suplementos**

¿Significa esto que los suplementos y fármacos que induce el sueño son inservibles? No exactamente. “La medicación ayuda en momentos puntuales y puede ser necesaria en ciertas situaciones médicas, pero no enseña al cuerpo a dormir. Sólo lo acompaña a ratos”, explica la experta.

“El descanso sostenible requiere recuperar la capacidad interna que se ha ido apagando. **Cuando se trabaja sobre los mecanismos que regulan el sueño - ritmos, pensamientos, hábitos, activación fisiológica- el cuerpo vuelve a reconocer sus fases** y se reduce la necesidad de recurrir a una pastilla para forzar la noche”, concluye la especialista en medicina del sueño.

Es decir, puede que una pastilla sea un remedio socorrido llegado el momento, pero **no debe convertirse en la norma** porque acaba perdiendo eficacia, generando mayor dependencia y, si no nos procura lo que buscamos, también más frustración. Debemos evitar entrar en ese círculo vicioso.

**Todo lo que hacemos a lo largo del día desde que nos levantamos influye en el descanso.** Si respetamos nuestros ritmos biológicos, hacemos ejercicio físico,

nos adherimos a un patrón alimentario saludable, somos capaces de manejar el estrés, evitamos algunas sustancias como el café más allá del medio día o el alcohol y tratamos de controlar el uso de pantallas conforme se acerca la hora de dormir ya habremos hecho mucho por mejorar la calidad de nuestro sueño. Y si tenemos la menor duda, conviene consultar con un profesional.

**“Para dormir bien hay que vivir bien.** Nuestro sueño se empieza a fabricar cuando nos despertamos por la mañana. Dependiendo de cómo pase el día así llegaré a la noche , **ha comentado la doctora Roure en más de una ocasión.** Y no puede estar más en lo cierto.

#### LO MÁS LEÍDO



**El presentador Jorge Fernández a los 53 años: "Hace tiempo probé un ayuno largo de 3 días y no me gustó; y tampoco hace falta, hay que equilibrar"**



**La brutal transformación de Carlos Tarque, cantante de M-Clan, a los 56 años: "Me muevo bien, aunque el TikTok me lo tienen que llevar porque no lo entiendo"**



**El entrenador personal Alian González recomienda este entrenamiento sencillo para hombres mayores de 40 años: "Te permite entrenar más duro, recuperarte más rápido y disfrutar más de la vida"**



**Russell Crowe opina a los 61 años sobre 'Gladiator 2': "Es un ejemplo realmente lamentable"**



ÁLVARO PIQUERAS

[mallorcainforma.com](https://mallorcainforma.com)

# Son Espases incorpora herramientas digitales para mejorar la atención al ictus

*Redacción Mallorca Informa*

2-3 minutos

---

**El hospital utiliza sistemas como Power BI y SIHUSE para optimizar los tiempos de respuesta y los tratamientos de reperfusión en pacientes con ictus**

**Más de 3.000 pacientes han sido monitorizados entre 2022 y 2025 gracias a este sistema pionero.**

---

El **Hospital Universitario Son Espases** ha puesto en marcha un sistema digital innovador que permite a los profesionales sanitarios monitorizar en tiempo real la atención prestada a pacientes con ictus. Esta nueva herramienta facilita el acceso a datos clave como los tiempos entre la activación del Código ictus y el inicio del tratamiento, las tasas de reperfusión cerebral y los resultados funcionales, lo que ha permitido optimizar significativamente tanto los tiempos de respuesta como el uso del tratamiento trombolítico.

El sistema combina la herramienta de análisis **Power BI** con la plataforma **SIHUSE**, implementada en 2020, que integra información clínica, asistencial y de gestión en paneles

interactivos disponibles para los médicos y la dirección del centro. Entre 2022 y 2025, se han monitorizado más de 3.000 pacientes, de los cuales un 25 % ha recibido tratamiento de reperfusión. La actualización diaria de los datos ha sido clave para detectar desviaciones y aplicar medidas correctoras con agilidad.

## Tecnología al servicio de la salud

Este proyecto ha posicionado a **Son Espases** como un centro de referencia en el uso de tecnología para la mejora asistencial. La iniciativa fue presentada recientemente en la **Reunión Anual de la Sociedad Española de Neurología**, celebrada en **Sevilla**, donde la doctora **Raquel Delgado**, de la **Unidad de Enfermedades Cerebrovasculares**, expuso la comunicación oral titulada *“Implementación de un sistema de monitorización en Power BI para mejorar la calidad asistencial en el ictus”*.

En lo que va de 2025, el **SAMU 061** ha activado ya 892 Códigos ictus en las **Islas Baleares**, frente a los 801 registrados en las mismas fechas del año anterior. A pesar del aumento progresivo de casos, la mortalidad ha disminuido un 12,5 % en los últimos años, pasando de 424 fallecimientos en 2021 a 371 en 2024, gracias a una atención más rápida, digitalizada y coordinada.



## ACTUALIDAD



# Alimentos que mejoran tu descanso (sí, también en Navidad)

Diciembre trae celebraciones, cenas que se alargan... y, para muchas personas, noches en las que dormir bien cuesta más de lo habitual. Aunque estas fechas invitan a disfrutar, también alteran nuestras rutinas y eso se nota en el sueño.

La Sociedad Española de Neurología estima que entre un 20% y un 48% de los adultos tiene dificultades para iniciar o mantener el sueño. En Navidad, este porcentaje suele aumentar: horarios irregulares, comidas más abundantes y el alcohol contribuyen a desajustar los ritmos circadianos.

Y hay algo más: cuando nuestro intestino se ve afectado por excesos o cambios bruscos de horarios, también se altera la comunicación con el cerebro. Incluso la exposición continuada a luces brillantes —típicas de estas fechas— puede reducir la producción de melatonina, la hormona que regula el sueño.

### Lo que cenamos influye (y mucho) en cómo dormimos

Las cenas tardías o muy copiosas obligan al cuerpo a centrarse en la digestión justo cuando debería prepararse para descansar. La clave está en entender que **ciertos alimentos interfieren**



(regula el estado de ánimo) y, posteriormente, melatonina.

- **Melatonina:** la hormona que ayuda a sincronizar el ciclo sueño-vigilia.

Al incluir estos alimentos en la cena —y mantener horarios regulares— podemos favorecer un sueño más reparador incluso en estas semanas más intensas.

### Top 5 alimentos que favorecen el sueño profundo

1. **Pistachos:** los pistachos tienen una gran concentración de melatonina (unos 30 g contiene aproximadamente 6 mg de melatonina).
2. **Kiwi:** estudios han observado que tomar dos kiwis una hora antes de dormir mejora el tiempo de conciliación y la eficiencia del sueño en personas con insomnio leve.
3. **Lácteos (como el requesón):** aportan triptófano y calcio, un mineral que facilita que el cerebro transforme ese triptófano en melatonina.
4. **Plátanos:** ofrece pequeñas cantidades de melatonina, y es rico en magnesio, un mineral que ayuda a relajar los músculos y reducir el estrés
5. **Avena:** triptófano y vitaminas del grupo B, que participan en la producción de serotonina. Una taza de avena cocida contiene 150 mg de triptófano.

### Qué comer (y qué evitar) en la cena para dormir bien

#### Mejor incluir:

- Pescado azul (sardinas, salmón, caballa)
- Frutos secos como nueces o pistachos
- Maíz dulce, rico en melatonina
- Verduras cocinadas de forma ligera

#### Conviene evitar:

- Cenas muy abundantes o muy tardías
- Alcohol
- Alimentos muy especiados
- Azúcares simples y bebidas estimulantes

Este diciembre, mientras disfrutas de las celebraciones, recuerda que **el descanso también forma parte del autocuidado** y que, lo que cenas, puede ayudarte a recuperar el sueño o complicarlo un poco más.

¿Te cuesta descansar o conciliar el sueño en Navidad? Cuéntanoslo en [Facebook](#), [X](#), [Instagram](#) o [TikTok](#).

*Si no deseas recibir más comunicaciones de SMS de Cuenta BM puedes darte de baja accediendo a tu perfil [aquí](#) o llamando al 900 555 300.*



**CRÓNICA BALEAR.es**



18 de Diciembre de 2025 - 16:35:51h



**¡Únete a nuestro nuevo canal de WhatsApp!** para no perderte ninguna novedad.

[Unirse ahora](#)



BALEARES

SUCESOS

NACIONAL

DEPORTES

CULTURA

SALUD

SOCIEDAD

VIPS

CURIOSIDADES

INTERNACIONAL

DENUNCIAS

MASCOTAS

MÁS ▾



[PORTADA](#) / [SALUD](#)

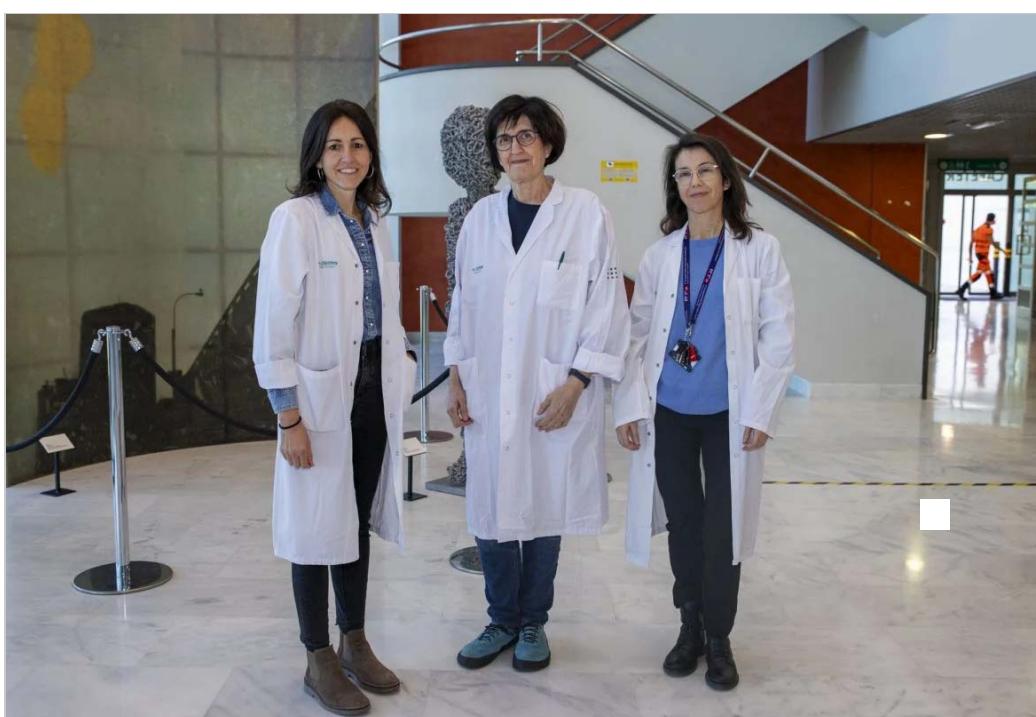
Cookies

# Son Espases implanta un sistema digital pionero para mejorar la

# atención al ictus

*Disponer de datos actualizados cada veinticuatro horas ha permitido detectar desviaciones y aplicar rápidamente medidas correctoras*

**Sergio Jiménez** | Mallorca, 18 de Diciembre de 2025 | 12:33h



Cookies

Ad



El **Hospital Universitario Son Espases** ha implantado un sistema digital pionero que ayuda a los profesionales a controlar, en tiempo real, cómo atienden a los pacientes que sufren un ictus. Esta herramienta permite ver datos clave, como el tiempo que pasa desde que se activa el **Código ictus hasta su tratamiento**, las tasas de reperfusión cerebral y los resultados funcionales. Gracias a esta tecnología, ya se han logrado optimizar los tiempos del **Código ictus y el uso del tratamiento trombolítico**.

El sistema utiliza Power BI y la plataforma SIHUSE, implantada en 2020, que integra información clínica, asistencial y de gestión en paneles interactivos a los que tienen acceso los médicos y la Dirección. Entre los años 2022 y 2025, se han monitorizado a más de tres mil pacientes, de los cuales el 25 % ha recibido un tratamiento de reperfusión. Disponer de **datos actualizados** cada veinticuatro horas ha permitido detectar desviaciones y aplicar rápidamente medidas correctoras.



**Los casos de ictus atendidos por el SAMU 061 aumentan un 23% en Baleares hasta septiembre**

Los casos de ictus atendidos por el SAMU 061 en Baleares entre enero y septiembre de este año han aumentado un 23...

Ad



Este proyecto, que ha convertido a **Son Espases** en un centro líder en tecnología aplicada a la salud, se ha presentado recientemente en la **Reunión Anual de la Sociedad Española de Neurología**, que tuvo lugar en Sevilla. La doctora Raquel Delgado, de la Unidad de Enfermedades Cerebrovasculares, expuso la comunicación oral titulada 'Implementación de un sistema de monitorización en

Cookies

Power BI para mejorar la calidad asistencial en el ictus'.

Cada año, cientos de personas **sufren un ictus en las Islas Baleares**. Aún sin haber terminado el año, este 2025 el SAMU 061 ya ha activado 892 códigos ictus. El año pasado, por estas mismas fechas, se habían registrado 801, lo que verifica un incremento progresivo a lo largo de los años. A pesar de este aumento, se ha conseguido reducir su mortalidad un 12,5 % en los últimos años (de 424 muertes en 2021, a 371 en 2024), gracias a una **atención más rápida y coordinada**.



**El dolor de cabeza puede ayudar a predecir un ictus**

Definir la relación entre un dolor de cabeza y un accidente cerebrovascular es esencial. Los criterios...

ace twit am. com  
boo ter. co @co in / com  
f.co m/ m/ com  
m/ m/ com  
revi far revi pan  
staf ma staf y/  
Todas las revistas en revi  
ana ur) ana staf  
tur) tur/ far  
ma ) ma  
nat

Q

Todas las revistas en la **HEMEROTECA** » (<https://revistafarmanatur.com/hemeroteca/>)

**farmanatur** (<https://revistafarmanatur.com>)

三

## **La revista del canal farmacia**

18/12/2025 Farmanatur

# El insomnio, un problema emergente en España

**Aurovitas lanza Dormivitas FORTE, un complemento alimenticio de triple acción, formulado con ingredientes de origen natural que actúan de en cada fase del sueño y mejoran el insomnio.**



Para ofrecer las mejores experiencias, utilizamos tecnologías como las cookies para almacenar y recuperar información del dispositivo. El consentimiento de estas tecnologías nos permitirá procesar datos como el comportamiento de navegación, las identificaciones únicas en este sitio. No consentir o retirar el consentimiento, puede afectar negativamente a ciertas características y funciones.

Gestionar los servicios (<https://revistafarmanatur.com/legal/politica-de-cookies/#cplz-cookies-overview>)

Aceptar

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. Denegar

Aunque los problemas de sueño como el insomnio son comunes, no siempre se diagnostican ni se tratan adecuadamente. Según la Sociedad Española de Neurología

mantener un horario de sueño regular), evitar factores que puedan alterarlo (las cenas copiosas, el alcohol 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), cuidar 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, de **Aurovitas** (<https://www.aurovitas.es/>), contiene ingredientes de origen natural que actúan de forma secuencial en las tres fases del sueño y mejoran problemas del sueño tales como el insomnio.

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

Gracias a la acción sinérgica de sus componentes, 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 (ghrelina y leptina)

#### Gestionar el consentimiento de las cookies



Para ofrecer las mejores experiencias, utilizamos tecnologías como las cookies para almacenar y/o acceder a la información del dispositivo. El consentimiento de estas tecnologías nos permitirá procesar datos como el comportamiento de navegación o las identificaciones únicas en este sitio. No consentir o retirar el consentimiento, puede afectar negativamente a ciertas características y funciones.

[Gestionar los servicios](https://revistafarmanatur.com/legal/politica-de-cookies/#cmplz-cookies-overview) (<https://revistafarmanatur.com/legal/politica-de-cookies/#cmplz-cookies-overview>)

(<https://villardellfarma.com/content/16->

Aceptar

Denegar

Ver preferencias

[Política de cookies](https://revistafarmanatur.com/legal/politica-de-cookies/) (<https://revistafarmanatur.com/legal/politica-de-cookies/>)

[estreno-mantenimiento-salud-mental-farmacia?](https://revistafarmanatur.com/legal/politica-de-privacidad/) (<https://revistafarmanatur.com/legal/politica-de-privacidad/>)

[Aviso legal](https://revistafarmanatur.com/legal/aviso-legal/) (<https://revistafarmanatur.com/legal/aviso-legal/>)

[el insomnio, un problema emergente en España](https://revistafarmanatur.com/escaparate/el-insomnio-un-problema-emergente-en-espana/) (<https://revistafarmanatur.com/escaparate/el-insomnio-un-problema-emergente-en-espana/>)

# El HUCA renueva su acreditación como centro de referencia del Sistema Nacional de Salud en cuatro áreas de alta especialización

Publicado por: Redacción El Diario De Asturias

18 de diciembre de 2025

El Hospital Universitario Central de Asturias (HUCA) ha renovado su acreditación como centro de referencia del Sistema Nacional de Salud en tres áreas altamente especializadas:

- Cirugía del plexo braquial
- Cirugía de los trastornos del movimiento
- Neuromodulación cerebral y medular para el tratamiento del dolor neuropático refractario

Esta certificación, que reconoce a los Centros, Servicios y Unidades de Referencia (CSUR), se otorga por un máximo de cinco años y fue aprobada en el Consejo Interterritorial del Sistema Nacional de Salud el 12 de noviembre. La unidad de cardiopatías familiares del HUCA también ha obtenido recientemente esta acreditación.

La unidad de cirugía del plexo braquial, especializada en la reparación de nervios que conectan la médula espinal con el brazo y la mano, realiza entre 35 y 40 intervenciones al año a pacientes de todo el país.

La unidad de trastornos del movimiento, con casi tres décadas de experiencia, realizó 23 operaciones el año pasado, principalmente relacionadas con la enfermedad de Parkinson. Atiende derivaciones de otras comunidades y cuenta con el respaldo de la Sociedad Española de Neurología.

La unidad de neuromodulación cerebral y medular se enfoca en el tratamiento del dolor neuropático refractario.

Además, el HUCA ha renovado la acreditación CSUR para el seguimiento y tratamiento de las cardiopatías congénitas y arritmias, a cargo del Servicio de Cardiología. Se han tratado más de 600 nuevos pacientes con riesgo de arritmia o muerte súbita.

Los CSUR garantizan una atención altamente especializada para pacientes con necesidades complejas.

CLOSE AD



INTERNET | TELEVISIÓN | RADIO | CONTRAINCENDIOS | ALARMAS

► **TV DIRECTO**

## Son Espases incorpora herramientas digitales para mejorar la atención al ictus

La Unidad de Enfermedades Cerebrovasculares aplica la tecnología para optimizar su respuesta asistencial



**fibwi**

REDACCIÓN

18/12/25 | 11:00 | TIEMPO DE LECTURA: 1 MIN.



[Son Espases](#) [ictus](#) [herramientas](#) [Portada](#)

Privacidad



Privacidad

PUBLICIDAD



El Hospital Universitario Son Espases ha implantado un sistema digital pionero que ayuda a los profesionales a controlar, en tiempo real, cómo atienden a los pacientes que sufren un ictus. Esta herramienta permite visualizar datos clave, como el tiempo que transcurre desde que se activa el Código ictus hasta que se trata, las tasas de reperfusión cerebral y los resultados funcionales. Gracias a esta tecnología ya se han conseguido optimizar los tiempos del Código ictus y el uso del tratamiento trombolítico.

El sistema utiliza Power BI y la plataforma SIHUSE.

Privacidad

implantada en 2020, que integra información clínica, asistencial y de gestión en unos paneles interactivos a los que tienen acceso los médicos y la Dirección. Entre los años 2022 y 2025, se han monitorizado más de tres mil pacientes, de los cuales el 25 % ha recibido un tratamiento de reperfusión. Disponer de datos actualizados cada veinticuatro horas ha permitido detectar desviaciones y aplicar medidas correctivas rápidamente.

Este proyecto, que ha convertido Son Espases en un centro de vanguardia en tecnología aplicada a la salud, se presentó recientemente en la Reunión Anual de la Sociedad Española de Neurología que tuvo lugar en Sevilla. La doctora Raquel Delgado, de la Unidad de Enfermedades Cerebrovasculares, expuso la comunicación oral titulada «Implementación de un sistema de monitorización en Power BI para mejorar la calidad asistencial en el ictus».

Cada año, cientos de personas sufren un ictus en las Illes Balears. Aun sin haber cerrado el año, en 2025 el SAMU 061 ya ha activado 892 códigos ictus. El año pasado, por las mismas fechas, se habían registrado 801, lo que verifica un incremento progresivo a lo largo de los años. A pesar de este aumento, se ha conseguido reducir la mortalidad un 12,5 % en los últimos años (de 424 fallecimientos en 2021, a 371 en 2024), gracias a una atención más rápida y coordinada.

[Inicio > hospitales](#)**HOSPITALES**

## El HUCA renueva su acreditación como centro de referencia del Sistema Nacional de Salud en cuatro áreas de alta especialización

By Sonia Rodriguez — 18/12/2025

- Las unidades de cirugía del plexo braquial, trastornos del movimiento y neuromodulación para el dolor neuropático refractario revalidan la certificación, que se suma a la obtenida por la unidad de cardiopatías familiares**

El Hospital Universitario Central de Asturias (HUCA) ha renovado la acreditación como centro de referencia del Sistema Nacional de Salud en tres unidades altamente especializadas: cirugía del plexo braquial, cirugía de los trastornos del movimiento y neuromodulación cerebral y medular para el tratamiento del dolor neuropático refractario.

Esta certificación, que reconoce a los Centros, Servicios y Unidades de Referencia (CSUR), se concede por un periodo máximo de cinco años y fue aprobada en el Consejo Interterritorial del Sistema Nacional de Salud celebrado el 12 de noviembre. La renovación se suma a la acreditación obtenida recientemente por la unidad de cardiopatías familiares del HUCA.

La unidad de cirugía del plexo braquial, integrada en el Servicio de Cirugía Plástica, está especializada en la reparación de la red de nervios que conecta la médula espinal con el brazo y la mano. Se trata de una intervención quirúrgica de gran complejidad, y el HUCA realiza cada año entre 35 y 40 a pacientes de todo el país.

Por su parte, la unidad de trastornos del movimiento fue una de las pioneras en España y suma ya casi tres décadas de trayectoria. El año pasado efectuó 23 operaciones, la mayoría relacionadas con la enfermedad de Parkinson. Como centro de referencia, atiende derivaciones de otras comunidades, principalmente de Castilla y León, y cuenta con el reconocimiento de la Sociedad Española de Neurología.

La unidad de neuromodulación cerebral y medular se ocupa del tratamiento del dolor neuropático refractario, provocado por lesiones primarias o disfunciones del sistema nervioso.

Además, el HUCA ha renovado la acreditación CSUR para el seguimiento de pacientes con cardiopatías congénitas y arritmias, a cargo del Servicio de Cardiología, que cada año atiende a unos 600 nuevos pacientes con riesgo de arritmia o muerte súbita.

Los CSUR garantizan una atención altamente especializada para patologías poco frecuentes o tratamientos complejos que requieren un elevado nivel de experiencia y formación por parte de los profesionales sanitarios.

¿Cómo puedo ayudarte?



Disfruta de contenido actualizado, formaciones y mucho más con la newsletter que enviamos cada semana.

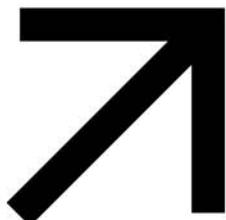
Email

He leído y acepto la Política de Privacidad y consiento el tratamiento de mis datos personales con dicha finalidad

**Suscribirme**

Conócenos  
Explora  
Asociaciones  
Actualidad  
Nuestros premios

Accede al apartado personal de asociaciones 



Contacta con nosotros



[Política de Privacidad](#)

[Política de Cookies](#)

[Aviso legal](#)



# somos pacientes

La herramienta, cuyos resultados publica la revista *European Stroke Journal*, permite ir más allá de los cuestionarios dietéticos clásicos, basados en lo que cada persona recuerda y declara haber comido. En lugar de ello, analiza directamente la huella que la alimentación deja en la sangre: la concentración de distintos ácidos grasos.

- **Te interesa:** [La Sociedad Española de Neurología, en colaboración con RTVE, lanza la campaña "Ponle cara al ictus"](#)

“Durante muchos años hemos tenido que fiarnos de los datos que los participantes nos cuentan, que pueden estar sujetos a error. Ahora **combinamos varios ácidos grasos para captar el conjunto de la dieta**”, explica la investigadora lolanda Lázaro, del Grupo de Investigación en Riesgo Cardiovascular y Nutrición del Hospital del Mar Research Institute y del CiberOBN, y una de las responsables del estudio.

## Nueve tipos de grasas para “fotografiar” la dieta

El índice se construye a partir de nueve tipos de grasas presentes en la sangre y relacionadas con la alimentación. Seis de ellas proceden de una dieta saludable, **rica en frutos secos, aceites de semillas, pescado azul y determinados lácteos**. Las otras tres se vinculan a patrones de consumo menos saludables, donde abundan los alimentos ultraprocesados, los azúcares y el alcohol, que aportan un exceso de energía y no ejercen efectos positivos sobre el organismo.

A partir de estos marcadores, **el equipo ha diseñado un índice** que resume, en una sola puntuación, si el perfil de grasas de la persona se parece más a una dieta cardiosaludable o a un patrón de alto riesgo. El siguiente paso fue comprobar si esa puntuación se relacionaba con la probabilidad de sufrir un ictus isquémico.

Para ello utilizaron datos de la **cohorte EPIC (European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition)**, centrada en estudiar cómo la alimentación influye en el desarrollo de enfermedades crónicas. De tres de sus sedes españolas –Granada, Navarra y Murcia– seleccionaron a 438 personas que habían sufrido un ictus isquémico a lo largo del seguimiento y las compararon con otras 438 de características

similares que no lo habían padecido.

# Un 14% menos de riesgo

El resultado fue claro: quienes presentaban una puntuación más alta en el índice –indicativa de una mayor presencia de grasas “positivas” y menor de “negativas”– tenían un **14% menos de riesgo** de sufrir un ictus isquémico. Dicho de otro modo, no sólo importa la cantidad de grasa que se ingiere, sino, sobre todo, su calidad y el equilibrio entre distintos tipos de ácidos grasos.

Para comprobar que la herramienta también funciona en otras poblaciones, los investigadores la testaron en una segunda cohorte muy conocida en epidemiología cardiovascular: la Framingham Offspring Study, en Estados Unidos. Entre más de 2.800 participantes, identificaron 121 casos de ictus y analizaron sus perfiles de ácidos grasos. De nuevo, las personas con mejores puntuaciones en el índice presentaban menor riesgo de ictus, en este caso un **17% inferior**.

“La conclusión es sencilla: a menos presencia en sangre de grasas negativas y más de positivas, procedentes de una dieta equilibrada, se reduce el riesgo de ictus isquémico”, resume Lázaro. Y añade: **“Con un análisis de sangre podemos determinar si realmente se come bien**, al menos en lo que respecta a algunos aspectos de la dieta”.

## Del laboratorio a la consulta

Uno de los atractivos de este índice es su potencial traslación a la práctica clínica. **La determinación de estos ácidos grasos puede realizarse a partir de una simple gota de sangre**, lo que abre la puerta a incorporarlo como complemento a otras analíticas en personas con alto riesgo vascular o con antecedentes de ictus.

Otro de los responsables del estudio, el investigador Aleix Sala Vila, también del Hospital del Mar Research Institute y del CiberOBN, apunta que podría convertirse en una herramienta útil para “ver el estado en un momento determinado y **qué cosas se pueden modificar para reducir el riesgo** de sufrir una enfermedad

cardiovascular y, en concreto, un ictus isquémico". Es decir, no se trataría sólo de medir, sino de usar esa información para acompañar cambios de estilo de vida: mejorar la calidad de las grasas de la dieta, ajustar otros factores de riesgo y monitorizar su impacto real en el organismo.

## Noticias relacionadas

---



Un 40,8% de los españoles considera...

El primer Atlas de las...

20 DICIEMBRE, 2025

AL DÍA

19 DICIEMBRE, 2025

AL DÍA

1:



## Enfermedades relacionadas

---

ENFERMEDADES CARDIO Y CEREBROVASCULARES

ENFERMEDADES CARDIO Y CEREBROVASCULARES

Enfermedades cardio y



Investigadores en Suecia desafían pautas conocidas al asociar el queso y la nata ricos en grasa con menor demencia, según datos seguidos hasta 2025

[Redacción Digital](#) Palma 20/12/25 3:48

¿Podría el consumo habitual de **queso curado y nata con alto contenido graso** constituir una inesperada defensa frente a las enfermedades neurodegenerativas? Un amplio estudio publicado en la prestigiosa revista 'Neurology' en febrero de 2025 ha generado **sorpresa en la comunidad científica internacional**, poniendo en tela de juicio muchos de los mitos sostenidos durante décadas en Europa y, especialmente, en España sobre el papel de las grasas en la salud cerebral. Más de 27.000 personas fueron el objeto de seguimiento, algunas durante más de dos décadas, y los resultados arrojan nuevas luces sobre la dieta y el envejecimiento saludable.

De acuerdo con los hallazgos difundidos, quienes consumían a diario **más de 50 gramos de queso con más de un 20% de grasa** — como manchego, gouda o brie — registraron **un 13% menos de riesgo de desarrollar demencia** en comparación con quienes apenas superaban los 15 gramos al día. Del mismo modo, entre quienes tomaban crema de leche con un porcentaje de grasa entre el 30% y el 40%, a partir de 20 gramos diarios, el riesgo de demencia bajaba un 16%. El estudio abarca datos recogidos desde **1999 hasta 2024 en Suecia**. Este hallazgo, lejos de sugerir que el queso o la nata son la solución milagrosa frente a la demencia, **aviva el debate sobre el verdadero papel de la grasa láctea en la dieta** y recomienda prudencia a la hora de demonizar alimentos que históricamente han formado parte de la alimentación en España y otros países del entorno mediterráneo.



Sigue **aquí** en directo  
el Sorteo Extraordinario  
de **Navidad**

**Ultima  
Hora**

## Hallazgos clave del estudio sueco

Investigadores liderados por **Emily Sonestedt, de la Universidad de Lund**, analizaron durante aproximadamente 25 años las pautas alimentarias de 27.670 participantes, con edad media inicial de 58 años. Al finalizar el seguimiento a mediados de 2024, un total de 3.208 personas habían sido diagnosticadas con demencia. Al desglosar los datos, **el consumo elevado de queso graso se asoció con una incidencia inferior de casos**, especialmente en lo relativo a la demencia vascular, donde la reducción fue mucho más acusada, hasta el 29%.

El estudio, sin embargo, no encontró ninguna relación estadísticamente significativa entre la aparición de demencia y el consumo de **leche, yogur, kéfir o mantequilla**, independientemente de si los productos eran bajos o altos en grasa. Esta distinción acota el posible efecto protector al queso y la nata con mayor riqueza en grasa. Uno de los aspectos que los autores quisieron remarcar es la tipología de los productos lácteos analizados y las formas de consumo. En Suecia, así como en España, el **queso suele ingerirse en su estado crudo** y raramente combinado con embutidos o carnes procesadas, a diferencia de otras tradiciones culinarias. Esto podría influir en los resultados, ya que las mezclas con ingredientes procesados han sido asociadas a mayor riesgo cardiovascular, lo que puede afectar a la salud del cerebro a largo plazo.



Sigue **aquí** en directo  
el Sorteo Extraordinario  
de **Navidad**

**Ultima  
Hora**

X

[lavanguardia.com](http://lavanguardia.com)

# Contra el club de los madrugadores

*Albert Molins Renter*

5-6 minutos

---

Un barómetro del CIS de 2017 indicaba que casi tres de cada cuatro españoles (72%) se iban a dormir más tarde de las 11 de la noche. La mayoría (el 52%) se despertaba entre las 7 y las 8 de la mañana en días laborables y solo un 6,2% lo hacía antes de las 6. Las cosas son diferentes en el mundo anglosajón, influido por la ética protestante, donde el “A quien madruga Dios le ayuda” se está llevando a un extremo. El mensaje es que para “ganarle al día” hay que derrotar al sueño. Muchas personas presumen de madrugar mucho para no malgastar el tiempo: este cambio cultural hace que el sueño se vea como un estorbo, cuando en realidad es un pilar de la salud y la buena vida.

Pero para muchos médicos y especialistas del sueño, este hábito no tiene ningún sentido: restar horas de sueño a la vida es una combinación perfecta para fracasar; no para triunfar. La realidad es que una mala calidad de sueño puede afectar significativamente la salud física y mental. Dormir “es un estado fisiológico en el que perdemos la conciencia y delegamos a un órgano, el cerebro, que empezará una actividad capital para que como seres vivos podamos tener una funcionalidad lo más perfecta posible. Mientras dormimos, el cerebro se dedica a cuidar nuestro buen funcionamiento”, asegura el doctor Antoni

Esteve.



*Jacob Elordi, tan adorable aquí y tan odioso en 'Euphoria'. Terceros*

Los datos de varios [estudios que maneja la SEN](#) (Sociedad Española de Neurología) dicen que a partir de los 60 años se produce una disminución de la proporción de tiempo que estamos realmente dormidos del total que estamos en cama. Si en los adolescentes esa proporción es del 90%-95%, en una persona de 70 años se reduce ya hasta aproximadamente el 80%. Pero [dormir mal no es normal a ninguna edad](#), valga la redundancia. Pero dormir bien no solo depende de las horas de descanso, sino también de [la postura que adoptamos](#). En este sentido, dormir boca abajo favorece la digestión, pero puede provocar molestias en los músculos y nervios del cuello, lo que puede derivar en dolor de cabeza unilateral.

¿Pero qué significa [dormir bien](#)? Pues “implica conciliar el sueño en menos de 30 minutos; dormir (en adultos) un mínimo de 40 y un máximo de 60 horas a la semana; tener un sueño profundo y reparador, con ciclos completos de sueño REM y no REM; despertarse sintiéndose descansado y con energía”, asegura el doctor Mera. Este experto añade que “cuando las dificultades para conciliar el sueño o para mantenerlo se producen tres veces por semana a lo largo de tres meses, estamos hablando de insomnio crónico”. En todo caso, aquí

tienen [unos cuantos consejos](#) para tener una buena higiene del sueño. ¡Felices sueños y feliz Navidad!

- **Educación emocional.** A partir de su experiencia en colegios y con familias, la psicóloga [Marga Sardà ha creado un programa](#) en siete pasos para que los estudiantes de Primaria identifiquen sus emociones, comprendan su origen y las gestionen de manera constructiva.
- **Disciplina positiva.** La [educación “democrática”](#), basada en el respeto, la comunicación y el fomento de la autonomía en los niños, choca con una realidad familiar compleja: hay muchos nuevos retos y muy poco tiempo para enfrentarlos.
- **Hombre 'performativo'.** Se trata de [un nuevo arquetipo de hombre](#) que exhibe valores progresistas y una alta sensibilidad emocional para ganar atractivo ante unas mujeres cada vez más críticas con el machismo, el sexismoy la discriminación. Si bebe té matcha, lee a Sally Rooney y lleva una 'tote bag', estás ante un hombre 'performativo'.

## Y ADEMÁS



*Un mural de la cantante Rosalía en la plaza Manuel Torrente en el barrio de Gràcia. Xavier Cervera / Propias*

- **Postreligión.** La [nueva “religión”](#) parece ser creer en uno mismo, consumir y evadirse todo lo que sea posible: cada día hay más “mendigos emocionales” que intentan ingerir todo tipo de brebajes para refrescar el alma.
- **Problemas de ricos.** Incluso contando con salud, dinero y amor, no es tan raro sentirse [deprimido o triste](#): gente con una vida aparentemente ideal no está alineada con sus valores, tiene conflictos de relaciones o vive con el peso del éxito.

## ENTREVISTA



*Mercè ConanglaLVD*

- **Mercè Conangla.** La [exposición continuada al sufrimiento](#) está causando una epidemia de desconexión afectiva que afecta también a los jóvenes. ¿Cómo hacerle frente? “Nuestro cerebro ya no puede tolerar más estímulos negativos”, asegura esta psicóloga, que también afirma que la indiferencia ante este sufrimiento “es una señal de una educación emocional y ética fallida”.

## INSPIRACIONES PARA NAVIDAD

- **En familia.** Quien no quiera quedarse en casa durante las vacaciones de Navidad, no tiene excusa. [Espectáculos, atracciones](#), talleres y otras actividades tienen lugar durante los

próximos días por toda Catalunya.

- **Escapada para niños.** La escapada de Navidad perfecta para niños está a 1 hora de Barcelona: [buscar el tió escondido](#) entre las casas y las calles de Mura.
- **Esquí navideño.** La Navidad llega a las pistas de esquí con 'tions', conciertos y las visitas de Papa Noel. Las [estaciones lo tienen todo listo](#) para recibir unas fiestas con nieve abundante y multitud de actividades.



## SALUD

## Cómo evitar los dolores de cabeza en Navidad: los consejos de una neuróloga

El consumo de ciertos alimentos y alcohol, y la sobreexposición a luces aumentan el riesgo



La neuróloga **Lucía Vidorreta**

**Ballesteros**, coordinadora de la Unidad de Cefaleas del Hospital Quirónsalud San José, ha aconsejado intentar **dormir un número de horas similar** cada día para ayudar a estabilizar el sistema nervioso, así como evitar excesos al comer y beber alcohol como medidas preventivas para reducir el riesgo de **dolor de cabeza** en las fiestas navideñas.

En estas fechas, las alteraciones del ciclo vigilia-sueño, estrés, consumo de ciertos alimentos y alcohol, y la sobreexposición a luces brillantes y ruidos pueden **aumentar el riesgo de sufrir cefalea y migrañas**, pero la especialista ha asegurado que "con pequeños cuidados



### Prueba gratuita de depresión

Evalúa tu ánimo, energía y concentración con un test psicológico confiable.

Evaluá tu ánimo, energía y concentración con un test psicobiológico gratuito.

[iqboost.co](http://iqboost.co)



Fuente: BigStock

Así, ha destacado que la deshidratación es otro desencadenante conocido, por lo que hay que ser consciente de la importancia de **beber agua con regularidad**. Junto a esto, ha destacado que las técnicas de relajación han demostrado reducir la frecuencia e intensidad de los episodios en pacientes con migraña.

## 10 cosas que debes saber sobre la migraña

A este respecto, la **Fundación Española de Cefaleas** (FECEF) ha elaborado un documento sobre las **10 cosas que se deberían conocer sobre la migraña**, con el que busca dar respuesta a algunas de las cuestiones más frecuentes sobre una enfermedad neurológica grave, que genera una gran discapacidad, y que afecta al **12%** de la población española.

En primer lugar, ha insistido en diferenciar la migraña de **la cefalea**. "La migraña es un tipo de cefalea que pertenece al grupo de las cefaleas primarias, que no tienen causa estructural identificable, mientras que las cefaleas secundarias tienen un origen conocido", ha explicado el doctor **Julio**

90% de las personas que consultan por dolor de cabeza sufren cefaleas primarias, y en al menos dos de cada tres de los casos son migrañas. Estas últimas se caracterizan por un dolor de cabeza intenso que aparece en episodios que pueden durar entre cuatro horas y tres días. Generalmente es un dolor unilateral, pulsátil y empeora con factores externos como la luz, el ruido, los olores y el ejercicio o movimiento y puede ir acompañado de náuseas y vómitos.

La migraña **suele aparecer en la niñez o pubertad** y es poco frecuente que debute después de los **30** años. En algunos casos, las crisis se intensifican entre los **30 y 50** años, pudiendo llegar a convertirse en migraña crónica cuando el dolor de cabeza se producen durante más de **15 días** al mes, afectando gravemente a la calidad de vida. Además, es entre tres y cuatro veces más frecuente en las mujeres.



Fuente: BigStock

Según ha explicado el doctor, su **diagnóstico se realiza únicamente por**



Esta enfermedad **tiene una base genética**, lo que hace habitual que los pacientes tengan familiares también afectados. Los genes implicados predisponen a la activación excesiva del circuito del nervio trigémino, liberando sustancias como el péptido CGRP en las meninges, lo que provoca inflamación, dilatación de los vasos sanguíneos y dolor palpitante. Pero también **repercuten factores no genéticos**, como los cambios de las hormonas sexuales femeninas, el estrés, la falta o exceso de sueño y los cambios atmosféricos.

## No tiene cura: opciones de tratamiento

Aunque el especialista ha lamentado que **la migraña** no tiene cura, ha afirmado que **los pacientes pueden seguir medidas que mejoren su calidad de vida**, como mantener una buena higiene del sueño, practicar ejercicio regularmente, llevar una alimentación equilibrada, evitar atracones y ayunos prolongados, y controlar el peso corporal. "Aunque no existe una dieta específica, se recomienda evitar aquellos alimentos que generen una relación clara y temporal con el dolor en cada paciente", ha añadido.

En cuanto al tratamiento de las crisis, es útil la **administración temprana de fármacos específicos**, ya que analgésicos comunes como el paracetamol suelen ser insuficientes. Para las crisis moderadas, se recomiendan los antiinflamatorios de acción rápida, pero en aquellos pacientes que no responden a estos o en caso de a



opciones como **rimegepante** y **lasmiditán**, que se indican en personas con problemas cardíacos o que no responden o toleran los triptanes. También se desaconseja el uso de analgésicos combinados, ergotamina o derivados opiáceos, que pueden inducir adicción y cronificación de la migraña.

Si los episodios son frecuentes (más de cuatro al mes) o no responden al tratamiento de crisis, el doctor **Pascual** ha instado a seguir un tratamiento preventivo, que debe tomarse durante al menos seis meses e incluye fármacos como **betabloqueantes**, **topiramato** o **flunarizina**. En caso de falta de respuesta o tolerabilidad, existen otras opciones más modernas como infiltraciones de toxina botulínica alrededor de cabeza y cuello en el caso de la migraña crónica o las terapias específicas frente al CGRP.

---

#### Sobre el autor:

**Cerlesky Pérez**

[... saber más sobre el autor](#)

---

#### Relacionados

**50.000 personas padecen cefalea en racimos en España: síntomas**

**Más de la mitad de los pacientes con cefalea en racimos recibe un diagnóstico erróneo**

**La migraña tarda una media de 6 años en ser diagnosticada**

**Más de la mitad de los pacientes sufren síntomas antes de que se manifieste la migraña**



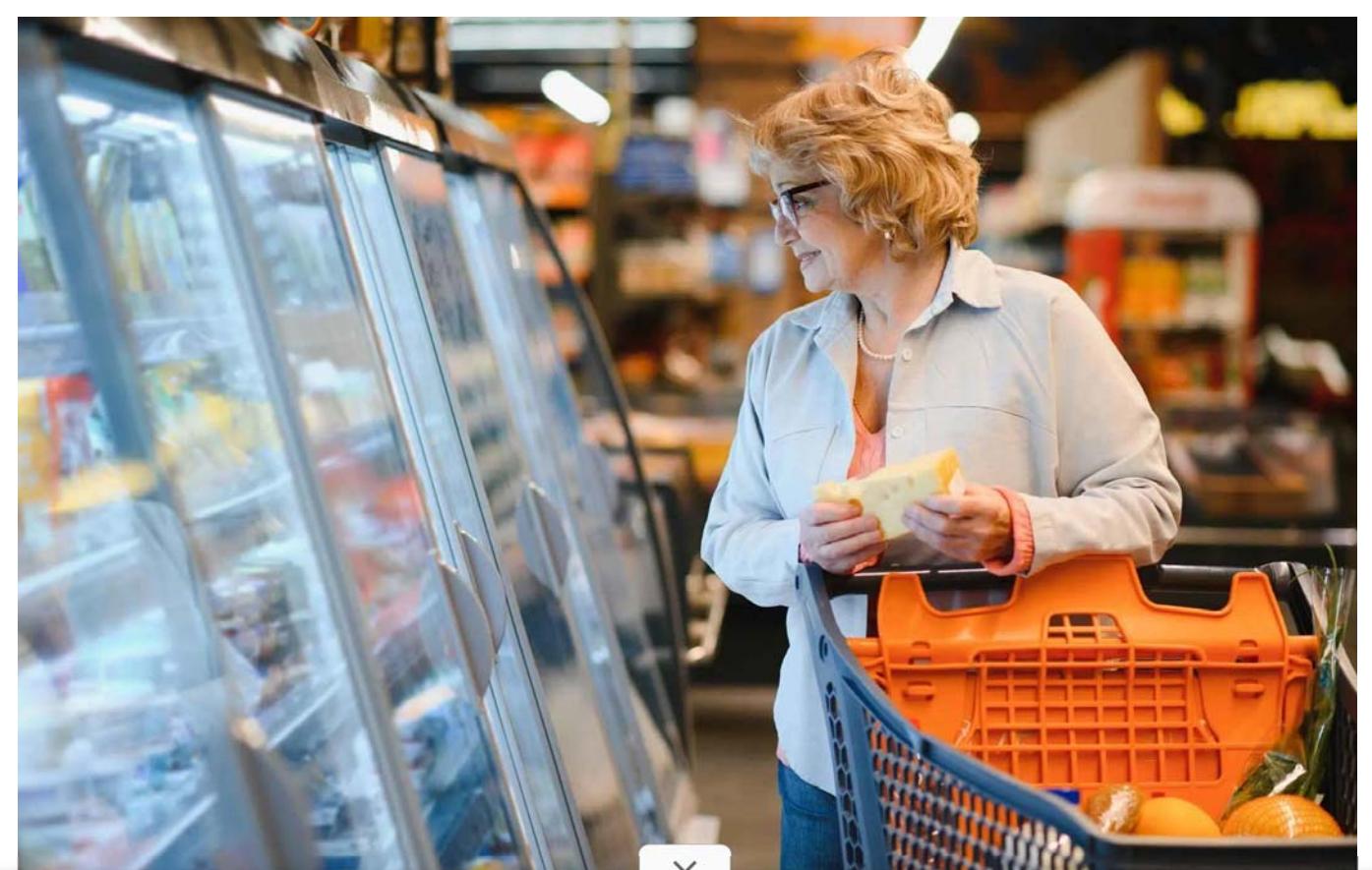
# ¿Puede el consumo diario de queso graso influir en el riesgo de demencia? Lo que dice la ciencia

- Un gran estudio observacional sueco asocia el consumo diario de más de 50 g de queso graso y crema entera con un menor riesgo de demencia décadas después.
- La reducción del riesgo ronda el 13 % para la demencia en general y hasta el 29 % para la demencia vascular, pero no demuestra causalidad.
- El efecto no se observa en lácteos bajos en grasa ni en leche, yogur o kéfir, y podría variar según genética (APOE4), nivel educativo y estilo de vida.
- Expertos en neurología y epidemiología insisten en que no existe un alimento milagroso y que la prioridad siguen siendo los hábitos globales saludables (dieta, ejercicio, control vascular).

 Lifestyle Fit

15 minutos

20/12/2025 09:53



eo  
CS



Con

**de queso rico en grasa y nata entera** con un menor riesgo de padecer demencia décadas más tarde.

La investigación, realizada en Suecia y publicada en la revista **Neurology**, ha puesto sobre la mesa una idea que, de entrada, suena contraintuitiva: **tomar a diario más de 50 gramos de queso graso** -tipos como cheddar, brie o gouda- y pequeñas cantidades de **crema con 30-40 % de grasa** se asoció con menos diagnósticos de demencia tras unos 25 años de seguimiento. Aun así, los propios autores y otros especialistas recalcan que, por el tipo de estudio, **no se puede afirmar que el queso "proteja" el cerebro**.

Qué ha encontrado el gran estudio sueco sobre queso graso y demencia

El trabajo se ha apoyado en la cohorte Malmö Diet and Cancer (MDC), una base de datos sueca que recoge información detallada sobre **alimentación y salud de más de 27.000 adultos**, con una edad media de 58 años al inicio del estudio, en la década de 1990. El seguimiento se ha prolongado unos 25 años, periodo en el que **3.208 participantes fueron diagnosticados de algún tipo de demencia**.

Los investigadores distinguieron entre **lácteos con alto contenido graso** (quesos con más del 20 % de grasa, como cheddar, brie, gouda o quesos suecos curados, y cremas con entre el 30 % y el 40 % de grasa) y **versiones bajas en grasa**. A partir de diarios de alimentos durante una semana y entrevistas sobre la dieta habitual de los años previos, se establecieron varios

**vascular**, la reducción estimada alcanzaba el **29 %**, un dato que ha llamado especialmente la atención de la comunidad científica.

El análisis de la **crema entera** arrojó un patrón parecido: quienes tomaban en torno a **20 gramos diarios o más** –aproximadamente una a dos cucharadas de nata espesa– mostraban un **16 % menos de riesgo de demencia** en comparación con las personas que no consumían este producto, una vez ajustados factores como edad, sexo, formación o calidad global de la dieta.

## Qué productos lácteos se asociaron (y cuáles no) con menor riesgo

Uno de los mensajes más repetidos en el estudio es que **no todos los lácteos se comportan igual**. La asociación protectora se detectó con claridad en el **queso con alto contenido en grasa** y en la **nata entera**, pero **no se vio en otras categorías** que solemos meter en el mismo saco.

Según los datos publicados, **no se encontró relación protectora** entre el riesgo de demencia y el consumo de **quesos bajos en grasa, cremas ligeras, leche entera o desnatada, mantequilla ni productos lácteos fermentados** como yogur, kéfir o suero de leche. En el caso de la leche, algunas estimaciones apuntaban incluso en la dirección contraria, aunque las conclusiones fueron menos consistentes.

La investigadora **Emily Sonestedt**, de la Universidad de Lund, resume así el hallazgo: **“En lo que respecta a la salud cerebral, no todos los lácteos son iguales”**. Mientras que el queso graso y la nata entera se han asociado en este trabajo con un riesgo algo menor de demencia, **el resto de lácteos no muestran ese mismo patrón**. Esto abre la puerta a que ciertos componentes específicos del queso curado graso -como la proporción de grasa, vitaminas liposolubles o moléculas fermentativas- puedan ser relevantes.

En Europa, y también en España, muchos de estos quesos entrarían en la categoría de **“grasos” según la normativa**, que fija un mínimo del 45 % de grasa sobre el extracto seco para algunos quesos fundidos. Quesos habituales en nuestro entorno, como el **manchego curado**, se considerarían también ricos en grasa, algo similar a lo que ocurre con variedades clásicas del norte de Europa como el **gouda o el cheddar**.

## Genética, APOE4 y posible efecto sobre el Alzheimer

Además de estudiar la demencia en su conjunto, el equipo científico analizó la relación entre la **ingesta de queso graso** y el riesgo de **enfermedad de Alzheimer**, así como el papel del **gen APOE**, un conocido factor de riesgo genético en esta patología.

Los resultados sugieren que el **mayor consumo de queso rico en grasa** se asoció con un **menor riesgo de Alzheimer**, pero ese efecto se observó sobre todo en las personas que **no portaban la variante APOE4**. Esta variante genética se ha relacionado desde hace años con un incremento significativo de la probabilidad de desarrollar Alzheimer, por lo que el hallazgo alimenta la hipótesis de que la dieta podría **interactuar con la genética** en la evolución de la enfermedad.

Conviene insistir en que el estudio solo detecta **asociaciones estadísticas** y no puede demostrar que el queso graso modifique de forma directa la evolución del Alzheimer. Aun así, para la comunidad científica resulta interesante que un patrón tan concreto –**más de 50 gramos diarios de queso graso**– aparezca de forma reiterada ligado a una menor probabilidad de deterioro cognitivo.

## Coincidencias con otros estudios en Europa y Asia

Los autores del trabajo sueco señalan que sus resultados **no aparecen aislados**, sino que encajan con varias investigaciones previas realizadas en otros países europeos y asiáticos. Este punto es relevante para quienes buscan extrapolar parcialmente los datos al contexto de **España y Europa**.

Por un lado, se menciona un **estudio finlandés** que ya había observado un **menor riesgo de demencia** en personas con mayor consumo de queso. Otros trabajos desarrollados en el **Reino Unido** encontraron asociaciones similares, con un **riesgo menor de deterioro cognitivo** entre quienes tomaban más queso de forma habitual.

Además, al menos **cuatro estudios transversales** en Japón, Países Bajos y Reino Unido han mostrado de forma consistente que **las personas mayores que comen más queso tienden a rendir mejor en pruebas cognitivas**. Aunque este tipo de estudios no permiten seguir a los participantes durante tantos años, sí apuntan a una posible relación entre el **consumo de queso graso** y una mejor función cerebral en la vejez.

En paralelo, algunos trabajos experimentales con animales han observado que **el queso graso no empeoraba los perfiles de lípidos** como cabría esperar por su contenido en grasas saturadas e incluso que podía inducir **cambios metabólicos favorables** frente a quesos o mantequillas bajas en grasa. También se han descrito **modificaciones beneficiosas en la microbiota intestinal** asociadas al consumo de ciertos quesos curados, un aspecto que podría tener impacto en la inflamación y, en última instancia, en la salud cerebral.

## ¿Significa esto que el queso graso “protege” el cerebro?

La respuesta corta es que **no se puede afirmar**. El diseño del estudio es **observacional y longitudinal**, lo que permite detectar asociaciones a largo plazo, pero **no establecer una relación causa-efecto**. Y esto, como recuerdan varias voces expertas, es clave para interpretar los resultados con serenidad.

La neurocientífica **Tara Spires-Jones**, directora del Centre for Discovery Brain Sciences de la Universidad de Edimburgo y figura destacada en la investigación sobre demencia en Reino Unido, insiste en que se trata de “**datos interesantes**” pero **no concluyentes**. A su juicio, **no hay pruebas sólidas de que un alimento concreto pueda proteger por sí solo frente a la demencia**, por muy llamativa que sea la asociación estadística.

Además, la propia experta recuerda que las bases más sólidas para reducir el riesgo de deterioro cognitivo siguen siendo **un patrón de alimentación saludable, el ejercicio frecuente y las actividades que estimulan la mente**, desde el nivel educativo hasta los trabajos intelectualmente exigentes o las aficiones cognitivamente activas. Todo ese conjunto de factores, y no un solo alimento, es lo que probablemente marca la diferencia a largo plazo.

## El papel de la educación, el nivel socioeconómico y otros factores de estilo de vida

Otro de los puntos que ha generado debate es la posible **“confusión residual”**, un concepto epidemiológico que hace referencia a factores que, aunque se intentan ajustar estadísticamente, pueden seguir influyendo en los resultados. En este caso, una diferencia destacada es que **las personas que comían más queso y nata con alto contenido en grasa tenían, de media, mayor nivel educativo**.

El catedrático de Medicina Cardiometabólica **Naveed Sattar**, de la Universidad de Glasgow, recuerda que **el nivel educativo y socioeconómico se relaciona a menudo con otros comportamientos saludables**: mejor acceso al sistema sanitario, más conciencia sobre prevención, mayor práctica de ejercicio o un seguimiento más estricto del tratamiento de factores de riesgo cardiovascular. Todo ello podría contribuir a **un menor riesgo de demencia**, al margen de lo que haya en el plato.

Desde la **Sociedad Española de Neurología**, el neurólogo **Gurutz Linazasoro** incide en que estudios de este tipo «**solo permiten hablar de asociaciones, no de causalidad**». En su opinión, la demencia -y en particular el Alzheimer- es un proceso **multifactorial** donde confluyen genética, envejecimiento y muchos factores ambientales. Cuando se aísla un elemento como un alimento concreto, **resulta muy difícil separar su efecto del de todo lo que lo rodea**.

En la práctica, esto implica que el **mayor consumo de queso graso puede ser un simple marcador de un modo de vida concreto**: quizás un patrón dietético de mejor calidad global o un estilo de vida con más actividad social y cognitiva. El estudio ajusta por muchos de estos factores, pero aun así no puede descartarse que el queso actúe como indicio de un conjunto de hábitos más amplios.

## Queso graso, salud cardiovascular y recomendaciones en Europa

El hallazgo del estudio sueco choca de frente con la idea, muy arraigada en las últimas décadas, de que el **queso graso es un alimento poco saludable** que conviene restringir por su contenido en **grasas saturadas y sal**. Muchas guías dietéticas han recomendado de forma insistente priorizar **lácteos desnatados** para reducir el riesgo de enfermedad cardiovascular.

modular los efectos de la grasa saturada en el organismo.

En estudios metabólicos se ha visto que el **queso graso no siempre empeora el perfil de lípidos en sangre** tanto como cabría esperar, e incluso puede producir cambios menos desfavorables que la mantequilla con la misma cantidad de grasa. Además, el impacto en la **microbiota intestinal** parece diferir entre distintos tipos de lácteos, algo que se está investigando por su posible influencia sobre la inflamación y la salud del cerebro.

Pese a todo, organismos europeos como la **AESAN en España** siguen recomendando **moderación con los quesos curados** por su densidad calórica y su aporte de sal. Se suele considerar razonable un consumo de **80-125 g de queso fresco al día** y, en el caso del queso curado, no superar aproximadamente **4 raciones semanales de 40-60 g**. En personas con hipertensión, obesidad o enfermedades cardiovasculares, los profesionales sanitarios suelen ajustar estas cantidades a la situación individual.

## Lo que se sabe hoy sobre prevención de demencia (más allá del queso)

La demencia, incluido el Alzheimer, representa un reto sanitario creciente en Europa y en España. Se estima que **el número de personas afectadas podría acercarse a los dos millones en 2050** en nuestro país, si se suman los casos de demencia establecida y deterioro cognitivo leve. La ausencia de tratamientos curativos efectivos ha llevado a los investigadores a centrarse cada vez más en la **prevención y la modificación de factores de riesgo**.

A día de hoy, existe un consenso bastante sólido en torno a una serie de medidas con impacto real en la reducción del riesgo de deterioro cognitivo. Entre ellas destacan el **control riguroso de la presión arterial**, la **prevención de la diabetes**, el **mantenimiento del peso en rangos saludables**, reducir la homocisteína, el buen manejo de **colesterol y otros factores cardiovasculares**, así como **no fumar** y moderar el consumo de alcohol.

También se ha demostrado que seguir **patrones dietéticos de tipo mediterráneo** -ricos en frutas, verduras, legumbres, frutos secos, aceite de oliva y pescado- se asocia con **un menor riesgo de deterioro cognitivo**. En este contexto, el queso, aunque pueda incluirse con moderación, no aparece como un alimento protagonista, sino como parte de un conjunto más amplio de opciones de origen vegetal y pescado.

En paralelo, la evidencia respalda el papel de la **actividad física regular** y de las **actividades cognitivamente estimulantes** (lectura, aprendizaje a lo largo de la vida, interacción social, aficiones complejas) como herramientas para aumentar la **reserva cognitiva**. Esta reserva ayuda al cerebro a tolerar mejor los cambios asociados a la edad y a retrasar la aparición de síntomas clínicos de demencia.

De ahí que expertos como Naveed Sattar insistan en que, aun siendo interesante, **este tipo de estudios sobre alimentos concretos no debe desviar la atención** de las intervenciones con eficacia probada. En su opinión, la prioridad ✓ es mantener **hábitos de vida** ✓

## Cómo encajar estos datos en la alimentación diaria en España y Europa

Para quienes disfrutan del queso, los resultados del estudio sueco pueden sonar casi a buena noticia: **tomar queso graso a diario no solo no sería necesariamente perjudicial, sino que podría asociarse con ciertos beneficios** a largo plazo sobre la salud cerebral. Sin embargo, los especialistas aconsejan prudencia y evitar giros bruscos en la dieta basados en un solo trabajo.

En el contexto de la alimentación europea -y muy especialmente de la **dieta mediterránea en España**-, el queso suele encajar bien como **alimento complementario**: aporta proteínas, calcio y sabor, pero también calorías y sal. Para la mayoría de personas sanas, los nutricionistas coinciden en que **puede consumirse a diario** si se ajustan las cantidades y se eligen, cuando sea posible, **opciones equilibradas** en su relación entre grasa, sal y proteínas.

Profesionales de la nutrición consultados en medios españoles recuerdan que «**los quesos más interesantes son los que mantienen un equilibrio razonable** entre proteínas, grasa, hidratos de carbono y contenido de sal». Esto no significa desterrar los quesos curados y grasos, sino **reservarlos para porciones moderadas** dentro de una pauta bien estructurada, sobre todo en personas sin patologías que desaconsejen su consumo.

En la práctica, eso se traduce en que quien ya toma **una ración moderada de queso graso al día** dentro de un patrón mediterráneo, se mantiene físicamente activo y controla sus factores de riesgo vascular, **no tendría por qué alarmarse** por el porcentaje de grasa de ese queso. Lo que no parece razonable, a la luz de la evidencia disponible, es **aumentar de forma marcada el consumo de queso o nata** con la esperanza de proteger el cerebro.

Los resultados de Neurology, en todo caso, pueden contribuir a **rebajar el miedo a estos productos** en personas que los disfrutan y que se preocupaban por si una pequeña cantidad diaria era “demasiado”. El mensaje que transmiten los autores no es tanto “hay que comer más queso”, sino más bien “**no hace falta demonizarlo**” siempre que la dieta global sea sensata.

Los datos disponibles apuntan a que el **queso graso puede formar parte de una alimentación saludable** en España y en otros países europeos, integrado en patrones como el mediterráneo y acompañado de un estilo de vida activo. La posible asociación con un menor riesgo de demencia añade un matiz interesante, pero no sustituye a las recomendaciones clásicas: **cuidar los vasos sanguíneos, moverse más, estimular el cerebro y priorizar la variedad y el equilibrio en el plato** siguen siendo las piezas más sólidas del puzzle de la salud cerebral.

### ARTÍCULO RELACIONADO:

[Dieta MIND: guía completa de alimentos esenciales para la salud mental](#)



## Canarias

Gran Canaria Lanzarote Fuerteventura La Graciosa Tenerife La Palma La Gomera El Hierro Parlamento Carnaval

**DIRECTO** Sigue en directo la Lotería de Navidad 2025 y cómo se está viviendo en Canarias

### **Una empresa canaria lidera el ensayo clínico de un nuevo fármaco para tratar el ELA: "Los resultados en laboratorio son muy prometedores"**

A raíz de varias moléculas estudiadas por un grupo de investigación del CSIC, Molefy Pharma será una de las primeras entidades en el mundo en estudiar la viabilidad de esta vía de tratamiento



Mercedes Ruiz en uno de los laboratorios de Arquimea Research Center, en su sede en La Laguna. / **MARIA PISACA**



Leer



Cerca



Jugar

PUBLICIDAD

**Verónica Pavés**

Santa Cruz de Tenerife 21 DIC 2025 9:30

Una empresa canaria será la encargada de liderar el **ensayo clínico** de un prometedor tratamiento para ralentizar el avance de la Esclerosis Lateral Amiotrófica (ELA). Este fármaco, bautizado como **DP2**, combate la enfermedad neurodegenerativa como nunca antes se había visto. Una novedosa vía de acción proteica desarrollada en laboratorios españoles que ha demostrado su capacidad de ralentizar e incluso revertir la enfermedad en células de pacientes y en ratones.

PUBLICIDAD

## Más de 4.000 afectados en España

El **ELA** es, a día de hoy, una enfermedad mortal. Según los datos de la **Sociedad Española de Neurología**, unas 4.000 o 4.500 personas en España la padecen. Canarias es una de las



Leer



Cerca



Jugar

**diagnosticados.** La mayoría de los casos se producen por causas ambientales, aunque hay un **3% de origen genético**. El tratamiento del que disponen, sin embargo, es muy limitado.

PUBLICIDAD

PUBLICIDAD

El pronóstico mortal de los pacientes de esta enfermedad rara tan solo puede ser ralentizado unos meses. Y es que, a día de hoy, el único fármaco aprobado para su tratamiento es el **riduzole**. Un compuesto que solo proporciona un aumento de la esperanza de vida de **tres a seis meses**.

## Una investigación prometedora

**DP2**, sin embargo, podría cambiar radicalmente el pronóstico. «Cuando hemos probado esta molécula en ratones modificados genéticamente para desarrollar **ELA**, el déficit cognitivo se ha recuperado», sentencia la química del **Consejo Superior de Investigaciones Científicas (CSIC)**, **Ana Martínez**, una de las responsables del hallazgo e investigadora principal del proyecto. De hecho, los efectos de esta molécula se multiplican cuando se mezclan con el **riduzole**.



Leer



Cerca



Jugar

PUBLICIDAD

Martínez lleva décadas trabajando junto a su compañera **Carmen Gil** en busca de moléculas prometedoras que puedan ayudar a tratar **enfermedades neurodegenerativas**. Sus innovaciones llevan tantos años logrando resultados tan prometedores que han logrado captar la atención de **Arquimea**, una empresa dedicada únicamente a la **I+D**, que se asentó en **2019 en Canarias** a través de un centro de investigación.

Aunque son muchas las moléculas que han probado a lo largo de los años, la **DP2** es una de las más avanzadas y prometedoras. La molécula que compone **DP2** actúa frente a una **proteína concreta relacionada con la aparición del ELA**.

PUBLICIDAD

PUBLICIDAD



Leer



Cerca



Jugar

## Mecanismo de funcionamiento

Parte de esta enfermedad –que es multifactorial– está relacionada con anomalías en la proteína **TDP43**, pero hay otro prótido (**CK1**), una **quinasa**, que actúa sobre ella, convirtiéndose en la principal responsable de ocasionar esas modificaciones mortales. En concreto, **CK1** actúa añadiendo fosfato a **TDP43**, lo que enloquece a la proteína, que deja de acumularse en el núcleo de las neuronas –lo normal– para empezar a alojarse en el **citoplasma** (líquido que recubre el núcleo celular).

«Esta localización y modificaciones erróneas provocan que las células tengan un mal funcionamiento hasta que mueren», revela **Ruiz**, que insiste que esta muerte de las **neuronas motoras** es la que ocasiona una «desconexión» del cerebro con el **sistema muscular** que es la principal consecuencia del **ELA**.

PUBLICIDAD

## Una nueva empresa

**Molefy Pharma, spin-off de Arquimea Research Center** asentada en **Tenerife**, será la responsable de probar su funcionamiento y, eventualmente, llevarla al mercado. Desde sus instalaciones ubicadas en **Las Mantecas (La Laguna)** un pequeño grupo se encarga de organizar y desarrollar el **estudio clínico** que está a punto de comenzar, después de que la **Agencia Europea del Medicamento (EMA)** haya certificado esta innovación como **fármaco huérfano**.

«Esto tiene varios beneficios, entre lo que se encuentran costes más bajos por avanzar en las distintas fases, una preferencia mayor para realizar los trámites necesarios y una **protección de diez años a la patente**», explica **Mercedes Ruiz, senior research de Arquimea**, empresa matriz de Molefy. La idea, en este sentido, es ejecutar las distintas fases del ensayo entre **2026 y 2030**.

## Fases del ensayo

La **fase I del ensayo**, destinada a conocer la **seguridad del fármaco**, está a punto de comenzar en el **Hospital de La Paz, en Madrid**. «Lo primero que haremos será reclutar **voluntarios sanos** para comprobar la seguridad del fármaco y, posteriormente en esta misma fase, realizaremos un ensayo en **28 pacientes seleccionados con ELA**», explica **Ana Martínez**.

Si todo va bien, la **fase II** podría comenzar en **2028**. Esta etapa de los **ensayos clínicos** se destina a



Leer



Cerca



Jugar

**Ruiz**, senior research de Arquimea, que afirma que, en dicha fase, se podrá realizar un **estudio multicéntrico** en los que también se incluirá a **pacientes canarios**.

Noticias relacionadas y más

**Esperanza para los pacientes con ELA: España autoriza una terapia para una causa genética de la enfermedad**

**Esclerosis múltiple: cómo los nuevos tratamientos y el diagnóstico precoz están transformando el futuro de los pacientes**

**Cualquier canario puede trabajar en Loterías y Apuestas del Estado: así puedes echar las bolas o apuntar los premios de la Lotería de Navidad**

Sin embargo, por lo pronto, en este estudio no podrán entrar todos los pacientes de **ELA**. «Tienen que cumplir ciertos requisitos para que el estudio sea correcto», advierte Ruiz. Sin embargo, el objetivo final de todo este proceso en el que se ha embarcado la empresa es conseguir un **fármaco comercializable** que esté disponible para todo tipo de pacientes.

**TEMAS** ENSAYO CANARIAS TENERIFE ESPAÑA CÉLULAS



Leer



Cerca



Jugar

[Productos DIGITALES](https://publicaciones.proceso.com.mx/)[Suscripción DIGITAL](https://proceso.pressreader.com/)[Suscríbete](https://www.proceso.com.mx/p/suscribete/suscribete.html)[Últimas noticias \(/noticias/\)](#)**ESCLEROSIS MÚLTIPLE**[Nacional \(/nacional/\)](#)

# Neurólogos piden reforzar diagnóstico precoz y atención integral a pacientes con esclerosis múltiple

Hasta el 83 por ciento de las personas con esclerosis múltiple terminan abandonando prematuramente su puesto de trabajo o encuentran serias dificultades para acceder al mercado laboral.

[La ruta del Mercurio](#) (<https://mercurio.proceso.mx/>)  
[Matrículas](#) (<https://matrículas.proceso.mx/>)  
[El eje del flúor](#) (<https://flúor.proceso.mx/>)  
[Depredadores del Bosque](#) (<https://depredadores.proceso.mx/>)  
[Desterrados por el Narco](#) (<https://desplazados.proceso.mx/>)  
[Sin rastro de Sofía](#) (<https://sinrastrodesofía.proceso.mx/>)  
[PRD La Desaparición](#) (<https://prdesaparición.proceso.mx/>)

[Economía \(/economía/\)](#)[Internacional \(/internacional/\)](#)[Opinión \(/opinión/\)](#)[Ciencia y Tecnología \(/ciencia-tecnología/\)](#)[Salud \(/ciencia-tecnología/salud/\)](#)[Medio ambiente \(/ciencia-tecnología/medio-ambiente/\)](#)[Cultura \(/cultura/\)](#)[Deportes \(/deportes/\)](#)[Brand Studio \(/brand-studio/\)](#)[Suscríbete](https://www.proceso.com.mx/p/suscribete/suscribete.html)

Pacientes con esclerosis múltiple. Foto: EUROPA PRESS  
 (/fotografías/m/2025/12/20/1280x720-238236\_369911\_5050.jpg)

(/) Lunes 22 de Diciembre 2025

 Por Europa Press ([/autor/europa-press.html](#))
**CIENCIA Y TECNOLOGÍA ()**

sábado, 20 de diciembre de 2025 · 20:54

MADRID (EUROPA PRESS) - La coordinadora del Grupo de Estudio de Esclerosis Múltiple y Enfermedades Neuroinmunológicas Relacionadas de la Sociedad Española de Neurología (SEN), la doctora Ana Belén Caminero, pidió este jueves reforzar tanto el diagnóstico precoz como la atención integral a pacientes con esclerosis múltiple.

"Queremos reafirmarnos en nuestro compromiso por tratar de mejorar la atención a las personas con esclerosis múltiple, impulsar el diagnóstico precoz, la equidad en el acceso a los tratamientos y la promoción de la investigación. Cuatro aspectos que consideramos básicos en la lucha contra esta enfermedad. La esclerosis múltiple es una enfermedad compleja, pero abordable. Y si contamos con un sistema sanitario y social coordinado, podremos transformar significativamente la evolución y la calidad de vida de quienes viven con ella", afirmó Caminero.

PUBLICIDAD

Alnylam

AVOIDING OBSTACLES. November 2018

**No es Gastroenteritis, Estreñimiento, Apendicitis**

**Más información**

Alnylam - Sponsored

**NOTICIAS RELACIONADAS**

[Productos DIGITALES](https://publicaciones.proceso.com.mx/)[Suscripción DIGITAL](https://proceso.pressreader.com/)[Suscríbete](https://www.proceso.com.mx/p/suscribete/suscribete.html)[Suscríbete](https://www.proceso.com.mx/p/suscribete/suscribete.html)[/ciencia-tecnologia/2023/11/29/depresion-en-afectados-por-esclerosis-multiple-es-cuatro-veces-mayor-319388.html](https://ciencia-tecnologia/2023/11/29/depresion-en-afectados-por-esclerosis-multiple-es-cuatro-veces-mayor-319388.html)[Nacional](https://nacional.com.mx/)

Depresión en afectados por esclerosis múltiple es cuatro veces mayor  
 Expertos abren la puerta a una vacuna contra el virus de Epstein-Barr para evitar la esclerosis múltiple



Investigadores desarrollan vacuna contra el virus de Epstein-Barr, vinculado con la esclerosis múltiple



Un fármaco mejora las habilidades de pensamiento en la esclerosis múltiple avanzada

[/ciencia-tecnologia/salud/2023/10/25/experta-abre-la-puerta-vacuna-frente-al-virus-de-epstein-barr-para-evitar-esclerosis-multiple-317347.html](https://ciencia-tecnologia/salud/2023/10/25/experta-abre-la-puerta-vacuna-frente-al-virus-de-epstein-barr-para-evitar-esclerosis-multiple-317347.html)[/ciencia-tecnologia/2023/8/9/investigadores-desarrollan-vacuna-contra-virus-de-epstein-barr-vinculado-con-la-esclerosis-multiple-312416.html](https://ciencia-tecnologia/2023/8/9/investigadores-desarrollan-vacuna-contra-virus-de-epstein-barr-vinculado-con-la-esclerosis-multiple-312416.html)[/ciencia-tecnologia/2020/12/17/un-farmaco-mejora-habilidades-de-pensamiento-en-la-esclerosis-multiple-avanzada-254765.html](https://ciencia-tecnologia/2020/12/17/un-farmaco-mejora-habilidades-de-pensamiento-en-la-esclerosis-multiple-avanzada-254765.html)[/ciencia-tecnologia/2020/12/17/un-farmaco-mejora-habilidades-de-pensamiento-en-la-esclerosis-multiple-avanzada-254765.html](https://ciencia-tecnologia/2020/12/17/un-farmaco-mejora-habilidades-de-pensamiento-en-la-esclerosis-multiple-avanzada-254765.html)[/ciencia-tecnologia/2020/12/17/un-farmaco-mejora-habilidades-de-pensamiento-en-la-esclerosis-multiple-avanzada-254765.html](https://ciencia-tecnologia/2020/12/17/un-farmaco-mejora-habilidades-de-pensamiento-en-la-esclerosis-multiple-avanzada-254765.html)[/ciencia-tecnologia/2020/12/17/un-farmaco-mejora-habilidades-de-pensamiento-en-la-esclerosis-multiple-avanzada-254765.html](https://ciencia-tecnologia/2020/12/17/un-farmaco-mejora-habilidades-de-pensamiento-en-la-esclerosis-multiple-avanzada-254765.html)[Economía](https://economia.com.mx/)

Según datos de la propia SEN, en España ya afecta a más de 55.000 personas, cifra un 15 por ciento superior a la de hace 15 años, algo que Caminero ha achacado principalmente a una mejoría en los diagnósticos y técnicas de detección temprana, así como a una mayor efectividad de los tratamientos.

[Ciencia y Tecnología](https://ciencia-tecnologia/)

A pesar de ello, reconoció una mayor incidencia producida por cambios en los hábitos de vida de la población española, afectando a la vida laboral, social, familiar y emocional de las personas que conviven con ella. Hasta el 83 por ciento de las personas con esclerosis múltiple terminan abandonando prematuramente su puesto de trabajo o encuentran serias dificultades para acceder al mercado laboral.

Si diagnóstico supone un impacto económico "relevante", con cada familia afectada destinando unos 7.000 euros al año en las primeras etapas de la enfermedad, y más de 18.000 euros en las fases más avanzadas, y es que no solo requiere una atención sanitaria continuada, especializada y multidisciplinar, sino también una estructura social capaz de ofrecer rehabilitación física y cognitiva, apoyo psicológico y recursos de autonomía personal.

"Las diferencias en recursos, circuitos asistenciales y acceso a servicios de rehabilitación hacen que la experiencia de los pacientes varíe considerablemente según la comunidad autónoma en la que se encuentren. Tampoco también puede depender el tiempo de diagnóstico", ha agregado.

Las estimaciones de la organización muestran que un 44 por ciento de los casos son los propios familiares quienes asumen el rol de cuidadores principales, lo que en muchos casos también les obliga a abandonar sus empleos.

"Los cuidadores informales presentan niveles elevados de ansiedad, estrés y depresión, lo que evidencia que la esclerosis múltiple afecta a todo el núcleo familiar y no solo a la persona diagnosticada", ha añadido Caminero.

Por todo ello, desde la SEN se ha enfatizado la importancia de detectar la esclerosis múltiple de forma temprana, y así modificar su curso e incluso prevenir una discapacidad futura.

Para lograrlo, se debe reforzar la identificación temprana de síntomas, mejorar los circuitos de derivación desde Atención Primaria y Urgencias, y agilizar el acceso a las pruebas diagnósticas, que en los últimos años han experimentado diferentes avances tras la identificación de distintos biomarcadores.

Aunque en los últimos años se ha visto cómo el arsenal terapéutico para las personas con esclerosis múltiple "ha permitido cambiar el pronóstico de la enfermedad" en muchos pacientes, si bien ha lamentado que su disponibilidad en España es desigual, y que depende de cada territorio.

**MÁS DE**[ESCLEROSIS MÚLTIPLE \(/TEMAS/ESCLEROSIS-MULTIPLE-13225.HTML\)](https://www.proceso.com.mx/p/suscribete/suscribete.html) [ENFERMEDADES RARAS \(/TEMAS/ENFERMEDADES-RARAS-20376.HTML\)](https://www.proceso.com.mx/p/suscribete/suscribete.html) [NEUROLÓGICOS \(/TEMAS/NEUROLOGICOS-17097.HTML\)](https://www.proceso.com.mx/p/suscribete/suscribete.html)**COMENTARIOS****MÁS LEÍDAS (/NOTICIAS/)****INTERNACIONAL**

Trump destituye a casi 30 diplomáticos de carrera de puestos de embajadores

[/internacional/2025/12/21/trump-destituye-casi-30-diplomaticos-de-carrera-de-puestos-de-embajadores-365122.html](https://internacional/2025/12/21/trump-destituye-casi-30-diplomaticos-de-carrera-de-puestos-de-embajadores-365122.html)**NACIONAL**

Sheinbaum adelanta que el Tren Suburbano podría arrancar en Semana Santa 2026

[/nacional/2025/12/21/sheinbaum-adelanta-que-el-tren-suburbano-podria-arrancar-en-semana-santa-2026-365100.html](https://nacional/2025/12/21/sheinbaum-adelanta-que-el-tren-suburbano-podria-arrancar-en-semana-santa-2026-365100.html)**NACIONAL**

Niños indígenas ganan amparo y obligan a la SEG a garantizar maestros en la Montaña de Guerrero

[/nacional/estados/2025/12/21/ninos-indigenas-ganan-amparo-obligan-la-seg-garantizar-maestros-en-la-montana-de-guerrero-365108.html](https://nacional/estados/2025/12/21/ninos-indigenas-ganan-amparo-obligan-la-seg-garantizar-maestros-en-la-montana-de-guerrero-365108.html)**CULTURA**

Encuentran ahorcado en Los Ángeles al actor James Ransone, conocido por "It" y "The Wire"

[/cultura/2025/12/21/encuentran-ahorcado-en-los-angeles-al-actor-james-ransone-conocido-por-it-the-wire-365109.html](https://cultura/2025/12/21/encuentran-ahorcado-en-los-angeles-al-actor-james-ransone-conocido-por-it-the-wire-365109.html)**NACIONAL**

Mueren tres personas y seis están heridas por choque en la carretera Victoria-Zaragoza, Tamaulipas

[/nacional/2025/12/21/mueren-tres-personas-seis-estan-heridas-por-choque-en-la-carretera-victoria-zaragoza-tamaulipas-365096.html](https://nacional/2025/12/21/mueren-tres-personas-seis-estan-heridas-por-choque-en-la-carretera-victoria-zaragoza-tamaulipas-365096.html)

## Prevenir incendios es tarea de todos los días



GENERAL     SOCIEDAD     POLÍTICA     POLICIALES     DEPORTE

**COLUMNISTAS**

# Alzheimer y Enfermedad de las encías, Periodontitis

Dr. José Miguel Láinez, presidente de la Sociedad Española de Neurología (SEN), “neurólogos debemos ser conscientes que la presencia de una enfermedad periodontitis( que se presenta con sangrado de encías al cepillado, movilidad de dientes, aliento, dientes alargados), puede aumentar la incidencia y ser un importante factor para algunos tipos de demencia o ictus”.



Publicado 21 horas atrás el 21/12/2025

Por El Eco Digital

ología sin tóxicos - Salud bucal sin

S

lística para una sonrisa sana. Implantes cerámicos y desintoxicación segura.  
lth.com



Y añade, “debemos recomendar a nuestros pacientes que extremen el cuidado su salud bucodental, incluyendo estas indicaciones dentro de los consejos de s que les ofrecemos”.

La población y los odontólogos tienen que saber que la periodontitis se relacion mayor riesgo de ictus y enfermedad de Alzheimer.



El odontólogo atienden pacientes muchas veces con alguna enfermedad neurológica. Esto lleva a que mantengan el contacto con el neurólogo no solo para informar sobre la enfermedad periodontal del paciente sino por la medicación que toman que puede afectar su tratamiento dental o afectarlo.

La periodontitis aumenta el riesgo de padecer ictus isquémico y demencia de tipo Alzheimer. Sin embargo, las intervenciones de salud oral pueden reducir el riesgo de sufrir estos desórdenes neurológicos.

Las personas con periodontitis tienen 1,7 veces más riesgo de padecer demencia de tipo Alzheimer y 2,8 veces más riesgo de sufrir un ictus isquémico que las personas periodontalmente sanas.

La enfermedad periodontal es muy frecuente entre la población adulta (se estima que cada 10 uruguayos tienen algún grado o tipo de enfermedad periodontal).



especialmente habitual entre la población anciana, aunque generalmente pasa y/o no se le presta la suficiente atención”.

## **Consejos para personas mayores de 60 años:**

Mantener controles periódicos dentales

Mantener sus dientes y si los perdió reemplazarlos por implantes, ya que envía cerebro frente a la masticación, algo que no sucede con las prótesis removibles

Recordar que la encía no debe sangrar frente al cepillado

Solicite a su odontólogo un diagnóstico de sus encías no solo para evitar perder sino también para evitar enfermedades como el Alzheimer.

En [www.drluisbueno.com](http://www.drluisbueno.com) encontrará un ítem llamado autodiagnóstico, lo completa y envía por email un diagnóstico presuntivo de sus encías.

## **Del autor**

Esta nota es del **Prof. Dr. Luis Bueno, columnista de EL ECO** – Está integrar internacional del cual señala:

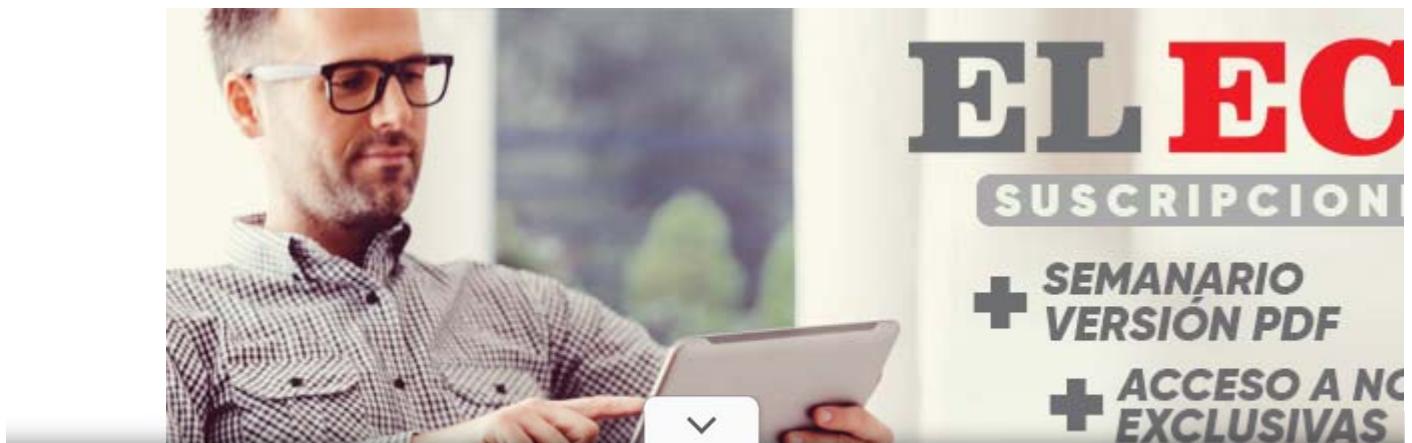
“Ahora en Uruguay contamos con un equipo Uruguay/Brasil que reune los mejores profesionales en salud bucal de  s países.

excelencia.

Brasil hoy destaca en Sudamérica con respecto a calidad profesional y tecnologías. El equipo uruguayo no solo recibió su formación profesional en Brasil sino que lo hizo en el equipo.

Frente a una consulta en Uruguay todos los estudios del paciente son analizados en Teleodontología para llegar a la mejor propuesta de tratamiento y el equipo técnico es adecuado para tal fin.

En [www.drluisbueno.com](http://www.drluisbueno.com) podrás encontrar los items autodiagnósticos de enfermedades y otro de autodiagnóstico de retracción de encías que te puede ayudar a saber como está la salud de las mismas.



**ELECO**  
SUSCRIPCION  
+ SEMANARIO  
+ VERSIÓN PDF  
+ ACCESO A NUEVAS  
EXCLUSIVAS

## Alicante

L'Alacantí Sucesos Hogueras Hércules CF Universidad Barrios En valencià Farmacias

**PROMOCIÓN** Oferta especial de Navidad: Consigue una suscripción digital por solo 25 euros al año

Enfermedades

### **La esclerosis múltiple tiene un coste de más de 7.000 euros al año para las familias**

Los neurólogos advierten del creciente impacto sociosanitario de enfermedad y piden reforzar el diagnóstico precoz y la atención integral a los pacientes

**Un estudio español analiza el impacto en la vida real del tratamiento de la esclerosis múltiple**

[Un estudio español analiza el impacto en la vida real del tratamiento de la esclerosis múltiple / EUROPA PRESS](#)



Leer



Cerca



Jugar

PUBLICIDAD



J. Hernández

Actualizada 19 DIC 2025 14:01

La esclerosis múltiple tiene un creciente impacto sociosanitario pues en las primeras etapas de la enfermedad supone un coste medio anual para las familias de más de siete mil euros, cifra que puede elevarse a más 18.000 en fases avanzadas de la patología debido al **aumento de las necesidades asistenciales**. De esta situación alertan los neurólogos a través de su sociedad científica con motivo del Día Nacional de la Esclerosis Múltiple.

PUBLICIDAD

"Se estima que en el 44% de los casos son los propios familiares quienes asumen el rol de cuidadores principales, lo que en muchos casos también les obliga a abandonar sus empleos", explican los profesionales.



Leer



Cerca



Jugar

PUBLICIDAD



La doctora Ana Belén Caminero, coordinadora del Grupo de Estudio de Esclerosis Múltiple y Enfermedades Neuroinmunológicas Relacionadas de la [Sociedad Española de Neurología](#), señala que estos "cuidadores informales" presentan, además, "niveles elevados de ansiedad, estrés y depresión, lo que evidencia que la esclerosis múltiple afecta a todo el núcleo familiar y no solo a la persona diagnosticada".

---

**La provincia de Alicante registra un aumento de casos del 20 % en 15 años con 3.500 afectados**

---

## Neurodegenerativa

Esta enfermedad crónica, inflamatoria y neurodegenerativa del sistema nervioso central afecta ya a más de 55.000 personas en España, una cifra un 15% superior a la que se manejaba hace 15 años. Esta patología suele debutar **entre los 20 y 40 años y afecta a las mujeres** con una frecuencia tres veces superior a la de los hombres. En la provincia de Alicante la progresión es aún mayor con un aumento de casos del 20 % y más de 3.500 diagnosticados.



Leer



Cerca



Jugar

PUBLICIDAD

"El número de personas con esclerosis múltiple ha aumentado en los últimos años principalmente debido a una mejoría en los diagnósticos y técnicas de detección temprana, así como a una mayor efectividad de los tratamientos. Pero también porque hay una mayor incidencia de la enfermedad, creemos, producida por cambios en los hábitos de vida de la población española", afirmó Caminero.

**Laura Navarro, responsable de la Unidad de Esclerosis Múltiple en el Hospital General de Elche: "Hace 15 años la mitad de los pacientes con la enfermedad empeoraba en un corto plazo; ahora, gracias a los avance...**



Leer



Cerca



Jugar

empeoraba en un corto plazo; ahora, gracias a los avances en tratamientos ese porcentaje se ha reducido mucho" / **ÁXEL ÁLVAREZ**

## Mercado laboral

La esclerosis múltiple está detrás de que el 83% de los pacientes con esta dolencia abandonen prematuramente su puesto de trabajo o encuentran serias dificultades para acceder al mercado laboral. Síntomas propios de esta enfermedad, como la fatiga (85% de los casos), los **problemas de movilidad** (72%) y el [deterioro cognitivo](#) (40%), son los principales motivos de este abandono.

PUBLICIDAD

PUBLICIDAD

La enfermedad, además, tiene un coste anual global estimado en 1.400 millones de euros, con un gasto medio de 46.000 euros por paciente.

"Lo cierto es que el impacto sociosanitario de la esclerosis múltiple se acrecienta cada año. Es una de las principales causas de discapacidad neurológica en **adultos jóvenes** y su curso impredecible afecta de forma directa a la vida laboral, social, familiar y emocional de las personas que conviven con ella", afirmó la doctora.



Leer



Cerca



Jugar

PUBLICIDAD

**Es una de las principales causas de discapacidad neurológica en adultos jóvenes y afecta a la vida laboral, social, familiar y emocional**

Doctora Ana Belén Caminero

## Coste hospitalario

Según los datos de la sociedad científica, los costes directos sanitarios aumentan significativamente a medida que progresla la enfermedad, pasando de unos 10.500 euros anuales en fases iniciales a más de 27.000 euros en etapas avanzadas. Además, el coste hospitalario por ingreso ha aumentado un 30% en los últimos años.

Ante este contexto, los especialistas consideran necesario invertir en la **detección temprana** de la esclerosis múltiple, "clave para modificar su curso y prevenir discapacidad futura".

## Dolor

Por otro lado, **Esclerosis Múltiple España** pone de relieve la situación actual de esta enfermedad neurodegenerativa, heterogénea e imprevisible tanto en su manifestación como en su evolución, que



Leer



Cerca



Jugar

las comunidades autónomas.

La **Sociedad Española Multidisciplinar del Dolor** pone el foco en un problema frecuente pero aún infravalorado: el dolor en la esclerosis múltiple. La evidencia internacional indica que hasta dos tercios de las personas afectadas reportan dolor como síntoma, con impacto directo en el sueño, la función y la calidad de vida.

Noticias relacionadas y más

**Ensayos de inmunoterapia CAR-T abren una nueva vía para frenar el avance de la esclerosis múltiple**

**Más de 20 años con esclerosis múltiple: "Es un reto diario; nunca sabes si estarás bien"**

**Alicante impulsa terapias avanzadas que frenan los brotes de esclerosis múltiple**

Por este motivo, la entidad científica reclama circuitos asistenciales coordinados y acceso equitativo a Unidades del Dolor, rehabilitación y apoyo psicológico para abordar un síntoma que sigue siendo invisible.

**TEMAS**

DISCAPACIDAD

MERCADO LABORAL

NEUROLOGÍA

ENFERMEDADES

ESCLEROSIS MÚLTIPLE

CEREBRO

SANI



Leer



Cerca



Jugar

[Estratosférico Howard](#) [Galbiati](#) [Muere Antón Iráculis](#) [Gloriosas](#) [Accidente A-1](#) [Robo coche](#) [Ampliaci](#)[VIVIR](#) > **SALUD** [IMQ](#)**LOTERÍA****Consulta si tus décimos han sido premiados**

# Migraña: por qué las mujeres la sufren más

La migraña afecta a cerca del 12% de la población, lo que equivale a más de 5 millones de personas, de las cuales el 80% son mujeres. Más de un millón padece migraña crónica y cerca de 4 millones de forma episódica

---

[PUBLICIDAD](#)[Itzuli](#) [Entzun](#)

Nekane Lauzirika / NTM

19:12:25 | 09:14



La migraña es la primera causa de discapacidad en adultos menores de 50 años. / FREEPIK

**L**a migraña sigue siendo una **enfermedad invisible y banalizada**, a pesar de su gran impacto social, económico y personal. Además, tiene ojos de mujer, tal vez por ello sigue siendo **infradiagnosticada**.

**Es la tercera enfermedad más prevalente del mundo y la primera causa de discapacidad en adultos menores de 50 años.** Una cifra alarmante que incide en la necesidad de visibilizar la enfermedad neurológica más frecuente y récord en automedicación.

Estos son algunos de temas expuestos en el III Seminario Lundbeck: *Migraña: una carrera de obstáculos*, que ha congregado recientemente a profesionales sanitarios y pacientes, y en el cual se ha abogado por hallar soluciones a una **patología discapacitante y además todavía muy desconocida**.

Sin embargo, a pesar de las duras cifras, la realidad asistencial pone de manifiesto un largo recorrido de obstáculos. Y es que **el 95% de los pacientes tarda una media de seis años en recibir un diagnóstico**, y el 40% permanece sin diagnosticar.

Además, según los especialistas, el acceso a las unidades especializadas en cefaleas y tratamientos más innovadores cambia según el código postal del paciente.

Por ello, **Roberto Belvis**, director del Servicio de Neurología del Hospital de la Santa Creu i Sant Pau de Barcelona y coordinador del Grupo de Estudio de Cefaleas de la **Sociedad Española de Neurología** (SEN), alerta con preocupación, sobre el diagnóstico tardío, “ya que se sitúa en torno a los seis y siete años de media”.

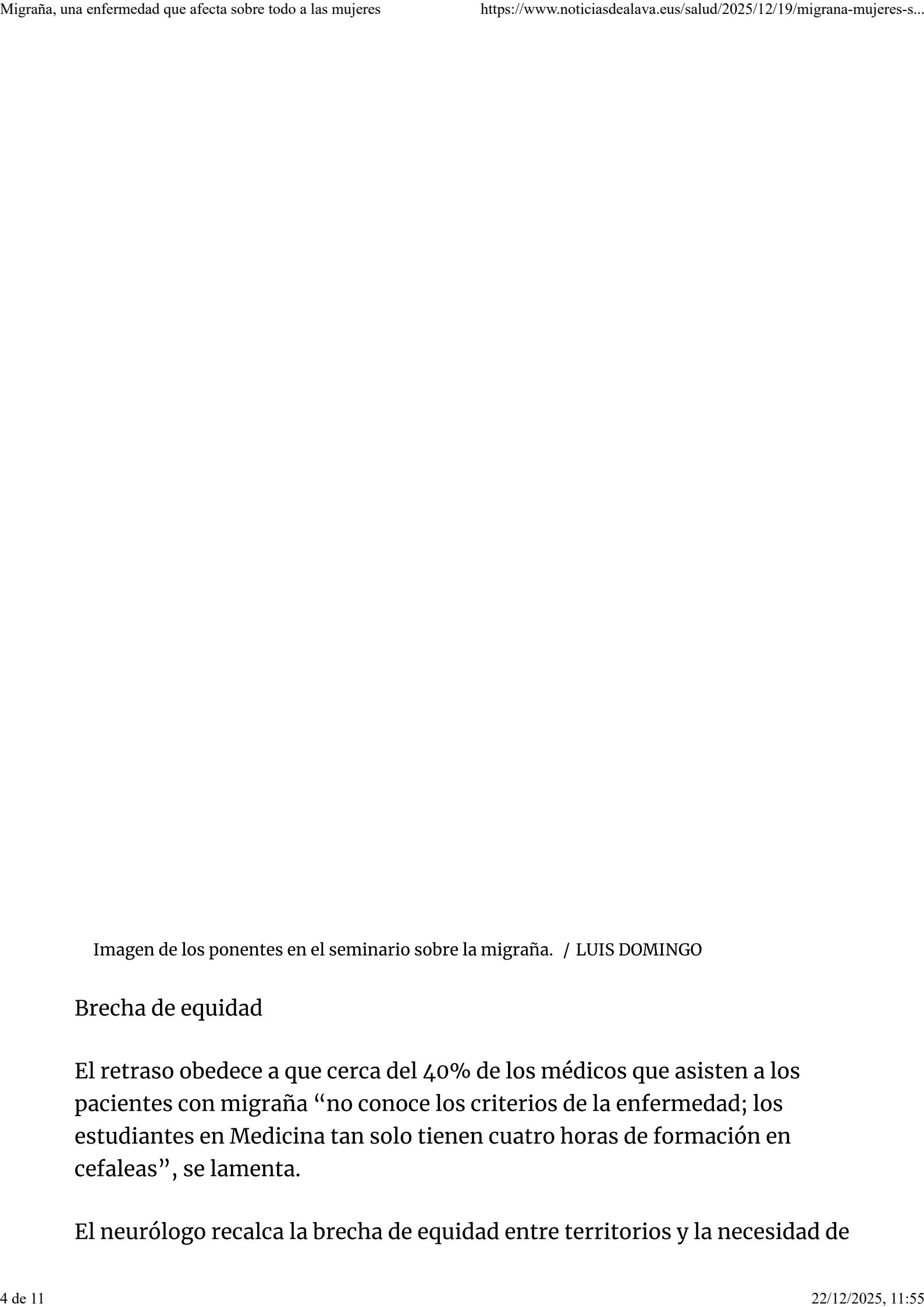


Imagen de los ponentes en el seminario sobre la migraña. / LUIS DOMINGO

## Brecha de equidad

El retraso obedece a que cerca del 40% de los médicos que asisten a los pacientes con migraña “no conoce los criterios de la enfermedad; los estudiantes en Medicina tan solo tienen cuatro horas de formación en cefaleas”, se lamenta.

El neurólogo recalca la brecha de equidad entre territorios y la necesidad de

que la enfermedad se aborde con perspectiva de género, dado que “afecta tres veces más a mujeres que a hombres, con desigualdades como en la atención”.

Tal y como ha subrayado un paciente con migraña nunca tendría que sufrirla de forma crónica, porque si eso sucede es un “fallo del sistema. Son personas que han pasado por el médico de familia y se ha tardado en filtrar. Aunque, por supuesto, en la especialidad de neurología también hay importantes retrasos”, ha reconocido.

## El papel de la Enfermería

El recorrido de las personas con migraña no solo depende del diagnóstico médico, sino también del acompañamiento durante el tratamiento.

En esta línea, Tania Herrera, enfermera asistencial en consultas en el Hospital Universitario de Donostia, sostiene que la Enfermería es clave en la educación del paciente, la adherencia y el seguimiento continuado.

Ella habla con conocimiento de causa, no solo por haberse especializado en esta enfermedad, sino por ser ama de un pequeño que la padece y “tiene que lidiar con ella a diario”. “Incorporar enfermeras expertas en

neurología no es un gasto, sino una inversión, porque reducen las visitas a urgencias, mejora la calidad de vida y refuerza la relación profesional del paciente”, añade Tania.

Y es que las enfermeras son clave en la educación del paciente, la adherencia y el seguimiento continuado, y “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-pacientes”, concluye.

## Dimensión Psicológica

La migraña impacta también en la salud emocional. Según la Sociedad Española de Neurología (SEN), el 38% de los pacientes que padecen la enfermedad muestran síntomas depresivos de moderados a grave. De igual modo, se estima que el 22% sufre ansiedad.

Porque la migraña es algo más que dolor de cabeza. “También duele la autoestima, duele en el trabajo, en las relaciones sociales; la salud mental empeora el curso de la migraña y va a modular la experiencia fisiológica del dolor”, explica la psicóloga Almudena Mateos.

La especialista subraya asimismo la necesidad de integrar intervenciones psicológicas basadas en la evidencia, como terapia cognitivo-conductual o terapia de aceptación y compromiso. “El tratamiento psicológico (terapias con evidencia científica) es un componente eficaz del manejo multidisciplinar de la migraña, resultando crucial para abordar el estrés, la comorbilidad psicológica y las estrategias para afrontar la enfermedad, lo que impacta de forma positiva en el pronóstico del paciente”, explica.

Tal y como ha incidido en señalar “el paciente que acepta que tiene migraña, tendrá una mejor calidad de vida, porque seguirá mejor las indicaciones del especialista y se olvidará de los bulos que circulan en torno a la enfermedad, como que es malo hacer ejercicio”, sostiene la psicóloga. n

# La esclerosis múltiple tiene un coste de más de 7.000 euros al año para las familias



Agencias

Jueves, 18 de diciembre de 2025, 09:11 h (CET)

MADRID, 18 (SERVIMEDIA)

La Sociedad Española de Neurología (SEN) advirtió del creciente impacto socio-sanitario de la esclerosis múltiple que, en las primeras etapas de la enfermedad, tiene un coste medio de más de 7.000 euros al año para las familias.

Esta cifra puede elevarse hasta más de 18.000 euros en fases avanzadas de la enfermedad debido al aumento de las necesidades asistenciales, explicaron desde la Sociedad Española de Neurología.

"Se estima que en el 44% de los casos son los propios familiares quienes asumen el rol de cuidadores principales, lo que en muchos casos también les obliga a abandonar sus empleos", detalló la SEN en un comunicado.

La doctora Ana Belén Caminero, Coordinadora del Grupo de Estudio de Esclerosis Múltiple y Enfermedades Neuroinmunológicas Relacionadas de la Sociedad Española de Neurología, señaló que estos "cuidadores informales" presentan, además, "niveles elevados de ansiedad, estrés y depresión, lo que evidencia que la esclerosis múltiple afecta a todo el núcleo familiar y no solo a la persona diagnosticada".

Esta enfermedad crónica, inflamatoria y neurodegenerativa del sistema nervioso central, afecta ya a más de 55.000 personas en España, una cifra un 15% superior a la que se manejaba hace 15 años, según la SEN. Esta patología suele debutar entre los 20 y 40 años y afecta a las mujeres con una frecuencia tres veces superior a la de los hombres.

"El número de personas con esclerosis múltiple ha aumentado en los últimos años principalmente debido a una mejoría en los diagnósticos y técnicas de detección temprana, así como a una mayor efectividad de los tratamientos. Pero también porque hay una mayor incidencia de la enfermedad, creemos, producida por cambios en los hábitos de vida de la población española", afirmó Caminero.

## Lo más leído

1 [Lisandro Jose Macarrulla Martinez Felicita a Marileidy Paulino por su Oro en Atletismo](#)

2 [La demanda de títulos oficiales de alemán dispara la oferta de cursos online de preparación](#)

3 [dormitorum presenta su nuevo sofá de lujo; diseño exclusivo y tecnología para el máximo confort](#)

4 [OPE 2025; miles de plazas pendientes de salir en la AGE y Seguridad Social elevan el interés por las oposiciones con la ESO](#)

5 [La evolución de Antonio Suárez Gutiérrez, un referente entre dos continentes](#)

## Noticias relacionadas

**Donemos una fértil unidad; entre contemplación y acción**

Recogerse y acogerse es un névico concentrado de bondad y pasión que precisamos como jamás, poner en acción, con reposición contemplativa. Sus efectos benignos y sus afectos generosos, es lo que verdaderamente nos alienta como sociedad y nos alimenta como espíritu andante, en este planeta por el que nos movemos y cohabitamos, hasta que la muerte nos abrace.

**Un juzgado de Pontevedra condena a UFD del Grupo Naturgy por refacturaciones sobre fraudes falsos**

El Juzgado Contencioso-Administrativo de Pontevedra ha anulado una factura de 15.600 € que pretendía cobrar la Distribuidora del grupo Naturgy alegando un 'fraude eléctrico' que no ha podido demostrar en el juicio. En sentencia firme, UFD Distribución contra el recurso presentado ante la Resolución de la Xunta de Galicia, que daba la razón al titular del contrato de suministro y consideraba nula la refacturación practicada por alegar un 'fraude eléctrico' en el contador de electricidad.

**Epístola a un anciano**

## EL COSTE DE LA ENFERMEDAD

La esclerosis múltiple está detrás de que el 83% de los pacientes con esta enfermedad abandonen prematuramente su puesto de trabajo o encuentran serias dificultades para acceder al mercado laboral. Síntomas propios de esta enfermedad, como la fatiga (85% de los casos), los problemas de movilidad (72%) y el deterioro cognitivo (40%), son los principales motivos de este abandono.

La enfermedad, además, tiene un coste anual global estimado en 1.400 millones de euros, con un gasto medio de 46.000 euros por paciente.

"Lo cierto es que el impacto socio-sanitario de la esclerosis múltiple se acrecienta cada año. Es una de las principales causas de discapacidad neurológica en adultos jóvenes y su curso impredecible afecta de forma directa a la vida laboral, social, familiar y emocional de las personas que conviven con ella", afirmó la doctora.

Según los datos de la SEN, los costes directos sanitarios aumentan significativamente a medida que progresla enfermedad, pasando de unos 10.500 euros anuales en fases iniciales a más de 27.000 euros en etapas avanzadas. Además, el coste hospitalario por ingreso ha aumentado un 30% en los últimos años.

Desde la SEN reclamaron que, ante este contexto, se hace necesario invertir en la detección temprana de la esclerosis múltiple, "clave para modificar su curso y prevenir discapacidad futura".

Sí, me refiero a ti. A ese que de vez en cuando va a recoger a sus nietos al cole. A esos que están sentados en un banco de un jardín e incluso a los que están echando una partidita de dominó, esperando matar al contrario esos seis dobles que están a la expectativa, mirando de reojo al rival para que no le asesinen esa ficha adversa que todos no sabemos dónde meter cuando nos hunde la suerte en el reparto de fichas. A

## TE RECOMENDAMOS



3008 eléctrico o híbrido

**Peugeot 3008: diseño que emociona y tecnología que siempre avanza**



Para vivir grandes aventuras

**Toyota Yaris Cross. Con tracción total eléctrica inteligente.**



# Queso graso y riesgo de demencia, ¿qué se sabe?

## Nutrición

✓ Fact Checked

Un mayor consumo de queso graso se asocia con un menor riesgo de demencia décadas después, según un nuevo estudio. Sin embargo, los expertos advierten que estos resultados deben interpretarse con mucha cautela.

Actualizado a: Jueves, 18 Diciembre, 2025 17:02:59 CET



*No existe ningún alimento milagroso para prevenir la demencia. (Foto: Alamy/ Cordon Press)*



**Alicia Cruz Acal**

Un estudio publicado recientemente en la revista *Neurology* ha llamado la atención al asociar un mayor consumo de queso con alto contenido en grasa con

X

**el futuro.** Un resultado similar se observó en quienes consumían nata entera de forma habitual.

A primera vista, el hallazgo puede resultar llamativo, pero los propios expertos advierten de que **debe interpretarse con mucha cautela**. Como ocurre con muchos estudios observacionales y longitudinales, este trabajo **no permite concluir que el queso graso “proteja” frente a la demencia**. Así lo subraya **Tara Spires-Jones**, directora del Centre for Discovery Brain Sciences de la Universidad de Edimburgo, a la plataforma informativa SMC: “Aunque se trata de datos interesantes, este tipo de estudio no puede determinar si esta asociación con la reducción del riesgo de demencia se debió a las diferencias en el consumo de queso”.

Además, la investigadora recuerda que una de las principales limitaciones de este trabajo es que **el consumo de queso se recogió mediante un diario alimentario** y una entrevista en un único momento, 25 años antes del diagnóstico de demencia. En ese tiempo, es muy probable que los hábitos dietéticos y otros factores de estilo de vida hubieran podido cambiar. En la misma línea se expresa Naveed Sattar, catedrático de Medicina Cardiometabólica de la Universidad de Glasgow, también en declaraciones a SMC. Para él, no es sorprendente que aparezcan asociaciones llamativas en este tipo de trabajos, pero eso no implica causalidad. “No creo que exista una relación causal, ya que se trata de un estudio observacional y no de un ensayo controlado aleatorio”, coincide.

## El papel de la educación y otros factores

Uno de los aspectos que más dudas genera es que las personas que consumían más queso y nata con alto contenido en grasa tenían, de media, **un mayor nivel educativo**. Esto abre la puerta a lo que los científicos llaman **“confusión residual”**, es decir, que no sea el queso en sí el que explique el menor riesgo de demencia, sino otros factores asociados a un mayor nivel educativo, como mejores hábitos de salud, más actividad cognitiva o un mejor acceso a cuidados sanitarios.

En este punto, **Gurutz Linazasoro**, miembro del Grupo de Estudio de Neurogeriatría de la Sociedad Española de Neurología (SEN), explica a **CuídatePlus** que, a pesar del “gran valor del estudio” por el elevado número de participantes y el largo seguimiento en el tiempo, eso no elimina sus limitaciones: “Estos estudios longitudinales tienen una parte muy positiva, pero siempre acaban dando asociaciones, no relaciones causales. Lo único que nos dicen es que un mayor consumo de quesos gramos se asocia con un menor riesgo de demencia en el futuro”.

Asimismo, Linazasoro recuerda que la demencia, y en especial la enfermedad de **Alzheimer**, es multifactorial: influyen factores genéticos, el **envejecimiento** y

X

múltiples elementos ambientales. De acuerdo con el especialista, "cuando analizas un elemento aislado, como un alimento concreto, entras en una especie de maldición: es muy difícil separar su efecto del de todos los demás factores".

Por último, el neurólogo subraya que **no existe ningún alimento milagroso para prevenir la demencia**. "Lo más importante no es un alimento concreto, sino el patrón dietético en su conjunto. Una alimentación equilibrada y moderada es lo mejor en este sentido", resume.

A ello se suman otros factores de estilo de vida con evidencia mucho más sólida en la prevención del deterioro cognitivo:

- Controlar una **presión arterial** saludable.
- Evitar la **diabetes**.
- Vigilar el peso.
- Prevenir enfermedades cardiovasculares.
- **No fumar.**
- Mantenerse física y mentalmente activo.

## Te recomendamos

Enlaces promovidos por Taboola

Expertos explican si es bueno o malo exponerse al frío como lo hace Marcos Llorente

Cuídate Plus

Eduardo Casanova anuncia que tiene VIH: así es el pronóstico hoy

Cuídate Plus

La pesadilla de Paige Spiranc tras ser acusada de "hacer favores sexuales" para jugar un torneo

Marca

Las cariñosas palabras de Simeone a un periodista que se jubila 2.000 partidos después

Marca

Con un solo parche, tu grasa abdominal se quema durante toda la noche



INICIAR SESIÓN

SOLO SUSCRIPTORES

EDICIÓN IMPRESA Y DIGITAL

TIENDA

OFERTA EDITORIAL

QUIERO SUSCRIBIRME

CONTACTO



AnnieBonnie.com

INICIO

NOTICIAS

ARTÍCULOS

ENTREVISTAS

MUJERES REFERENTES

REPORTAJES

ENLACES

NEWSLETTER

ACTUALIDAD

19/12/2025 | AIRPHARM CONFÍA EN SEC NEWGATE SPAIN

BUSCAR ...



SÍGUENOS EN FACEBOOK

EL PUBLICISTA

NOTICIAS

NOTICIA DESTACADA

# Samsung presenta “The Mind Guardian”, un videojuego basado en IA para el cribado del deterioro cognitivo

VÍDEO DESTACADO



19 DE DICIEMBRE DE 2025

ARTÍCULOS ALEATORIOS

Privacidad

**El proyecto se ha llevado a cabo gracias a la colaboración entre Samsung Iberia, el Centro de Investigación en Tecnologías de Telecomunicación de la Universidad de Vigo (atlanTTic), el Grupo de Neurociencia Traslacional del Instituto de Investigación Sanitaria Galicia Sur y la agencia de publicidad Cheil, con el aval científico-tecnológico de la Sociedad Española de Neurología (SEN) y con el aval científico de la Sociedad Española de Psiquiatría y Salud Mental (SEPSM).**

**The Mind Guardian** está dirigido a personas a partir de 55 años y su acceso gratuito a través de una Tablet Android permite llevar a cabo un cribado a gran escala en las primeras fases de diferentes enfermedades neurológicas y psiquiátricas con un 97% de precisión.

Samsung España anuncia el lanzamiento de **"The Mind Guardian"**, una innovadora aplicación gamificada basada en inteligencia artificial, que presenta una prueba de autoevaluación de memoria para el cribado a gran escala de signos de deterioro cognitivo, un síntoma común en las fases tempranas de enfermedades como el Alzheimer. Este avance supone un hito en el ámbito de la salud y la tecnología aplicada para romper barreras, facilitando la detección precoz de demencias como el Alzheimer, una enfermedad que solo en España alcanza a 800.000 personas.

Este videojuego, con una precisión del 97% se presenta como una herramienta autoadministrable, gratuita y accesible, diseñada específicamente para personas de edad superior a 55 años sin síntomas evidentes de deterioro cognitivo. Su aspecto más novedoso es la combinación de tres elementos científico-tecnológicos: la gamificación de pruebas de memoria convencionales para la detección del deterioro cognitivo usados en entornos sociosanitarios y el análisis basado en inteligencia artificial y aprendizaje automático (*machine learning*), cumpliendo los criterios de validez psicométrica en la



19/11/2025

## Havas niega las negociaciones con WPP y deja la puerta abierta a Dentsu

Yannick Bolloré, presidente y CEO de Havas Groupe, comunica internamente a la plantilla de todas las redes y agencias del grupo francés que no existe ninguna negociación o conversación con WPP por...

[LEER MÁS](#)



25/11/2025

**"Codere, tu casa de apuestas de toda la vida" de Officer &...**



[Privacidad](#)

construcción de los tests digitalizados.

Con un enfoque en la detección temprana y tras una sesión de unos 45 minutos, The Mind Guardian ofrece a los usuarios una solución sencilla y de acceso universal para identificar posibles signos de deterioro cognitivo, reduciendo los efectos negativos del denominado "síndrome de bata blanca" o miedo a la realización de pruebas en entornos sanitarios. En caso de detección de posibles señales de deterioro cognitivo, The Mind Guardian actúa como una alerta inicial que agiliza la posterior consulta a los profesionales médicos para su diagnóstico y el posible acceso a terapias y tratamientos disponibles para fases tempranas de estas patologías, así como la planificación personal y familiar.

*"El lanzamiento de esta solución marca un hito en las herramientas disponibles para la detección de señales de deterioro cognitivo en fase temprana, por su carácter universal, gratuito y accesible. Con The Mind Guardian, acercamos el cribado a gran escala a los hogares, facilitando la detección precoz que puede marcar la diferencia en la calidad de vida de los pacientes, sus familias y sus cuidadores"*, señala **Alfonso Fernández**, CMO & Head of Direct to Consumer de Samsung Iberia. *"Nos sentimos profundamente orgullosos de este proyecto, enmarcado dentro de nuestra iniciativa local Tecnología con Propósito, con el que hemos conseguido poner en valor el rol humano de la tecnología y de la inteligencia artificial con un claro impacto positivo en la sociedad de nuestro país"*.

La principal misión de The Mind Guardian es ofrecer un apoyo tangible tanto a las personas afectadas como a sus familias y cuidadores, considerando la detección temprana como un vector de mejora significativa en la calidad de vida facilitando intervenciones más efectivas desde las etapas iniciales de la enfermedad. En definitiva, su gran valor radica en la capacidad de detectar de manera precoz los primeros signos de deterioro cognitivo que pueden ser origen de enfermedades como el Alzheimer, lo que puede



28/10/2025

**Pull&Bear irrumpie en el Centre Pompidou con una instalación ...**



24/11/2025

**IPG Mediabrands logra la certificación Great Place To Work...**



16/12/2025

**Navigalia regresa a Sevilla con 'Misión Regalo', un...**



09/12/2025

**WPP Media se hace con la cuenta de Turismo de Andalucía**

Privacidad

contribuir a aumentar la calidad de vida hasta en 10 años y reducir los efectos de las demencias hasta en un 40%.

Por esa razón, la Sociedad Española de Neurología considera que la detección precoz es un elemento clave en el abordaje de la enfermedad de Alzheimer. Pero, según datos de esta sociedad científica, en alrededor del 50% de los casos no se diagnostica el Alzheimer hasta que el paciente ha desarrollado una fase moderada de la enfermedad y entre el 30 y el 50% de las personas que padecen algún tipo de demencia no se llega a obtener un diagnóstico preciso, lo que subraya el valor de esta aplicación.

### **El videojuego con IA que revoluciona la detección temprana del deterioro cognitivo**

El proyecto de investigación que ha hecho posible el desarrollo de The Mind Guardian se remonta a 2014, con la creación de un grupo de investigadores multidisciplinar de los ámbitos tecnológico y sociosanitario en las universidades de Vigo y de Santiago de Compostela para la combinación de técnicas de gamificación e inteligencia artificial, con criterios de validez psicométrica, como instrumento de cribado de deterioro cognitivo. A resultas de sus avances, el Grupo de Ingeniería de Sistemas Telemáticos (GIST) del centro de investigación de Tecnologías de Telecomunicación de Galicia (atlanTTic) perteneciente a la Universidade de Vigo, se encargó de una batería de seis videojuegos para evaluar la memoria episódica, ejecutiva, memoria de trabajo, memoria semántica, memoria procedimental y atención; cada uno de ellos basado en un test convencional usados en entornos sociosanitarios.

Entre 2016 y 2023 se llevan a cabo pilotos con esta batería de videojuegos en diferentes centros de día, asociaciones de personas mayores y entidades vinculadas con el tratamiento de las demencias, como la Asociación gallega de familiares con Alzhéimer (AFAGA). Los resultados más recientes cubren 152

Privacidad

usuarios con valores de validación cruzada que alcanzan el 97% en precisión (*accuracy*) y confirman la usabilidad y aceptabilidad del instrumento por parte de las personas participantes. Como consecuencia del proceso de entrenamiento de los algoritmos de aprendizaje automático y las evaluaciones realizadas a personas mayores a lo largo del proyecto, se identificó que era suficiente enfocarse en la memoria episódica, semántica y procedimental para concluir unos resultados estadísticamente significativos para identificar a una persona como sana, con deterioro cognitivo leve o con demencia en un proceso de cribado. Adicionalmente, se llevó a cabo la validación de usabilidad en el marco de un proyecto europeo, con 150 personas adicionales en diferentes países utilizando el Technology Acceptance Model (TAM). Este trabajo de investigación culmina en una tesis doctoral defendida en la Universidade de Vigo, así como publicaciones en revistas científicas de alto nivel.

En 2022, Samsung Iberia y la Universidade de Vigo comienzan a explorar la posibilidad de ofrecer estas pruebas en formato de aplicación gratuita para autoevaluación en ámbito domiciliario y facilitar así un cribado inicial a gran escala para, finalmente, firmar en 2024 un convenio de colaboración entre la Universidade de Vigo y Samsung Iberia para impulsar el desarrollo y puesta a disposición de The Mind Guardian, de cuyos derechos es titular la Universidade de Vigo. El proyecto se ha llevado a cabo también con la colaboración desde el ámbito clínico del Grupo de Neurociencia Traslacional del Instituto de Investigación Sanitaria Galicia Sur, la agencia Cheil Spain como titular de la aplicación y su distribución los usuarios finales, e Innatinal Developers S.L., firma gallega experta en integración de sistemas Android.

**Samsung**, como socio tecnológico, ha jugado un papel crucial, aportando los recursos necesarios para escalar el proyecto desde el ámbito académico hasta su transformación en una aplicación, con un especial foco en el diseño y usabilidad para optimizar la

Privacidad

experiencia de usuario garantizando que la aplicación sea intuitiva y funcional para su uso por el público objetivo y en un entorno autogestionado.

*"Nos enfocamos en el desarrollo de una batería de 'serious games' para la detección temprana del deterioro cognitivo, integrando técnicas de gamificación e IA largamente experimentadas en el centro de investigación atlanTTic de la Universidad de Vigo. Gracias a un equipo multidisciplinario de investigadores, hemos explorado la combinación de videojuegos y machine learning para evaluar distintos tipos de memoria y detectar señales de deterioro cognitivo leve. Nuestro trabajo se ha centrado en la incorporación de algoritmos de IA desarrollados previamente en atlanTTic en la app de The Mind Guardian y que habían mostrado un nivel de exactitud del 97,1%, lo que demuestra el enorme potencial de la tecnología para la detección temprana de deterioro cognitivo en masa; algo muy costoso en tiempo y recursos mediante las técnicas actuales de cribado"* asevera **Luis Anido**, catedrático de ingeniería telemática e investigador en la Universidad de Vigo, especializado en tecnología aplicada a la salud e inteligencia artificial del centro de investigación atlanTTic.

Este proyecto es el resultado de un trabajo multidisciplinar de varios años, desarrollado por un equipo humano altamente especializado, que ha unido esfuerzos en el ámbito de la tecnología, la salud y la investigación para avanzar en la detección temprana del deterioro cognitivo.

*"El deterioro cognitivo es una realidad que puede afectar a cualquier persona, independientemente de su nivel educativo o contexto socioeconómico, y puede comenzar a manifestarse mucho antes de lo que solemos imaginar. Estamos ante un reto de salud pública que necesita una respuesta proactiva y eficaz. The Mind Guardian nos permite realizar un cribado de señales de deterioro cognitivo de manera ágil y eficaz. Es crucial destacar que no estamos ante una herramienta diagnóstica en sí misma, sino ante un recurso con una gran aplicabilidad en la práctica clínica y en la atención primaria. Esta*

Privacidad

*herramienta no solo permite la identificación temprana de posibles problemas cognitivos, sino que también puede ser clave para fomentar cambios en el estilo de vida y mejorar la calidad de vida de millones de personas*" comenta **Carlos Spuch**, neurocientífico y experto en enfermedades neurodegenerativas responsable del proyecto en el IIS Galicia Sur.

*The Mind Guardian cuenta con el aval científico-tecnológico de la Sociedad Española de Neurología (SEN) y con el aval científico de la Sociedad Española de Psiquiatría y Salud Mental (SEPSM) y representa un avance en la detección temprana del deterioro cognitivo, democratizando el acceso a herramientas innovadoras, sin sustituir en ningún momento el diagnóstico clínico. La medicina de precisión es el futuro de la sanidad, pero para aplicarla de manera efectiva en el campo de la salud mental y las enfermedades neurológicas, es esencial contar con soluciones accesibles que permitan evaluar el funcionamiento del cerebro de forma sencilla y eficaz.*

*"Hasta ahora, la detección del deterioro cognitivo dependía solo de pruebas neuropsicológicas administrados por especialistas, lo que supone un proceso largo y complejo. Unas pruebas que The Mind Guardian en ningún caso sustituye, pero que agiliza de forma considerable". Cualquier persona puede realizar una autoevaluación rápida y accesible desde su hogar, lo que no solo agiliza la identificación de posibles signos de deterioro, sino que también otorga a los usuarios para tomar medidas preventivas y adoptar hábitos de vida más saludables.*

*"La conexión con el territorio ha sido clave para desarrollar una tecnología cercana, útil y accesible para todos, conectada con la adopción de hábitos saludables que trabajamos en programas como "Coida o teu corpo" para mayores de 55 años en el plano preventivo. Nuestro conocimiento sobre el impacto del deterioro cognitivo y las necesidades de los afectados y su círculo asegura que esta solución tecnológica sea realmente efectiva en la práctica. Nuestra participación en la validación y*

Privacidad

*pruebas con usuarios ha permitido comprobar la accesibilidad y eficacia del cribado en entornos reales, garantizando que la herramienta responda a las necesidades de las personas con deterioro cognitivo" concluye Juan Carlos Rodríguez Bernárdez, presidente de la Asociación de Familiares de Enfermos de Alzheimer y otras Demencias de Galicia (AFAGA).*

## **The Mind Guardian, el mayor proyecto de Tecnología con Propósito**

Por su impacto, tanto en las personas con posible deterioro cognitivo como en sus familias, The Mind Guardian es una App con enfoque lúdico que recopila datos clave a través de juegos interactivos diseñados para evaluar la memoria episódica, semántica y procedural. Estimaciones internas realizadas sobre un estudio encargado a Ipsos España, estiman que esta tecnología de autoevaluación podría beneficiar potencialmente a 2,5 millones de personas. Su diseño integra todas las pruebas en una única experiencia con una interfaz intuitiva y accesible, facilitando su uso para cualquier persona a partir de los 55 años. Para obtener un resultado, el usuario debe completar tres pruebas dentro del videojuego, que aluden a estos tres ámbitos de análisis:

- **Memoria episódica:** el usuario recorre una pequeña ciudad, observando listas de elementos. Posteriormente, deberá identificarlos en recorridos activos por la ciudad.
- **Memoria procedural:** prueba de agilidad y coordinación en la que el usuario sigue con el dedo un círculo en movimiento, que gira a distintas velocidades y direcciones.
- **Memoria semántica:** se presentan tres imágenes relacionadas entre sí, de las cuales solo una es la opción correcta en términos de asociación semántica.

## **Samsung refuerza su compromiso con la innovación y el bienestar cognitivo**

Privacidad

Gracias a su enfoque innovador y accesible, The Mind Guardian se posiciona como una herramienta clave para la detección temprana del deterioro cognitivo, democratizando el acceso al cribado preventivo y permitiendo que más personas puedan evaluarse cómodamente desde sus hogares.

Debido a su potencial impacto a gran escala y recursos invertidos, The Mind Guardian se posiciona como el proyecto más destacado de la iniciativa Tecnología con Propósito de Samsung, un programa diseñado para aplicar la innovación tecnológica a la resolución de retos sociales y la mejora de la calidad de vida de las personas.

Tecnología con Propósito – proyecto 100% local de la compañía surcoreana – se centra en desarrollar soluciones en áreas clave como la educación, la cultura, la accesibilidad y bienestar, y la empleabilidad y emprendimiento. Su objetivo es utilizar la tecnología como una herramienta para generar un impacto positivo y significativo en la sociedad, demostrando cómo los avances tecnológicos pueden responder a necesidades reales y contribuir al bienestar colectivo.

En 2023, Samsung incrementó su inversión en el programa Tecnología con Propósito en un 30%, alcanzando los 1,52 millones de euros. Desde su creación, el programa ha destinado más de 25 millones en 30 proyectos de impacto social. En este 2025 Samsung sigue invirtiendo en España y el desarrollo de The Mind Guardian es una clara prueba del compromiso de la compañía con la innovación tecnológica al servicio de la sociedad.



IMPRIMIR

𝕏 TWEET

f SHARE

in SHARE



ENVIAR

p PIN

Privacidad

PILAR HERNÁN

18 de diciembre de 2025 - 18:02 CET



**C**ada 18 de diciembre se celebra el **Día Nacional de la Esclerosis Múltiple**, una **enfermedad neurológica de carácter autoinmune** que se caracteriza por la destrucción de la mielina, la capa aislante que se forma alrededor de los nervios del sistema nervioso central. Según datos de la Sociedad Española de Neurología, la esclerosis múltiple afecta en España a más de 55.000 personas, una cifra un 15% superior a la que se manejaba hace 15 años y, cada año, se diagnostican alrededor de 2.000 nuevos casos, principalmente en adultos jóvenes, ya que generalmente los primeros síntomas suelen aparecer en los pacientes entre los 20 y 40 años y, sobre todo, en mujeres.

---

#### TE RECOMENDAMOS



El 'smartphone' que aguanta tu ritmo y te da un toque de estilo: no vas a despegarte del Realme GT 7T



Elegante, fácil de manejar y cuida de ti: el Galaxy Watch 7 es el accesorio wellness del momento

---

Hemos tenido la ocasión de hablar sobre el presente y, sobre todo, el futuro de la conocida como la enfermedad de las mil caras con las **doctoras Mireia Forner**, Directora Médica de Neurología en Sanofi España y **Lucienne Costa-Frossard França**, CSUR de Esclerosis Múltiple Servicio de Neurología Fundación para la Investigación Biomédica IRyCIS Hospital Ramón y Cajal.



© Doctora Mireia Forner

22 Dic, 2025

Argentina

Colombia

Españ

REGISTRARME

INICIAR SESIÓN

[Islámico](#) [Vladimir Putin](#) [Guerra Rusia Ucrania](#) [Mercosur](#) [Atsushi Mimura](#) [Volodimir Zelenksy](#) [Agricult](#)

AGENCIAS &gt;

# Neurólogos piden reforzar el diagnóstico precoz y la atención integral a pacientes con esclerosis múltiple

Expertos urgen a mejorar la detección inicial de la enfermedad y asegurar cuidados globales ante el impacto social, económico y laboral que supone, destacando la desigualdad regional en recursos, tratamientos y acceso a terapias especializadas en España

Por **Newsroom Infobae**[+ Seguir en !\[\]\(1cb9a2898ad534eff20dec0f2ac9c99f\_img.jpg\)](#)

20 Dic, 2025 07:03 p.m. ESP



Según estimaciones de la Sociedad Española de Neurología (SEN), cerca del 44 por ciento de los casos de esclerosis múltiple en el país recaen en familiares que asumen el rol principal de cuidadores, lo que a menudo desemboca en abandono laboral o graves dificultades para compaginar vida profesional y tareas de atención. En muchos de estos hogares, quienes cuidan presentan niveles notables de ansiedad, estrés y depresión, reflejando el impacto profundo que la enfermedad genera no solo en las personas que la padecen sino en todo el núcleo familiar. Este escenario fue expuesto por la coordinadora del Grupo de Estudio de Esclerosis Múltiple y Enfermedades Neuroinmunitarias Relacionadas de la SEN, la doctora Ana Belén Caminero, quien reclamó mejoras significativas en el abordaje de los pacientes. El medio Europa Press informó sobre la intervención de Caminero y los datos divulgados por la entidad científica.

Te puede interesar:

**Venezuela anuncia la salida de un petrolero de Chevron en medio del bloqueo marítimo impuesto por EEUU**

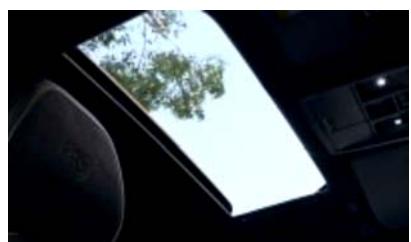


La SEN reportó que en España viven ya más de 55.000 personas con esclerosis múltiple, un aumento del 15 por ciento en los últimos quince años. Esta prevalencia superior responde, en palabras de Caminero recogidas por Europa Press, tanto a la evolución favorable de los métodos diagnósticos, como a la eficacia creciente de los tratamientos disponibles. Pese a estos avances médicos y tecnológicos, la organización atribuyó parte del incremento de casos a factores ligados a cambios en los hábitos de vida de la población. Además, los efectos de la enfermedad se extienden a diversas facetas, entre ellas la vida laboral: cerca del 83 por ciento de quienes la padecen terminan apartándose de sus actividades profesionales de manera prematura, mientras que otros encuentran obstáculos significativos para acceder y mantenerse en el mercado de trabajo.

El diagnóstico de esclerosis múltiple implica repercusiones económicas sustanciales para las familias afectadas, detalló Europa Press. En las fases iniciales de la enfermedad, el gasto anual por familia asciende a unos 7.000 euros, aunque la cantidad se eleva a más de 18.000 euros en las fases avanzadas. Los costes no se limitan solo al tratamiento médico, sino que incluyen rehabilitación física y cognitiva, apoyo psicológico y adaptación a recursos destinados a fomentar la autonomía personal. La SEN subrayó que abordar la enfermedad requiere la implicación de un sistema sanitario especializado y coordinado con una red de soporte social adecuada.

Te puede interesar:

**EEUU aborda el petrolero 'Bella-1', sancionado por vínculos con Irán, cerca de la costa de Venezuela**



**3008 ELÉCTRICO O HÍBRIDO**  
**Hasta 8 años de garantía**  
**Peugeot Care y 4 años de**



De acuerdo con Europa Press, la doctora Caminero recalcó la necesidad de fortalecer tanto el diagnóstico precoz como la atención integral de las personas con esclerosis múltiple. Según su declaración recogida por el medio, "Queremos reafirmarnos en nuestro compromiso por tratar de mejorar la atención a las personas con esclerosis múltiple, impulsar el diagnóstico precoz, la equidad en el acceso a los tratamientos y la promoción de la investigación. Cuatro aspectos que consideramos básicos en la lucha contra esta enfermedad". Caminero describió la esclerosis múltiple como una condición compleja pero con posibilidades de manejo efectivo si el sistema sanitario y social opera de manera coordinada, lo cual puede transformar considerablemente la calidad de vida de quienes conviven con ella.

Europa Press consignó que la SEN observa notables diferencias entre comunidades autónomas en cuanto a recursos, circuitos asistenciales y acceso a servicios de rehabilitación. Estas desigualdades repercuten tanto en la experiencia de los pacientes como en el tiempo necesario para alcanzar un diagnóstico. Las variaciones territoriales en la disponibilidad de terapias y circuitos sanitarios contribuyen a la heterogeneidad de resultados y a disparidades en el pronóstico.

Te puede interesar:

**Encuentran ahorcado en Los Ángeles al actor James Ransone, conocido por 'The Wire'**



La importancia del diagnóstico precoz se remarca como un elemento prioritario para modificar la progresión de la enfermedad y prevenir discapacidades futuras. La SEN instó a agilizar la identificación temprana de síntomas, optimizar los procedimientos de derivación desde los servicios de Atención Primaria y Urgencias, y mejorar el acceso a pruebas diagnósticas. La organización ha destacado los avances en la detección de biomarcadores que han permitido mejoras en la precisión diagnóstica.

A pesar de que el abanico de tratamientos para la esclerosis múltiple ha experimentado un desarrollo notable y ha mejorado el pronóstico de la enfermedad en muchos pacientes, su acceso sigue siendo desigual, según publicó Europa Press. Esta disparidad territorial limita la equidad entre personas que residen en diferentes regiones del país y condiciona el acceso a terapias altamente especializadas.



como la organización familiar. Europa Press recogió declaraciones sobre cómo los cuidadores informales presentan "niveles elevados de ansiedad, estrés y depresión", lo que refleja que las consecuencias no afectan únicamente al paciente, sino también a quienes asumen su atención. Los costes humanos y sociales derivados de la esclerosis múltiple, sumados a la carga económica, conforman un panorama que la SEN considera prioritario abordar mediante mayor coordinación institucional, inversión en investigación y apuestas continuadas por la equidad en el acceso a recursos.

La doctora Caminero enfatizó, según Europa Press, que transformar la atención sanitaria y social desde una perspectiva multidisciplinar representa uno de los retos pendientes. Demandó mejoras en rehabilitación física y cognitiva, incremento de los recursos destinados al apoyo psicológico y refuerzo de las políticas que favorezcan la autonomía personal, especialmente en etapas avanzadas de la enfermedad.

El análisis de la SEN apunta, según la información de Europa Press, a que el abordaje integral de la esclerosis múltiple no solo recae en los avances terapéuticos, sino también en la capacidad para identificar rápido la enfermedad y ofrecer vías de acceso a recursos de calidad de modo homogéneo en todo el territorio estatal. Tanto pacientes como familiares experimentan el impacto directo de las diferencias regionales, por lo que el refuerzo de la equidad constituye una demanda prioritaria recogida por los neurólogos especializados y los grupos de pacientes.

Seguinos:



## Secciones

[América](#) [Colombia](#) [España](#) [México](#) [RSS](#) [Perú](#) [Últimas Noticias](#)





# ¿En qué se diferencian la esclerosis múltiple y la esclerosis lateral amiotrófica?

**Bienestar**

🕒 Fact Checked

Hay dos enfermedades neurológicas que muchas personas confunden. Se trata de la esclerosis múltiple y la esclerosis lateral amiotrófica, que comparten nombre y poco más. En especial, hay grandes diferencias en la supervivencia tras el diagnóstico.

Actualizado a: Jueves, 18 Diciembre, 2025 19:03:29 CET



*La EM y la ELA comparten el término esclerosis, que significa cicatriz. (Foto: Alamy/Cordon Press)*



**María Sánchez-Monge**

X

 **mucho que ver. En especial, difieren en su progresión y, sobre todo, en el diagnóstico.** En qué se diferencian la esclerosis múltiple...

Según explicó **Pablo Villoslada**, jefe del Servicio de Neurología del Hospital del Mar, en una sesión divulgativa organizada por CaixaResearch bajo el título *Esclerosis múltiple, la enfermedad de las mil caras*, “**son dos enfermedades completamente separadas**”.

## Significado de la palabra esclerosis

El experto confirma que la primera palabra de ambas entidades está en el origen de la confusión por parte de la población, ya que desde el punto de vista médico no hay ninguna equivocación posible. Según el diccionario de la Real Academia Española, **esclerosis “es el endurecimiento patológico de un órgano o tejido”**, y el diccionario médico de la Clínica Universidad de Navarra añade que se produce “como consecuencia de diferentes procesos patológicos (inflamatorios, degenerativos, distróficos), que tienen en común la cicatrización con formación de tejido conectivo, habitualmente fibroso, que sustituye al tejido previo”.

“**Esclerosis quiere decir cicatriz**”, señala Villoslada. “En la EM hay cicatrices por la inflamación y en la ELA hay cicatrices por el daño degenerativo del cerebro, de la zona motora”.

## Principales diferencias entre EM y ELA

El neurólogo expuso las principales diferencias entre estas dos patologías neurológicas: “**La EM se da más en gente joven**, afecta más a las mujeres y es de origen inflamatorio autoinmune”, mientras que la ELA “se produce en personas un poquito mayores -más o menos a partir de los 50 años-, afecta prácticamente por igual a hombres y mujeres y es una enfermedad degenerativa muy rápida que produce parálisis”.

Villoslada reconoce que **el daño “de la médula espinal es muy importante en ambos casos, pero por motivos completamente diferentes”**. Además, en las dos enfermedades se produce parálisis -aunque en distinto grado-, “que va a ser la causa de las limitaciones de los pacientes”. Pero insiste en que “no tienen nada que ver”.



(Foto: Shuttertock)

## Esclerosis múltiple: avances significativos

En el debate organizado por CaixaResearch se pusieron de manifiesto los **grandes avances que se han registrado en el tratamiento de la EM**, que han supuesto cambios muy positivos en la calidad de vida y el pronóstico de los pacientes, aunque sigue siendo una enfermedad grave y discapacitante.

**Es una enfermedad crónica, inflamatoria y neurodegenerativa del sistema nervioso central**, que suele debutar entre los 20 y los 40 años y afecta a las mujeres con una frecuencia tres veces superior a la de los hombres. Según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN), afecta a más de 55.000 personas en España.

“Es una de las principales causas de discapacidad neurológica en adultos jóvenes y su curso impredecible afecta de forma directa a la vida laboral, social, familiar y emocional de las personas que conviven con ella”, recalca Ana Belén Caminero, coordinadora del Grupo de Estudio de Esclerosis Múltiple y Enfermedades Neuroinmunológicas Relacionadas de la SEN.

Los avances en el tratamiento han sido muy significativos. “En los últimos años hemos visto cómo el arsenal terapéutico para las personas con EM ha permitido cambiar el pronóstico de la enfermedad en muchos pacientes”, comenta la neuróloga.

Según explica la Asociación Española de Esclerosis Múltiple, en la actualidad esta dolencia “en la mayoría de los casos no reduce significativamente la

x

**esperanza de vida".****¿En qué se diferencian la esclerosis múltipl...**

## Esclerosis lateral amiotrófica: pronóstico muy desfavorable

**El pronóstico de la esclerosis lateral amiotrófica (ELA) es mucho más desfavorable.** Es la tercera patología neurodegenerativa en cuanto a incidencia, tras la enfermedad de Alzheimer y la de Parkinson, pero su alta mortalidad hace que su prevalencia sea cercana a la de una enfermedad rara. Según datos de la SEN, unas 4.000-4.500 personas padecen esta enfermedad actualmente en nuestro país, a pesar de que cada año se diagnostican en torno a 1.000 nuevos casos.

“La ELA es una enfermedad neurodegenerativa que afecta a las neuronas motoras en el cerebro y la médula espinal, lo que causa la pérdida progresiva de la capacidad para controlar los movimientos musculares”, describe **Francisco Javier Rodríguez de Rivera**, coordinador del Grupo de Estudio de Enfermedades Neuromusculares de la SEN, quien añade que tiene un “muy mal pronóstico, ya que **la supervivencia de los pacientes rara vez supera los 5 años desde su diagnóstico**”.

En todos los casos, **la enfermedad evoluciona hacia una parálisis muscular prácticamente generalizada** que acaba impidiendo a los pacientes moverse, respirar y hablar. “Actualmente no se dispone de un tratamiento farmacológico que cure la enfermedad ni de alguno que permita alargar significativamente la esperanza de vida, aunque en algunas variantes de causa genética empiezan a aparecer posibles tratamientos”, apunta Rodríguez de Rivera.

### Te recomendamos

Enlaces promovidos por Taboola

Expertos explican si es bueno o malo exponerse al frío como lo hace Marcos Llorente

Cuídate Plus

Eduardo Casanova anuncia que tiene VIH: así es el pronóstico hoy

Cuídate Plus

La pesadilla de Paige Spiranc tras ser acusada de "hacer favores sexuales" para jugar un torneo

Marca

Adiós al punto G, así se estimula la zona A de la mujer y que produce más placer

Cuídate Plus

X