

[Conoce La Salle](#) [Oferta Académica](#) ▾ [Admisión](#) ▾ [Estudiantes](#) ▾

[Vida en el Campus](#) ▾ [Internacional](#) [I+D+I](#) ▾ [Calidad](#) 

[< Anterior](#)



## Profesores del Campus destacan en eventos nacionales e internacionales sobre IA, inclusión y neurociencia

Los integrantes de la **Oficina de Inteligencia Artificial del Campus** continúan



central titulada "Espacios para el aprendizaje activo. Como la IA y la innovación educativa y tecnológica pueden ser beneficiosas para todos y todas y qué puede llegar a impedirlo". Su participación fue reconocida por su amplia experiencia en UX,

accesibilidad y narrativas transmedia. Además, impartió el taller "IA e Innovación Educativa", centrado en el potencial transformador de estas tecnologías en contextos académicos.

**Vida en el Campus** ▾ **Internacional** **I+D+i** ▾ **Calidad** **Q**

Por otro lado, el profesor **José María Calavia Balduz** intervino en la reunión anual de la **Sociedad Española de Neurología** (SEN) con la ponencia "IA y Terapia Ocupacional", presentada en la sección de Neuroterapia Ocupacional. Durante su exposición, analizó la evolución reciente de la inteligencia artificial y el papel de los modelos *transformer* desde 2018. Asimismo, desarrolló un taller práctico en el que introdujo nociones básicas de ingeniería de *prompting*, acompañado de demostraciones de herramientas aplicables tanto a la intervención clínica como a la docencia y la investigación.

Estas participaciones refuerzan el compromiso del Campus con la innovación, la accesibilidad y el desarrollo de aplicaciones responsables de la inteligencia artificial en distintos ámbitos del conocimiento.



sapiens



SAPIENS

# El alzhéimer, con Juan Fortea

01/12/2025

En el año 1906 una mujer de 50 años que sufría paranoia, insomnio, cambios de humor repentinos, pérdida de memoria y confusión se convirtió en el primer caso de una enfermedad descrita por el neurólogo alemán **Alois Alzheimer**. Más de un siglo después seguimos ignorando las causas de una enfermedad que afecta a cerca de 50 millones de personas en todo el mundo. Una cifra que, según la OMS, podría triplicarse en 2050 debido en parte al envejecimiento de la población. Encontrar una solución al alzhéimer es uno de los grandes retos de nuestra sociedad,

0:00

-1:11:39

IR AL DIRECTO



SAPIENS

El alzhéimer, con Juan Fortea



nos roba la memoria y  
sapiens con ella la identidad. Hoy  
enciende el fuego de la  
cueva el neurobiólogo  
**Juan Fortea**, director de  
la Unidad de Memoria del  
Hospital Sant Pau de  
Barcelona, miembro de la  
Sociedad Española de  
Neurología y coordinador  
de la Unidad de  
Alzhéimer de la  
Fundación Catalana de  
Síndrome de Down.  
Coautor de la serie de  
artículos publicados por  
*The Lancet* sobre el  
cambio de paradigma  
que afronta la  
investigación en  
alzhéimer.

Con **Jaime García  
Cantero** ponemos  
coordenadas al concepto  
de "geopatriación", y en el  
túnel del tiempo nos  
reencontramos con la  
escritora **Dulce Chacón**.

0:00 -1:11:39

IR AL DIRECTO



SAPIENS  
El alzhéimer, con Juan Fortea



## Sociedad

ALIANZA PÚBLICO-PRIVADA,

# IKEA se une a la SEN, a la URJC y al CIBEROBN en una investigación sobre hábitos alimentarios, tecnología y emociones en torno a la mesa

Alianza científica explorará cómo compañía, pantallas y tipos de comida afectan emociones, cerebro y bienestar en hogares españoles, mediante biometría e inteligencia artificial, con resultados previstos para 2026 y enfoque interdisciplinar



Foto: Servimedia.

Por **Servimedia**

01/12/2025 - 17:44

**I** KEA se une a la **SEN**, a la **URJC** y al **CIBEROBN** en una **investigación pionera** sobre **hábitos alimentarios, tecnología y emociones** en torno a la mesa. La **empresa sueca** impulsa dos nuevos proyectos que parten de una **alianza público-privada**, y abarcarán desde **patrones alimentarios** hasta la **respuesta cerebral** en distintos contextos de preparación y consumo de los alimentos.





¿Qué **comportamientos** y emociones experimentan las personas en el hogar, en la cocina, en torno a la mesa o cuando prolongan la sobremesa?, ¿cómo influyen **factores como el tipo de alimentos, la compañía o el uso de pantallas** en la **experiencia de comer**? Estas son algunas de las preguntas que abordará la **investigación conjunta** entre IKEA, la **Sociedad Española de Neurología** (SEN), la **Universidad Rey Juan Carlos** (URJC) y el Centro de Investigación Biomédica en Red de Fisiopatología de la Obesidad y Nutrición (CIBEROBN) del Instituto de Salud Carlos III.

Esta iniciativa, con un **enfoque interdisciplinar** que combina **neurociencia, psicología y nutrición**, tiene como objetivo **explorar cómo influyen los hábitos sociales y alimentarios**, así como el **entorno doméstico**, en el **comportamiento humano y la salud**.

La investigación que se pone ahora en marcha y que prevé tener resultados en el **primer trimestre de 2026**, será una **exploración centrada en un campo de conocimiento que no se ha estudiado antes** desde una perspectiva científica: el comportamiento y las emociones que la **población española** experimenta alrededor de la cocina, la comida y **hábitos en torno a la mesa** dentro del hogar. En palabras de Berta Madera, responsable de estudios de IKEA "queremos invitar a la **reflexión y a la movilización**, pero siempre desde el rigor; unirnos a **expertos de esta envergadura** creemos que es clave para arrojar **cifras útiles** que nos ayuden a poner el acento en una **situación actual** y dar pasos hacia la solución. Creemos que desde el hogar podemos **fomentar una vida mejor para los individuos y la sociedad**".

---

TE PUEDE INTERESAR

**Candela Antón, antropóloga: "Vengo a desmontar una de las grandes ilusiones del discurso nutricional actual"**

Silvia López

---

Para ello, se llevarán a cabo dos estudios: uno liderado por la SEN y la URJC, en el que se **analizará la respuesta cerebral mediante equipos biométricos e inteligencia artificial** en distintos contextos de **preparación y consumo de alimentos**; y otro liderado por CIBEROBN, en el que explorarán patrones alimentarios y el **uso de pantallas durante las comidas**. Para IKEA, **conocer el comportamiento de los españoles en los hogares es muy relevante** y, para ello, utiliza tanto estudios internos como **asociaciones con partners especializados** que puedan adentrarse en territorios más desconocidos.

"Este nuevo proyecto, fruto de la **colaboración público-privada**, pretende **aportar evidencia científica sobre cómo el entorno del hogar y los hábitos de vida influyen en nuestra salud**. Comprender estas dinámicas puede ayudarnos a tomar conciencia y **mejorar nuestro bienestar**", señala el Dr. **Fernando Fernández-Aranda**, investigador del CIBEROBN. "Para la SEN es un placer colaborar con CIBEROBN, la URJC e IKEA en la búsqueda de las **importantes implicaciones que tiene un acto tan humano, como es cocinar y disfrutar de la comida**, y permitirnos analizar todos los aspectos emocionales y neurocientíficos que hay detrás", comenta **Jesús Porta-Etessam**, presidente de la SEN.

## Investigaciones complementarias

Así pues, los dos nuevos proyectos se ponen en marcha de forma complementaria con el objetivo de **aportar una fotografía de los hábitos**, comportamientos, emociones y **sentimientos de las personas en torno a la cocina y la mesa**.

La SEN y la URJC llevarán a cabo un estudio de campo con **equipos biométricos e inteligencia artificial** para detectar la respuesta cerebral y el bienestar emocional que produce preparar comida en casa, consumir comida precocinada, comer solos, acompañados o utilizando dispositivos móviles. "Desde la Sociedad Española de Neurología, y desde el campo de la neurociencia sabemos que el acto de cocinar y compartir una comida activa áreas cerebrales relacionadas con la recompensa, la empatía y el bienestar. Analizar cómo cambian esas respuestas a nivel neurofisiológico en entornos digitales o solitarios nos ayudará a entender mejor el impacto del estilo de vida actual en la salud cerebral", explica el Dr. Jesús Porta-Etessam.



"Vivimos cada vez más conectados, pero también más aislados. Este estudio pionero combina inteligencia artificial y tecnología biométrica para analizar cómo la cocina y los **hábitos que la rodean** también pueden ayudarnos a reconectar emocionalmente en un mundo hiperconectado", destaca Ana Reyes, catedrática de Comercialización e Investigación de Mercados en la URJC.

---

TE PUEDE INTERESAR

**Nuevos hallazgos sobre por qué es mejor usar el horno: reduce la toxicidad y previene enfermedades**

El Confidencial

---

De forma complementaria, el personal investigador del CIBEROBN analizará patrones alimentarios mediante entrevistas y encuestas. "Abordaremos no solo qué alimentos se consumen y cómo se preparan, sino también las condiciones en las que se realizan estas actividades, incluyendo factores como el tiempo, el entorno, los rituales sociales o familiares, y cómo influye el uso de pantallas en todo ello", apunta el **Dr. Fernández Aranda**, que considera "muy relevante el hecho de **integrar factores ambientales, sociales y culturales** en el estudio de los **hábitos alimentarios**". Este enfoque puede contribuir a entender mejor el comportamiento humano y abrir nuevas líneas en **investigación en salud cerebral**, mental y **hábitos de vida**.

El proyecto ejemplifica la necesaria **colaboración entre los diferentes agentes públicos y privados**: empresa, sociedades científicas, universidades y centros de investigación para alcanzar resultados relevantes para la sociedad. Desde la empresa sueca comentan que "esta alianza permitirá **trasladar el rigor científico al estudio de la vida cotidiana** en un ámbito hasta ahora poco explorado: la **confluencia entre los alimentos, la experiencia social y la respuesta cerebral**". Los resultados se darán a conocer en el primer trimestre de 2026 y se espera que aporten una **radiografía sin precedentes de los hábitos y emociones** de los españoles en torno a la mesa.



Buscar



[Glosario](#) [Directorio](#) [IA](#) [Cursos](#) [Psicofármacos](#) [Trastornos](#) [Congreso](#) [Actualidad](#)

Actualidad y Artículos | [Alimentarios, Trastornos alimentarios y de la ingestión de alimentos](#)

 Seguir 94



2



2



PUBLICAR ▾

## IKEA, la SEN, la URJC y el CIBEROBN ponen en marcha un estudio sobre hábitos alimentarios y emociones entorno a la mesa



Noticia | Noticia PUBLICO GENERAL |  Fecha de publicación:

04/12/2025

*Artículo revisado por nuestra redacción*

**Explora el artículo con IA**

IKEA, la Sociedad Española de ...  
Universidad Rey Juan Carlos (URJC) y el Centro de





Glosario Directorio IA Cursos Psicofármacos Trastornos Congreso Actualidad

## primer trimestre de 2026.

Para ello se llevarán a cabo dos estudios: uno liderado por la SEN y la URJC, en el que se analizará la respuesta cerebral mediante equipos biométricos e inteligencia artificial en distintos contextos de preparación y consumo de alimentos; y otro liderado por CIBEROBN, en el que explorarán patrones alimentarios y el uso de pantallas durante las comidas.



PUBLICIDAD

Para IKEA, **"conocer el comportamiento de los españoles en los hogares es muy relevante y, para ello, utiliza tanto estudios internos como asociaciones con partners especializados que puedan adentrarse en territorios más desconocidos"**.

"Queremos invitar a la reflexión ... pero siempre desde el rigor; u esta envergadura creemos que es clave para arrojar

**Explora el artículo con IA**



[Glosario](#) [Directorio](#) [IA](#) [Cursos](#) [Psicofármacos](#) [Trastornos](#) [Congreso](#) [Actualidad](#)

## UNA FOTOGRAFÍA DE LO QUE SE HACE EN TORNO A LA COCINA Y LA MESA

La SEN y la URJC llevará a cabo un estudio de campo con equipos biométricos e inteligencia artificial para detectar la respuesta cerebral y el bienestar emocional que produce preparar comida en casa, consumir comida precocinada, comer solos, acompañados o utilizando dispositivos móviles.

**"Este estudio pionero combina inteligencia artificial y tecnología biométrica para analizar cómo la cocina y los hábitos que la rodean también pueden ayudarnos a reconectar emocionalmente en un mundo hiperconectado"**, destaca Ana Reyes, Catedrática de Comercialización e Investigación de Mercados en la URJC.

De forma complementaria, el personal investigador del CIBEROBN analizará patrones alimentarios mediante entrevistas y encuestas.

**"Abordaremos no solo qué alimentos se consumen y cómo se preparan, sino también los contextos en las que se realizan estas actividades, incluyendo"**

**Explora el artículo con IA**



[Glosario](#) [Directorio](#) [IA](#) [Cursos](#) [Psicofármacos](#) [Trastornos](#) [Congreso](#) [Actualidad](#)

En su opinion, **"es muy relevante el hecho de integrar factores ambientales, sociales y culturales en el estudio de los hábitos alimentarios"**; por tanto, creen que este enfoque puede contribuir a entender mejor el comportamiento humano y abrir nuevas líneas en investigación en salud cerebral, mental y hábitos de vida.

**Fuente:** Europa Press

Palabras clave: hábitos alimentarios, emociones, mesa, estudio

### Comentarios de los usuarios

AÑADIR COMENTARIO

*No hay ningun comentario, se el primero en comentar*

### Áreas temáticas

Alimentarios, Trastornos alimentarios y de la ingestión de alimentos..

**Explora el artículo con IA**



# La realidad virtual, una aliada contra el ictus

Un trabajo de rehabilitación post-ictus, de la doctora Martínez Sánchez, recibe la máxima distinción científica del congreso



R. I.

B. A.  
Almería

Lunes, 1 de diciembre 2025, 18:14



La Unidad de Neurología del Hospital Universitario Torrecárdenas ha regresado de Sevilla con una destacada presencia tras su participación en los dos eventos más importantes del año para la especialidad como son la LXXVII

## Reunión Anual de la Sociedad Española de Neurología (SEN) y el XXXII Congreso Anual de la Sociedad Española de Enfermería Neurológica (SEDENE).

Publicidad

Ambos encuentros, celebrados la semana pasada, son la referencia nacional e internacional donde se exponen los últimos avances, actualizaciones científicas e innovaciones tecnológicas en el campo de las enfermedades neurológicas.

El servicio de Neurología del hospital almeriense ha demostrado su labor investigadora presentando un total de 16 comunicaciones científicas. Estos trabajos, fruto de la colaboración entre facultativos especialistas y médicos residentes, abarcan las principales áreas de impacto de la neurología actual como neuromuscular, cefaleas, ictus, epilepsia, trastornos del movimiento y deterioro cognitivo. Entre los facultativos que han liderado estas investigaciones destacan los doctores Arjona Padillo, Martínez Sánchez, Rodríguez Camacho, Quiroga Subirana y Vélez Gómez, entre otros miembros del equipo.

### **Premio a la innovación**

El momento más destacado para la delegación almeriense fue la selección de uno de sus trabajos como 'Comunicación Estelar'. Se trata de una distinción exclusiva que la SEN otorga únicamente a aquellos estudios que considera de «alto interés e impacto» dentro de su programa científico.



### **El verdadero**

## **impacto de la IA en las pymes: más productividad**

El trabajo que ha obtenido este reconocimiento, titulado 'Realidad virtual aplicada a la rehabilitación post-ictus: diseño y validación de un software específico', ha sido liderado por la doctora Patricia Martínez Sánchez. Este reconocimiento pone en valor la apuesta del Hospital Universitario Torrecárdenas por incorporar tecnologías de vanguardia para mejorar la recuperación y calidad de vida de los pacientes que han sufrido un ictus. Se trata de un estudio multicéntrico, que ha contado con distintos centros colaboradores además del Hospital Universitario Torrecárdenas, como el hospital de San Cecilio y Virgen de las Nieves, ambos de Granada, y las universidades de Almería y Granada.

Publicidad

Además de la presentación de estudios, la experiencia de los profesionales del Hospital Universitario Torrecárdenas ha sido reclamada para la formación de otros especialistas. Los doctores Vélez Gómez, Martínez Sánchez, Amaya Pascasio, Fernández Pérez y Arriola Infante han participado activamente como moderadores de mesas de debate y docentes en diversos talleres formativos.

### **Éxito de la Enfermería Neurológica**

Paralelamente, en el XXXII Congreso de la SEDENE, el equipo de Enfermería de la Unidad de Neurología ha mostrado su trabajo de excelencia en los cuidados. Los profesionales de enfermería no solo han tenido una presencia destacada, sino que han presentado trabajos originales que han obtenido reconocimientos por su calidad científica y su aportación al manejo del paciente neurológico.

Publicidad



El enfermero Joaquín García Gálvez, supervisor de Neurología del hospital impartió el 'Taller de Neurovascular para Enfermeras de Neurología' y presentó resultados de Proyecto de investigación realizado en el Hospital Universitario Torrecárdenas y premiado en Sedene 2024 con el segundo premio al mejor proyecto de Investigación.

Desde la Unidad de Neurología han destacado que «estos resultados refuerzan nuestro compromiso con la excelencia, la investigación clínica y la formación continua, pilares fundamentales para ofrecer la mejor atención posible a los pacientes de la provincia de Almería».

Temas   Realidad virtual   Almería   Hospital Torrecárdenas

---

Reporta un error



## LABORATORIOS

### Uno de cada tres sanitarios contribuye al estigma del paciente con migraña

El Dr. Roberto Belvís denuncia la banalización clínica de una patología altamente discapacitante que afecta a cinco millones de personas en España

1 de diciembre de 2025



#### ***Fátima del Reino Iniesta (Alcalá de Henares)***

El estigma que rodea a la migraña no solo procede del entorno social o laboral. Según advirtió el **Dr. Roberto Belvís**, director del servicio de Neurología del Hospital de la Santa Creu i Santa Pau de Barcelona y coordinador del Grupo de

Estudio de Cefaleas de la **Sociedad Española de Neurología (SEN)**, durante su intervención en el **III Seminario de Periodistas de Lundbeck** *Migraña: Una carrera de obstáculos, una parte importante de ese estigma nace dentro del propio sistema sanitario*. «Lo más fuerte no es que estén estigmatizados, es que uno de cada tres profesionales de la salud contribuye a ese estigma», afirmó el neurólogo.



Dr. Roberto Belvís

A su juicio, esta banalización tiene un origen estructural. **La migraña sigue tratándose como una enfermedad de segundo orden**, a pesar de estar entre las patologías más incapacitantes del mundo. «Se sigue tratando al paciente como si tuviera una tontería», lamentó. Esta percepción errónea tiene consecuencias directas tanto en la atención clínica como en la vida cotidiana del paciente.

Uno de los ámbitos donde el estigma resulta más visible es el laboral. El neurólogo explicó que la migraña afecta en pleno periodo de máxima productividad profesional, especialmente entre los 25 y los 55 años. «**El 92% de los pacientes con migraña está en edad laboral**», recordó, lo que convierte esta patología en un problema de

enorme impacto para empresas y trabajadores.

El miedo a ser señalado o a perder oportunidades profesionales lleva a muchos pacientes a no comunicar su enfermedad. «**El 62% de los pacientes considera que la migraña afecta a su valor profesional**», indicó. Ese temor no es infundado, ya que **el 24% de los trabajadores con migraña asegura haber perdido al menos un empleo** por esta enfermedad.

A diferencia de otras patologías crónicas, la migraña no se asocia al absentismo laboral, si no que se relaciona con el «*presentismo*», un fenómeno aún más perjudicial para la productividad. «**El paciente con migraña no se queda en casa, va a trabajar con dolor**, rinde menos y arrastra los síntomas durante toda la jornada. La empresa no pierde por bajas laborales, sino por una reducción sostenida del rendimiento», subrayó.

«Un día con migraña equivale en discapacidad a un día con ceguera o paraplejia»

Desde el punto de vista clínico, el especialista recordó que la migraña es una enfermedad profundamente discapacitante. La **Organización Mundial de la Salud** (OMS) equipara un día con migraña a un día con ceguera o paraplejia en términos de discapacidad. Sin embargo, esta gravedad no se traslada a la percepción social ni institucional. *«Un **adulto joven con un día de migraña a la semana habrá perdido más de cuatro años de su vida a los 30 años**»,* advirtió. No se trata solo de días con dolor, sino de días en los que el paciente no puede desarrollar una vida normal a nivel personal, familiar y laboral.

Aun así, el estigma persiste. En muchos entornos profesionales, el paciente con migraña es visto como alguien que exagera, lo que refuerza su aislamiento. *«Esta frase de ‘se va porque tiene migraña’ solo se escucha en España, y refleja hasta qué punto seguimos **banalizando una enfermedad profundamente incapacitante**. Al final, el paciente acaba trabajando con dolor para no ser señalado»,* señaló.

*«La migraña no solo afecta al paciente, también impacta a la familia»*

El especialista expuso que la **estigmatización no es irreversible**. Existen experiencias empresariales que demuestran que la educación y la adaptación de los puestos de trabajo generan beneficios tanto para el trabajador como para la empresa. En programas de sensibilización, hasta **el 82% de los empleados deja de estigmatizar a sus compañeros con migraña**.

Medidas como **ajustar la iluminación, reducir el ruido, permitir pausas breves o facilitar el trabajo en equipo** permiten reducir de forma notable el impacto de la enfermedad. *«Son medidas muy baratas que **mejoran la productividad hasta un 29%**»,* destacó.

*«Educar a las empresas reduce el estigma y mejora la productividad»*

## Cuando el dolor va más allá de la cabeza

El impacto de la migraña no se limita a quien la padece. *«Hasta un **65% de los familiares se siente directamente afectado**»,* explicó. La enfermedad condiciona la vida en pareja, la crianza de los hijos y la participación en actividades sociales. *«El **85% de los pacientes pierde eventos familiares, sociales o deportivos**»,* añadió.

Uno de los datos más duros que compartió fue el impacto sobre los hijos. Existen estudios que muestran que los niños reprochan a sus padres con migraña no haber podido ayudarles con los deberes o acudir al colegio. *«Este dato ha hecho mucho daño desde el punto de vista emocional»*, reconoció. Además, la migraña impacta también en la salud emocional. Según la Sociedad Española de Neurología **el 38% de los pacientes con esta patología muestran síntomas depresivos** de moderados a grave. De igual modo se estima que **el 22% sufre ansiedad**.

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

*«El estigma es hoy uno de los principales obstáculos en el manejo de la migraña»*

Por su parte, el Dr. Belvís relató uno de los testimonios de sus pacientes que más le han marcado en su trayectoria profesional. **«El apoyo que recibí durante mi cáncer no lo he recibido jamás por mi migraña»**. Para el neurólogo, este contraste evidencia la enorme diferencia de reconocimiento social entre ambas enfermedades y resume décadas de abandono institucional y social a los pacientes con cefalea.

Almudena Mateos

Belvís concluyó que **la migraña no solo se combate con fármacos, sino con un cambio cultural dentro del propio sistema sanitario**. Mientras se siga cuestionando la legitimidad del dolor del paciente, persistirán el infra diagnóstico, el aislamiento social y el deterioro laboral. *«Tenemos que dejar de tratar al paciente como si exagerara»*, finalizó.

## Noticias complementarias

Los neurólogos a n del aumento de centros de





# Chris Hemsworth, actor de 42 años, se sincera sobre la enfermedad de su padre: “La exposición a los recuerdos la parte del cerebro que ataca el alzhéimer”

El actor australiano ha colaborado con National Geographic para estrenar un documental con su progenitor

**Chris Hemsworth no tiene límites**



Chris Hemsworth (Jeff Spicer / Getty)



**Daniel Chueca Miras**

01/12/2025 21:05

La Fundació Pasqual Maragall define el alzhéimer como una enfermedad “que genera un deterioro cognitivo progresivo, caracterizado por pérdida de memoria, alteraciones en el lenguaje, dificultades de orientación temporal, espacial y personal y complicaciones para la planificación de tareas o la resolución de problemas. Este deterioro suele acompañarse de cambios en la personalidad y el comportamiento”. La organización también alerta que “no en todos los casos se manifiestan los síntomas de la misma forma ni con







Según estimaciones de la Sociedad Española de Neurología (SEN), unas 800.000 personas sufren de alzhéimer en el país. Sin embargo, esta es una enfermedad que se extiende por todos los rincones del mundo. Una de las figuras más conocidas que se han pronunciado al respecto es Chris Hemsworth, encargado de interpretar a Thor en el Universo Cinematográfico de Marvel. Ha sido este año cuando el actor australiano ha desvelado cómo afecta a su familia por partida doble: diagnosticada en su padre y con dos genes que la desarrollan en su cuerpo.





[Ver más en Instagram](#)

162 517 Me gusta

**chrishemsworth**

Surreal experience spending time with family and friends last night at a special screening of A ROAD TRIP TO REMEMBER. This project was unlike anything I've been a part of for a whole host of reasons and I'm incredibly proud of it. Very thankful to everyone who poured into it and especially grateful to my parents, Craig and Leonie, who really put themselves out there with such vulnerability and grace. And a massive thank you to our director @\_\_\_tbn\_\_\_ for crafting such a beautiful documentary. Watch it on @disneyplus November 24th @wildstateprod @nutopiatv @natgeo

📷: Luke Marsden

Ver 1005 comentarios

">

Tras unos análisis, el oriundo de Melbourne descubrió que tiene dos copias del gen ApoE4 en su cuerpo, ambas de sus padres. Estos elementos hacen que sea entre 8 y 10 veces más propenso a desarrollar la enfermedad. “No es que haya entregado mi renuncia, pero la noticia realmente provocó que algo en mí quisiera tomarse un tiempo libre. Si ves cómo se previene el





vida. Se trata de la gestión del sueño, la gestión del estrés, la nutrición, el movimiento, el estado físico. Son las mismas herramientas que deben aplicarse de manera constante”, contaba a Vanity Fair.

### Lee también

**Rosa López, cantante, 44 años: “Tengo un látigo y me castigo mucho; incluso he llegado a pensar en no querer estar en este mundo”**

MIGUEL JORGE SÁNCHEZ

Tales condiciones favorecieron que el actor fuera partícipe de un proyecto audiovisual con National Geographic, que le ha permitido contar distintas vivencias con su progenitor. Se trata del documental *Un viaje para recordar*, que se estrenó en Disney+ el pasado 24 de noviembre. Durante los preparativos para presentar el proyecto, Hemsworth indagó en el tipo de tratamiento que su padre está siguiendo, alejado de la medicina convencional: “La ciencia que rodea esta terapia de reminiscencia me pareció un concepto fascinante. La exposición a los recuerdos estimula el hipocampo, la misma parte del cerebro que ataca el alzhéimer”.





conectando ideas, personas y soluciones, el encuentro busca **pasar del debate a la implementación real de la estrategia One Health**, reforzando su papel como foro clave para una gobernanza de la salud basada en este enfoque integrador.

Tras dos ediciones centradas en la construcción de una salud pública moderna y en el papel de la ciencia en las políticas públicas, esta tercera convocatoria da un paso adelante hacia la aplicación práctica del modelo. **El congreso promoverá la participación activa de administraciones, comunidad científica, sociedad civil y otros agentes**, con el objetivo de diseñar e implementar políticas que integren salud, sostenibilidad y bienestar. La elección del Isciii como sede aporta un marco de excelencia científica que refuerza la conexión entre evidencia, innovación y toma de decisiones.

La conferencia inaugural correrá a cargo de **María Neira**, referente internacional en salud ambiental y exdirectora del Departamento de Medio Ambiente, Cambio Climático y Salud de la Organización Mundial de la Salud. El programa incluirá mesas redondas sobre **resistencias antimicrobianas, zoonosis, economía circular, determinantes sociales, tecnologías disruptivas y el papel de los medios**, además de comunicaciones científicas organizadas en seis grandes ejes temáticos. En un contexto marcado por la emergencia climática y la complejidad sanitaria, el congreso llega en un momento decisivo para **situar el enfoque One Health en el centro de las políticas públicas en España**.

## IKEA impulsa una investigación pionera sobre hábitos alimentarios, tecnología y emociones en el hogar junto a entidades científicas



**IKEA** ha puesto en marcha una **investigación interdisciplinar pionera** en colaboración con la Sociedad Española de Neurología (**SEN**), la



**el uso de pantallas y el entorno del hogar** en el comportamiento humano, las emociones y la salud. El estudio abordará situaciones cotidianas como cocinar, comer en solitario o en compañía y prolongar la sobremesa, con resultados previstos para el **primer trimestre de 2026**.

La investigación se desarrollará a través de **dos estudios complementarios**. Por un lado, la SEN y la URJC llevarán a cabo un **estudio de campo con equipos biométricos e inteligencia artificial** para analizar la respuesta cerebral y el bienestar emocional en distintos contextos de preparación y consumo de alimentos. Por otro, el CIBEROBN analizará **patrones alimentarios, rutinas y el impacto del uso de pantallas durante las comidas** mediante entrevistas y encuestas. Según el **Dr. Fernando Fernández-Aranda**, investigador del Ciberobn, este proyecto **“pretende aportar evidencia científica sobre cómo el entorno del hogar y los hábitos de vida influyen en nuestra salud”**.

Desde el ámbito institucional y social, el proyecto pone en valor la **colaboración público-privada** como vía para generar conocimiento útil para la sociedad. El presidente de la SEN, el **Dr. Jesús Porta-Etessam**, destaca que este estudio permitirá analizar **“todos los aspectos emocionales y neurocientíficos que hay detrás de cocinar y disfrutar de la comida”**. Desde IKEA, su responsable de estudios, **Berta Madera**, subraya que **“desde el hogar podemos fomentar una vida mejor para los individuos y la sociedad”**, situando esta iniciativa como una herramienta para reflexionar sobre los estilos de vida actuales y avanzar hacia un mayor bienestar.

## Nuria Vallcorba, Premio Promoción de la Periodoncia 2025, y Sandro Cortellini, Premio Platino Fundación SEPA

En el marco del **Congreso SEPA Barcelona 2025**, la Sociedad Española de Periodoncia (**SEPA**) y su fundación





## ENTREVISTA

# Ana Penyas, dibujante: “A veces la cultura se ensimisma con los problemas de una clase media cada vez más destruida”

La ganadora del Premio Nacional en 2018 regresa al cómic con 'En vela', un ensayo gráfico sobre el insomnio que es también una reflexión sobre los problemas y la precariedad de la sociedad

— La rebelión de la monstrea: cuando las artistas se apropiaron del insulto

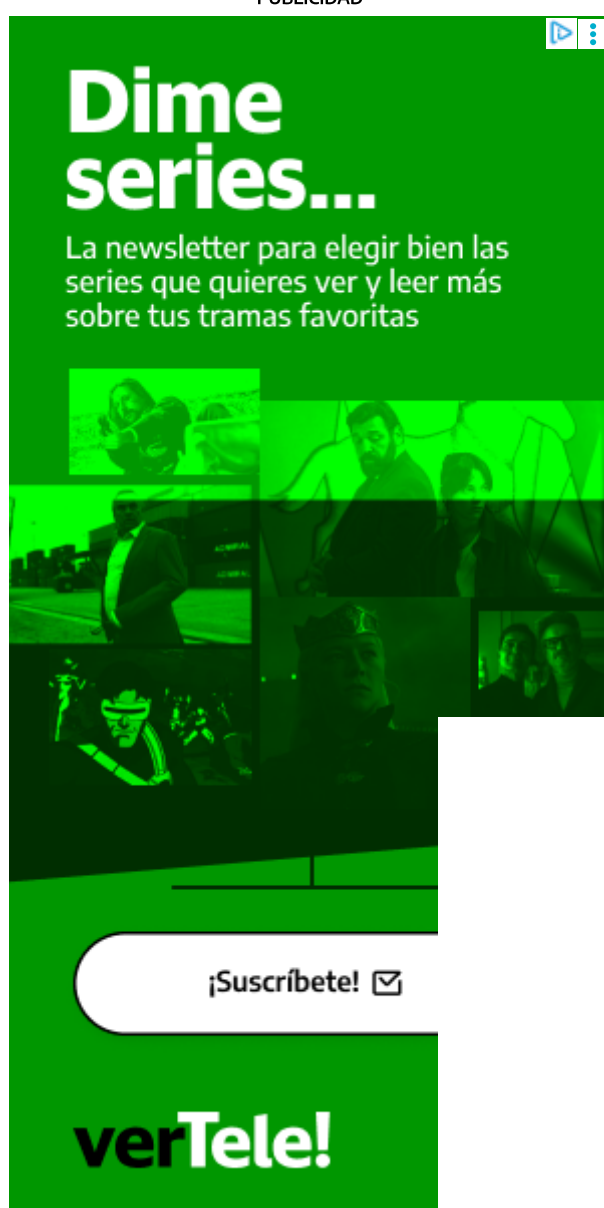


Ana Penyas, premio nacional de Cómic, publica nueva obra Roser Ninot



estudios científicos, como [el que publicó en 2024 la Sociedad Española de Neurología](#), que indicaba que hasta el 40% de la población adulta tiene síntomas de insomnio, mientras que un 14% tiene insomnio crónico. Las causas no son solo médicas, sino que tienen que ver con las condiciones de vida, la situación económica y laboral y la incertidumbre acerca de cómo vamos a solucionar nuestros problemas. El interés por todas estas causas, que apuntan al propio sistema capitalista, fue lo que motivó a la ilustradora y dibujante de cómics Ana Penyas (Valencia, 1987) en su último trabajo, *En vela* (Salamandra Graphic), un ensayo gráfico y narrativo en el que explora las vidas de varias personas atravesadas por los problemas para descansar por las noches.

PUBLICIDAD



**Dime series...**

La newsletter para elegir bien las series que quieres ver y leer más sobre tus tramas favoritas

¡Suscríbete! ☒

**verTele!**



### Más información

#### **Irene Escolar triunfa con el retrato humano y descarnado de una yonqui en 'Personas, lugares y cosas'**

Para Ana Penyas, el enfoque sociológico ha sido una constante desde su celebrado debut, *Estamos todas bien* (2017), un libro en el que narraba las vidas de sus dos abuelas, que lleva ya más de diez ediciones y que **fue merecedor del Premio Nacional de Cómic**. Su segunda obra fue *Todo bajo el sol* (2021), una panorámica sobre el proceso de gentrificación y turistificación en el Levante, en el que se manifestaba una mirada crítica y activista que también estaría muy presente en su siguiente proyecto, la exposición del IVAM, en Valencia, ***En una casa. Genealogía del trabajo en el hogar y los cuidados (2022-2023)***, en colaboración con la antropóloga Alba Herrero Garcés.

PUBLICIDAD



En su tercer cómic, la autora mantiene el espíritu reivindicativo y aborda las causas sistémicas de los problemas de sueño que, como una epidemia silenciosa, afectan a cada vez más gente. Y lo hace a través de las experiencias cruzadas de una joven con un contrato de prácticas, una familia de clase media, un hombre sin hogar, un *rider* y un trabajador en un almacén, entre otros.

**¿Cuál es el origen del proyecto, cómo se interesa por esta temática y**

PUBLICIDAD



Hace dos años y medio, estaba buscando tema para un nuevo cómic, después de haber hecho la exposición en el IVAM. Y me di cuenta de que la gente estaba hablando cada vez más de sus problemas de sueño. Yo mismo nunca he dormido demasiado bien, aunque no sea una insomne crónica. Pero sé lo que es que no te anechezca que llegue la noche y desear que sea ya mañana. Y creo que hay una

relectura de *El año que tampoco hicimos la revolución* (2007) del Colectivo Todoazen, que habla de una época muy concreta, el 2005, desde el *collage*, de una forma coral. Yo quería hacer eso. Y enseguida me vino la estructura de seis noches y un día para vertebrar la obra.



Viñetas de 'En vela', el cómic de Ana Penyas Editorial Salamandra

**Dentro de esa coralidad, se representa una amplia variedad de clases sociales. Usted muestra que este problema es transversal, que atraviesa cuestiones de clase, género, etnia...**

PUBLICIDAD



Eso parte de mi manera de ver las cosas. Creo que a veces la cultura se queda ensimismada en los problemas de la clase media, cada vez más destruida. Tenía claro desde el principio el enfoque, porque yo me relaciono con todo tipo de gente, y estas cuestiones las había comentado con personas que están en situación de pobreza. Tengo una amiga que trabaja con personas sin hogar, y me habla de la cantidad de pastillas que se toma la gente que vive en la calle para dormir. A partir de todo eso, fui buscando los perfiles para mis personajes.

**¿Cree que puede haber una cierta burbuja en las profesiones creativas?**

**En los cómics, se habla mucho de la precariedad de gente que se dedica a ellas, que es *freelance*, trabaja en casa y lidia con encargos. Pero no suelen verse los problemas de la gente sin hogar, o de la que trabaja limpiando, o**



están infrarrepresentados o incluso no se representan en absoluto. Creo que, en general, la cultura adolece de esto. Y también creo que hay un cierto miedo a hablar de los demás, de lo que uno no conoce de primera mano. Yo quería romper con ese miedo, desde el respeto y desde la escucha, por supuesto. Pero me interesa entender al otro, porque, al final, la sociedad la conformamos todas.



**En *En vela* sí aparece una persona que se dedica al diseño como *freelance*...**

PUBLICIDAD

Esa fue el personaje que me resultó más fácil, claro.



Hay un cierto miedo a hablar de los demás, de lo que uno no conoce de primera mano. Yo quería romper con ese miedo, desde el respeto y desde la escucha, por supuesto"

**Pero está presente como parte de un crisol de una serie de realidades que, al final, acaban teniendo un problema muy similar con la falta de sueño.**

Saco mucha información de los círculos en los que yo me muevo, de gente muy militante. Y también del trabajo previo que hice sobre trabajadoras del hogar y cuidados para la exposición. En ella me atreví a salir de un terreno conocido, a través de las entrevistas con otras personas. Creo que cogí cierta seguridad, intentando ser coherente y teniendo siempre cuidado.

PUBLICIDAD



**Otra cosa muy importante en toda su obra en general y en este cómic en particular es la estética. Creo que va a contracorriente, no es una estética “bonita” o agradable, sino que hay una representación de lo feo, los personajes son muy reales, de la calle. Una investigadora especializada en cómic, Hillary Chute, escribió que la elección del estilo de dibujo es una elección política. ¿Está de acuerdo con esto?**

Sí, lo veo igual. Es un camino que elegí a conciencia desde mis inicios profesionales. Yo veía que había una sobrerrepresentación de gente guapa, y que desaparecían los cuerpos gordos, la gente racializada, la gente mayor, o se dulcificaba mucho su representación. Desaparece todo lo que yo me encuentro cuando salgo a la calle. Mi estilo es una manera de representar lo que conozco; ni siquiera lo fuerzo. Bajo al súper y me fijo en las caras de la gente, en la ropa que lleva, en el cansancio de sus ojeras. También juego a veces a lo grotesco, claro. Pero no creo que esté distorsionando la realidad; me parece que está más distorsionada esa estilización de la que hablamos.

**Hoy proliferan los estilos de dibujo en obras autobiográficas o sociales muy cuquis, dibujando a personas adultas de forma “mona”. ¿Cree que esto tiene una implicación en lo que se está contando?**

Yo creo que toda estética tiene un mensaje. Realmente no se pueden dissociar. Cre

cuando estudiaba Bellas Artes, al ver que, en el campo de la ilustración, había mucha dulcificación. Enseguida sentí la necesidad de salir de ahí.



Cubierta de 'En vela', de Ana Penyas Salamandra Graphic

**¿Qué papel juega en todo esto su uso del *collage*? He tenido la sensación de que lo utiliza más que en obras anteriores.**




Pues diría que puede que tenga algo menos de *collage* fotográfico con respecto a *Todo bajo el sol*, tiene más dibujo. Pero puede ser que al mezclar diferentes estilos el aspecto general sea muy de *collage*. La obra me pedía esto al haber diferentes personajes, partes históricas, las partes imaginadas u oníricas... Da esa imagen fragmentada y de copia-pegar.

**Creo que esto es coherente con la idea de que el problema de la falta de sueño es multicausal. Y que, en última instancia, tal y como muestra, todo viene del sistema capitalista.**

El insomnio fue la excusa para hablar de ese malestar. Cuando empecé a investigar, vi que había casos que eran estrictamente médicos, pero eso no me interesaba tanto para esta obra. Yo quería hablar de qué es lo que no está quitando el sueño, por eso necesitaba lo coral, para hablar de muchos temas, de los tipos de trabajo, de la carga de los cuidados, de las violencias, de la parte más psicoanalítica...

**Uno de los problemas que se aprecian en *En vela* es que en las generaciones anteriores había gente que vivía para trabajar, pero, al menos, vivía, mientras que la gente joven trabaja todo el día y no le llega para vivir. Se ve en la historia de la ilustradora *freelance* o en la del *rider*.**

Sí, quería mostrar los tipos de trabajo que tiene la gente joven, que ya no tiene horarios, no se puede organizar vitalmente y está todo el rato con el agua al cuello. Pero también quería mostrar ocupaciones más estables, porque no toda la gente que tiene insomnio tiene trabajos precarios. Entrevisté a gente con buenas condiciones materiales, que rumia por la noche cosas diferentes. Por supuesto, luego está la biografía de cada cual. Por ejemplo, la carta que se escribe a sí misma una de las mujeres que aparecen en la obra, intentando entender su insomnio, es real, me la cedió su autora. Aunque, efectivamente, la obra se centra más en el mundo del trabajo y en el sistema capitalista.

Un papel importante, desde luego. Por ejemplo, para construir al personaje del *rider*, un chico joven racializado, dado que no pude entrevistar a ninguno, me creé un perfil de TikTok filtrándolo lo máximo posible para engañar al algoritmo  hacirme pasar por un chico de su edad, y flipé, porque todo lo que me salía era un bombardeo tremendo, un consumo bulímico de imágenes y vídeos de mensajes horribles. Luego también trato la distorsión de la realidad que se da en Instagram, donde mucha gente intenta dar una imagen feliz y aparentar que todo está bien. Pero, ya en general, el mero hecho de estar con la luz del móvil antes de dormir no es bueno para evitar el insomnio. Aunque tengo que decir que las redes también me han permitido obtener mucha información, porque hay gente que cuenta su día a día en vídeos que me han servido de documentación.

**¿Cómo se planteó representar cuestiones que no tienen una realidad física, como la ansiedad o el mismo insomnio?**

#### Más información

**[La rebelión de la monstrea: cuando las artistas se apropiaron del insulto](#)**

Ha sido muy difícil, la verdad. Es el cómic que más he sufrido gráficamente. Había que darle muchas vueltas a cómo representar todo. Yo no sé cómo fluyen los pensamientos en las cabezas de la gente; solo cómo lo hacen los míos. Intentar traducir esos pensamientos a imágenes y palabras no es sencillo. Ha sido un reto. He necesitado mucha documentación, también ha habido lecturas muy sugerentes que me llevaban a ciertas soluciones... pero no ha sido algo fluido, he retocado mucho. Creo que hay que reflexionar sobre cómo representamos las cosas, pero es cierto que yo tengo la suerte de poder trabajar con tiempo, sin prisas. Puedo ajustar mis fechas de entrega y hacer una obra cada dos años y medio, aunque tenga que compaginar con otros trabajos. Pero eso me permite detenerme en esa reflexión.

[Cómico](#) / [Libros](#) / [Precariedad](#) / [Insomnio](#)

[Inicio](#) > ciencia

CIENCIA

## IKEA se une a la SEN, a la URJC y al CIBEROBN en una investigación pionera sobre hábitos alimentarios, tecnología y emociones entorno a la mesa

By [Admon](#) — 01/12/2025

- La empresa sueca impulsa dos nuevos proyectos que parten de una alianza público-privada, y abarcarán desde patrones alimentarios hasta la respuesta cerebral en distintos contextos de preparación y consumo de los alimentos
- Incluirá un estudio de campo con equipos biométricos e inteligencia artificial para detectar la respuesta cerebral y el bienestar emocional que produce preparar comida en casa, consumir comida precocinada, comer solos, acompañados o utilizando dispositivos móviles.
- Está previsto que los resultados se presenten en el primer trimestre de 2026 por parte de las cuatro entidades participantes.

**Madrid, 1 de diciembre de 2025.** ¿Qué comportamientos y emociones experimentan las personas en el hogar, en la cocina, entorno a la mesa o cuando prolongan la sobremesa?, ¿cómo influyen factores como el tipo de alimentos, la compañía o el uso de pantallas en la experiencia de comer? Estas son algunas de las preguntas que abordará la investigación conjunta entre IKEA, la Sociedad Española de Neurología (SEN), la Universidad Rey Juan Carlos (URJC) y el Centro de Investigación Biomédica en Red de Fisiopatología de la Obesidad y Nutrición (CIBEROBN) del Instituto de Salud Carlos III.

Esta iniciativa, con un enfoque interdisciplinar que combina neurociencia, psicología y nutrición, tiene como objetivo explorar cómo influyen los hábitos sociales y alimentarios, así como el entorno doméstico, en el comportamiento humano y la salud.

### Una aproximación innovadora al estudio de la vida cotidiana

La investigación que se pone ahora en marcha y que prevé tener resultados en el primer trimestre de 2026, será una **exploración centrada en un campo de conocimiento que no se ha estudiado antes desde una perspectiva científica**: el comportamiento y las emociones que la población española experimenta alrededor de la cocina, la comida y hábitos en torno a la mesa dentro del hogar. En palabras de Berta Madera, responsable de estudios de IKEA *"queremos invitar a la reflexión y a la movilización, pero siempre desde el rigor; unirnos a expertos de esta envergadura creemos que es clave para arrojar cifras útiles que nos ayuden a poner el acento en una situación actual y dar pasos hacia la solución. Creemos que desde el hogar podemos fomentar una vida mejor para los individuos y la sociedad"*.

Para ello se llevarán a cabo dos estudios: **uno liderado por la SEN y la URJC**, en el que se analizará la respuesta cerebral mediante equipos biométricos e inteligencia artificial en distintos contextos de preparación y consumo de alimentos; y **otro liderado por CIBEROBN**, en el que explorarán patrones alimentarios y el uso de pantallas durante las comidas. Para IKEA, conocer el comportamiento de los





*URJC e IKEA en la búsqueda de las importantes implicaciones que tiene un acto tan humano, como es cocinar y disfrutar de la comida, y permitírnos analizar todos los aspectos emocionales y neurocientíficos que hay detrás", comenta Jesús Porta-Etessam, Presidente de la SEN.*

### **Dos investigaciones complementarias**

Así pues, los dos nuevos proyectos se ponen en marcha de forma complementaria con el objetivo de aportar **una fotografía de los hábitos, comportamientos, emociones y sentimientos de las personas en torno a la cocina y la mesa.**

La SEN y la URJC llevará a cabo un estudio de campo con equipos biométricos e inteligencia artificial para detectar la respuesta cerebral y el bienestar emocional que produce preparar comida en casa, consumir comida precocinada, comer solos, acompañados o utilizando dispositivos móviles. *"Desde la Sociedad Española de Neurología, y desde el campo de la neurociencia sabemos que el acto de cocinar y compartir una comida activa áreas cerebrales relacionadas con la recompensa, la empatía y el bienestar. Analizar cómo cambian esas respuestas a nivel neurofisiológico en entornos digitales o solitarios nos ayudarán a entender mejor el impacto del estilo de vida actual en la salud cerebral",* explica el Dr. Jesús Porta-Etessam. *"Vivimos cada vez más conectados, pero también más aislados. Este estudio pionero combina inteligencia artificial y tecnología biométrica para analizar cómo la cocina y los hábitos que la rodean también pueden ayudarnos a reconectar emocionalmente en un mundo hiperconectado",* destaca Ana Reyes, Catedrática de Comercialización e Investigación de Mercados en la URJC.

De forma complementaria, el personal investigador del CIBEROBN analizará patrones alimentarios mediante entrevistas y encuestas. *"Abordaremos no solo qué alimentos se consumen y cómo se preparan, sino también las condiciones en las que se realizan estas actividades, incluyendo factores como el tiempo, el entorno, los rituales sociales o familiares, y cómo influye el uso de pantallas en todo ello",* apunta el Dr. Fernández Aranda, que considera *"muy relevante el hecho de integrar factores ambientales, sociales y culturales en el estudio de los hábitos alimentarios"*. Este enfoque puede contribuir a entender mejor el comportamiento humano y abrir nuevas líneas en investigación en salud cerebral, mental y hábitos de vida.

### **Colaboración público-privada para abrir nuevas preguntas científicas**

El proyecto ejemplifica la necesaria colaboración entre los diferentes agentes públicos y privados: empresa, sociedades científicas, universidades y centros de investigación para alcanzar resultados relevantes para la sociedad. Desde la empresa sueca comentan que *"esta alianza permitirá trasladar el rigor científico al estudio de la vida cotidiana en un ámbito hasta ahora poco explorado: la confluencia entre los alimentos, la experiencia social y la respuesta cerebral"*.

Los resultados se darán a conocer en el primer trimestre de 2026 y se espera que aporten una radiografía sin precedentes de los hábitos y emociones de los españoles en torno a la mesa.

### **Sobre el CIBER**

**El Centro de Investigación Biomédica en Red (CIBER) es un consorcio público adscrito al Instituto de Salud Carlos III (Ministerio de Sanidad, Consumo e Innovación y Universidades). Su**



**Opinando sin  
anestesia.es**

as  
es  
es

**Respiratorias (CIBERES); Epidemiología y Salud Pública (CIBERESP); Salud Mental (CIBERSAM); Fragilidad y Envejecimiento Saludable (CIBERFES); Enfermedades Cardiovasculares (CIBERCV), Cáncer (CIBERONC), Enfermedades Infecciosas (CIBERINFEC) y Enfermedades Neurodegenerativas (CIBERNED).**  
**Sobre la Sociedad Española de Neurología (SEN)**

**La Sociedad Española de Neurología (SEN) es la sociedad científica que agrupa a los neurólogos españoles. En la actualidad, forman parte de la SEN más de 5.000 miembros, lo que supone casi la totalidad de los neurólogos españoles, además de otros profesionales sanitarios interesados en la Neurología.**  
**Sobre la Universidad Rey Juan Carlos (URJC)**

**La Universidad Rey Juan Carlos, fundada en 1996, es la más nueva de las universidades públicas de la Comunidad de Madrid. Cuenta en la actualidad con cerca de 37.810 estudiantes matriculados en titulaciones oficiales y se convierte en la segunda universidad pública con más alumnos de la región. La URJC cuenta con cinco campus: Alcorcón, Aranjuez, Fuenlabrada, Madrid y Móstoles, y ofrece, actualmente, 222 titulaciones, de las cuales 71 son de Grado, 9 de habla inglesa, 9 semipresenciales, 63 Dobles Grados y 74 Másteres Universitarios Oficiales, que se distribuyen en cinco ramas de conocimiento. La Universidad Rey Juan Carlos impulsa proyectos de cooperación activa con empresas e instituciones científicas y culturales, puesto que uno de sus objetivos prioritarios es ser permeable al entorno social y productivo. Buscando la excelencia académica para obtener la mejor cualificación profesional de los alumnos.**  
**Sobre IKEA**

**Celebramos 80 años de historia. En 1943, nacía IKEA en Suecia. Y hace 29 años aterrizamos en la Península. Hemos recorrido un largo camino desde nuestros comienzos con innovaciones, soluciones, productos emblemáticos y acciones de negocio que en cada década han dado forma al futuro de la vivienda y a nuestro compromiso con las personas, respondiendo así con nuestra misión de crear un mejor día a día para la mayoría de las personas. Hemos cambiado los hogares para siempre con un concepto: “el diseño democrático”. Es decir, que todas las personas puedan acceder a productos funcionales, de diseño, sostenibles, de calidad y a un precio asequible. Este es nuestro compromiso.**

**Para llegar a él nos guiamos por nuestros valores, con gran pasión por lo que hacemos. Nuestro punto fuerte es el espíritu de equipo y el entusiasmo de todos los que formamos IKEA España. Trabajamos duro, pero nos divertimos haciéndolo. Somos una empresa inclusiva, que apuesta por la igualdad y que cuida el planeta. Para continuar, te necesitamos.**

[Configuración de la privacidad y las cookies](#)

Gestionado por Google Cumple el TCF de IAB. ID de CMP: 300



# Aurelio Rojas, cardiólogo: “dormir poco aumenta el riesgo cardiovascular y añade años al corazón”

Paco Magar — 1 de diciembre de 2025



Dormir poco aumenta el riesgo cardiovascular

→ [Despiden a un albañil tras tres meses y acaba recibiendo más de 21.000 euros de indemnización: esta fue la razón](#)

- **Ni baja médica ni contrato temporal: así es el ‘job hopping’, técnica que preocupa cada vez más a las empresas**
  - **Es oficial: este es el dineral que ha ganado en el último año el principal proveedor de turrónes de Mercadona**
- 

Debemos haberlo escuchado más de una vez, y si no es así es un buen momento para hacerlo: si **comemos de forma saludable, hacemos ejercicios y nos mantenemos alejados del tabaco y el alcohol**, tendremos una vida larga y saludable. Pero hay una cuarta columna que a menudo se deja por fuera y que es igual de importante: dormir bien. Dormir bien, no menos de 6 horas, es necesario para poder recuperarnos del desgaste causado por la actividad diaria, para activar diferentes procesos de restauración orgánica, para retrasar el envejecimiento biológico. También para nuestra salud mental y, sobre todo, para **proteger la salud cardiovascular**.

## Una advertencia hecha por un cardiólogo

“Dormir menos de 6 horas **incrementa radicalmente el riesgo cardiovascular**”, afirma el cardiólogo Aurelio Rojas, médico que se desempeña en el Hospital Regional Universitario de Málaga y que además es influencer en temas de salud y bienestar. Tiene más de un millón de seguidores en Instagram, donde lo podemos encontrar bajo el perfil de @doctorrojas.

*“Todas las células de nuestro cuerpo van **envejeciendo con el paso de los años**.*

*El corazón no es la excepción”.*

A medida que el corazón envejece, su rendimiento también deja de ser el mismo, y si además le damos mala vida, porque comemos mal, no hacemos ejercicio y no dormimos lo suficiente, el envejecimiento de este órgano esencial será más rápido, y podemos lograr que **colapse antes o sufra daños irreversibles**.

## Dormir más para vivir más y mejor

La buena noticia es que también **podemos alargar su vida, y la nuestra**, adoptando hábitos más saludables y comenzar por uno que no nos cuesta nada: dormir más.

*“El factor que puede mejorar más la edad biológica del corazón es el ejercicio físico, tanto el de fuerza como el cardiovascular. Pero hay otros tres pilares imprescindibles: **gestión del estrés, sueño suficiente y dieta saludable**”.*

De estos tres pilares, el que literalmente **requiere menos esfuerzo es precisamente el del sueño** y, sin embargo a menudo es al que menos atención se presta, tal y como revelan algunas estadísticas. En España, según la Sociedad Española de Neurología, el 54% de la población adulta **duerme menos de las horas necesarias**, y cerca de un 48% no goza de un sueño de calidad. Volvemos con

Aurelio Rojas:

*“Dormir menos de 6 horas incrementa radicalmente el riesgo cardiovascular. Incluso aumenta el riesgo de mortalidad, **casi equiparándolo con fumar**”.*

¿Qué debemos hacer? **Dormir más** y **tratar de conseguir un sueño de calidad**; no robarle horas al descanso, acostarnos un poco más temprano cada día, practicar técnicas de relajación y alejarnos de los equipos electrónicos un poco antes de dormir. Nuestro corazón lo va a agradecer.

## Otros beneficios del sueño

Muchos profesionales de la salud definen la etapa del sueño como la **“fase de reposo restaurativo”**, porque es el período que el cuerpo aprovecha para construir tejidos y eliminar toxinas que se acumularon durante el día. Durante el sueño, el cuerpo **reduce la producción de hormonas como la adrenalina y el cortisol**, asociadas con el estrés, y el cerebro se deshace de compuestos como el beta-amiloide, cuya acumulación es frecuente en pacientes con Alzheimer.

Dormir bien, además, **mejora nuestra capacidad de concentración** durante el día y nuestra capacidad de aprendizaje. De la misma forma, fortalece el sistema inmunológico, reduce los procesos inflamatorios, previene la obesidad y también la depresión. En general contribuye con nuestro bienestar físico y emocional.

En resumen, **dormir más hará que nos enfermemos menos**, que vivamos más tiempo y de forma más saludable y, junto a ello, no debemos olvidar que dormir y soñar son dos grandes placeres a los que debemos dar la debida importancia.

## Te puede gustar

Enlaces Promovidos por Taboola

### Compensación para propietarios de coches nuevos (2006-2013)

¡Podrías tener derecho a una compensación de miles de euros!

Cartel.es

### Pillan a un conductor de ambulancia a 143 km/hora y todo acaba en los juzgados: esta fue la justificación que dio

Las ambulancias son uno de los pocos vehículos que pueden circular a máxima velocidad sin que los otros conductores s...

### Un movimiento en falso = fin del juego. Piensa rápido

¿Quieres un juego genial? Estás a solo un clic del TOP 1

Hero Wars

Juega ahora

### Confirmado: si te cobran un recargo al comprar la lotería de Navidad, esta es la ley a la que puedes recurrir

Se aproxima uno de los eventos tradicionales más queridos y populares entre millones de españoles, como es el sorteo d...

### ¡Por fin, el mejor juego de Star Trek de 2025 es gratis!

¿Qué estás esperando? ¡Juega ahora!

Star Trek

Juega ahora

### Despiden a un albañil tras tres meses y acaba recibiendo más de 21.000 euros de indemnización: esta fue la razón

En la práctica, no siempre logran que estos derechos se respeten. Sin embargo, sí hay logros cuando media una ...



## Las migrañas afectan a las mujeres con el doble de intensidad que a los hombres, según un estudio

Enviado por [Cintia Pérez Vadillo](#) el Lun, 01/12/2025 - 16:00



Un estudio internacional revela que las **migrañas** y otros tipos de dolores de cabeza afectan a millones de personas en todo el mundo, pero su impacto es mucho mayor en las mujeres, que sufren ataques más frecuentes y prolongados. A pesar de ser invisibles, estas dolencias generan discapacidad significativa y siguen siendo infradiagnosticadas, lo que provoca un uso excesivo de analgésicos y un retraso en la atención médica.

### La carga silenciosa de las migrañas

No se ve, pero está presente. Las **migrañas** comienzan como una molestia leve que poco a poco se intensifica, o aparece de repente como punzadas agudas. Además, puede sentirse como una presión constante en la frente, las sienes o alrededor de los ojos.

Sin embargo, desde fuera no hay señales visibles. "Los dolores de cabeza, las [cefaleas](#) y las **migrañas** no se ven, solo se sienten", explica Roberto Belvís, coordinador del Grupo de Estudio de Cefaleas de la Sociedad Española de

Neurología. Su impacto es real y significativo, aunque a menudo se subestima.

En 2023, **casi 3.000 millones de personas en todo el mundo experimentaron algún tipo de dolor de cabeza que les lleva a las conocidas migrañas**. Esto representa casi un tercio de la población global, una cifra que se ha mantenido estable desde 1990. Según un estudio publicado en *The Lancet Neurology*, esta condición ocupa el sexto lugar entre las causas de pérdida de salud.

El análisis, parte del Global Burden of Disease (GBD) 2023, incluyó diferentes tipos de cefaleas, desde los episodios tensionales hasta el dolor crónico asociado al uso excesivo de analgésicos.

Belvis subraya que los datos confirman lo que los especialistas ya conocen: un dolor de cabeza no es trivial. "Una migraña no es solo dolor, incluye una serie de síntomas que acompañan a las crisis antes, durante y después del episodio", afirma.

### ¿Existen diferencias entre géneros?

Varios investigadores del Instituto para la Medición y Evaluación de la Salud y de la Universidad Noruega de Ciencia y Tecnología señalan un marcado sesgo de género en estos trastornos. Según Andreas Kattem Husøy, la carga de los dolores de cabeza es más del doble en mujeres que en hombres. Esto se debe a que los ataques son más frecuentes, prolongados y severos en el sexo femenino. En consecuencia, las mujeres pasan una mayor proporción de su vida con síntomas incapacitantes.

El estudio utilizó la métrica de años vividos con discapacidad (AVD) para evaluar el impacto sobre la vida diaria y la salud general. Según Belvis, **hasta un 46 % de la población española sufre algún tipo de cefalea, mientras que el 90 % experimenta dolor de cabeza tensional al menos una vez al año**. La diferencia radica en la frecuencia y la intensidad de los episodios, que puede requerir atención médica especializada.

### Consecuencias del infradiagnóstico

**El retraso en la consulta médica es significativo, ya que los pacientes suelen acudir seis o siete años después de los primeros síntomas de migrañas**. Muchos recurren a analgésicos sin receta, a menudo inadecuados para tratar el dolor correctamente. Este uso excesivo puede agravar la condición, generando más discapacidad y complicaciones a largo plazo.

La migraña, en particular, representa la mayor parte de los años vividos con discapacidad por dolores de cabeza. Aunque el dolor tensional es más frecuente, la migraña es más incapacitante, causando crisis prolongadas y síntomas que afectan la vida diaria. **Las tasas más elevadas de discapacidad se observan en el norte de África y Oriente Medio, pero la carga de las migrañas sigue siendo alta en todo el**

**mundo.**

**Categorías** [SALUD Y ESTILO DE VIDA](#)

**Etiquetas**

[ODS 3. Salud y bienestar](#) [ODS 10. Reducción de las desigualdades](#) [Migrañas](#)  
[personas con discapacidad](#)



[Hogar decoración](#) > [Grandes ideas](#)

# El regalo máspreciado en Navidad, que proporciona el mejor descanso y bienestar

Inesperado y sorprendente donde los haya... y también fabuloso. Te proponemos que estas navidades regales a tu persona favorita un colchón. Es una forma práctica, innovadora y bonita de demostrarle tu afecto, invirtiendo en su salud a largo plazo. En Maxcolchon tienes modelos infalibles dignos del Papá Noel más entregado.

POR [SANDRA SÁNCHEZ](#) PUBLICADO: 02/12/2025



MAXCOLCHON/LUIS BELTRAN

¿Escribiendo tu lista de regalos navideños? Es la época perfecta para demostrar



a nuestras personas favoritas lo mucho que las queremos. El mejor obsequio es ese que haces pensando en aquel que lo va a recibir, en ver su cara de alegría y en compartir un momento único y lleno de felicidad.

Por ello, nada mejor que **regalar descanso**; uno de los bienes más preciados que tenemos y que mejoran de forma relevante nuestra calidad de vida a diario. Si, además, te gusta sorprender, nada mejor que hacerlo con un regalo inesperado, diferente y que se escape a lo convencional; si bien resulta tremendamente práctico.

Hablamos de un colchón. No de un colchón cualquiera, claro, sino de uno bien seleccionado y con las características que necesita la persona que lo va a recibir, que pueden ser muchas y muy variadas. Para dar con el modelo perfecto cuentas con Maxcolchon, que, además, te permite comprar los mejores colchones on line.

## Calidad y bienestar, todo en uno



MAXCOLCHON

En un regalo tan especial, es importante buscar **la mejor relación calidad-precio**. Lo primero es fundamental, ya que hablamos de un sistema de descanso

y, por tanto, **una inversión en salud a largo plazo** (recuerda que la vida media de un colchón ronda los 10 años). Se trata de que a la persona a la que se lo regales (que puedes ser tú misma y hacerte el mejor autorregalo de tu vida) le proporcione una comodidad constante a lo largo de los años. En cuanto al presupuesto, en Maxcolchon encuentras la mejor calidad con los precios más ajustados.

**La elección de un buen colchón marca la diferencia.** Y lo hace en lo que más relevante es, nuestro bienestar y nuestra salud. Estos son sus principales beneficios:

- **Mejora el sueño.** En un país en el que, según indica la Sociedad Española de Neurología (SEN), entre el 20% y el 48% de los adultos tiene dificultades para conciliar o mantener el sueño\*, contar con un colchón adecuado se hace indispensable, ya que este puede ser lo que necesitas para alcanzar una buena calidad de sueño.
- **Alivia dolores corporales.** Al proporcionar el mejor soporte, el colchón puede prevenir y reducir dolores de espalda, articulares y musculares.
- **Aumenta la energía y levanta el ánimo.** Y esto vale oro. Dormir bien hace que nos levantemos con ganas de comernos el mundo, aumenta nuestra concentración y productividad y reduce el estrés y la ansiedad diaria, con lo que su impacto en la salud mental es directo y muy positivo.

## Descanso al gusto del consumidor







MAXCOLCHON

Sabemos que un colchón es algo tremendamente personal, por lo que para que sea un regalo óptimo **debemos conocer los gustos y las necesidades de la persona que lo va a recibir**. Medidas, firmeza, materiales (existen distintas gamas de viscoelásticas, también los tradicionales de muelles...) y circunstancias especiales, como transpirabilidad, alergias... Todos son datos a tener en cuenta a la hora de dar con el colchón idóneo.

En Maxcolchon encuentras productos infalibles, como el **colchón Sojamax** (perfecto para deportistas), **Naturfresh** (ideal si se busca una alta transpirabilidad y una máxima evacuación del calor) o **Sail** (estupendo si se apuesta por la sostenibilidad además de por el confort), entre otros muchos modelos.

**Regalar un colchón en Navidad es regalar bienestar** y demostrar a la persona querida todo el afecto del mundo. Y, además, al ser un obsequio inesperado el factor sorpresa lo tienes garantizado. ¿Te animas a regalar estas Fiestas el mejor colchón?

---

\* Estudio SEN sobre el sueño. 2025

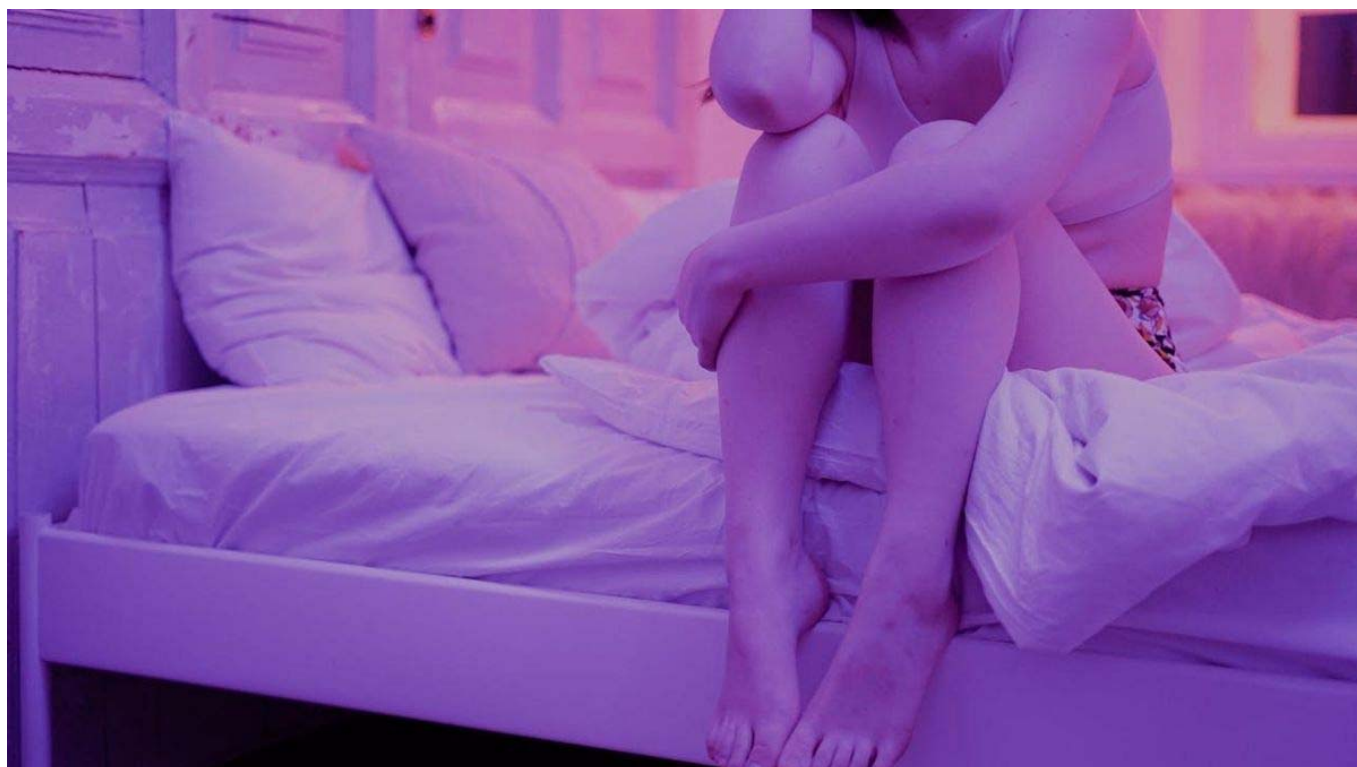
---



# La ansiedad del sueño: ¿qué hacer cuando el miedo a no dormir te impide descansar?

El miedo a no quedarnos dormidos puede ser lo que precisamente no deje pegar ojo, un problema con el que muchas personas se enfrentan, y que tiene solución

— Qué es la parálisis del sueño y cómo podemos evitarla



La ansiedad por no dormir puede impedirnos descansar. Cottonbro Studio / Pexels

**Darío Pescador**

1 de diciembre de 2025 - 22:11 h Actualizado el 02/12/2025 - 05:30 h 0

“Pasar la noche en blanco” o más coloquialmente “comer techo” describe la desagradable experiencia de estar en la cama sin poder dormir, atrapados por los propios pensamientos en una rueda incesante, mirando cómo las horas avanzan en el reloj. Uno de estos pensamientos circulares habituales es “necesito dormir”. Pero



OelDiario.es

Estas Navidades,  
regala periodismo  
con valores

REGALA EL DIARIO.ES

OelDiario.es 150 años de historia  
Periodismo a pesar de todo

OelDiario.es  
Opinión y blogs

El boletín del director

La impunidad de Ayuso

— El boletín del director — es una carta semanal de opinión. Excluye exclusivamente para socios y socias de elDiario.es. Si tú también lo quieres leer y recibir cada sábado en tu buzón, hazte socio o socia

Más información

## Las nueve cosas que debes chequear para saber qué falla en tu descanso



La ansiedad anticipada ante la posibilidad de no dormir bien puede convertirse en una triste paradoja: el miedo al insomnio termina provocando justamente aquello que queremos evitar. Este círculo vicioso es conocido entre los especialistas en sueño y es el objeto de numerosos estudios. El resultado final es el insomnio, un problema que puede afectar gravemente a la salud mental y física.

Afortunadamente, existen tratamientos para salir de esta trampa.

PUBLICIDAD

## Las causas más comunes del insomnio

Las causas del insomnio son variadas y van desde causas orgánicas hasta cambios emocionales. En medicina se distingue entre insomnio primario, que surge sin una causa aparente, y secundario, que está vinculado a causas médicas, psicológicas y a menudo a situaciones de estrés o cambios vitales. Entre las **causas más frecuentes** están los trastornos de ansiedad, la depresión, el consumo de sustancias estimulantes, cambios de horario, problemas médicos o dolor crónico.

**Desgraciadamente, la ansiedad que nos provoca no dormir es, en sí misma, una causa de insomnio"**

En los trastornos de ansiedad se produce además una **activación corporal** (palpitaciones, tensión muscular, pensamientos recurrentes) que altera la arquitectura del sueño, es decir, dificulta que entremos en las **fases profundas del sueño** durante la noche. En personas que experimentan **ataques de pánico**, los despertares súbitos en fases profundas del sueño son habituales, generando largos periodos de vigilia nocturna.

PUBLICIDAD



“Lo que pasa es que a quienes tienen miedo a no dormir, y eso les genera ansiedad, les llamamos insomnes, y a quienes no duermen porque tienen ansiedad les llamamos ansiosos. Pero son dos caras de la misma moneda”, explica la doctora Francesca Cañellas, psiquiatra especializada en medicina del sueño e investigadora del Instituto de Investigación Sanitaria Illes Balears.

Es fácil entender que existe un círculo vicioso entre ansiedad e insomnio. La privación de sueño incrementa la respuesta de estrés del cerebro, mientras que la ansiedad crónica dificulta la conciliación y el mantenimiento del sueño. **Estudios sobre el cerebro** han mostrado que la falta de descanso exagera la respuesta de los centros emocionales del cerebro, como la amígdala, ante situaciones de preocupación, lo que los investigadores denominan **ansiedad anticipatoria**.

PUBLICIDAD





A quienes tienen miedo a no dormir, y eso les genera ansiedad, les llamamos insomnes, y a quienes no duermen porque tienen ansiedad les llamamos ansiosos. Pero son dos caras de la misma moneda"

La pandemia fue un laboratorio para muchos aspectos de la salud mental y un **estudio durante ese tiempo** encontró que quienes dormían menos de lo necesario o se acostaban tarde presentaban mayor ansiedad y depresión. Estos hallazgos concuerdan con la teoría de que la falta de sueño REM, durante el que se producen los sueños y se procesan las emociones, produce alteraciones del estado de ánimo.

## La ansiedad por no poder dormir

La llamada ansiedad del sueño es, como hemos visto, la preocupación anticipada por no poder dormir, que se manifiesta a menudo en personas que han vivido episodios de insomnio previo o personas que **han sufrido traumas**. Es un círculo vicioso: a medida que nos preocupamos por el miedo a descansar mal, el sistema nervioso se activa y nos aleja del propio estado de relajación necesario para dormir.

“Es uno de los factores que más perpetúa el problema del insomnio, porque al final el propio insomnio genera un estado de ansiedad”, comenta la doctora Celia García Malo, neuróloga de la Clínica Cisne especialista en sueño y coordinadora del Grupo de Estudio de Sueño de la Sociedad Española de Neurología. “Cuando llega la noche el paciente está muy activado y lo vive incluso como una amenaza, como un momento desagradable y se pone más alerta todavía, con lo cual va a dormir peor o va a tardar más en quedarse dormido”, añade.

Investigaciones recientes destacan que **la privación de sueño**, incluso solo una noche, puede aumentar sustancialmente la tendencia a la preocupación y la ansiedad anticipada. En los casos más graves, se desarrolla algo llamado **identidad de insomnio**, que es la convicción de que se padece insomnio, lo cual, por sí solo, puede causarlo.

PUBLICIDAD



## Cómo tratar la ansiedad por insomnio

El tratamiento del insomnio y la ansiedad asociada tiene dos vertientes: la farmacológica y la no farmacológica. La elección depende de la gravedad, cronicidad y del contexto de cada persona.


Los somníferos y ansiolíticos pueden ser útiles en intervenciones breves, pero no deberían constituir la primera ni única respuesta y, sobre todo, no deben usarse nunca sin supervisión médica. No es el caso en España, donde una de cada diez personas los utilizan habitualmente, con o sin receta, según un [informe del Ministerio de Sanidad](#).

“Los ansiolíticos funcionan porque lo que hacen es bajar la ansiedad”, explica la doctora Cañellas. “Lo que pasa es que crean dependencia, tolerancia y si los dejas de tomar, síndrome de abstinencia, y este es el grave problema. Solamente pueden tomarse durante un tiempo muy limitado porque, si no, dejan de hacer efecto. Y luego ya no solamente no hacen efecto, sino que son peligrosos. En los casos de pacientes ansiosos, más a largo plazo, utilizamos inhibidores selectivos de la recaptación de serotonina [antidepresivos], que no actúan enseguida pero que a la larga sí, y que de alguna forma actúan sobre las vías generadoras de ansiedad”, añade.

PUBLICIDAD



La **terapia cognitivo-conductual** para el insomnio (CBT-I) es la intervención “sin pastillas” más habitual. Hay investigaciones que muestran mejoras duraderas y, a diferencia de los fármacos, no tiene efectos secundarios importantes. Esta terapia trata los pensamientos, creencias y comportamientos relacionados con el sueño en cada persona. Por ejemplo, se trabaja cambiar la forma en que la persona enfoca sus preocupaciones antes de dormir, a menudo usando técnicas de relajación y rutinas de refuerzo positivo.

“Es volver a replantear el sueño como una parte más de la vida normal. Al igual que las personas tienen hambre y comen, pues tienen sueño y duermen, ¿no?”, explica la doctora García. “A veces se usan técnicas de control atencional, como  meditación o contar series de números hacia atrás, vigilar los estímulos y las asociaciones que se generan. A veces se hace también restricción de tiempo en cama, es decir, evitar que estén mucho tiempo despiertos en la cama, porque generalmente lo único que hacen es pensar y agobiarse más”, aclara.

**A veces se hace también restricción de tiempo en cama, es decir, evitar que estén mucho tiempo despiertos en la cama, porque generalmente lo único que hacen es pensar y agobiarse más"**

Este enfoque trata no solo el insomnio, sino también la ansiedad con la que está relacionado. Otra intervención habitual en combinación con la CBT-I es el ejercicio físico regular, especialmente el de intensidad moderada (como caminar, yoga, Pilates), que favorece la reducción del estrés y mejora la calidad y cantidad de sueño, regulando los ritmos circadianos y favoreciendo el sueño profundo.

La meditación de atención plena (*mindfulness*) es otra de las herramientas que ha mostrado beneficios para **reducir la ansiedad anticipatoria y la rumiación**, es decir, los pensamientos circulares, que a menudo se acompañan de hipervigilancia y sabotean el sueño. Los **ejercicios de respiración consciente** y la relajación progresiva funcionan no solo en el momento de acostarse, sino también durante el día, ayudando a rebajar la activación cerebral.

Como siempre, la **higiene del sueño**, el conjunto de hábitos que facilitan el sueño reparador, es la base de la que partir cuando hay dificultades para dormir: mantener horarios regulares, **evitar pantallas** y luces brillantes, reducir el consumo de cafeína y alcohol, mantener el dormitorio fresco, oscuro y silencioso, y usar la cama solo para dormir o la actividad sexual. Estas pautas, aunque sencillas, pueden marcar una gran diferencia.



Actualidad Pacientes Investigación y Tecnología Nutrición y Bienestar Encuentros Opinión

## ¿Sufres insomnio? Estas cuatro infusiones te ayudarán a conciliar el sueño

La valeriana, considerada un 'tranquilizante natural', disminuye el nerviosismo y la inquietud

↳ [Estos son los alimentos que no debes añadir a tu cena si quieres dormir mejor](#)

↳ [Esta es la fruta que tienes que consumir antes de dormir si tienes problemas para conciliar el sueño](#)



Tomar una taza una hora antes de irnos a la cama puede favorecer el descanso. / FREEPIK



M. H. A.S.

17 de octubre 2023 - 07:00



comentarios

Según los datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN), **más de 4 millones de españoles padecen insomnio crónico**, un problema que afecta al día a día y que puede derivar en ansiedad o depresión. La Organización Mundial de la Salud (OMS) estima que este trastorno, que consisten tanto en la dificultad para conciliar el sueño como para [permanecer dormido durante varias horas seguidas](#), **afecta al 40% de la población mundial**.

La SEN recomienda algunas [pautas para mantener una buena higiene del sueño](#), como por ejemplo **realizar deporte** de manera regular, así como **evitar los ruidos** o los "estímulos externos" que pueden afectar negativamente a nuestro descanso. Igualmente desaconsejan las "comidas copiosas" y las "**bebidas estimulantes**", sobre todo en los momentos previos a irnos a la cama.

Aunque sí hay bebidas que podrían **ayudarnos a conciliar el sueño**, por lo que su ingesta después de la cena es muy recomendable. Se trata de las **infusiones**, así que vamos a ver cuatro que nos servirán en este aspecto:



## 1. Valeriana

Esta planta se considera un 'tranquilizante natural', por lo que muchas personas se hacen una infusión con ella para **mitigar los síntomas que provoca la ansiedad**, y disminuir tanto el nerviosismo como la inquietud. Por tanto, es una gran aliada para quienes tengan problemas para dormir, que podrían reducirlos tomando una taza una hora antes de irse a la cama.

## 2. Infusión de lavanda

Entre los beneficios de esta infusión encontramos que **mejora la digestión** y que **mitiga los dolores musculares y de cabeza**, ya que tiene un efecto analgésico. Su ingesta también es recomendable para las personas que sufren estrés y ansiedad, así como para las que padecen insomnio, debido a su efecto calmante, por lo que beberla en las últimas horas del día podría hacer que se concilie el sueño con más facilidad.

## 3. Infusión de cúrcuma

La infusión de cúrcuma no solo nos ayudará a dormir mejor, ya que su ingesta también repercutirá positivamente en varios aspectos de nuestro organismo. Por ejemplo, **ayudará a reducir la hinchazón abdominal y los gases**, por lo que también **es recomendable beberla después de una comida copiosa**. Las propiedades antioxidantes que contiene es otro punto a favor, así como las antiinflamatorias, que mitigarían los dolores musculares.

## 4. Infusión de menta

Tomar esta infusión provocaría que nuestros músculos se relajen, así como que se reduzca el estrés y los síntomas de la ansiedad. Por lo tanto, sería una buena idea **tomarla una hora antes de irnos a la cama**, para así conciliar el sueño con más facilidad. Mejorar la digestión o mitigar los dolores de cabeza son otros beneficios que presenta esta bebida.

TE PUEDE INTERESAR

**El lado oscuro de comer arándanos todos los días: estas son sus contraindicaciones**

**¿Es seguro para la salud tomar la avena sin cocinar?**

**Dieta para bajar los niveles de colesterol en dos semanas, recomendada por la Fundación Española del Corazón**

Síguenos en [Whatsapp](#), [Instagram](#), [Facebook](#) o apúntate a alguna de nuestras [Newsletters](#).

Temas relacionados

Alimentación

### Un movimiento en falso = fin del juego. Piensa rápido

¿Quieres un juego genial? Estás a solo un clic del TOP 1

[HERO WARS](#) | [PATROCINADO](#)

Juega ahora

### Los japoneses usan este truco contra la apnea del sueño (¡es genial!)

[DERILA ERGO](#) | [PATROCINADO](#)

### Profesor de Harvard Steven Pinker aconseja: "Estos 5 libros cambiarán tu vida"

El científico cognitivo Steven Pinker comparte los libros que demuestran que el mundo está mejorando.

[BLINKIST: LA LISTA DE LECTURAS DE STEVEN PINKER](#) | [PATROCINADO](#)

### Sólo el 1% puede terminar [Juega]

Con Hero Wars, cada batalla es una aventura. Descubre docenas de héroes y cientos de jefes. Juega gratis hoy.

[HERO WARS](#) | [PATROCINADO](#)

Juega ahora

# Ikea se une a la SEN, a la URJC y al Ciberobn en una investigación pionera sobre hábitos alimentarios, tecnología y emociones entorno a la mesa



MADRID (SERVIMEDIA). Ikea se une a la SEN, a la URJC y al CIBEROBN en una investigación pionera sobre hábitos alimentarios, tecnología y emociones entorno a la mesa. La empresa sueca impulsa dos nuevos proyectos que parten de una alianza público-privada, y abarcarán desde patrones alimentarios hasta la respuesta cerebral en distintos contextos de preparación y consumo de los alimentos.

¿Qué comportamientos y emociones experimentan las personas en el hogar, en la cocina, entorno a la mesa o cuando prolongan la sobremesa?, ¿cómo influyen factores como el tipo de alimentos, la compañía o el uso de pantallas en la experiencia de comer? Estas son algunas de las preguntas que abordará la investigación conjunta



entre IKEA, la Sociedad Española de Neurología (SEN), la Universidad Rey Juan Carlos (URJC) y el Centro de Investigación Biomédica en Red de Fisiopatología de la Obesidad y Nutrición (CIBEROBN) del Instituto de Salud Carlos III.

Esta iniciativa, con un enfoque interdisciplinar que combina neurociencia, psicología y nutrición, tiene como objetivo explorar cómo influyen los hábitos sociales y alimentarios, así como el entorno doméstico, en el comportamiento humano y la salud.

La investigación que se pone ahora en marcha y que prevé tener resultados en el primer trimestre de 2026, será una exploración centrada en un campo de conocimiento que no se ha estudiado antes desde una perspectiva científica: el comportamiento y las emociones que la población española experimenta alrededor de la cocina, la comida y hábitos en torno a la mesa dentro del hogar. En palabras de Berta Madera, responsable de estudios de IKEA “queremos invitar a la reflexión y a la movilización, pero siempre desde el rigor; unirnos a expertos de esta envergadura creemos que es clave para arrojar cifras útiles que nos ayuden a poner el acento en una situación actual y dar pasos hacia la solución. Creemos que desde el hogar podemos fomentar una vida mejor para los individuos y la sociedad”.

Para ello, se llevarán a cabo dos estudios: uno liderado por la SEN y la URJC, en el que se analizará la respuesta cerebral mediante equipos biométricos e inteligencia artificial en distintos contextos de preparación y consumo de alimentos; y otro liderado por CIBEROBN, en el que explorarán patrones alimentarios y el uso de pantallas durante las comidas. Para IKEA, conocer el comportamiento de los españoles en los hogares es muy relevante y, para ello, utiliza tanto estudios internos como asociaciones con partners especializados que puedan adentrarse en territorios más desconocidos.



"Este nuevo proyecto, fruto de la colaboración público-privada, pretende aportar evidencia científica sobre cómo el entorno del

hogar y los hábitos de vida influyen en nuestra salud. Comprender estas dinámicas puede ayudarnos a tomar conciencia y mejorar nuestro bienestar", señala el Dr. Fernando Fernández-Aranda, investigador del CIBEROBN. "Para la SEN es un placer colaborar con CIBEROBN, la URJC e IKEA en la búsqueda de las importantes implicaciones que tiene un acto tan humano, como es cocinar y disfrutar de la comida, y permitirnos analizar todos los aspectos emocionales y neurocientíficos que hay detrás", comenta Jesús Porta-Etessam, Presidente de la SEN.

## Investigaciones complementarias

Así pues, los dos nuevos proyectos se ponen en marcha de forma complementaria con el objetivo de aportar una fotografía de los hábitos, comportamientos, emociones y sentimientos de las personas en torno a la cocina y la mesa.

La SEN y la URJC llevará a cabo un estudio de campo con equipos biométricos e inteligencia artificial para detectar la respuesta cerebral y el bienestar emocional que produce preparar comida en casa, consumir comida precocinada, comer solos, acompañados o utilizando dispositivos móviles. "Desde la Sociedad Española de Neurología, y desde el campo de la neurociencia sabemos que el acto de cocinar y compartir una comida activa áreas cerebrales relacionadas con la recompensa, la empatía y el bienestar. Analizar cómo cambian esas respuestas a nivel neurofisiológico en entornos digitales o solitarios nos ayudarán a entender mejor el impacto del estilo de vida actual en la salud cerebral", explica el Dr. Jesús Porta-Etessam.

"Vivimos cada vez más conectados, pero también más aislados. Este estudio pionero combina inteligencia artificial y tecnología biométrica para analizar cómo la cocina y los hábitos que la rodean también pueden ayudarnos a reconectar emocionalmente en un mundo hiperconectado", destaca Ana Reyes, Catedrática de



Comercialización e Investigación de Mercados en la URJC.

De forma complementaria, el personal investigador del CIBEROBN analizará patrones alimentarios mediante entrevistas y encuestas. “Abordaremos no solo qué alimentos se consumen y cómo se preparan, sino también las condiciones en las que se realizan estas actividades, incluyendo factores como el tiempo, el entorno, los rituales sociales o familiares, y cómo influye el uso de pantallas en todo ello”, apunta el Dr. Fernández Aranda, que considera “muy relevante el hecho de integrar factores ambientales, sociales y culturales en el estudio de los hábitos alimentarios”. Este enfoque puede contribuir a entender mejor el comportamiento humano y abrir nuevas líneas en investigación en salud cerebral, mental y hábitos de vida.

El proyecto ejemplifica la necesaria colaboración entre los diferentes agentes públicos y privados: empresa, sociedades científicas, universidades y centros de investigación para alcanzar resultados relevantes para la sociedad. Desde la empresa sueca comentan que “esta alianza permitirá trasladar el rigor científico al estudio de la vida cotidiana en un ámbito hasta ahora poco explorado: la confluencia entre los alimentos, la experiencia social y la respuesta cerebral”. Los resultados se darán a conocer en el primer trimestre de 2026 y se espera que aporten una radiografía sin precedentes de los hábitos y emociones de los españoles en torno a la mesa.

---

TAGS: IKEA

---

## Últimas Noticias

- 1 El paro baja en 2.641 personas en noviembre en Comunitat Valenciana hasta los 292.116 desempleados**
- 2 Cócteles by Legendario**
- 3 Imágenes de la presentación del Anuario de Guía Hedonista 2026**
- 4 Anuario Hedonista 2026: diez años celebrando la gastronomía valenciana**





**ES NOTICIA** Koldo habla Indicios de financiación ilegal en el PSOE Pensiones Paco Salazar Nicolás Maduro Clamor contra la  
**Sociedad**

# IKEA se une a la SEN, a la URJC y al CIBEROBN en una investigación pionera sobre hábitos alimentarios

La SEN y la URJC llevará a cabo un estudio de campo con equipos biométricos e inteligencia artificial para detectar la respuesta cerebral.

Libertad Digital 01/12/2025 - 19:15



Ikea | Unsplash/Jueun Song

IKEA se une a la SEN, a la URJC y al CIBEROBN en una investigación pionera sobre hábitos alimentarios, tecnología y emociones entorno a la mesa. La empresa sueca impulsa dos nuevos proyectos que parten de una alianza público-privada, y abarcan desde patrones alimentarios hasta la




experimentan las personas en el hogar, en la cocina, entorno a la mesa o cuando prolongan la sobremesa?, ¿cómo influyen factores como el tipo de alimentos, la compañía o el uso de pantallas en la experiencia de comer? Estas son algunas de las preguntas que abordará la investigación conjunta entre IKEA, la Sociedad Española de Neurología (SEN), la Universidad Rey Juan Carlos (URJC) y el Centro de Investigación Biomédica en Red de Fisiopatología de la Obesidad y Nutrición (CIBEROBN) del Instituto de Salud Carlos III.

Esta iniciativa, con un enfoque multidisciplinar que combina ciencia, psicología y nutrición, tiene como objetivo explorar cómo influyen los hábitos sociales y los entornos, así como el entorno físico, en el comportamiento



humano y la salud.

La investigación que se pone ahora en marcha y que prevé tener resultados en el primer trimestre de 2026, será una exploración centrada en un campo de conocimiento que no se ha estudiado antes desde una perspectiva científica: el comportamiento y las emociones que la población española experimenta alrededor de la cocina, la comida y hábitos en torno a la mesa dentro del hogar. En palabras de Berta MaderaMadera, responsable de estudios de IKEA "queremos invitar a la reflexión y a la movilización, pero siempre desde el rigor; unirnos a expertos de esta envergadura creemos que es clave para arrojar cifras útiles que nos ayuden a poner el acento en una situación actual y dar pasos hacia la solución. Creemos que desde el hogar podemos fomentar una vida mejor para los individuos y la sociedad".

Para ello, se llevarán a cabo  estudios: uno liderado por la SEN y la

patrones alimentarios y el uso de pantallas durante las comidas. Para IKEA, conocer el comportamiento de los españoles en los hogares es muy relevante y, para ello, utiliza tanto estudios internos como asociaciones con partners especializados que puedan adentrarse en territorios más desconocidos.

"Este nuevo proyecto, fruto de la colaboración público-privada, pretende aportar evidencia científica sobre cómo el entorno del hogar y los hábitos de vida influyen en nuestra salud. Comprender estas dinámicas puede ayudarnos a tomar conciencia y mejorar nuestro bienestar", señala el Dr. Fernando Fernández-Aranda, investigador del CIBEROBN. "Para la SEN es un placer colaborar con CIBEROBN, la URJC e IKEA en la búsqueda de las importantes implicaciones que tiene un acto tan humano, como es cocinar y disfrutar de la comida, y permitirnos analizar todos los aspectos emocionales y neurocientíficos que hay detrás", comenta Jesús Porta-Etessam, Presidente de la SEN.

Así pues, los dos nuevos proyectos se ponen en marcha de forma complementaria con el objetivo de aportar una fotografía de los hábitos, sentimientos, emociones y aspectos de las personas en torno a la mesa.

Por su parte, la URJC llevará a cabo un estudio de campo con equipos



biométricos e inteligencia artificial para detectar la respuesta cerebral y el bienestar emocional que produce preparar comida en casa, consumir comida precocinada, comer solos, acompañados o utilizando dispositivos móviles. "Desde la Sociedad Española de Neurología, y desde el campo de la neurociencia sabemos que el acto de cocinar y compartir una comida activa áreas cerebrales relacionadas con la recompensa, la empatía y el bienestar. Analizar cómo cambian esas respuestas a nivel neurofisiológico en entornos digitales o solitarios nos ayudarán a entender mejor el impacto del estilo de vida actual en la salud cerebral", explica el Dr. Jesús Porta-Etessam.

"Vivimos cada vez más conectados, pero también más aislados. Este estudio pionero combina inteligencia artificial y tecnología biométrica para analizar cómo la cocina y los hábitos que la rodean también pueden ayudarnos a reconectar emocionalmente en un mundo hiperconectado", destaca Ana Reyes, Catedrática de Comercialización e Investigación de Mercados en la URJC.

De forma complementaria, el personal investigador del CIBEROBN analizará patrones alimentarios mediante entrevistas y encuestas. "Abordaremos

condiciones en las que se realizan estas actividades, incluyendo factores como el tiempo, el entorno, los rituales sociales o familiares, y cómo influye el uso de pantallas en todo ello", apunta el Dr. Fernández Aranda, que considera "muy relevante el hecho de integrar factores ambientales, sociales y culturales en el estudio de los hábitos alimentarios". Este enfoque puede contribuir a entender mejor el comportamiento humano y abrir nuevas líneas en investigación en salud cerebral, mental y hábitos de vida.

El proyecto ejemplifica la necesaria colaboración entre los diferentes agentes públicos y privados: empresa, sociedades científicas, universidades y centros de investigación para alcanzar resultados relevantes para la sociedad. Desde la empresa sueca comentan que "esta alianza permitirá trasladar el rigor científico al estudio de la vida cotidiana en un ámbito hasta ahora poco explorado: la confluencia entre los alimentos, la experiencia social y la respuesta cerebral". Los resultados se darán a conocer en el primer trimestre de 2026 y se espera que aporten una radiografía sin precedentes de los hábitos y emociones de los españoles en torno a la mesa.



**MEDIO ACREDITADO PARA LA INNOVACIÓN MÉDICA**

IKEA, la SEN, la URJC y el CIBEROBN investigarán la respuesta cerebral y los patrones alimentarios en el hogar mediante equipos biométricos e inteligencia artificial.



01/12/2025

Esta iniciativa, con un enfoque interdisciplinar que combina neurociencia, psicología y nutrición, tiene como objetivo explorar cómo influyen los hábitos sociales y alimentarios, así como el entorno doméstico, en el comportamiento humano y la salud.

#ikea #sen #uric #ciberobn #iscill



# investigacion pionera

El estudio versa sobre hábitos alimentarios, tecnología y emociones en torno a la mesa



Publicado: 01/12/2025 • 17:05

Actualizado: 02/12/2025 • 06:22

**I**KEA se une a la SEN, a la URJC y al CIBEROBN en una investigación pionera sobre hábitos alimentarios, tecnología y emociones entorno a la mesa. La empresa sueca impulsa dos nuevos proyectos que parten de una alianza público-privada, y abarcarán desde patrones alimentarios hasta la respuesta cerebral en distintos contextos de preparación y consumo de los alimentos.

¿Qué comportamientos y emociones experimentan las personas en el hogar, en la cocina, en torno a la mesa o cuando prolongan la sobremesa?, ¿cómo influyen factores como el tipo de alimentos, la compañía o el uso de pantallas en la experiencia de comer? Estas son algunas de las preguntas que abordará la investigación conjunta entre IKEA, la Sociedad Española de Neurología (SEN), la

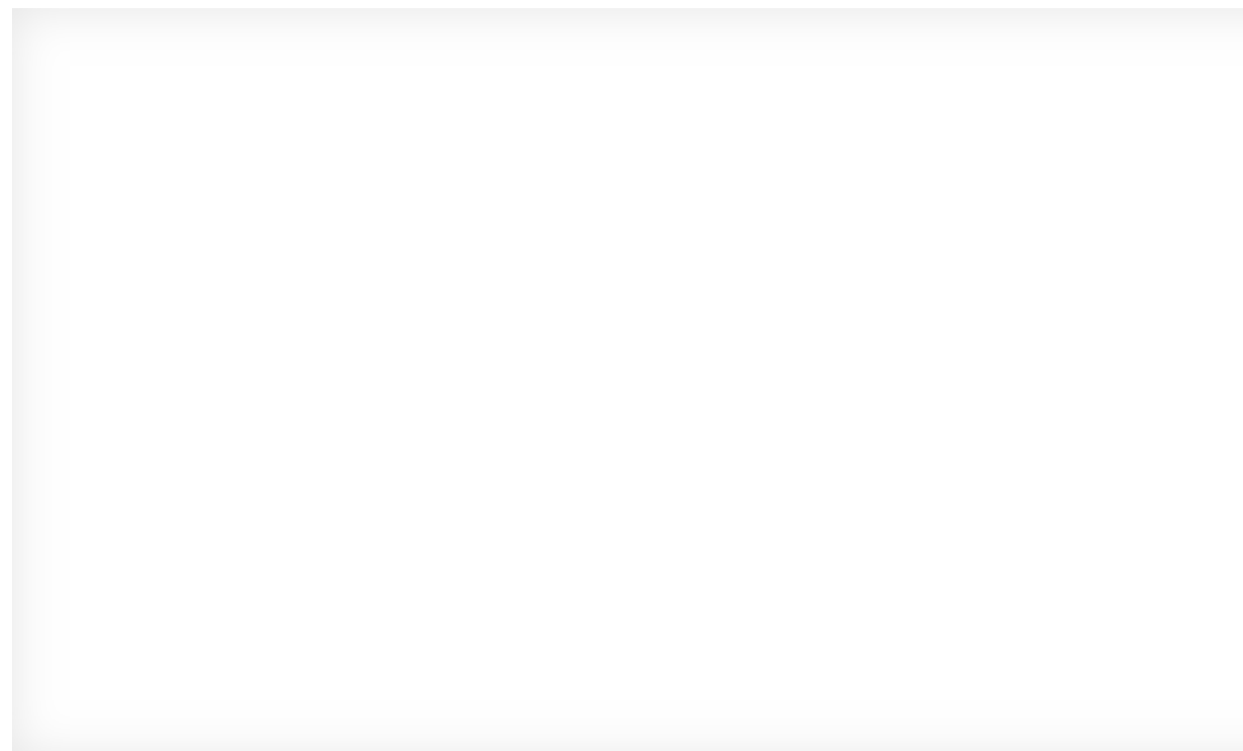
abordará la investigación conjunta entre IKEA, la Sociedad Española de Neurología (SEN), la Universidad Rey Juan Carlos (URJC) y el Centro de Investigación Biomédica en Red de Fisiopatología de la Obesidad y Nutrición (CIBEROBN) del Instituto de Salud Carlos III.

Esta iniciativa, con un enfoque interdisciplinar que combina neurociencia, psicología y nutrición, tiene como objetivo explorar cómo influyen los hábitos sociales y alimentarios, así como el entorno doméstico, en el comportamiento humano y la salud.

La investigación que se pone ahora en marcha y que prevé tener resultados en el primer trimestre de 2026, será una exploración centrada en un campo de conocimiento que no se ha estudiado antes desde una perspectiva científica: el comportamiento y las emociones que la población española experimenta alrededor de la cocina, la comida y hábitos en torno a la mesa dentro del hogar. En palabras de Berta MaderaMadera, responsable de estudios de IKEA «queremos invitar a la reflexión y a la movilización, pero siempre desde el rigor; unirnos a expertos de esta envergadura creemos que es clave para arrojar cifras útiles que nos ayuden a poner el acento en una situación actual y dar pasos hacia la solución. Creemos que desde el hogar podemos fomentar una vida mejor para los individuos y la sociedad».

Para ello, se llevarán a cabo dos estudios: uno liderado por la SEN y la URJC, en el que se analizará la respuesta cerebral mediante equipos biométricos e inteligencia artificial en distintos contextos de preparación y consumo de alimentos; y otro liderado por CIBEROBN, en el que explorarán patrones alimentarios y el uso de pantallas durante las comidas. Para IKEA, conocer el comportamiento de los españoles en los hogares es muy relevante y, para ello, utiliza tanto estudios internos como asociaciones con partners especializados que puedan adentrarse en territorios más desconocidos.

#### PUBLICIDAD



«Este nuevo proyecto, fruto de la colaboración público-privada, pretende aportar evidencia científica sobre cómo el entorno del hogar y los hábitos de vida influyen en nuestra salud. Comprender estas dinámicas puede ayudarnos a tomar conciencia y mejorar nuestro bienestar», señala el Dr. Fernando Fernández-Aranda, investigador del CIBEROBN. «Para la SEN es un placer colaborar con CIBEROBN, la URJC e IKEA en la búsqueda de las importantes implicaciones que tiene un acto tan humano, como es

cocinar y disfrutar de la comida, y permitírnos analizar todos los aspectos emocionales y neurocientíficos que hay detrás», comenta Jesús Porta-Etessam, Presidente de la SEN.

## INVESTIGACIONES COMPLEMENTARIAS

Así pues, los dos nuevos proyectos se ponen en marcha de forma complementaria con el objetivo de aportar una fotografía de los hábitos, comportamientos, emociones y sentimientos de las personas en torno a la cocina y la mesa.

La SEN y la URJC llevará a cabo un estudio de campo con equipos biométricos e inteligencia artificial para detectar la respuesta cerebral y el bienestar emocional que produce preparar comida en casa, consumir comida precocinada, comer solos, acompañados o utilizando dispositivos móviles. «Desde la Sociedad Española de Neurología, y desde el campo de la neurociencia sabemos que el acto de cocinar y compartir una comida activa áreas cerebrales relacionadas con la recompensa, la empatía y el bienestar. Analizar cómo cambian esas respuestas a nivel neurofisiológico en entornos digitales o solitarios nos ayudarán a entender mejor el impacto del estilo de vida actual en la salud cerebral», explica el Dr. Jesús Porta-Etessam.

«Vivimos cada vez más conectados, pero también más aislados. Este estudio pionero combina inteligencia artificial y tecnología biométrica para analizar cómo la cocina y los hábitos que la rodean también pueden ayudarnos a reconectar emocionalmente en un mundo hiperconectado», destaca Ana Reyes, Catedrática de Comercialización e Investigación de Mercados en la URJC.

De forma complementaria, el personal investigador del CIBEROBN analizará patrones alimentarios mediante entrevistas y encuestas. «Abordaremos no solo qué alimentos se consumen y cómo se preparan, sino también las condiciones en las que se realizan estas actividades, incluyendo factores como el tiempo, el entorno, los rituales sociales o familiares, y cómo influye el uso de pantallas en todo ello», apunta el Dr. Fernández Aranda, que considera «muy relevante el hecho de integrar factores ambientales, sociales y culturales en el estudio de los hábitos alimentarios». Este enfoque puede contribuir a entender mejor el comportamiento humano y abrir nuevas líneas en investigación en salud cerebral, mental y hábitos de vida.

El proyecto ejemplifica la necesaria colaboración entre los diferentes agentes públicos y privados: empresa, sociedades científicas, universidades y centros de investigación para alcanzar resultados relevantes para la sociedad. Desde la empresa sueca comentan que «esta alianza permitirá trasladar el rigor científico al estudio de la vida cotidiana en un ámbito hasta ahora poco explorado: la confluencia entre los alimentos, la experiencia social y la respuesta cerebral». Los resultados se darán a conocer en el primer trimestre de 2026 y se espera que aporten una radiografía sin precedentes de los hábitos y emociones de los españoles en torno a la mesa.



**Servimedia**

SERVIMEDIA

¿Te ha gustado este artículo? [¡Apóyanos aquí!](#)





Ikea se une a una investigación sobre los hábitos alimentarios - Foto: Vía Servimedia



IKEA se une a la SEN, a la URJC y al CIBEROBN en una investigación pionera sobre hábitos alimentarios, tecnología y emociones entorno a la mesa. La empresa sueca impulsa dos nuevos proyectos que parten de una alianza público-privada, y abarcarán desde patrones alimentarios hasta la respuesta cerebral en distintos contextos de preparación y consumo de los alimentos.

¿Qué comportamientos y emociones experimentan las personas en el hogar, en la cocina, en torno a la mesa o cuando prolongan la sobremesa?, ¿cómo influyen factores como el tipo de alimentos, la compañía o el uso de pantallas en la experiencia de comer? Estas son algunas de las preguntas que abordará la investigación conjunta entre IKEA, la Sociedad Española de Neurología (SEN), la Universidad Rey Juan Carlos (URJC) y el Centro de Investigación Biomédica en Red de Fisiopatología de la Obesidad y Nutrición (CIBEROBN) del Instituto de Salud Carlos III.

Esta iniciativa, con un enfoque interdisciplinar que combina neurociencia, psicología y nutrición, tiene como objetivo explorar cómo influyen los hábitos sociales y alimentarios, así como el entorno doméstico, en el comportamiento humano y la salud.

La investigación que se pone ahora en marcha y que prevé tener resultados en el primer trimestre de 2026, será una exploración centrada en un campo de conocimiento que no se ha estudiado antes desde una perspectiva científica: el comportamiento y las emociones que la población española experimenta alrededor de la cocina, la comida y hábitos en torno a la mesa dentro del hogar. En palabras de Berta MaderaMadera, responsable de estudios de IKEA "queremos invitar a la reflexión y a la movilización, pero siempre desde el rigor; unirnos a expertos de esta envergadura creemos que es clave para arrojar cifras útiles que nos ayuden a poner el acento en una situación actual y dar pasos hacia la solución. Creemos que desde el hogar podemos fomentar una vida mejor para los individuos y la sociedad".

Para ello, se llevarán a cabo dos estudios: uno liderado por la SEN y la URJC, en el que se analizará la respuesta cerebral mediante equipos biométricos e inteligencia artificial en distintos contextos de preparación y consumo de alimentos; y otro liderado por CIBEROBN, en el que explorarán patrones alimentarios y el uso de pantallas durante las comidas. Para IKEA, conocer el comportamiento de los españoles en los hogares es muy relevante y, para ello, utiliza tanto estudios internos como asociaciones con partners especializados que puedan adentrarse en territorios más desconocidos.

"Este nuevo proyecto, fruto de la colaboración público-privada, pretende aportar evidencia científica sobre cómo el entorno del hogar y los hábitos de vida influyen en nuestra salud. Comprender estas dinámicas puede ayudarnos a tomar conciencia y mejorar nuestro bienestar", señala el Dr. Fernando Fernández-Aranda, investigador del CIBEROBN. "Para la SEN es un placer colaborar con CIBEROBN, la URJC e IKEA en la búsqueda de las importantes implicaciones que tiene un acto tan humano, como es cocinar y disfrutar de la



comida, y permitirnos analizar todos los aspectos emocionales y neurocientíficos que hay detrás", comenta Jesús Porta-Etessam, Presidente de la SEN.

### Investigaciones complementarias

Así pues, los dos nuevos proyectos se ponen en marcha de forma complementaria con el objetivo de aportar una fotografía de los hábitos, comportamientos, emociones y sentimientos de las personas en torno a la cocina y la mesa.

La SEN y la URJC llevará a cabo un estudio de campo con equipos biométricos e inteligencia artificial para detectar la respuesta cerebral y el bienestar emocional que produce preparar comida en casa, consumir comida precocinada, comer solos, acompañados o utilizando dispositivos móviles. "Desde la Sociedad Española de Neurología, y desde el campo de la neurociencia sabemos que el acto de cocinar y compartir una comida activa áreas cerebrales relacionadas con la recompensa, la empatía y el bienestar. Analizar cómo cambian esas respuestas a nivel neurofisiológico en entornos digitales o solitarios nos ayudarán a entender mejor el impacto del estilo de vida actual en la salud cerebral", explica el Dr. Jesús Porta-Etessam.

"Vivimos cada vez más conectados, pero también más aislados. Este estudio pionero combina inteligencia artificial y tecnología biométrica para analizar cómo la cocina y los hábitos que la rodean también pueden ayudarnos a reconectar emocionalmente en un mundo hiperconectado", destaca Ana Reyes, Catedrática de Comercialización e Investigación de Mercados en la URJC.

De forma complementaria, el personal investigador del CIBEROBN analizará patrones alimentarios mediante entrevistas y encuestas. "Abordaremos no solo qué alimentos se consumen y cómo se preparan, sino también las condiciones en las que se realizan estas actividades, incluyendo factores como el tiempo, el entorno, los rituales sociales o familiares, y cómo influye el uso de pantallas en todo ello", apunta el Dr. Fernández Aranda, que considera "muy relevante el hecho de integrar factores ambientales, sociales y culturales en el estudio de los hábitos alimentarios". Este enfoque puede contribuir a entender mejor el comportamiento humano y abrir nuevas líneas en investigación en salud cerebral, mental y hábitos de vida.

El proyecto ejemplifica la necesaria colaboración entre los diferentes agentes públicos y privados: empresa, sociedades científicas, universidades y centros de investigación para alcanzar resultados relevantes para la sociedad. Desde la empresa sueca comentan que "esta alianza permitirá trasladar el rigor científico al estudio de la vida cotidiana en un ámbito hasta ahora poco explorado: la confluencia entre los alimentos, la experiencia social y la respuesta cerebral". Los resultados se darán a conocer en el primer trimestre de 2026 y se espera que aporten una radiografía sin precedentes de los hábitos y emociones de los españoles en torno a la mesa.

---

**ARCHIVADO EN:** Ikea, Salud, Tecnología, Neurociencia, Neurología, Empresas, Psicología, Mercados

---

### Contenido patrocinado





Ikea se une a una investigación sobre los hábitos alimentarios - Foto: Vía Servimedia



IKEA se une a la SEN, a la URJC y al CIBEROBN en una investigación pionera sobre hábitos alimentarios, tecnología y emociones entorno a la mesa. La empresa sueca impulsa dos nuevos proyectos que parten de una alianza público-privada, y abarcarán desde patrones alimentarios hasta la respuesta cerebral en distintos contextos de preparación y consumo de los alimentos.

¿Qué comportamientos y emociones experimentan las personas en el hogar, en la cocina, en torno a la mesa o cuando prolongan la sobremesa?, ¿cómo influyen factores como el tipo de alimentos, la compañía o el uso de pantallas en la experiencia de comer? Estas son algunas de las preguntas que abordará la investigación conjunta entre IKEA, la Sociedad Española de Neurología (SEN), la Universidad Rey Juan Carlos (URJC) y el Centro de Investigación Biomédica en Red de Fisiopatología de la Obesidad y Nutrición (CIBEROBN) del Instituto de Salud Carlos III.

Esta iniciativa, con un enfoque interdisciplinar que combina neurociencia, psicología y nutrición, tiene como objetivo explorar cómo influyen los hábitos sociales y alimentarios, así como el entorno doméstico, en el comportamiento humano y la salud.

La investigación que se pone ahora en marcha y que prevé tener resultados en el primer trimestre de 2026, será una exploración centrada en un campo de conocimiento que no se ha estudiado antes desde una perspectiva científica: el comportamiento y las emociones que la población española experimenta alrededor de la cocina, la comida y hábitos en torno a la mesa dentro del hogar. En palabras de Berta maderaMadera, responsable de estudios de IKEA "queremos invitar a la reflexión y a la movilización, pero siempre desde el rigor; unirnos a expertos de esta envergadura creemos que es clave para arrojar cifras útiles que nos ayuden a poner el acento en una situación actual y dar pasos hacia la solución. Creemos que desde el hogar podemos fomentar una vida mejor para los individuos y la sociedad".

Para ello, se llevarán a cabo dos estudios: uno liderado por la SEN y la URJC, en el que se analizará la respuesta cerebral mediante equipos biométricos e inteligencia artificial en distintos contextos de preparación y consumo de alimentos; y otro liderado por CIBEROBN, en el que explorarán patrones alimentarios y el uso de pantallas durante las comidas. Para IKEA, conocer el comportamiento de los españoles en los hogares es muy relevante y, para ello, utiliza tanto estudios internos como asociaciones con partners especializados que puedan adentrarse en territorios más desconocidos.

"Este nuevo proyecto, fruto de la colaboración público-privada, pretende aportar evidencia científica sobre cómo el entorno del hogar y los hábitos de vida influyen en nuestra salud. Comprender estas dinámicas puede ayudarnos a tomar conciencia y mejorar nuestro bienestar", señala el Dr. Fernando Fernández-Aranda, investigador del CIBEROBN. "Para la SEN es un placer colaborar con CIBEROBN, la URJC e IKEA en la búsqueda de las importantes implicaciones que tiene un acto tan humano, como es cocinar y disfrutar de la



comida, y permitirnos analizar todos los aspectos emocionales y neurocientíficos que hay detrás", comenta Jesús Porta-Etessam, Presidente de la SEN.

### Investigaciones complementarias

Así pues, los dos nuevos proyectos se ponen en marcha de forma complementaria con el objetivo de aportar una fotografía de los hábitos, comportamientos, emociones y sentimientos de las personas en torno a la cocina y la mesa.

La SEN y la URJC llevará a cabo un estudio de campo con equipos biométricos e inteligencia artificial para detectar la respuesta cerebral y el bienestar emocional que produce preparar comida en casa, consumir comida precocinada, comer solos, acompañados o utilizando dispositivos móviles. "Desde la Sociedad Española de Neurología, y desde el campo de la neurociencia sabemos que el acto de cocinar y compartir una comida activa áreas cerebrales relacionadas con la recompensa, la empatía y el bienestar. Analizar cómo cambian esas respuestas a nivel neurofisiológico en entornos digitales o solitarios nos ayudarán a entender mejor el impacto del estilo de vida actual en la salud cerebral", explica el Dr. Jesús Porta-Etessam.

"Vivimos cada vez más conectados, pero también más aislados. Este estudio pionero combina inteligencia artificial y tecnología biométrica para analizar cómo la cocina y los hábitos que la rodean también pueden ayudarnos a reconectar emocionalmente en un mundo hiperconectado", destaca Ana Reyes, Catedrática de Comercialización e Investigación de Mercados en la URJC.

De forma complementaria, el personal investigador del CIBEROBN analizará patrones alimentarios mediante entrevistas y encuestas. "Abordaremos no solo qué alimentos se consumen y cómo se preparan, sino también las condiciones en las que se realizan estas actividades, incluyendo factores como el tiempo, el entorno, los rituales sociales o familiares, y cómo influye el uso de pantallas en todo ello", apunta el Dr. Fernández Aranda, que considera "muy relevante el hecho de integrar factores ambientales, sociales y culturales en el estudio de los hábitos alimentarios". Este enfoque puede contribuir a entender mejor el comportamiento humano y abrir nuevas líneas en investigación en salud cerebral, mental y hábitos de vida.

El proyecto ejemplifica la necesaria colaboración entre los diferentes agentes públicos y privados: empresa, sociedades científicas, universidades y centros de investigación para alcanzar resultados relevantes para la sociedad. Desde la empresa sueca comentan que "esta alianza permitirá trasladar el rigor científico al estudio de la vida cotidiana en un ámbito hasta ahora poco explorado: la confluencia entre los alimentos, la experiencia social y la respuesta cerebral". Los resultados se darán a conocer en el primer trimestre de 2026 y se espera que aporten una radiografía sin precedentes de los hábitos y emociones de los españoles en torno a la mesa.

---

**ARCHIVADO EN:** Ikea, Salud, Tecnología, Neurociencia, Neurología, Empresas, Psicología, Mercados

---

### Contenido patrocinado





Foto: Servimedia.

Por **Servimedia**

01/12/2025 - 17:44



**I** KEA se une a la **SEN**, a la **URJC** y al **CIBEROBN** en una **investigación pionera sobre hábitos alimentarios, tecnología y emociones** en torno a la mesa. La **empresa sueca** impulsa dos nuevos proyectos que parten de una **alianza público-privada**, y abarcarán desde **patrones alimentarios** hasta la **respuesta cerebral** en distintos contextos de preparación y consumo de los alimentos.



la **investigación conjunta** entre IKEA, la **Sociedad Española de Neurología** (SEN), la **Universidad Rey Juan Carlos** (URJC) y el Centro de Investigación Biomédica en Red de Fisiopatología de la Obesidad y Nutrición (CIBEROBN) del Instituto de Salud Carlos III.

Esta iniciativa, con un **enfoque interdisciplinar** que combina **neurociencia**, **psicología** y **nutrición**, tiene como objetivo **explorar cómo influyen los hábitos sociales y alimentarios**, así como el **entorno doméstico**, en el **comportamiento humano y la salud**.

La investigación que se pone ahora en marcha y que prevé tener resultados en el **primer trimestre de 2026**, será una **exploración centrada en un campo de conocimiento que no se ha estudiado antes** desde una perspectiva científica: el comportamiento y las emociones que la **población española** experimenta alrededor de la cocina, la comida y **hábitos en torno a la mesa** dentro del hogar. En palabras de Berta Madera, responsable de estudios de IKEA "queremos invitar a la **reflexión y a la movilización**, pero siempre desde el rigor; unirnos a **expertos de esta envergadura** creemos que es clave para arrojar **cifras útiles** que nos ayuden a poner el acento en una **situación actual** y dar pasos hacia la solución. Creemos que desde el hogar podemos **fomentar una vida mejor para los individuos y la sociedad**".

Foto: candela-anton-antropologa-desmontar-discurso-nutricional

TE PUEDE INTERESAR

**Candela Antón, antropóloga: "Vengo a desmontar una de las grandes ilusiones del discurso nutricional actual"**

Silvia López

alimentarios y el **uso de pantallas durante las comidas**. Para IKEA, **conocer el comportamiento de los españoles en los hogares es muy relevante** y, para ello, utiliza tanto estudios internos como **asociaciones con partners especializados** que puedan adentrarse en territorios más desconocidos.

"Este nuevo proyecto, fruto de la **colaboración público-privada**, pretende **aportar evidencia científica sobre cómo el entorno del hogar y los hábitos de vida influyen en nuestra salud**. Comprender estas dinámicas puede ayudarnos a tomar conciencia y **mejorar nuestro bienestar**", señala el Dr. **Fernando Fernández-Aranda**, investigador del CIBEROBN. "Para la SEN es un placer colaborar con CIBEROBN, la URJC e IKEA en la búsqueda de las **importantes implicaciones que tiene un acto tan humano, como es cocinar y disfrutar de la comida**, y permitirnos analizar todos los aspectos emocionales y neurocientíficos que hay detrás", comenta **Jesús Porta-Etessam**, presidente de la SEN.

## Investigaciones complementarias

Así pues, los dos nuevos proyectos se ponen en marcha de forma complementaria con el objetivo de **aportar una fotografía de los hábitos, comportamientos, emociones y sentimientos de las personas en torno a la cocina y la mesa**.



"Desde la Sociedad Española de Neurología, y desde el campo de la neurociencia sabemos que el acto de cocinar y compartir una comida activa áreas cerebrales relacionadas con la recompensa, la empatía y el bienestar. Analizar cómo cambian esas respuestas a nivel neurofisiológico en entornos digitales o solitarios nos ayudará a entender mejor el impacto del estilo de vida actual en la salud cerebral", explica el Dr. Jesús Porta-Etessam.

"Vivimos cada vez más conectados, pero también más aislados. Este estudio pionero combina inteligencia artificial y tecnología biométrica para analizar cómo la cocina y los **hábitos que la rodean** también pueden ayudarnos a reconectar emocionalmente en un mundo hiperconectado", destaca Ana Reyes, catedrática de Comercialización e Investigación de Mercados en la URJC.

Foto: tecnicas-culinarias-acrilamidas-salud-1hms

TE PUEDE INTERESAR

**Nuevos hallazgos sobre por qué es mejor usar el horno: reduce la toxicidad y previene enfermedades**

El Confidencial

De forma complementaria, el personal investigador del CIBEROBN analizará patrones alimentarios mediante entrevistas y encuestas. "Abordaremos no solo qué alimentos se consumen y cómo se preparan, sino también las condiciones en las que se realizan estas actividades, incluyendo factores como el tiempo, el entorno, los rituales sociales o familiares, y cómo influye el uso de pantallas en todo ello", apunta el **Dr. Fernández Aranda**, que considera "muy relevante el hecho de **integrar factores ambientales, sociales y culturales** en el estudio de los **hábitos alimentarios**". Este enfoque puede contribuir a entender mejor el comportamiento humano y abrir nuevas líneas en **investigación en salud cerebral, mental y hábitos de vida**.

**científico al estudio de la vida cotidiana** en un ámbito hasta ahora poco explorado: la **confluencia entre los alimentos, la experiencia social y la respuesta cerebral**". Los resultados se darán a conocer en el primer trimestre de 2026 y se espera que aporten una **radiografía sin precedentes de los hábitos y emociones** de los españoles en torno a la mesa.



window.ECCO.emit('ec:import:outbrain');



COMUNICADOS

## IKEA se une a la SEN, a la URJC y al CIBEROBN en una investigación pionera sobre hábitos alimentarios, tecnología y emociones entorno a la mesa

¿Qué comportamientos y emociones experimentan las personas en el hogar, en la cocina, entorno a la mesa o cuando prolongan la sobremesa?



01/12/25 | 19:11 | TIEMPO DE LECTURA: 5 MIN.





IKEA se une a la SEN, a la URJC y al CIBEROBN en una investigación pionera sobre hábitos alimentarios, tecnología y emociones entorno a la mesa. La empresa sueca impulsa dos nuevos proyectos que parten de una alianza público-privada, y abarcarán desde patrones alimentarios hasta la respuesta cerebral en distintos contextos de preparación y consumo de los alimentos.

¿Qué comportamientos y emociones experimentan las personas en el hogar, en la cocina, entorno a la mesa o cuando prolongan la sobremesa?, ¿cómo influyen factores como el tipo de alimentos, la compañía o el uso de pantallas en la experiencia de comer? Estas son algunas de las preguntas que abordará la investigación conjunta entre IKEA, la Sociedad Española de Neurología (SEN), la Universidad Rey Juan Carlos (URJC) y el Centro de Investigación Biomédica en Red de Fisiopatología de la Obesidad y Nutrición (CIBEROBN) del Instituto de Salud Carlos III.

Esta iniciativa, con un enfoque interdisciplinar que combina neurociencia, psicología y nutrición, tiene como objetivo explorar cómo influyen los hábitos sociales y alimentarios, así como el entorno doméstico, en el comportamiento humano y la salud.

La investigación que se pone ahora en marcha y que prevé tener resultados en el primer trimestre de 2026, será una exploración centrada en un campo de conocimiento que no se ha estudiado antes desde una perspectiva científica: el comportamiento y las emociones que la población española experimenta alrededor de la cocina, la comida y hábitos en torno a la mesa dentro del hogar. En palabras de Berta MaderaMadera, responsable de estudios de IKEA “queremos invitar a la reflexión y a la movilización, pero siempre desde el rigor; unirnos a expertos de esta envergadura creemos que es clave para arrojar cifras útiles que nos ayuden a poner el acento en una situación actual y dar pasos hacia la solución. Creemos que desde el hogar podemos fomentar una vida mejor para los individuos y la sociedad”.

Para ello, se llevarán a cabo dos estudios: uno liderado por la SEN y la URJC, en el que se analizará la respuesta cerebral mediante equipos biométricos e inteligencia artificial en distintos contextos de preparación y consumo de alimentos; y otro liderado por CIBEROBN, en el que explorarán patrones alimentarios y el uso de pantallas durante las comidas. Para IKEA, conocer el comportamiento de los españoles en los hogares es muy relevante y, para ello, utiliza tanto estudios internos como asociaciones con partners especializados que puedan adentrarse en territorios más desconocidos.

"Este nuevo proyecto, fruto de la colaboración público-privada, pretende aportar evidencia científica sobre cómo el entorno del hogar y los hábitos de vida influyen en nuestra salud. Comprender estas dinámicas puede ayudarnos a tomar conciencia y mejorar nuestro bienestar", señala el Dr. Fernando Fernández-Aranda, investigador del CIBEROBN. "Para la SEN es un placer colaborar con CIBEROBN, la URJC e IKEA en la búsqueda de las importantes implicaciones que tiene un acto tan humano, como es cocinar y disfrutar de la comida, y permitirnos analizar todos los aspectos emocionales y neurocientíficos que hay detrás", comenta Jesús Porta-Etessam, Presidente de la SEN.

## INVESTIGACIONES COMPLEMENTARIAS

Así pues, los dos nuevos proyectos se ponen en marcha de forma complementaria con el objetivo de aportar una fotografía de los hábitos, comportamientos, emociones y sentimientos de las personas en torno a la cocina y la mesa.

La SEN y la URJC llevará a cabo un estudio de campo con equipos biométricos e inteligencia artificial para detectar la respuesta cerebral y el bienestar emocional que produce preparar comida en casa, consumir comida precocinada, comer solos, acompañados o utilizando dispositivos móviles. "Desde la Sociedad Española de Neurología, y desde el campo de la neurociencia sabemos que el acto de cocinar y compartir una comida activa áreas cerebrales

relacionadas con la recompensa, la empatía y el bienestar. Analizar cómo cambian esas respuestas a nivel neurofisiológico en entornos digitales o solitarios nos ayudarán a entender mejor el impacto del estilo de vida actual en la salud cerebral”, explica el Dr. Jesús Porta-Etessam.

“Vivimos cada vez más conectados, pero también más aislados. Este estudio pionero combina inteligencia artificial y tecnología biométrica para analizar cómo la cocina y los hábitos que la rodean también pueden ayudarnos a reconectar emocionalmente en un mundo hiperconectado”, destaca Ana Reyes, Catedrática de Comercialización e Investigación de Mercados en la URJC.

De forma complementaria, el personal investigador del CIBEROBN analizará patrones alimentarios mediante entrevistas y encuestas. “Abordaremos no solo qué alimentos se consumen y cómo se preparan, sino también las condiciones en las que se realizan estas actividades, incluyendo factores como el tiempo, el entorno, los rituales sociales o familiares, y cómo influye el uso de pantallas en todo ello”, apunta el Dr. Fernández Aranda, que considera “muy relevante el hecho de integrar factores ambientales, sociales y culturales en el estudio de los hábitos alimentarios”. Este enfoque puede contribuir a entender mejor el comportamiento humano y abrir nuevas líneas en investigación en salud cerebral, mental y hábitos de vida.

El proyecto ejemplifica la necesaria colaboración entre los diferentes agentes públicos y privados: empresa, sociedades científicas, universidades y centros de investigación para alcanzar resultados relevantes para la sociedad. Desde la empresa sueca comentan que “esta alianza permitirá trasladar el rigor científico al estudio de la vida cotidiana en un ámbito hasta ahora poco explorado: la confluencia entre los alimentos, la experiencia social y la respuesta cerebral”. Los resultados se darán a conocer en el primer trimestre de 2026 y se espera que aporten una radiografía sin precedentes de los hábitos y emociones de

los españoles en torno a la mesa.

ETIQUETAS:

**ECONOMIA** **IKEA**

## NOTICIAS DE HOY

---



**Sanz aplaude la decisión “contundente” de la Fiscalía al archivar la denuncia de Amama**



**Andalucía registra 6.934 desempleados menos en noviembre y suma 595.328 parados**



**La conductora de un patinete eléctrico da positivo en alcohol, cocaína y THC**



**Más de 10,4 millones de pernoctaciones en apartamentos y casas rurales en octubre, un 4,3% más**



**Mairena del Aljarafe estrenará la Navidad 2025-2026 con un gran espectáculo de drones**

## LO MÁS VISTO

---



Home / Sociedad / El Hospital Universitario Torrecárdenas destaca en los congresos nacionales de Neurología

Sociedad

# El Hospital Universitario Torrecárdenas destaca en los congresos nacionales de Neurología

Por GabinetedePrensa No hay comentarios  
diciembre 1, 2025 11:05 pm



El trabajo sobre el uso de Realidad Virtual para la rehabilitación post-ictus, de la Dra. Martínez Sánchez, ha recibido la máxima distinción científica del congreso y Enfermería también ha sido galardonada

La Unidad de Neurología del Hospital Universitario Torrecárdenas ha regresado de Sevilla con una destacada presencia tras su participación en los dos eventos más importantes del año para la

## Publicaciones destacadas



1 El Hospital Universitario Torrecárdenas destaca en los congresos nacionales de Neurología diciembre 2025



2 El Pleno da cuenta de la renuncia de Javier Aureliano García como concejal del Ayuntamiento diciembre 2025



3 El PSOE exige una auditoría externa para esclarecer la gestión de Javier Aureliano García cuando fue concejal en el Ayuntamiento diciembre 2025

especialidad como son la LXXVII Reunión Anual de la Sociedad Española de Neurología (SEN) y el XXXII Congreso Anual de la Sociedad Española de Enfermería Neurológica (SEDENE).

Ambos encuentros, celebrados la semana pasada, son la referencia nacional e internacional donde se exponen los últimos avances, actualizaciones científicas e innovaciones tecnológicas en el campo de las enfermedades neurológicas.

El servicio de Neurología del hospital almeriense ha demostrado su labor investigadora presentando un total de 16 comunicaciones científicas. Estos trabajos, fruto de la colaboración entre facultativos especialistas y médicos residentes, abarcan las principales áreas de impacto de la neurología actual como neuromuscular, cefaleas, ictus, epilepsia, trastornos del movimiento y deterioro cognitivo. Entre los facultativos que han liderado estas investigaciones destacan los doctores Arjona Padillo, Martínez Sánchez, Rodríguez Camacho, Quiroga Subirana y Vélez Gómez, entre otros miembros del equipo.

### **Premio a la innovación: Realidad Virtual contra el Ictus**

El momento más destacado para la delegación almeriense fue la selección de uno de sus trabajos como 'Comunicación Estelar'. Se trata de una distinción exclusiva que la SEN otorga únicamente a aquellos estudios que considera de «alto interés e impacto» dentro de su programa científico.

El trabajo que ha obtenido este reconocimiento, titulado *"Realidad virtual aplicada a la rehabilitación post-ictus: diseño y validación de un software específico"*, ha sido liderado por la Dra. Patricia Martínez Sánchez. Este reconocimiento pone en valor la apuesta del Hospital Universitario Torrecárdenas por incorporar tecnologías de vanguardia para mejorar la recuperación y calidad de vida de los pacientes que han sufrido un ictus. Se trata de un estudio multicéntrico, que ha contado con distintos centros colaboradores además del Hospital Universitario Torrecárdenas, como el hospital de San Cecilio y Virgen de las Nieves, ambos de Granada, y las universidades de Almería y Granada.

Además de la presentación de estudios, la experiencia de los profesionales del Hospital Universitario Torrecárdenas ha sido reclamada para la formación de otros especialistas. Los doctores Vélez Gómez, Martínez Sánchez, Amaya Pascasio, Fernández Pérez y Arriola Infante han participado activamente como moderadores de mesas de debate y docentes en diversos talleres formativos.



[Portada](#) > [Secciones](#) > NEUROLOGÍA

## TikTok, vinculado a deterioro cognitivo y ansiedad: "Es una tragaperras"

Un neurólogo y un psicólogo analizan esta relación, y explican cómo lograr que sea reversible



David Ezpeleta y José Pedro Espadas.

[f](#) [X](#) [in](#) [wh](#) [e](#)

2 DIC. 2025 5:50H

SE LEE EN [🕒 7 MINUTOS](#)

POR [GUILLERMO BELINCHÓN](#)

TAGS > [NEURÓLOGOS](#)

Las redes sociales se han erigido como una de las fuentes principales de entretenimiento en la actualidad. Su uso tiene ventajas, eso está claro, pero también hay **una serie de aspectos negativos** que los usuarios deben conocer para ponerles remedio. Y es que, según una revisión sistemática basada en 71 estudios, **el consumo de vídeos de formato corto** publicados en páginas como Youtube, TikTok o Instagram, entre otras, está relacionado con una **peor función**